

L'EXERCICI FÍSIC PER PREVENIR I TRACTAR EL BURNOUT EN

PERSONAL SANITARI

Revisió bibliogràfica sistematitzada

Treball de Fi de Grau

Laura PALLÉS i MARTÍNEZ

4rt curs. Grau en Infermeria (G11)

laura.palles@uvic.cat

Tutora: Paola Galbany Estragues

Facultat de Ciències de la Salut i el Benestar

Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya

Vic, Maig del 2021

ÍNDEX

1. Introducció	4
1.1 Resum	4
1.2 Abstract	5
2. Justificació i rellevància	6
3. Marc conceptual	7
3.1 Personal sanitari	7
3.2 El burnout	7
3.2.1 Definició	7
3.2.2. Història i actualitat	8
3.2.3 Factors de risc	9
3.2.4 Signes d'alarma	10
3.2.5 Diagnòstic	10
3.2.6 Conseqüències	11
3.2.7 Prevenció	11
3.3 El burnout i la qualitat de les cures	12
3.4 L'exercici físic davant el burnout	13
4. Objectius	15
5. Metodologia	15
5.1 Operadors booleans	16
5.2 Criteris d'inclusió i exclusió	17
5.3 Bases de dades	17
6. Resultats	20
6.1. Resums articles	20
6.2. Resum dels articles a partir d'un anàlisi temàtic	30
6.2.1. Activitat física genèrica	31
6.2.2. Mètodes específics d'activitat física	34

7. Discussió	37
8. Conclusions	40
9. Bibliografia	41
10. Agraïments	46
11. Nota final de l'autor	46

1. INTRODUCCIÓ

1.1. Resum

INTRODUCCIÓ: El burnout, és una síndrome que afecta especialment al personal sanitari. Va ser definit per primera vegada en 1974 per Herbert J. Freudenberger, que defineix el burnout com el desgast, motiu de les demandes excessives i l'estrès crònic en l'entorn laboral.

OBJECTIU GENERAL: Avaluar l'eficàcia de l'exercici físic en prevenció i tractament del burnout en el personal sanitari.

METODOLOGIA: La recerca s'ha realitzat des del Desembre del 2020, fins al Maig del 2021, la metodologia utilitzada és una recerca bibliogràfica a bases de dades electròniques. La cerca s'ha realitzat en català, castellà i anglès.

RESULTATS: Els resultats demostren que la pràctica d'exercici físic i activitat física influeixen positivament en la salut mental i física, essent beneficiosa per prevenir i tractar el burnout.

DISCUSSIÓ: Un article no va poder mostrar resultats significatius per reduir l'estrès a través d'aquesta pràctica. Els resultats a llarg termini van directament proporcionals a la duració del programa d'activitat física. La revisió bibliogràfica també ha aportat contradicció amb els efectes que genera la pràctica d'activitat física i el Tai-Chi.

CONCLUSIONS: La pràctica d'exercici físic crea un impacte positiu per reduir els nivells de burnout i estrès. Tot i així conclouen que s'ha de seguir investigant en aquesta línia per poder generalitzar els resultats.

PARAULES CLAU: Infermeria, personal sanitari, activitat física, exercici físic, burnout.

1.2. Abstract

INTRODUCTION: Burnout, a syndrome that especially affects health personnel. It was first discovered in 1974 by Herbert J. Freudenberger, who defined burnout as wear and tear, a reason for excessive demands, and chronic stress in the workplace.

GENERAL OBJECTIVE: To evaluate the effectiveness of physical exercise in the prevention and treatment of burnout in health personnel.

METHODOLOGY: The research was conducted in Catalan, Spanish and English languages from December 2020 to May 2021, using a bibliographic search in electronic databases.

RESULTS: The results show that the practice of physical exercise and activity positively influences physical and mental health, which is essentially beneficial in preventing and treating burnout.

DISCUSSION: One article was not able to show significant results to reduce stress through this practice. The long-term results were proportional to the duration of the physical activity program. The literature review has also contradicted the effects of physical activity and Tai Chi.

CONCLUSIONS: Exercise create a positive impact on reducing burnout and stress levels. However, continuous research and study regarding this issue should be done in order to generalize and achieve better results.

KEY WORDS: Nurse, Medical staff, physical exercise, activity physical, burnout.

2. JUSTIFICACIÓ I RELLEVÀNCIA

El meu interès per relacionar el burnout amb l'exercici físic neix de la meva pròpia experiència, després de viure la primera onada de la pandèmia del Covid-19, treballant com a auxiliar a l'hospital de Vic.

Veure a les meves companyes, i a mi, inclosa en un conjunt de sentiments depressius, conductes amb ansietat, em va fer qüestionar si començàvem a despertar burnout per la situació en la que ens trobàvem i com podria intentar aturar o protegir-me perquè aquests sentiments no anessin a més. En aquest moment va ser quan vaig començar a obligar-me a treure temps per fer esport i els beneficis que vaig sentir en mi em van despertar aquestes ganes de descobrir, a través del treball de recerca, la relació que hi podria haver.

El burnout es una síndrome que el pateixen majoritàriament el personal sanitari i en concret infermeria, ja que resten constantment exposades a estrès, atenció al pacient malalt, múltiples demandes, etc (Horn & Johnston, 2020).

Resulta d'especial interès implicar més estudis en relacionar realment com podem aturar i prevenir aquesta síndrome, ja que es un dels principals motius de baixa en els centres sanitaris (Merlo & Rippe, 2020).

Aquesta revisió bibliogràfica pot millorar la pràctica clínica dels professionals sanitaris, així com millorar la seva salut, junt amb una modificació a escala organitzativa.

Aquest treball està centrat en el tema de l'exercici físic, com un dels factors per la prevenció i el tractament del burnout, ja que no és una variable que s'estudiï generalment, alguns estudis indiquen que és una variable directa que afecta el risc de patir burnout (Cecil et al., 2014).

Per aquest motiu es realitza una revisió bibliogràfica, per saber quina relació hi ha entre la pràctica de l'exercici físic i la prevenció i el tractament del burnout, per tal de poder proposar programes o iniciatives perquè els sanitaris realitzin exercici físic, en un futur.

3. MARC CONCEPTUAL I ANTECEDENTS

3.1. Personal sanitari

Segons les dades del Sistema Nacional de Salut el col·lectiu més nombrós són medicina i infermeria, entenent com a dins d'infermeria l'auxiliar sanitari junt amb la infermera (Sanidad i Bienestar Social, 2017), és per això que en aquest treball s'utilitza el genèric de "personal sanitari" ja que engloba les tres professions.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) és una agència de l'organització de les nacions unides (ONU), actua com a autoritat coordinadora en temes de salut pública internacional, està especialitzada en gestionar les polítiques de prevenció, promoció i intervenció en salut a nivell mundial. Defineix personal sanitari com totes les persones que duen a terme tasques que tenen com a principal finalitat promoure la salut (Organización Mundial de la Salud, 2015).

Una vegada exposada l'explicació de la referència al personal sanitari cal aprofundir en la definició de les infermeres i els metges. Així doncs les infermeres segons el COIB (col·legi oficial infermeres i infermers de Barcelona) defineix a la infermera com aquella persona amb competències en el procés de cures, prevenció, promoció de la salut, procediments, atenció a malalts en situacions específiques, comunicació, treball en equip, manteniment de les competències, èticament i finalment compromès professionalment per a tenir cura de les persones (Col·legi oficial infermeres i infermers Barcelona, s.d.). L'auxiliar d'infermeria es defineix com aquella persona que dispensa cures assistencials bàsiques a una persona atesa per delegació i sota la supervisió d'un professional infermer i que col·labora en la promoció de la salut i la prevenció de malalties (Kalisch, 2009).

Els metges o la metgesses es defineixen com a aquelles persones que executen tasques encaminades a promoure i restablir la salut, també identificar, diagnosticar i curar malalties, aplicant els coneixements especialitzats. La pràctica professional d'aquests s'ha d'orientar cap a les necessitats de salut, el benestar de les persones i de la comunitat (Rodríguez Sendín, 2010).

3.2. El burnout

3.2.1 Definició

El burnout o l'esgotament emocional, també denominat despersonalització, deshumanització i falta de realització pel treball.

El sistema sanitari cada vegada es torna més complex, amb més pressions i més limitació de recursos, com a conseqüència la prevalença d'aquesta síndrome és cada vegada més alta i actualment constitueix un problema social i de salut pública que comporta com a conseqüència un gran cost social i econòmic (Horn i Johnston, 2020).

Les infermeres s'han identificat com el grup d'especial risc, ja que la feina que es realitza en aquesta professió comporta implicacions ètiques i morals, també la presa de decisions difícils i tota la resta de factors personals, professionals i institucionals que són causes potencials de la síndrome del burnout i que s'especifiquen posteriorment en el punt de factors de risc (Albaladejo, 2004).

Aquest pren tanta importància que és catalogat com un risc laboral, el recent reconeixement de l'OMS com a un fenomen laboral (i no una malaltia) obre el camí a les polítiques públiques, amb la finalitat de consolidar estratègies institucionals amb l'objectiu d'investigar el problema i millorar-lo (World Health Organization, 2019).

El text anterior reflecteix que el problema no és dels treballadors, sinó del mode en què l'entorn poc a poc es torna tòxic, el fet que els treballadors despertin burnout és una senyal primerenca d'un problema al servei o entitat i que és a través de l'experiència laboral dels professionals que podem comprendre els problemes institucionals.

Aquest trastorn afecta normalment als professionals que treballen directament amb altres persones i que a més necessiten altes dosis d'entrega i implicació, de manera que afecta la persona que ho pateix i en conseqüència a tots els altres usuaris amb els quals s'interrelaciona en aquest cas, a infermeres, companys de feina i els mateixos pacients. Per tant podríem definir que la síndrome de burnout és un trastorn adaptatiu crònic, associat a un inadequat afrontament de les demandes psicològiques del mateix treball i que produeix un efecte negatiu a la prestació d'atenció (Merlo i Rippe, 2020).

3.2.2 Història i actualitat

En 1974 el psiquiatre Herbert J. Freudenberger, va explicar: el burnout, és fallar, desgastar-se o sentir-se esgotada en motiu de les demandes excessives d'energia, força o recursos. És el que succeeix quan un membre d'una organització per les raons que siguin i després de molts intents es converteix en inoperant. Amb aquesta definició es va introduir el terme burnout per primer cop en la literatura metge (Gutierrez et al., 2006).

A la dècada dels 80 la psicòloga Cristina Maslach, de la Universitat de Berkeley, Califòrnia a Estats Units de Nortamerica, repren el terme utilitzat per Freudenberger, per tal de definir la

síndrome d'esgotament professional o burnout, en conjunt amb el psicòleg Michael.P i Leiter de la Universitat d'Acadia, Nova Escòtia, Canadà, van desenvolupar un instrument per mesurar la síndrome, al qual el van anomenar el qüestionari de Maslach (Maslach i Jackson, 1981).

La definició més acceptada avui en dia és la proposta per Maslach i Jackson en 1981, els que consideren que la síndrome és una forma inadequada d'afrontar un estrès emocional crònic amb les característiques principals que són l'esgotament emocional, la despersonalització i la disminució de realització personal (Maslach i Jackson, 1981).

Aquesta síndrome ha resultat fins al dia d'avui d'elevada importància, ja que no només posa en risc la salut mental de l'usuari que ho pateix sinó que també posa en risc la salut dels pacients i o usuaris atesos, tant és així que l'OMS l'any 2000 ho va classificar com a risc laboral (Organización Mundial de La Salud, s.d.).

3.2.3 Factors de risc

Els factors de risc poden ser tant característiques en l'àmbit organitzatiu com individuals i aquests augmenten la probabilitat de patir la síndrome de burnout. Segons Horn i Johnston, (2020) els factors de risc es poden relacionar amb:

- Relacionats amb el nivell d'organització:

Els torns laborals inestables, manca de suport per part de l'organització, falta d'esforç o recompensa, falta de desenvolupament professional o relacions conflictives en l'organització.

- Relacionats al lloc de treball:

Sobrecàrrega de treball, descompensació entre responsabilitat i autonomia, falta de temps per a donar atenció a l'usuari, càrrega emocional excessiva, estressors crònics i insatisfacció del treball.

