

ANÁLISE DA SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS QUE TRABALHAM E QUE NÃO TRABALHAM

ANALYSIS OF BURNOUT SYNDROME AMONG UNIVERSITY STUDENTS WHO WORK AND WHO DO NOT WORK

ANÁLISIS DEL SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS QUE TRABAJAN Y QUE NO TRABAJAN

¹Allan Almeida Araújo²Lindemberg Arruda Barbosa³Igor de Sousa Nóbrega⁴Ana Claudia Florentino Fernandes⁵Ana Carolina Dantas Rocha

Cerqueira

⁶Renata Clemente dos Santos-Rodrigues

¹UNIFACISA - Centro Universitário. Campina Grande-PB, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2180-7696>

²Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Campina Grande-PB, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2341-5500>

³Universidade Federal da Paraíba (UFPB). João Pessoa-PB, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8669-0537>

⁴UNIFACISA - Centro Universitário. Campina Grande-PB, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3298-8194>

⁵Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Campina Grande-PB, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5782-3102>

⁶Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Campina Grande-PB, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2916-6832>

Autor correspondente**Allan Almeida Araújo**

R. Manoel Cardoso Palhano, 124-152 - Itararé, Campina Grande - PB - Brasil, 58408-326. Contato: +55 (83) 99309-5397. E-mail: allanaraujo.enf@gmail.com

Submissão: 30-05-2025**Aprovado:** 29-07-2025**RESUMO**

O objetivo da pesquisa foi associar a síndrome de burnout e o risco para síndrome de burnout e o perfil de caracterização dos estudantes que trabalham e que não trabalham. Método: estudo quantitativo, descritivo e exploratório, de corte transversal, desenvolvido via formulário do Google com estudantes residentes em Campina Grande, com ou sem vínculo empregatício, maiores de 18 anos. Foram utilizados dois instrumentos: um questionário sociodemográfico e o Maslach Burnout Inventory - Student Survey. A análise de dados empregou estatística descritiva e inferencial. A coleta ocorreu após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa. Resultados: a amostra incluiu 415 estudantes, com coeficiente de Cronbach global de 0,816. Observou-se maior prevalência entre aqueles que estudam e trabalham (65,0%) e risco elevado de burnout entre os que apenas estudam (95,9%). Houve predomínio de exaustão emocional (55,8%) e despersonalização (56,9%) entre os que não trabalham, além de baixa realização profissional (51,1%) entre os que trabalham. Conclusões: a relevância do estudo decorre da necessidade de analisar a síndrome de burnout no contexto acadêmico, sobretudo entre estudantes que também trabalham, pois, essa dupla jornada compromete a qualidade de vida dos discentes e potencializa o risco de burnout.

Palavras-chave: Esgotamento Psicológico; Estresse Psicológico; Estudantes; Saúde Mental; Saúde Pública.

ABSTRACT

The objective of the research was to associate burnout syndrome and the risk for burnout syndrome with the characterization profile of students who work and those who do not. Method: a quantitative, descriptive, and exploratory cross-sectional study developed via Google Forms with students residing in Campina Grande, with or without employment, aged over 18 years. Two instruments were used: a sociodemographic questionnaire and the Maslach Burnout Inventory - Student Survey. Data analysis employed descriptive and inferential statistics. Data collection took place after approval from the Research Ethics Committee. Results: the sample included 415 students, with an overall Cronbach's alpha of 0.816. A higher prevalence was observed among those who study and work (65.0%) and a high risk of burnout among those who only study (95.9%). There was a predominance of emotional exhaustion (55.8%) and depersonalization (56.9%) among non-working students, as well as low professional accomplishment (51.1%) among working students. Conclusions: the relevance of the study lies in the need to analyze burnout syndrome in the academic context, especially among students who also work, as this double workload compromises students quality of life and increases the risk of burnout.

Keywords: Psychological Distress; Stress Psychological; Students; Mental Health; Public Health.

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue asociar el síndrome de burnout y el riesgo de desarrollar dicha síndrome con el perfil de caracterización de los estudiantes que trabajan y los que no trabajan. Método: estudio cuantitativo, descriptivo y exploratorio, de corte transversal, desarrollado mediante un formulario de Google con estudiantes residentes en Campina Grande, con o sin vínculo laboral, mayores de 18 años. Se utilizaron dos instrumentos: un cuestionario sociodemográfico y el Maslach Burnout Inventory - Student Survey. El análisis de los datos empleó estadística descriptiva e inferencial. La recolección se realizó tras la aprobación del Comité de Ética en Investigación. Resultados: la muestra incluyó 415 estudiantes, con un coeficiente de Cronbach global de 0,816. Se observó una mayor prevalencia entre quienes estudian y trabajan (65,0%) y un riesgo elevado de burnout entre quienes solo estudian (95,9%). Hubo predominio de agotamiento emocional (55,8%) y despersonalización (56,9%) entre los que no trabajan, además de baja realización profesional (51,1%) entre los que trabajan. Conclusiones: la relevancia del estudio radica en la necesidad de analizar el síndrome de burnout en el contexto académico, especialmente entre estudiantes que también trabajan, ya que esta doble jornada compromete la calidad de vida de los discentes y potencia el riesgo de burnout.

Palabras clave: Distrés Psicológico; Estrés Psicológico; Estudiantes; Salud Mental; Salud Pública.

INTRODUÇÃO

Produto de uma resposta negativa gerada após episódios crônicos de estresse laboral, a Síndrome de Burnout (SB) pode ser caracterizada por variados sinais e sintomas, como exaustão emocional ou perda crescente de energia, despersonalização ou comportamentos negativos e baixa realização profissional⁽¹⁾.

Entre estudantes de graduação que experienciam sobrecarga e intensos e constantes eventos estressores, essa problemática se revela através de cansaço em relação às atividades universitárias, descrença e distanciamento dos estudos e sentimento de incompetência. Além disso, pode-se observar déficit de concentração, incapacidade de foco, dificuldade em reter informações, dores de cabeça recorrentes, privação de sono, sensação de fadiga e impotência^(2,3).

Globalmente, estima-se que esse panorama apresente alta prevalência entre o público universitário, girando entre 55,4% para exaustão emocional, 31,6% para distanciamento dos estudos e 30,9% para ineficácia acadêmica⁽⁴⁾. Destaca-se que essa conjuntura pode se revelar ainda mais preocupante entre o alunado que exerce alguma função laboral extra-acadêmica. No entanto, percebe-se uma escassez de estudos que averigüe essa circunstância.

Inicialmente, acredita-se que a SB entre estudantes de graduação pode estar atrelada à transição dos alunos para o ensino superior, sendo esta muitas vezes marcada por ansiedade, demandas e cobranças excessivas⁽⁵⁾. Outrossim,

vê-se que ao longo da graduação o risco para esse distúrbio tende a aumentar, podendo estar associado a situações do próprio contexto acadêmico, além de demandas externas e predisposições individuais⁽⁶⁾.

Nesse ínterim, aponta-se para a vulnerabilidade do desenvolvimento de outras desordens psíquicas de forma concomitante, para o uso desmedido de álcool e outras drogas, bem como para um risco aumentado de suicídio⁽⁷⁾.

Logo, atentar-