- Relacionat amb les relacions interpersonals:

Relacions conflictives, falta de suport social, falta de col·laboració entre companys, contagi social del burnout i negativa dinàmica de treball.

- Factors propis d'infermeria:

La interacció permanent amb els pacients, el contacte amb múltiples contaminants, les altes demandes d'atenció, torns rotatoris, la responsabilitat, les males relacions entre companys i la professió no reconeguda socialment.

3.2.4 Signes d'alarma

Preneu com a referència l'article de Merlo i Rippe, (2020) es redacten les següents manifestacions que es poden considerar com signes d'alarma o part del quadre clínic:

- La persona afectada comença a mostrar aïllament, ansietat, o por d'anar al treball.
- S'enfaden més ràpidament, ja que perden la calma i el control amb més facilitat.
- Depressió, aquest símptoma és dels més freqüents i dels que té més risc, ja que es pot ajuntar amb el risc de suïcidi.
- A més juntament amb la depressió poden començar a tenir addiccions o necessitat de fuga i canvis de personalitat amb una incapacitat de poder confiar en l'individu.
- Culpabilitat i càrregues excessives de treball (aquesta és una manifestació d'auto negació).
- Comportaments de risc com poden ser conductes sexuals de risc o impulsives.
- Sensació d'estar desbordat i amb desil·lusió, en aquest punt comença la sensació de fatiga crònica.
- Abandó d'un mateix a nivell d'alimentació estil de vida i higiene.
- Pèrdua de memòria i desorganització juntament amb trastorns del son.

3.2.5 Diagnòstic

L'estudi de Gutierrez et al., (2006) coincideix amb la implicació de 3 aspectes fonamentals per al diagnòstic de burnout:

- Esgotament emocional: disminueixen els recursos emocionals
- Despersonalització o deshumanització: es desenvolupen actituds negatives i d'insensibilitat.
- Baixa realització personal: baixa autoestima i insuficiència personal percebuda.

El quadre clínic pot ser explicat segons etapes, aquestes etapes poden variar en funció de la persona i l'autor que les defineixi.

L'etapa 1 on es percep el desequilibri entre demandes laborals i els recursos, el que produeix estrès agut.

L'etapa 2 en què l'individu realitza un sobre esforç per adaptar-se a les demandes laborals, tot i que només és útil transitòriament, ja que ràpid s'esgota i passa a la tercera etapa.

L'etapa 3 que ja apareix la síndrome del burnout amb totes les característiques descrites anteriorment.

Per acabar l'etapa 4 on l'individu es deteriora psicofísicament i constitueix un perill per als usuaris que reben l'atenció o els serveis (Gutierrez et al., 2006).

La síndrome del burnout com hem explicat anteriorment es diagnostica amb el qüestionari de Mashlach burnout inventory (MBI) creat per Cristina Maslach en 1986. Aquest qüestionari avalua i mesura la intensitat de la síndrome a través de 22 preguntes que avalua els sentiments i les actituds de les professionals, de tal manera que mesura els tres components bàsics descrits abans, el desgast emocional, la despersonalització i la falta de realització personal (Maslach i Jackson, 1981).

3.2.6 Conseqüències

Com hem vist fins ara les conseqüències d'aquest problema són múltiples, entre elles les principals estan el risc de contraure malalties psiquiàtriques, més facilitat per l'addicció a drogues i l'absentisme laboral, dificultats per treballar en equip, disminueix el rendiment laboral, augmenta la possibilitat de cometre errors i de tenir alteracions en la memòria (Merlo i Rippe, 2020).

3.2.7 Prevenció

La prevenció sempre és més desitjable que el tractament, i aquesta s'ha d'enfocar cap a un entorn laboral sa, que inclogui tant una avaluació continua del burnout, com una acció sobre els causants estructurals del burnout, adaptant l'experiència del personal sanitari i els que atenen en els serveis de salut per crear canvis a nivells estructurals (Lim et al., 2010).

Els punts claus resideixen en fer una bona prevenció, encara que moltes vegades només s'orienta en la prevenció pel que fa al mateix individu, aquesta no és així, ja que el burnout s'ha d'avaluar a nivell del servei o la unitat, com per exemple; una bona formació laboral, donar recursos per tenir equilibri i temps per dedicar als amics, família, hobbies, descans i treball. També fomentar una bona atmosfera d'equip amb espais comuns i objectius comuns, limitar l'agenda laboral, tenir el temps adequat per a dedicar a cada pacient, minimitzar la burocràcia, formació contínua dins de la jornada laboral i un diàleg efectiu amb les autoritats. En resum, com més gran sigui la discordança entre la persona i el seu treball, més gran serà la probabilitat

de despertar la síndrome de burnout i a la inversa, com més gran sigui la coincidència entre la persona i el seu treball, més gran serà la probabilitat de tenir resiliència i compromís (Merlo i Rippe, 2020).

3.3. El burnout i la qualitat de les cures

El burnout s'acompanya d'un estat de sobrecàrrega d'estrès i aquest impacta directament a la motivació interna, actituds i conducta dels professionals de la salut, produint una disminució de la qualitat assistencial i per un altre costat també s'associa amb el plantejament de l'abandonament de la professió (Grau et al., 2007).

Segons l'Organització Mundial de la Salut, (2017) la qualitat en l'atenció en salut consisteix en l'apropiada execució d'acord amb estàndards d'intervencions de provada seguretat, que són econòmicament accessibles a la població en qüestió i que posseeixen la capacitat de produir impacte positiu en la mortalitat, morbiditat, discapacitat i malnutrició.

Així com afirma en el treball d'Antònia i Perelló, (2018) aquest sentiment d'esgotament emocional, desconfort somàtic, sentiments de falta de motivació i de fracàs produeix com a conseqüència una situació de feina en què la persona crea una barrera emocional de despreocupació cap al pacient, la qual pot ser tan forta que no permeti la involucració efectiva cap als pacients, així com també s'acompanya de despersonalització i pot produir maltracta cap al pacient.

En aquesta revisió bibliogràfica també es veu com el burnout té moltes conseqüències negatives com poden, ser errors en l'administració de medicació, incapacitat per detectar les necessitats dels pacients, reduint el seu benestar, el risc d'augmentar les infeccions nosocomials per mala pràctica, l'augment d'absentisme laboral i la insatisfacció laboral.

Amb la conclusió que extreu que el burnout incideix de forma directa en la qualitat assistencial dels serveis que es presten a la població, per tant afirma que és un problema de gran magnitud, ja que afecta a totes les esferes implicades, als pacients amb una disminució de la qualitat de l'atenció i de la seva seguretat i els mateixos professionals de la salut, produint conseqüències tant a nivell físic com psicològic, produint despeses i costos en els resultats de salut dels pacients i en despeses econòmiques del sistema de sanitat.

També l'article de Menéndez Pín et al., (2018) planteja una investigació per veure la incidència en la qualitat d'atenció en professionals sanitaris, amb la finalitat de determinar l'afectació de la síndrome burnout en la qualitat d'atenció al pacient, busca analitzar l'ambient de treball on

hi ha múltiples estressos que comprometen la qualitat d'atenció que donen els professionals sanitaris als usuaris.

En l'estudi de Rodrigues et al., (2017) destaquen la despersonalització i l'esgotament emocional, així com la fatiga i l'estrès, considerades etapes inicials de la síndrome de burnout, aquesta simptomatologia pot interactuar per produir una qualitat inferior de l'atenció del pacient i augmentar la freqüència d'incidents clínics com a conseqüència. Aquest fet reflecteix la necessitat d'estratègies per garantir una millora de l'estàndard de qualitat de l'atenció als pacients.

Segons Maslach i Jackson, (1981) l'estrès es demostra a través de tres dimensions en les quals Sanclemente Vinúe et al., (2014) especifica l'afectació que aquests símptomes poden tenir pel pacient:

- Esgotament emocional: és el primer símptoma en el qual es produeix, cansament generalitzat i exhaustivitat, generant conseqüentment distància emocional.
- Despersonalització del cuidador: el cuidador es manté distant amb el pacient, sense individualitzar les cures.
- Realització personal: el professional sanitari es sent esgotat per atendre a tots nivell al pacient i això afecta directament a la satisfacció personal del professional.

Per tant el burnout no només afecta greument al professional que ho pateix sinó que també afecta directament al pacient atès. Aquestes alteracions conductuals, psicològiques i fisiològiques acaben afectant tant al pacient com a la institució (Joaquín Giró, 2016).

3.4. L'exercici físic davant el burnout

La forma física és la capacitat de desenvolupar les activitats diàries, sense fatiga i amb energia, els seus components principals són la resistència, la força, la flexibilitat i l'equilibri, aquesta s'adquireix a través de l'exercici físic que a diferència de l'esport no és competitiu ni està reglamentat (Escalante, 2011).

L'exercici físic és la realització d'activitat física de forma planificada, estructurada i repetitiva i aquest és un dels factors fonamentals de la promoció de la salut (Subirats Bayego et al., 2012).

Segons l'OMS l'activitat física és considerada com qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que exigeixi un gast d'energia, per exemple; les tasques domèstiques, activitats recreatives, moviments en el treball, entre d'altres (Organización Mundial de la Salud, 2013).

Per altre costat l'exercici físic és definit com la varietat de moviments corporals planificats, estructurats i repetitius amb l'objectiu de millorar o mantenir l'aptitud física i la salut.

La pràctica d'exercicis físics s'acompanya d'exercicis aeròbics i anaeròbics. Els aeròbics es caracteritzen per la llarga duració i intensitat constant, amb l'objectiu de cremar greix, treballar la resistència i la capacitat pulmonar, en canvi els exercicis anaeròbics s'identifiquen per la seva alta intensitat i de poca duració, amb l'objectiu d'enfortir els músculs i desenvolupar flexibilitat.

La pràctica regular d'exercici físic millora la condició i funció de l'organisme. S'hi produeixen beneficis a nivell físic, psicològic i social. És detalla cada camp a continuació (Subirats Bayego et al., 2012).

- A nivell físic ajuda a un bon control del pes, prevenir de malalties com la mortalitat prematura, la cardiopatia isquèmica, les malalties cerebrovasculars, la hipertensió arterial, la diabetis tipus 2, l'obesitat, la dependència funcional i també ajuda a controlar el consum de tabac, alcohol i altres drogues.
- A nivell psicològic incrementa l'autoestima i l'energia vital, millora la qualitat de la son, disminueix l'estrès i l'ansietat, també millora el rendiment intel·lectual.
- A nivell social permet crear noves amistats i fomentar les relacions interpersonals.

Per obtenir els beneficis de la salut, l'exercici cal que sigui practicat regularment, les activitats més aconsellades són les de tipus aeròbic, recreatives com caminades, ciclisme, natació o les diferents danses (Subirats Bayego et al., 2012). Exercici físic i l'activitat física fa que els nivells d'algunes hormones augmentin o és disminueixin durant l'exercici, en comparació amb temps de descans. A llarg termini s'incrementen els nivells de neurotransmissors com poden ser l'adrenalina i la noradrenalina, substàncies implicades en la resposta de l'organisme davant de l'estrès, per tant l'exercici físic estimula de manera natural aquests neurotransmissors i produeix una millora en l'estat d'ànim, també es pot veure reduït en nivell de cortisol, l'hormona que participa en la resposta de l'organisme davant de l'estrès (Mohebbi et al., 2019). Majoritàriament en tots els estudis del burnout s'esmenten com a factors protectors, dormir les hores adequades, tenir bons hàbits de vida, també la pràctica de tècniques de relaxació de tipus mindfulness o meditació, però pocs estudis relacionen la pràctica d'exercici físic amb la prevenció i el tractament del burnout (Fernández Sánchez et al., 2017).

Després d'aquesta introducció, es detecta que hi ha la necessitat d'investigar la relació que hi ha entre la pràctica d'exercici físic amb relació a la prevenció i el tractament del burnout, així com descobrir les intervencions d'exercici físic utilitzades amb aquesta mateixa finalitat, la d'ajudar amb l'activitat física als professionals sanitaris.

4. OBJECTIUS

General

- Avaluar l'eficàcia de la pràctica d'exercici físic realitzada en els professionals sanitaris per prevenir i tractar el burnout.

Específic

- Identificar pràctiques d'exercici físic que prevenen del burnout en els professionals sanitaris.
- Determinar tipus de programes que s'utilitzen per fomentar l'exercici físic en els professionals sanitaris, amb la finalitat de prevenir o tractar el burnout.
- Determinar quin impacte ha tingut en el personal sanitari la realització d'exercici físic dins dels programes descrits en la literatura científica.

5. METODOLOGIA

Es realitza una cerca bibliogràfica des del desembre del 2020, fins al maig del 2021.

En un inici de realitzar el treball es va cercar en Google acadèmic, per poder tenir una visió genèrica de la informació, estudis previs que hi han sobre aquest tema, i valorar si resulta ser un tema d'interès. Aquesta cerca va ajudar a definir els ítems per poder fer més endavant una cerca més acurada a les diferents bases de dades. Aquestes cerques genèriques es van realitzar des del setembre del 2020 fins el novembre del 2020, en castellà.

- Com afecta fer esport en infermeres davant del burnout
- Com afecta l'exercici físic en infermeres davant del burnout
- La síndrome del cremat i l'activitat física en personal sanitari
- L'exercici físic per prevenir i tractar el burnout en personal sanitari.

Per tal de poder dissenyar una estratègia de recerca bibliogràfica s'ha formulat la pregunta dividida en diversos components, aquesta pregunta clínica anomenada PICO (pacient, intervenció, comparació i resultats) ha quedat formulada de la següent manera.

PACIENT: El personal sanitari, entès majoritàriament com a infermeria i medicina.

INTERVENCIÓ: La pregunta del que es pretén avaluar és la següent: és beneficiós fomentar l'exercici físic en el personal sanitari per tal de prevenir i tractar el burnout.

COMPARACIÓ: Si es redueix, es prevé o es pot tractar el burnout amb la pràctica d'exercici físic en comparació amb la no pràctica d'esport, és a dir, quin paper té l'exercici físic davant del burnout.

OUTCOMES: Resultats orientats a respondre si l'exercici físic pot ser una manera eficaç de prevenir i tractar en burnout en el personal sanitari.

Aquesta selecció ha permès la creació i combinació dels diferents descriptors per a crear un booleà i fer la recerca a les bases de dades.

5.1. Operadors booleans

Per crear uns booleans amb unes paraules clau el màxim d'específiques es realitza una cerca al DeCS (descriptores en ciències de la salut), aquest permet obtenir les paraules clau d'un vocabulari estructurat, d'una terminologia comú i multilingüe en l'àrea específica de salut (DeCS - Descriptores En Ciencias de La Salud, 2020).

CATALÀ: (Infermera OR personal sanitari) AND (activitat física OR exercici físic) AND burnout

ESPAÑOL:(Enfermera OR personal sanitario) AND (actividad física OR ejercicio físico) AND agotamiento psicológico

ENGLISH: (Nurse OR medical staff) AND (physical exercise OR activity physical) AND burnout

INFERMERA		PERSONAL SANITARI		ACTIVITAT FÍSICA		EXERCICI FÍSIC		BURNOUT
ENFERMERA	OR	PERSONAL SANITARIO	AND	ACTIVIDAD FÍSICA	OR	EJERCICIO FÍSICO	AND	AGOTAMIENTO PSICOLÓGICO
NURSE		MEDICAL STAFF		PHYSICAL EXERCISE		ACTIVITY PHYSICAL		BURNOUT

Figura 1: Paraules clau per fer la cerca.

5.2. Criteris d'inclusió i exclusió

Els criteris d'inclusió i exclusió aplicats als articles que s'ha utilitzat per a realitzar el treball han estat articles a partir del 2017 fins al 2021 i que a més disposin de tot l'article publicat amb el text complert en castellà, català o anglès i que l'objectiu de l'article faci una relació entre l'exercici físic i el burnout.

Criteris inclusió	Criteris exclusió
Text complert	Text incomplert
Articles editats del Gener del 2017 al Maig del 2021	Articles editats al 2014 o dates anteriors i posteriors al Maig del 2021
No és necessari que les persones subjectes d'investigació tinguin la síndrome del burnout	
Article basat en el personal sanitari	Article basat en personal no sanitari

Figura 2: Criteris d'inclusió i exclusió.

5.3. Bases de dades

La recerca bibliogràfica s'ha realitzar a diferents bases de dades electròniques com Pubmed, Cochrane, Cinhal, Scopus, Cuiden, Web of Science i Dialnet.

La primera cerca es va realitzar amb el booleà en català: (infermera OR personal sanitari) AND (activitat física OR exercici físic) AND burnout

BASES DE DADES	TOTAL D'ARTICLES	ARTICLES RELLEVANTS
Pubmed	0	0
Cochrane	0	0
Cinhal	0	0
Scopus	0	0
Cuiden	0	0
Web of Science	0	0
Dialnet	0	0
	TOTAL: 0	TOTAL: 0

Figura 3: Resultats de la cerca en bases de dades amb booleà en català.

La segona cerca es va realitzar amb el booleà en castellà: (enfermera OR personal sanitario) AND (actividad física OR ejercicio físico) AND agotamiento psicológico

BASES DE DADES	TOTAL D'ARTICLES	ARTICLES RELLEVANTS
Pubmed	0	0
Cochrane	0	0
Cinhal	0	0
Scopus	0	0
Cuiden	0	0
Web of Science	0	0
Dialnet	9	0
	TOTAL: 9	TOTAL: 0

Figura 4: Resultats de la cerca en bases de dades amb booleà en castellà.

En la primera cerca es va utilitzar el booleà en castellà i català, però aquesta no va donar suficients resultats, així doncs es va decidir finalment fer la cerca amb el booleà en anglès donat que hi ha més continguts i més recents.

Finalment la tercera cerca es va utilitzar el booleà en anglès: (nurse OR Medical staff) AND (physical exercise OR activity physical) AND burnout

BASES DE DADES	TOTAL D'ARTICLES	ARTICLES RELLEVANTS
Pubmed	46	4
Cochrane	12	1
Cinhal	24	4
Scopus	30	2
Cuiden	4	0
Web of Science	104	9
Dialnet	15	0
	TOTAL: 235	TOTAL: 20

Figura 5: Resultats de la cerca en bases de dades amb booleà en anglès.

El diagrama de flux que es presenta a continuació reflexa la quantitat dels articles obtinguts en la cerca bibliogràfica realitzada amb el booleà en anglès. Es representen els resultats obtinguts ens la primera cerca, els articles rellevants un cop descartats els duplicats, els articles exclosos segons criteris d'exclusió i finalment els articles inclosos per l'anàlisi.

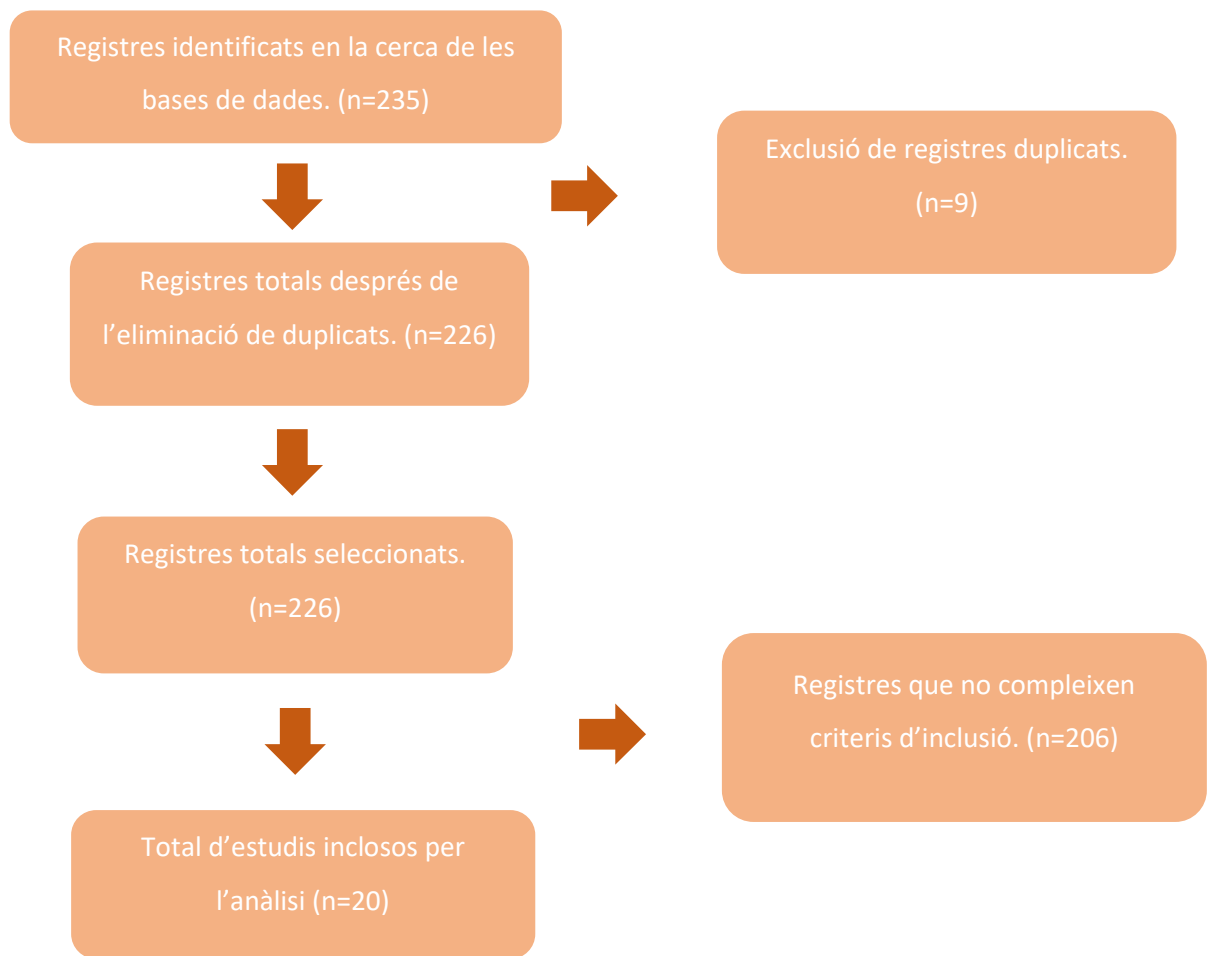


Figura 6: Diagrama de flux.

Tot seguit es presenta un breu resum dels articles seleccionats i es realitza un anàlisi temàtic en funció dels resultats obtinguts.

L'anàlisi temàtic és un mètode format a dins del cànon d'anàlisi qualitatiu i dins de la investigació sobre salut i benestar, ja que es pot utilitzar per analitzar la majoria de dades qualitatives, siguin conjunts de dades grans o petites. És un mètode que es pot utilitzar per a l'organització i descripció del conjunt de les dades i per la interpretació d'aquestes. Aquesta metodologia defensa una aproximació a la investigació qualitativa que sigui deliberativa, reflexiva i exhaustiva i que es pot utilitzar àmpliament per a la investigació de la salut i el benestar, sempre amb prudència i tenint en compte les seves limitacions (Braun i Clarke, 2014).

A continuació es realitza una anàlisi temàtic amb el total dels 22 articles obtinguts de la revisió bibliogràfica amb l'objectiu de facilitar l'estructuració i representació de les diferents línies temàtiques. El procés de l'anàlisi és deductiu, ja que parteix d'una informació general que després s'especifica segons línies temàtiques.

6. RESULTATS

6.1. Resums articles

1.
(Ross et al., 2017)
Nurses and Health-Promoting Behaviors: Knowledge May Not Translate Into Self-Care
Article original
<p>Les llargues jornades i la sobrecàrrega de treball juntament amb el treball per torns es veuen altament associats a la insatisfacció laboral i l'esgotament per a realitzar la mateixa cura de la salut. Les intervencions laborals d'activitat física, dirigides a infermeres, la reducció de l'estrès i la dieta són iniciatives de salut que no han de ser costoses ni requerir molt de temps.</p> <p>Finalment conclouen que promoure activitats que es puguin realitzar en el lloc de treball són essencials així com que haurien de ser activitats que els professionals poguessin realitzar al llarg de la jornada laboral o immediatament abans o després dels seus torns, posa com a recurs la creació d'espais interiors per a fer exercici o relaxació dins de l'hospital, però fora de la unitat on es treballa.</p>

2.
(Portero de la Cruz et al., 2020)
A Multicenter Study into Burnout, Perceived Stress, Job Satisfaction, Coping Strategies, and General Health among Emergency Department Nursing Staff
Article original
<p>Suggereix que l'exercici físic regular facilita el despreniment psicològic del treball i augmenta l'autoeficàcia de les persones.</p> <p>Com a resultat, els professionals sanitaris poden sentir-se més capaces d'afrontar les seves funcions laborals i poden trobar les tasques menys exigents, cosa que redueix el risc d'esgotament. A més, l'exercici físic regular ajuda a la recuperació més ràpida del cos després de l'exposició a l'estrès i pot induir canvis en diversos neurotransmissors i neuromoduladors, que condueixen a un millor estat d'ànim i augment de l'energia, reduint així el risc de burnout.</p>

3.
(J. Oates, 2017)
What keeps nurses happy? Implications for workforce well-being strategies
Article original
Quatre activitats van sorgir com activitats fonamentals per al benestar de les infermeres, aquestes són fer exercici, practicar el mindfulness, estar a la natura i escoltant música. Les facilitats per accedir a aquestes activitats és oferir pauses per millorar el benestar durant el mateix torn , promoure reunions i debriefings a l'aire lliure mentre es passeja, en lloc de ser activitats que s'hagin de realitzar addicionals a la jornada laboral.

4.
(Socaciu et al., 2020)
Burnout in Gastroenterology Unit Nurses
Article original
Estudi transversal descriptiu analític, afirmen que l'activitat física fora del treball podria ser un factor de protecció, ja que a la majoria dels subjectes amb risc d'esgotament els faltava realitzar exercici. Finalment l'estudi conclou que el sedentarisme i els torns de treball donen lloc a major risc de patir burnout i per tant calen accions preventives en aquesta línia, així com la realització de l'activitat física fora de la feina i programes d'exercici físic per a la prevenció del burnout.

5.
(Raney & Van Zanten, 2019)
Self-Care Posters Serve as a Low-Cost Option for Physical Activity Promotion of Hospital Nurses
Article original
Es va utilitzar un disseny experimental pre-post per analitzar l'impacte dels pòsters de la campanya de salut i activitat física en els comportaments de les infermeres hospitalàries.

En conclusió, les dades recollides en l'estudi actual donen suport a l'ús de cartells amb diferents exercicis físics de baix cost, dins d'un programa de benestar per a les infermeres de l'hospital. És important destacar que fins i tot els petits canvis en l'activitat física s'han associat amb una millora de salut mental i física.

6.
(Sallon et al., 2017)
Caring for the Caregivers: Results of an Extended, Five-component Stress-reduction Intervention for Hospital Staff
Article original
"Cuidar els cuidadors" CCG és un programa dissenyat amb un enfocament multimodal per reduir l'estrès, per tal abordar la naturalesa multidimensional de l'estrès en el personal de l'hospital. Integra cinc components: cognitiva, somàtica, dinàmica, emotiva i pràctica, en un format flexible de vuit mesos. Els resultats suggereixen que el CCG és molt eficaç per ajudar l'hospital el personal afronta la naturalesa multidimensional de l'estrès i és una intervenció acceptable i factible en la població.

7.
(Mohebbi et al., 2019)
The effect of aerobic exercise on occupational stress of female nurses: A controlled Clinical Trial
Article original
Aquest treball pretén determinar l'eficàcia d'un programa d'exercici aeròbic sobre l'estrès laboral d'infermeres amb 60 infermeres en l'assaig. Com a conclusió extreu que l'exercici és una forma eficaç i segura de reduir l'ansietat i això sembla que es pot aplicar tant en l'exercici aeròbic com no aeròbic per tal de reduir l'ansietat.

8.
(Da Costa et al., 2019)
Stretching exercises in perception of stress in nursing professionals: randomized clinical trial
Article original
<p>L'estudi es realitza a través del mètode d'estudi aleatori de tipus paral·lel amb 39 participants els quals es va passar un qüestionari d'estrès laboral mitjançant el qüestionari de maslach.</p> <p>Com a conclusió s'estableix que els exercicis d'estiraments proporcionen atenuació de l'estrès laboral a les professionals d'infermeria. Malgrat els resultats positius de la pràctica d'aquests exercicis físics, a l'estudi es suggereix que s'haurien de crear nous estudis per promoure la salut a les professionals d'infermeria, amb la finalitat de disminuir els símptomes de l'estrès.</p>

9.
(Cruz et al., 2019)
Factors related to the probability of suffering mental health problems in emergency care professionals
Article original
<p>Aquest estudi pretén avaluar la influència del burnout i les estratègies d'afrontament del personal d'urgències. Compta amb una mostra de 235 treballadors sanitaris. La informació es recull a través de qüestionaris com el maslach burnout, general Health questionnaire i inventario breve de afrontamiento COPE.</p> <p>El risc de constituir un probable cas psiquiàtric es troba disminuït en aquells professionals que practiquen exercici físic diari. L'evidència d'aquest estudi assenyala que l'exercici físic atenua la resposta ansiosa a estímuls emocionals i que les taxes de depressió i ansietat són més elevades en persones addictes a la nicotina.</p>

10.
(Malinauskiene et al., 2019)
Leisure-time physical inactivity and psychological distress in female-dominated occupations in Lithuania
Article original
<p>L'objectiu d'aquest estudi és investigar les associacions entre la inactivitat física i el malestar psicològic en el temps lliure, tenint en compte la possible relació de factors psicosocials a la feina i esdeveniments de la vida, en mostres de metges de família i infermeres del departament de medicina interna. En total, es van entrevistar 323 metges de família, 748 infermeres del departament de medicina interna durant el període 2012-2014 a Lituània.</p> <p>Es van administrar qüestionaris sobre exercici de lleure de Godin, salut general de Goldberg, contingut del lloc de treball i actes negatius. Es va utilitzar la regressió logística.</p> <p>La inactivitat física en el temps lliure es va associar fortament amb l'angoixa psicològica, l'adaptació per edat, l'assetjament laboral, les demandes laborals, el control laboral, el suport social a la feina i els esdeveniments de vida traumàtics en les tres ocupacions dominades per les dones. L'estudi conclou que els esforços per augmentar el nivell d'activitat física del temps lliure en les ocupacions mèdiques podrien ser beneficiosos.</p>

11.
(Ball, 2018)
<i>Healthy Nurse, Healthy Nation</i>
Article original
<p>ANA american nurses association ha creat el programa infermera sana amb l'objectiu de millorar en cinc àrees a les professionals, l'activitat física, el descans, la qualitat de vida, la seguretat i la nutrició. Tenir una bona forma física permet realitzar les activitats físiques diàries (és a dir, aixecar, caminar) i ser bons models a seguir per als pacients.</p> <p>Aquest article reflecteix la importància que té ser una infermera saludable en les cinc àrees i anima a unir-se al moviment de halthy nurse, healythy nation.</p>

12.
(Lefèvre et al., 2021)
TheBulle: Support and Prevention of PsychologicalDecompensation of Health Care Workers During theTrauma of the COVID-19 Epidemic
Article original
<p>The Bulle un espai que combina una càlida acollida que promou l'atenció, l'escolta, les converses, el suport empàtic i la capacitat de participar en activitats físiques reconfortants, relaxants o de baix impacte, creat per alliberar l'estrès produït per la pandèmia Covid-19.</p> <p>Les activitats físiques de baix impacte combinen sessions del mètode Pilates basat en el concepte d'equilibrar les forces aplicades al cos mitjançant la correcció del desequilibri muscular, també s'ofereixen sessions de relaxació amb la finalitat de reforçar la seva capacitat individual per a la gestió de l'estrès.El benestar induït per Bulle millora significativament la qualitat de vida al treball i augmenta la nostra productivitat, afirmen que no es pot oblidar les dificultats que troben els treballadors sanitaris, ja que no s'aturen amb aquesta pandèmia i que l'estrès, les tensions i les dificultats trobades continuaran després de la pandèmia.</p>

13.
Card et al., 2019)
Burnout and Resiliency in Perianesthesia Nurses: Findings and Recommendations From a National Study of Members of the American Society of PeriAnesthesia Nurses
Article original
<p>Disseny descriptiu transversal per descriure la prevalença de l'esgotament en infermeres de perianestèsia, explorar els riscos i els factors mitigants.</p> <p>Aquells que participaven regularment en esforços o les activitats físiques moderades tenien menys risc de patir burnout, així com també es va veure en el cas dels professionals que practicaven mindufines ,Tai Chi o loga. Tot i que les infermeres amb burnout han mantingut l'empatia pels seus pacients, interessos fora de la feina, suport personal i laboral, un entorn de treball saludable i les activitats físiques regulars poden millorar l'esgotament. Finalment conclou que, la síndrome de burnout té un comportament físic negatiu i implicacions per a la salut mental i que les aficions o activitats físiques moderades poden disminuir la fatiga.</p>

14.
(Hricová, 2020)
The mediating role of self-care activities in the stress-burnout relationship
Article original
<p>L'objectiu d'aquest estudi és analitzar i identificar els possibles mediadors entre l'estrès i els factors de burnout en una mostra específica de professionals sanitaris. En l'estudi es van crear tres models que examinen el paper mediador de les activitats d'autocura en la relació estrès-burnout. Hi havia quatre àrees d'autocura que es van controlar com a mediadors de la relació estrès-burnout: psicològica, professional i de salut i activitat física (exercici físic actiu).</p> <p>Finalment conclou que en moments d'estrès augmentat, ajudar els professionals mitjançant la participació en activitats d'autocura de la salut podria reduir el risc de burnout i per tant s'han d'oferir diversos esdeveniments educatius i beneficis de desenvolupament personal, basats en l'atenció psicològica i l'exercici físic per tal de protegir i reduir el risc de patir burnout.</p>

15.
(Das Mercedes et al., 2020)
Prevalence and Factors Associated with Burnout Syndrome among Primary Health Care Nursing Professionals: A Cross-Sectional Study
Article original
<p>Estudi multicèntric basat en els professionals d'infermeria a Brazil. Defineix els següents factors facilitadors i rellevants per a l'aparició de burnout: ètnia, rutina de torn de nit, absència de rutina d'activitat física, tabaquisme, insatisfacció amb la forma física, entre d'altres. El bloc d'estil de vida indica que no realitzar activitat física, fumar i insatisfacció amb la forma física es van associar amb un elevada síndrome de burnout.</p> <p>Conclou l'article que s'han d'implementar iniciatives a nivells intra i extra organitzatius per tal de protegir la salut dels treballadors, com per exemple facilitar la pràctica d'exercici físic.</p>

16.
(Shechter et al., 2020)
Psychological distress, coping behaviors, and preferences for support among New York healthcare workers during the COVID-19 pandemic
Article original
<p>Programa per mitigar l'estrès davant de la covid-19.</p> <p>Van identificar l'angoixa, l'afrontament i les preferències de suport entre els professionals sanitaris de Nova York durant la pandèmia COVID-19. Es va realitzar una enquesta al personal sanitari afectat per la COVID 19 a Nova York del 9 d'abril al 24 d'abril en un gran centre mèdic. També hem avaluat els comportaments d'adaptació actuals i els tipus de recursos de benestar que els participants podrien trobar útils. Molts van informar que ja es dedicaven a activitats per la reducció de l'estrès, especialment a l'activitat física / exercici, però també a la teràpia de conversa, grups de suport virtual i pràctiques religioses / espirituals.</p>

17.
(Pérez-Fuentes et al., 2019)
Analysis of Sociodemographic and Psychological Variables Involved in Sleep Quality in Nurses
Article original
<p>Els resultats d'aquest article confirmen els impactes de la dieta, la motivació per a l'exercici físic, la intel·ligència emocional i l'autoestima general sobre la qualitat del son a les infermeres. Per avaluar els efectes que té la pràctica d'exercici física en la son i com a conseqüència en l'atenció es va valorar l'alimentació, la intel·ligència emocional, l'exercici i la qualitat del son.</p> <p>Conclou que la qualitat del son es troba millorada per a després de poder tenir una bona alimentació i la pràctica d'exercici. Finalment podem extreure de l'article que és essencial fer propostes per millorar la qualitat de vida de les infermeres i ajudar-les a augmentar l'autoestima i la qualitat del son, regular les emocions negatives i reduir l'estrès, utilitzant eines com la pràctica d'exercici físic.</p>

18.
(Bischoff et al., 2019)
The effect of physical activity interventions on occupational stress for Health personnel :A systematic review
Revisió sistemàtica
<p>En la revisió bibliogràfica es van incorporar estudis com a part d'un programa basat en l'atenció plena, varietats del loga, entrenament de resistència, programes de reducció de tensió, entrenament de força, exercicis de qigong i Tai-Chi i ball aeròbic. La duració, la intensitat i la freqüència en tots va ser enregistrada, però resulta variable a cada programa.</p> <p>Els resultats suggereixen un efecte reductor de l'estrès en les intervencions de loga i Qigong, mentre que els programes generals d'activitat física al lloc de treball i el Tai-Chi no van mostrar efectes significatius.</p>

19.
(Cocchiara et al., 2019)
The Use of loga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers: A Systematic Review
Revisió sistemàtica
<p>El propòsit d'aquesta revisió sistemàtica és analitzar i resumir els coneixements actuals sobre l'ús del loga per controlar i prevenir l'estrès i l'esgotament dels treballadors sanitaris. L'esgotament i l'estrès afecten la salut física i mental de l'individu i comprometen la qualitat de l'atenció, ja que generen insatisfacció, ansietat i un major risc per als pacients.</p> <p>En consideració a aquestes premisses, la literatura publicada indica que el loga i altres els programes de meditació ofereixen algunes solucions innovadores, reconegudes científicament com a mètodes eficaços per millorar l'empatia, reduir l'estrès i millorar els problemes relacionats amb el treball físic en professionals de la salut. El loga és eficaç en la prevenció i gestió de problemes múscul-esquelètics i psicològics, inclòs el burnout. A més d'una millora dels problemes físics i de la qualitat del son, tant els nivells d'estrès com el burnout es redueixen constantment en els subjectes que practiquen tècniques de loga i meditació ment-cos.</p>

20.

(Fernández Sánchez et al., 2017)

Influencia de factores sociodemográficos, laborales y de estilo de vida sobre los niveles de burnout en personal sanitario de cuidados paliativos
Influence of sociodemographic, occupational and life style factors on the levels of burnout in palliative care health professionals

Article original

L'objectiu de l'estudi és avaluar els nivells de burnout i analitzar la relació que hi ha entre factors sociodemogràfics, laborals i estils de vida del personal que treballa en les cures pal·liatives.

Com a conclusions l'article extreu que el personal que dormia menys hores i realitza menys exercici físic presenten majors nivells de burnout, per tant son factors a tenir en compte pel desenvolupament de noves estratègies de prevenció i tractament d'aquesta síndrome en el personal d'aquestes unitats. Les altres repercussions que pot tenir en burnout a nivell físic i psicològic crea que cada vegada sigui major la necessitat d'implantar programes, informació o formació per prevenir-lo, detectar-lo i desenvolupar estratègies un cop s'instaura el burnout en aquests professionals.

6.2. Resum dels articles a partir d'un anàlisi temàtic

Les perspectives que donen resposta als objectius d'aquest estudi es generalitzen en dues categories emergents.

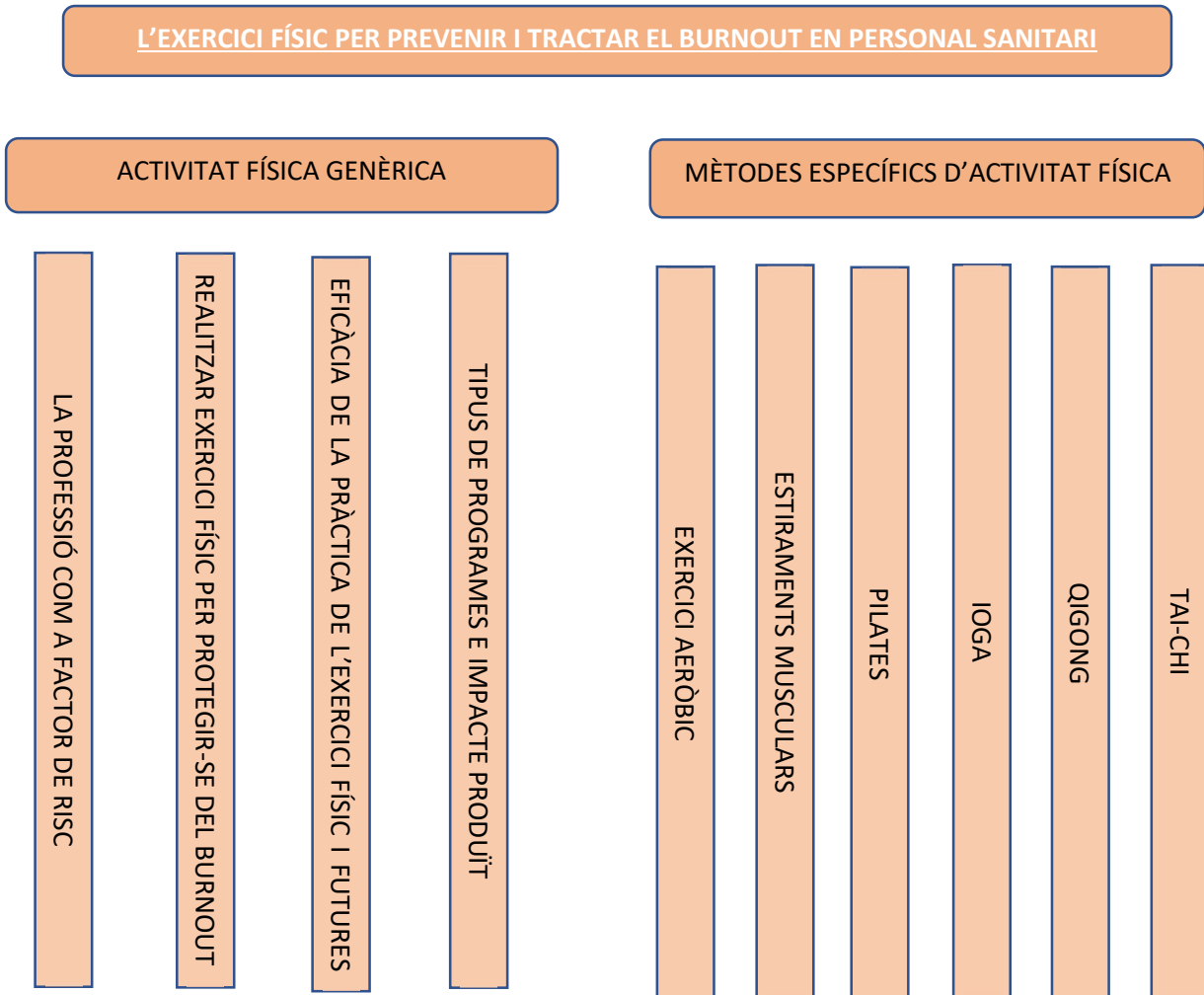


Figura 7: Categories emergents de l'anàlisi temàtic.

La primera categoria emergent és l'activitat física genèrica, es diferencien quatre grans blocs, en formen part aquells estudis on no s'especifica cap mètode d'activitat física en concret, però si comparteixen quatre patrons, aquests quatre-* grans blocs són:

- La professió com a factor de risc, ja que tots els articles recollits en la revisió bibliogràfica comparteixen la idea que el personal sanitari és un gran grup de risc, exposat a múltiples factors estressants, llargues jornades de treball, la sobrecàrrega de treball i el treball per torns entre d'altres són factors que predisposen a l'aparició del burnout.
- Les estratègies d'afrontament i factors protectors que el personal sanitari fa servir.
- Els diferents tipus de programes emergents de la revisió bibliogràfica i els efectes que han produït sobre els professionals sanitaris.

- Finalment tots els articles conclouen que la pràctica d'activitat física crea un benefici pel professional sanitari i per tant resulta d'especial interès la necessitat d'investigar futures estratègies e iniciatives per prevenir aquesta síndrome.

La segona categoria emergent de diferents mètodes específics d'activitat física, es subdivideix en 6 grans blocs, ja que totes comparteixen el fet de ser una activitat física, però són molt diferents entre elles a l'hora de desenvolupar els diferents mètodes.

Les diferents teràpies o mètodes obtinguts de la revisió bibliogràfica són:

- El Tai-Chi
- El Qigong (també anomenat chi-kung)
- El Ioga
- El Pilates
- Els estiraments musculars
- I l'exercici aeròbic

6.2.1 ACTIVITAT FÍSICA GENÈRICA

- La professió com a factor de risc

Les llargues jornades i la sobrecàrrega laboral juntament amb el treball per torns es veuen altament associats amb la insatisfacció laboral i l'esgotament per a realitzar la mateixa cura de la salut. La principal barrera per a l'autocura és el sistema organitzatiu, acompanyat de les llargues jornades laborals i els horaris de treball (Ross et al., 2017).

Així com també afirma Da Costa et al., (2019) Els professionals d'infermeria tenen una rutina de treball molt estressant que els converteix en un factor de risc per al desenvolupament de malalties professionals, com n'és un exemple el burnout.

- Realitzar exercici físic per protegir-se del burnout

L'estudi Shechter et al., (2020) que va analitzar durant la pandèmia Covid-19 les estratègies d'afrontament i les preferències de suport que els professionals tenien en relació amb el nivell d'angoixa, on correlacionava que un comportament adaptatiu comú per a la reducció de l'estès era especialment realitzar activitat física i exercici físic.

De la mateixa manera l'estudi transversal fet a Andalusia per Portero de la Cruz et al., (2020) recull els mateixos resultats, on conclouen que la manca d'exercici físic i l'ansietat eren

predictors significatius de l'esgotament i l'aparició del burnout, per tant resumeix en què els nivells baixos d'exercici físic són predictors d'esgotament en el personal sanitari. A més afegeix que l'exercici físic ajuda a la recuperació ràpida del cos davant de l'estrès.

En aquesta mateixa línia l'estudi doctoral de J.Oates (2017) afirma que les estratègies que feien servir les infermeres per fer front a l'estrès era realitzar activitat física, fora de l'horari de la feina.

L'evidència de l'estudi transversal Cruz et al., (2019) assenyala que l'exercici físic atenua la resposta ansiosa a estímuls emocionals, així que constitueix la pràctica d'exercici físic diari com a un factor protector davant de contraure una patologia psicològica com el burnout.

Així com l'estudi Malinauskiene et al., (2019), que és diferència perquè té com a objectiu investigar les associacions entre la inactivitat física i el malestar psicològic, on conclouen que la inactivitat física en el temps lliure es va associar fortament amb angoixa psicològica.

Finalment l'article Das Mercedes et al., (2020) avalua les diferents variables sociodemogràfiques, laborals i l'estil de vida amb l'objectiu de prevenir la síndrome de burnout. En el qual defineix factors facilitadors de l'aparició de burnout, l'absència de rutina d'activitat física i la insatisfacció amb la forma física entre d'altres, de manera que el bloc de l'estil de vida indica que no realitzar activitat física, fumar, i insatisfacció amb la forma física es van associar amb una elevada síndrome de burnout. Així com l'article Hricová (2020) que afirma que en els moments d'estres augmentats es podria ajudar als professionals a reduir el risc de burnout mitjançant la participació activa en activitats d'autocura per la salut, com pot ser l'atenció psicològica i l'exercici físic, per tal de protegir i reduir el risc de patir burnout i poder superar amb major facilitat el moment d'estrès agut.

- Eficàcia de la pràctica d'activitat física i futures intervencions

Practicar activitat física o exercici físic resulta eficaç per prevenir i tractar el burnout (Socaciu et al., 2020) (Das Mercedes et al., 2020) (Pérez-Fuentes et al., 2019) (Card et al., 2019).

L'exercici físic ajuda a la recuperació més ràpida del cos després d'haver estat exposat a l'estrès, per tant es redueix el risc de patir burnout (Portero de la Cruz et al., 2020). L'exercici físic també atenua la resposta ansiosa a estímuls emocionals (Cruz et al., 2019).

En un moment d'estrès agut, viscut durant els inicis de la pandèmia Covid-19 els professionals sanitaris van informar que realitzar activitat física i exercici físic va ser el comportament més comú per a afrontar l'estrès (Shechter et al., 2020).

L'estudi de Malinauskiene et al., (2019) conclou que els esforços per augmentar els nivells d'activitat física en el temps lliure podrien resultar beneficiosos en les ocupacions mèdiques.

La qualitat de vida laboral ha de ser un dels grans objectius i estratègies de les institucions, per a un major benestar psicosocial i de salut del personal sanitari. Reafirma que la implantació d'estratègies de prevenció són necessàries, mitigadores dels problemes de salut dels professionals (Da Costa et al., 2019).

J. Oates (2017), extreu que les estratègies que milloren el benestar de les infermeres haurien d'estar incorporades per tal de donar suport al personal sanitari, com pot ser donar facilitats a les infermeres per promoure hàbits saludables, per exemple fer esport. També conclouen en el article de Ross et al., (2017) que per promoure activitats, aquestes s'han de poder realitzar en el lloc de treball ,perquè les poguessin realitzar al llarg de la jornada laboral o immediatament abans o després dels seus torns, així com la creació d'espais interiors per fer exercicis físics i de relaxació.

Das Mercedes et al., (2020) afegeix que s'han d'implementar alternatives a nivells intra i extra organitzatius per protegir la salut dels treballadors davant la síndrome burnout, aquestes iniciatives s'han de centrar en canvis en l'estil de vida, en les condicions laborals, centrar-se en les noves tecnologies i la millora de la salut com suport social a la feina i facilitar la pràctica d'exercici físic. Un estàndard de qualitat institucional dóna un valor afegit a l'assistència assistencial i en resum un benefici per a tota la societat.

Finalment l'article de Shechter et al., (2020) espera que aprenguem les lliçons de la pandèmia Covid-19 i afirma que les decisions del govern, gestió hospitalària i de la comunitat haurien de promoure i enfocar-se a la protecció dels treballadors sanitaris, com programes desenvolupats per mitigar l'estrès en els professionals durant la pandèmia, així com facilitar els comportaments d'adaptació dels treballadors.

- Tipus de programes e impacte produït

- Campanya de pòsters de baix cost de Raney & Van Zanten, (2019), es van penjar pòsters motivacionals per incentivar l'exercici físic en les infermeres, de manera que és va augmentar l'activitat física.
- Cuidar els cuidadors "CCG" de Sallon et al., (2017), un programa creat amb múltiples tècniques com loga, Qigong, dansa, i estiraments musculars que va reduir l'estrès i l'esgotament psicològic.
- Programa d'exercici aeròbic de Mohebbi et al., (2019) mostra que és efectiu per reduir l'ansietat i com a conseqüència el burnout.

- Programa d'estiraments musculars per Da Costa et al., (2019), considera una estratègia eficaç per reduir l'estrès i els símptomes de fatiga.
- The bulle iniciativa de Lefèvre et al., (2021), un programa que combina l'escolta i activitats físiques de baix impacte, com Pilates i boxa, demostrant que redueix els símptomes d'estrès i protegeix davant del burnout.

6.2.2 MÈTODES ESPECÍFICS D'ACTIVITAT FÍSICA

En aquest apartat s'identifiquen les diferents pràctiques d'activitat física i els beneficis que aporten al personal sanitari que les practiquen, així com també els diferents programes que s'han utilitzat per fomentar-lo.

- Tai-Chi

Card et al., (2019) comparteix que el menor esgotament psicològic es va associar amb la participació regular en exercicis físics, en concret s'ha vist en els professionals que practicaven Tai-Chi. De la mateixa manera que Bischoff et al., (2019), que va incorporar entre d'altres el Tai-Chi a la revisió bibliogràfica com a una part de les diferents tècniques per avaluar quins beneficis tenen els diferents mètodes d'activitat física, tot i que els programes obtinguts en què realitzaven Tai-Chi en el lloc de treball no van tenir resultats significatius afirma la necessitat de tenir més investigacions en aquest àmbit.

- Qigong

Bischoff et al., (2019) a dins de la seva revisió bibliogràfica també investiga el Qigong, en aquest mètode si que hi ha un efecte potencialment beneficiós en la seva pràctica sobre l'estrès, en professionals de la salut.

Sallon et al., (2017) han dissenyat un programa anomenat CCG "cuidar els cuidadors" un enfocament multimodal per reduir l'estrès, per tal d'abordar la naturalesa multidimensional de l'estrès en el personal de l'hospital, una de les tècniques impartides és el moviment conscient, l'alineació postural, l'equilibri i la postura, el Qigong mostra canvis subtils en el pes i el moviment que poden alleugerir el dolor associat a la llarga i afirma que els exercicis derivats del Qigong s'associen amb la reducció en la resposta a l'estrès, disminueix la producció de cortisol i l'afectació sobre el sistema nerviós parasimpàtic.

- Ioga

Card et al., (2019) on van fer un estudi descriptiu transversal, on els resultats de les enquestes realitzades a les infermeres van presentar que la fatiga i l'estat d'esgotament estava relacionat

amb activitats físiques menys intenses o menys aficions, de la mateixa manera que afirma que les infermeres que realitzen activitat física com el loga tenien menys risc de patir burnout.

La revisió sistemàtica de Bischoff et al., (2019), la qual valora la majoria de mètodes descrits, afirma que la majoria d'estudis van avaluar principalment el loga com a forma d'intervenció per a reduir l'estrès, de la mateixa manera que el resultat de la revisió sistemàtica suggereix la pràctica del loga com a intervenció per reducció de l'estrès i per tant prevenció del burnout, tot i que també afirma la necessitat de crear futures investigacions.

Cocchiara et al., (2019) també és una revisió sistemàtica. L'anterior és una revisió sistemàtica que engloba i avalua diferents activitats, en canvi aquesta actual es centra únicament en analitzar i resumir els coneixements actuals sobre l'ús del loga per prevenir i controlar l'estrès i l'esgotament mental dels treballadors sanitaris. Defineix el loga com a un exercici físic holístic, ja que convida tècniques per a un benestar mental i físic. L'article conclou la revisió bibliogràfica afirmant que el loga es eficaç per a la prevenció i gestió del burnout, definint que els nivells d'estrès és redueixen constantment a aquells subjectes que practiquen tècniques de loga, tot i que també hi està d'acord amb l'article anterior en què cal més investigació i grups de mostres més grans per aprofundir en la relació que hi ha entre el loga i el burnout. En el mateix sentit Ross et al., (2017) remarca que les intervencions per a la reducció de l'estrès com el loga poden millorar l'autocura de les infermeres i reduir el burnout.

El programa CCG "cuidar els cuidadors" és un programa multimodal per a reduir l'estrès dels treballadors, amb un enfocament multidimensional per a abordar l'estrès dels professionals de l'hospital. Un dels cinc components del programa és el moviment conscient i l'alineació postural exercicis de canvis subtils al pes i al moviment anomenat hatha loga. Els resultats es van avaluar sobre tot el programa CCG i suggereixen que és un programa molt eficaç per ajudar als professionals a fer front l'estrès i reduir l'esgotament psicològic (Sallon et al., 2017).

- Pilates

The bulle ha estat una iniciativa per promoure l'atenció, l'escolta, i la capacitat per participar en activitats físiques reconfortants. És una iniciativa per oferir al personal sanitari que ha estat treballant durant la pandèmia Covid-19, amb la finalitat de poder alliberar-los de la tensió i l'estrès viscut. Les activitats físiques es van realitzar principalment segons el mètode de Pilates. El benestar induït per aquesta iniciativa va millorar significativament la qualitat de vida al treball, conclouent que cal atendre les condicions físiques i psicològiques dels treballadors sanitaris, la integritat del sistema sanitari i la seva capacitat de proporcionar una atenció adequada als pacients en depenen d'ells (Lefèvre et al., 2021).

- Estiraments musculars

Sallon et al., (2017) en el programa de cuidar els cuidadors inclou en un dels cinc components de l'estudi la relaxació muscular progressiva, per combatre l'estrès i l'esgotament psicològic del personal de l'hospital.

Da Costa et al., (2019) realitza un estudi clínic aleatoritzat per descobrir la millor manera de prescriure exercicis d'estiraments i els seus beneficis reals en el nivell de l'estrès, basat en això l'objectiu és verificar l'efecte dels exercicis d'estiraments sobre l'estrès a la professió infermeria i conclouen que aquest produeix una atenuació de l'estrès laboral.

- Exercici aeròbic

Raney & Van Zanten, (2019) dissenyen aquest estudi per examinar l'impacte d'una campanya de pòsters amb diferents exercicis motivacionals i d'instrucció sobre diferents exercicis físics, sobre els comportaments de les infermeres. Explica que el desgast laboral i l'estrès laboral es relaciona amb una mala salut física. Els resultats de l'estudi suggereixen que la campanya de pòsters pot influir positivament en l'activitat física de les infermeres, també destaca com un punt important que fins i tot els petits canvis en l'activitat física s'han associat amb una millora de la salut mental i física.

Mohebbi et al., (2019) també mesura l'eficàcia d'un programa d'exercicis aeròbics durant tres mesos en el personal d'infermeria. Com a resultats extreu que el programa d'exercicis aeròbics es va associar amb una disminució de l'estrès laboral de les infermeres i defineix l'exercici físic com una forma segura, i eficaç per reduir l'estrès i l'ansietat.

Finalment Sallon et al., (2017) en el programa de cuidar els cuidadors també fa partícip l'exercici aeròbic en un dels cinc components del programa, aquest s'expressa en concret a través del moviment i la dansa.

Així com també la iniciativa de Lefèvre et al., (2021)., amb la creació de l'espai "the bulle" que mescla les diferents tècniques per combatre l'estrès dels treballadors, en aquest cas amb boxa sense contacte, un exercici aeròbic realitzat amb entrenadors durant 30-45 minuts que ha demostrat ser una iniciativa genèrica que augmenta el benestar dels professionals sanitaris que han treballat durant la pandèmia Covid-19.

Finalment donant resposta a l'objectiu de la cerca, a través d'aquesta revisió bibliogràfica en la qual s'han inclòs 22 articles, s'ha arribat a la conclusió que l'activitat física o l'exercici físic, és un bon recurs per prevenir i tractar el burnout dels professionals sanitaris.

Primerament, ha de quedar constància que s'han obtingut dues categories emergents, aquells articles que relacionen la pràctica d'exercici físic de forma general amb el burnout i els articles que esmenten pràctiques específiques d'exercici físic en relació amb el burnout. Aquestes últimes, en relació a l'objectiu d'identificar les pràctiques que prevenen del burnout han estat, el Tai-Chi, el Qigong (també anomenat Chi-Kung), el Ioga, el Pilates, els estiraments musculars i l'exercici aeròbic. Tot i haver separat els diferents articles en dos grans grups, els articles de tècniques específiques comparteixen un llistat de coneixements comuns inclosos en la classificació genèrica

En relació a l'objectiu de determinar els tipus de programes que s'utilitzen per fomentar l'exercici físic en els professionals sanitaris, amb la finalitat de prevenir o tractar el burnout s'obtenen 5 iniciatives, la campanya de pòsters de baix cost, el programa de cuidar els cuidadors, el programa d'exercici aeròbic, el programa d'estiraments musculars i la iniciativa The bulle.

En la mateixa línia, en relació a l'objectiu de determinar quin impacte ha tingut en el personal sanitari la realització d'activitat física dins dels programes descrits anteriorment, és mostra com la realització de diferents activitats físiques redueix l'estrès, l'ansietat i l'esgotament psicològic, obtenint com a conseqüència una protecció davant del burnout.

7. DISCUSSIÓ

Diversos autors expressen que el personal sanitari està sotmès a sobrecàrregues de treball, llargues jornades i torns rotatius (Socaciu et al., 2020) (Ross et al., 2017) i que en conseqüència és més susceptible a la fatiga, la insatisfacció, l'esgotament psicològic i acabar produint burnout (Bischoff et al., 2019).

Una de les conseqüències d'aquest deteriorament de la salut dels professionals, és un estil de vida sedentari, de manera que passen a ser un grup de risc per desenvolupar estrès, burnout i altres malalties (Da Costa et al., 2019).

Lim et al., (2010) i Cecil et al., (2014) va utilitzar una mostra de personal sanitari per afirmar que l'activitat física funciona com a factor protector i que aquesta variable és la que sembla determinar els components del burnout.

La principal estratègia d'afrontament es la realització d'activitat física fora del treball, (Cocchiara et al., 2019) (Malinauskiene et al., 2019) (Cruz et al., 2019). En concret Shechter et al., (2020) obté de l'estudi que un 59% dels professionals sanitaris de la població estudiada va afrontar

l'estrès durant la pandèmia de la Covid-19 realitzant exercici físic o activitat física i per tant afirma que aquest va ser el comportament d'adaptació a l'estrès més comú.

Paral·lelament, també s'estudia els beneficis de la implementació de programes d'activitat física dins dels hospitals, en què la majoria de resultats mostren que tenen uns efectes de disminució de l'estrès durant el programa. Alexander et al., (2015) esmenta que la intervenció de pràctica de loga s'associa a menys esgotament i despersonalització. Horn & Johnston, (2020) on avalua el programa d'exercici aeròbic amb una reducció significativa dels símptomes d'esgotament i estres, i en conseqüència de burnout. I en són d'altres exemples Raney & Van Zanten, (2019) una iniciativa de cartells per augmentar l'activitat física en el personal d'infermeria, o el programa de cuidar els cuidadors de Sallon et al., (2017) per abordar l'estrès a través de diferents tècniques.

En contra, amb uns resultats interposats trobem l'estudi de Freitas et al., (2014) el seu programa d'activitats físiques en el lloc de treball no va poder aportar resultats significatius, ja que no va donar efectes beneficiosos sobre l'estrès, però va ser una iniciativa molt ben acceptada pels professionals d'infermeria.

Cal prestar especial atenció en la durada dels programes d'activitat física realitzats als hospitals, ja que el programa de cuidar els cuidadors es va realitzar durant 8 mesos i aquest període ampliat crea un efecte acumulatiu, que permet als participants interioritzar i integrar les tècniques a la seva rutina diària (Sallon et al., 2017). En canvi no passa el mateix en l'assaig clínic de Mohebbi et al., (2019) que passades les 8 setmanes de programa, no es va mantenir l'hàbit i per conseqüència el benefici.

La majoria d'autors donen suport al benefici d'activitat física de forma general. La revisió bibliogràfica també ha aportat contradiccions envers els beneficis que poden aportar les diferents tècniques d'activitat física. Bischoff et al., (2019) en concret suggereix uns resultats en la seva revisió sistemàtica on l'efecte reductor d'estrès es va poder demostrar amb el loga i el Qigong, mentre que els programes d'activitat física al lloc de treball i el Tai-Chi es contraposa i no van mostrar efectes significatius. En canvi, Card et al., (2019) afirma que aquells professionals que participaven regularment en activitats físiques moderades tenien menys risc de patir burnout, així com també els que practicaven Tai-Chi i loga.

Els beneficis de l'exercici físic són evidents en la literatura científica, però no hi ha suficients estudis amb una planificació, intervenció i descripció específica per al personal sanitari, és a dir amb una estructura metodològica i grups de mostres grans. Aquest fet fa que no hi hagi un consens sobre la millor manera de prescriure els diferents exercicis físics. És per aquest motiu

que cal realitzar més estudis específics en el personal sanitari, per poder determinar l'efecte de les diferents activitats físiques sobre el nivell d'estres laboral (Da costa et al., 2019) (Pérez-Fuentes et al., 2019) (Freitas et al., 2014) (Alexander et al., 2015) (Cocchiara et al., 2019).

La manca d'exercici físic i l'ansietat són predictors significatius de l'esgotament i l'aparició del burnout, per tant els nivells baixos d'exercici físic són un predictor de l'esgotament en el personal sanitari. A més l'exercici físic regular ajuda a la recuperació més ràpida del cos després de l'exposició a l'estrès (Portero de la Cruz et al., 2020). L'exercici per tant, és una forma eficaç i segura de reduir l'ansietat i el burnout i això sembla que es pot aplicar tant en l'exercici aeròbic com no aeròbic (Mohebbi et al., 2019).

Sallon et al., (2017) també suggereix que la realització del programa cuidar els cuidadors amb la pràctica d'exercici físic és molt eficaç per ajudar al personal de l'hospital a fer front a la naturalesa multidimensional de l'estrès, essent una intervenció acceptable i factible per la població.

Com s'ha vist, diferents estudis han avaluat l'efecte de la pràctica d'exercici físic en relació amb el burnout, tant en l'avaluació de programes fets a l'hospital, com les enquestes valorades de la pràctica d'exercici físic que els professionals realitzaven fora de la jornada laboral. Tots han estat d'acord amb la necessitat de crear iniciatives per promoure activitats que es puguin realitzar en el lloc de treball (Ross et al., 2017). Les facilitats per accedir a aquestes activitats és oferir pauses per millorar al màxim el benestar durant el torn (J.Oates, 2017). Afavorir el coneixement de la salut dels treballadors i proporcionar la informació perquè les infermeres i altres professionals programin preventivament accions contra malalties professionals, com el burnout (Da Costa et al., 2019). Oferint una oportunitat per a realitzar esport dins del mateix centre, descomptes a les escoles o classes, gimnasos i altres organitzacions (Card et al., 2019).

Trobem un fet comú i és que totes estan d'acord en la necessitat d'estratègies i accions preventives en aquesta línia, així com la realització d'activitat física fora de la feina i programes d'exercici físic per a la prevenció del burnout (Socaciu et al., 2020). És important destacar que fins i tot els petits canvis en l'activitat física s'han associat amb una millora de salut mental i física (Raney & Van Zanten, 2019).

Parant atenció a la naturalesa estressant de la professió d'infermeria es recomana que les autoritats destaquin la salut d'aquest grup de la societat, prenent mesures per evitar problemes i posar en perill la seva salut (Sallon et al., 2017).

Per últim els resultats d'aquest estudi afirmen la necessitat d'implementar iniciatives a nivell intra i extra organitzatives per tal de protegir els treballadors davant la síndrome burnout (Das

Merces et al., 2020). La necessitat d'intervencions per reduir l'estrès del personal sanitari són urgents, les altes exigències psicosocials del sector sanitari s'haurien d'abordar a nivell estructural mitjançant canvis de política, cal que hi hagi una prevenció d'aquest estrès per ajudar al personal sanitari a fer front a les demandes ja existents (Bischoff et al., 2019).

Finalment Shechter et al., (2020) conclou que les lliçons apreses de la pandèmia Covid-19 haurien d'ajudar als responsables a la presa de decisions a tots els nivells de govern. Mentre continuem amb aquesta pandèmia i per a futures crisis de salut pública la gestió de la sanitat i de la comunitat ha de promoure la protecció dels treballadors sanitaris.

LIMITACIONS: Les limitacions de l'estudi ha estat principalment la manca d'informació i la necessitat d'englobar a tot el personal sanitari en comptes de personal d'infermeria, però aquest fet ha resultat no ser rellevant, ja que els resultats de la cerca han estat 50% articles amb personal d'infermeria i l'altre 50% articles amb personal sanitari. La segona limitació ha estat no obtenir resultats en la cerca amb el booleà en català i en castellà, per tant s'ha realitzat amb anglès.

FORTALESES: Realitzar la cerca bibliogràfica en anglès a la vegada m'ha permès disposar de més continguts i uns resultats amb informació a nivell internacional.

8. CONCLUSIONS

D'aquesta revisió bibliogràfica es pot concloure que l'exercici físic és efectiu per a reduir i prevenir el burnout en el personal sanitari, generalment les pràctiques d'activitat física obtingudes a través de la revisió bibliografia han tingut un impacte positiu sobre l'estrès i l'angoixa, aquestes pràctiques tant si es realitzen de forma autònoma o dirigida presenten efectes positius per tractar el burnout.

També s'ha pogut observar la manca d'informació que hi ha al respecte, per això és de gran interès que els experts en aquest àmbit estableixin més coneixements, a través d'estudis metodològics, amb mostres grans, per poder demostrar l'eficàcia d'aquestes tècniques d'exercici físic, amb els possibles beneficis, en concret en el personal sanitari.

Amb aquesta revisió bibliogràfica es posen de manifest els aspectes que s'haurien de canviar i millorar per un benefici comú, tant pels professionals, com per la comunitat, ja que hem vist que el burnout és una malaltia que repercuteix al sistema de salut, el mateix treballador i els pacients.

9. BIBLIOGRAFIA

1. Albaladejo, R., Villanueva, R., Ortega, P., Astasio, P., Calle, ME, Domínguez, V. (2004). Síndrome de Burnout en el personal de enfermería de un hospital de Madrid. *Revista Española de Salud Pública*, 78(4), 505-516.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272004000400008&lng=es&tlng=es.
2. Alexander, G. K., Rollins, K., Walker, D., Wong, L., Pennings, J. (2015). Yoga for self-care and burnout prevention among nurses. *Workplace Health and Safety*, 63(10), 462–470.
<https://doi.org/10.1177/2165079915596102>
3. Ball, L. K. (2018). Healthy Nurse, Healthy Nation. *Nephrology Nursing Journal*, 45(3), 241–242.
<http://resolver.ebscohost.com/biblioremot.uvic.cat/openurl?sid=Entrez%3aPubMed&id=pmid%3a30304616&site=ftf-live>
4. Bischoff, L. L., Otto, A-K., Hold, C., Wollesen, B. (2019). The effect of physical activity interventions on occupational stress for health personnel: a systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, 97, 94–104.
<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.06.002>
5. Braun, V., Clarke, V. (2014). What can “thematic analysis” offer health and wellbeing researchers? *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 9(1), 20–22. <https://doi.org/10.3402/qhw.v9.26152>
6. Card, E. B., Hyman, S. A., Wells, N., Shi, Y., Shotwell, M. S., Weinger, M. B. (2019). Burnout and resiliency in perianesthesia nurses: findings and recommendations from a national study of members of the American Society of Perianesthesia Nurses. *Journal of Perianesthesia Nursing*, 34(6), 1130–1145. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2019.05.133>
7. Cecil, J., McHale, C., Hart, J., Laidlaw, A. (2014). Behaviour and burnout in medical students. *Medical Education Online*, 19(1) 25209. <https://doi.org/10.3402/meo.v19.25209>
8. Cocchiara, R. A., Peruzzo, M., Mannocci, A., Ottolenghi, L., Villari, P., Polimeni, A., Guerra, F., La Torre, G. (2019). The use of yoga to manage stress and burnout in healthcare workers: a systematic review. *Journal of Clinical Medicine*, 8(3), 284.
<https://doi.org/10.3390/jcm8030284>
9. Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona (s.a.). Les competències de la professió infermera. Recuperat 04 maig 2021, de <https://www.coib.cat/ca-es/actualitat-professional/competencies-de-la-professio/les-competencies-de-la-professio-infermera.html>

10. Costa, M. V. C. da, Silva Filho, J. N. da, Gurgel, J. L., Porto, F. (2019). Stretching exercises in perception of stress in nursing professionals: Randomized clinical trial. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 27(2), 357–366. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1696>
11. Cruz, S. P. de la, Cruz, Cebrino Cruz, J., Cabrera, J. H., Vaquero Abellán, M. (2019). Fatores relacionados à probabilidade de sofrer problemas de saúde mental em profissionais de emergência. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 27. [2019.https://doi.org/10.1590/1518-8345.3079-3144](https://doi.org/10.1590/1518-8345.3079-3144)
12. DeCS - *Descriptores en Ciencias de la Salud*. (2020). Biblioteca Virtual de Salud. Recuperat 04 maig de 2021, de <https://decs.bvsalud.org/E/decsweb2020.htm>
13. Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325–328. <https://doi.org/10.1590/S1135-57272011000400001>
14. Fernández Sánchez, J. C., Pérez-Mármol, J. M., Peralta Ramírez, M. I. (2017). Influencia de factores sociodemográficos, laborales y de estilo de vida sobre los niveles de burnout en personal sanitario de cuidados paliativos. *Anales del sistema sanitario de Navarra*, 40(3), 421–432. <https://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v40n3/1137-6627-asisna-40-03-421.pdf>
15. Fidalgo Vera, M. (2000). *NTP 704: Síndrome de estar quemado por el trabajo o “burnout” (I): definición y proceso de generación*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. https://www.insst.es/documents/94886/327446/ntp_704.pdf/9a205bee-9bd7-4221-a1ae-39b737974768
16. Filgueira Martins Rodrigues, C.C., Pereira Santos, V. E. , Sousa, P. (2017). Patient safety and nursing: interface with stress and Burnout Syndrome. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 70(5), 1083–1088. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0194>
17. Freitas, A. R., Carneseca, E. C., Paiva, C. E., Paiva, B. S. R. (2014). Impact of a physical activity program on the anxiety, depression, occupational stress and burnout syndrome of nursing professionals. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 22(2), 332–336. <https://doi.org/10.1590/0104-1169.3307.2420>
18. Giró Miranda, J. (2016). El maltrato hacia las personas mayores. *Ehquidad International Welfare Policies and Social Work Journal*, 6, 139-159. <https://revistas.proeditio.com/ehquidad/article/view/1343/1423>
19. Gomila Perelló, M. Antonia (2018). *¿Existe relación entre el Síndrome de Burnout y la calidad de atención?* Universitat de les Illes Balears . <https://cutt.ly/abbzV7m>
20. Grau, A., Flichtentrei, D., Suñer, R., Font-Mayolas, S., Prats, M., Braga, F. (2007). El burnout percibido o sensación de estar quemado en profesionales sanitarios: prevalencia y factores

- asociados. *Informació Psicològica*, (91–92), 64–79.
<http://www.informaciopsicologica.info/OJSmottif/index.php/leonardo/article/view/265>
21. Gutiérrez Aceves, G.A., Celis López, M., Moreno Jiménez, S., Farías Serratos, F., Suárez Campos, J. (2006). Síndrome de burnout. *Archivos de neurociencias*, 11(4), 305-309.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2006/ane064m.pdf>
 22. Hanefeld, j., Powell-Jacksona, T., Balabanovaa, D. (2017) Understanding and measuring quality of care: dealing with complexity. *Bulletin of the World Health Organization*, 95(5) 368–374. <https://www.who.int/bulletin/volumes/95/5/16-179309.pdf>
 23. Horn, D. J., Johnston, C. B. (2020). Burnout and self-care for palliative care practitioners. *Medical Clinics of North America*, 104(3), 561-572.
<https://doi.org/10.1016/j.mcna.2019.12.007>
 24. Hricová, M. (2020). The mediating role of self-care activities in the stress-burnout relationship. *Health Psychology Report*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.5114/hpr.2019.89988>
 25. Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E., Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202.
<https://www.redalyc.org/pdf/337/33780113.pdf>
 26. Kalisch, B. J. (2009). Nurse and Nurse Assistant Perceptions of Missed Nursing Care: What Does It Tell Us About Teamwork? *JONA: The Journal of Nursing Administration*, 39(11), 485–493. <https://doi.org/10.1097/NNA.0b013e3181bd61ac>
 27. Lefèvre, H., Stheneur, C., Cardin, C., Fourcade, L., Fourmaux, C., Tordjman, E., Touati, M., Voisard, F., Minassian, S., Chaste, P., Moro, M. R., Lachal, J. (2021). The bulle: support and prevention of psychological decompensation of health care workers during the trauma of the COVID-19 epidemic. *Journal of pain and symptom management*, 61(2), 416–422.
<https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.09.023>
 28. Lim, N., Kim, E. K., Kim, H., Yang, E., Lee, S. M. (2010). Individual and work-related factors influencing burnout of mental health professionals: a meta-analysis. *Journal of Employment Counselling*, 47(2), 86–96. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2010.tb00093.x>
 29. López Minaya de Figueroa, A. M. (2020). *Fatiga laboral, mejora continua en la cultura de seguridad del paciente en el Hospital Marino Molina Scippa, Comas*. UCV. Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/49460>
 30. Malinauskienė, V., Malinauskas, R., Malinauskas, M. (2019). Leisure-time physical inactivity and psychological distress in female-dominated occupations in Lithuania. *Women and Health*, 59(1), 28–40. <https://doi.org/10.1080/03630242.2017.1421288>

31. Maslach C, Jackson S. E. (1981) The measurement of experienced Burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
https://kopernio.com/viewer?doi=10.1002%2Fjob.4030020205&token=WzMwOTc0MjlsjEwLjEwMDIvam9iLjQwMzAwMjAyMDUiXQ.I2u4lqgJM_DjHSfPGhqanOJSj9s
32. McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, 338(3), 171–179. <https://doi.org/10.1056/nejm199801153380307>
33. Méndez Venegas J. (2004) Estrés laboral o síndrome de “burnout” *Acta Pediátrica de México*, 25(5), 299-302.
<http://repositorio.pediatrica.gob.mx:8180/handle/20.500.12103/1814>
34. Menéndez Pín, T. D. R., Calle García, A. J., Delgado Janumis, D. A., Espinel García, J. T., Cedeño Quijije, Y. G. (2018). Síndrome de Burnout y calidad de atención del personal de enfermería de un hospital general en la provincia de Manabi, Ecuador. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, (octubre). <https://www.eumed.net/rev/cccss/2018/10/sindrome-burnout-ecuador.html>
35. Merces, M. C. D., Coelho, J. M. F., Lua, I., Silva, D. de S., Gomes, A. M. T., Erdmann, A. L., Oliveira, D. C. de, Lago, S. B., Santana, A. I. C., Silva, D. A. R. da, Servo, M. L. S., Sobrinho, C. L. N., Marques, S. C., Figueiredo, V. P., Peres, E. M., Souza, M. C. de, França, L. C. M., Maciel, D. M. C., Peixoto, Á. R. S., ... Oliveira Júnior, A. D. (2020). Prevalence and factors associated with burnout syndrome among primary health care nursing professionals: a cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2) 474. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020474>
36. Merlo, G., Rippe, J. (2020). Physician Burnout: a lifestyle medicine perspective. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 15(2), 116-117. <https://doi.org/10.1177/1559827620980420>
37. Ministerio De Sanidad, Consumo Y Bienestar Social. *Comparaciones Internacionales. Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2017*. Recuperat 03 de maig de 2021, de https://www.msbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnualSNS2017/11_CAP_17.pdf
38. Mohebbi, Z., Dehkordi, S. F., Sharif, F., Banitalebi, E. (2019). The effect of aerobic exercise on occupational stress of female nurses: A controlled clinical trial. *Investigación y Educación en Enfermería*, 37(2). <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v37n2e05>
39. Oates, J. (2017). What keeps nurses happy? Implications for workforce wellbeing strategies. *Nursing management*, 25(1), 34–41.
<http://resolver.ebscohost.com.biblioremot.uvic.cat/openurl?sid=Entrez%3APubMed&id=pmid%3A29565099&site=ftf-live>

40. Organización Mundial de la Salud. (2015). *Personal sanitario*. Recuperat 03 de maig de 2021, de http://www.who.int/topics/health_workforce/es/
41. Organización Mundial de la Salud. (2017). *Quiénes somos y qué hacemos*. Recuperat 03 de maig de 2021 de <http://www.who.int/about/es/>
42. Organización Mundial de la Salud. (2020) *Actividad física*. Recuperat 03 de maig de 2021, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
43. Palmer Y., Gómez-Vera A., Cabrera-Pivaral, C. Prince-Vélez R., Searcy R. (2005). Factores de riesgo organizacionales asociados al síndrome de Burnout en médicos anestesiólogos. *Salud Mental*, 28(1), 82-91. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=6690>
44. Pérez-Fuentes, M. del C., Molero Jurado, M. del M., Simón Márquez, M. del M., Gázquez Linares, J. J. (2019). Analysis of sociodemographic and psychological variables involved in sleep quality in nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(20), 3846. <https://doi.org/10.3390/ijerph16203846>
45. Portero de la Cruz, S., Cebrino, J., Herruzo, J., Vaquero-Abellán, M. (2020). A multicenter study into burnout, perceived stress, job satisfaction, coping strategies, and general health among emergency department nursing staff. *Journal of Clinical Medicine*, 9(4), 1007. <https://doi.org/10.3390/jcm9041007>
46. Raney, M., Van Zanten, E. (2019). Self-care posters serve as a low-cost option for physical activity promotion of hospital nurses. *Health Promotion Practice*, 20(3), 354–362. <https://doi.org/10.1177/1524839918763585>
47. Rodríguez Sendín, J. J. (2010). Definición de ‘Profesión médica’, ‘Profesional médico/a’ y ‘Profesionalismo médico.’ *Educación Médica*, 13(2) 63–66. <http://scielo.isciii.es/pdf/edu/v13n2/editorial1.pdf>
48. Ross, A., Bevans, M., Brooks, A. T., Gibbons, S., Wallen, G. R. (2017) Nurses and health-promoting behaviours: knowledge may not translate into self-care, *AORN Journal*, 105(3), 267-275. <https://doi.org/10.1016/j.aorn.2016.12.018>.
49. Sallon, S., Katz-Eisner, D., Yaffe, H., Bdolah-Abram, T. (2017). Caring for the caregivers: results of an extended, five-component stress-reduction intervention for hospital staff. *Behavioral Medicine*, 43(1), 47–60. <https://doi.org/10.1080/08964289.2015.1053426>
50. Sanclemente Vinúe, I., Elboj Saso, C., Iñiguez Berrozpe, T. (2014). Burnout en los profesionales de Enfermería en España. Estado de la cuestión. *Metas de Enfermería*, 17(10), 17-23. <https://www.enfermeria21.com/revistas/metas/articulo/80678/>
51. Shechter, A., Diaz, F., Moise, N., Anstey, D. E., Ye, S., Agarwal, S., Birk, J. L., Brodie, D., Cannone, D. E., Chang, B., Claassen, J., Cornelius, T., Derby, L., Dong, M., Givens, R. C.,

- Hochman, B., Homma, S., Kronish, I. M., Lee, S. A. J., ... Abdalla, M. (2020). Psychological distress, coping behaviors, and preferences for support among New York healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *General Hospital Psychiatry*, 66, 1–8.
<https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2020.06.007>
52. Socaciu, A. I., Ionut, R., Barsan, M., Ungur, A. P., Rajnoveanu, A. G. (2020). Burnout in gastroenterology unit nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9) 3115. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093115>
53. Subirats Bayego, E., Subirats Vila, G., Soterias Martínez, I. (2012). Prescripción de ejercicio físico: indicaciones, posología y efectos adversos. Exercise prescription: Indications, dosage and side effects. *Medicina Clínica* 138(1), 18–24.
<https://doi.org/10.1016/j.medcli.2010.12.008>
54. World Health Organization. (2019). *Burn-out an “occupational phenomenon”*: *International Classification of Diseases*. Recuperat 03 de maig de 2021 de
<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

10. AGRAÏMENTS

Després d'aquesta intensa recerca vull donar les gràcies a la meva tutora la Paola Galbany per recolzar-me i mostrar interès en la forma que prenia aquest treball i sobretot per la seva paciència.

També vull agrair a totes aquelles persones que m'han fet costat durant tot aquest procés.

11. NOTA FINAL DE L'AUTORA

Realitzar aquest treball m'ha format per a ser una futura infermera, coneixedora de la importància de la investigació per unes cures de qualitat en la nostra professió, en concret he treballat amb la revisió bibliogràfica, de la qual n'he après molt.

Les dificultats de realitzar aquest tipus de cerca, crear noves eines per a una millor organització, fer una bona cerca bibliogràfica i la síntesi de la informació han fet d'aquest treball una eina per a un gran aprenentatge. Personalment els resultats d'aquesta cerca són els desitjats, em sento realitzada i acord amb els objectius esperats.

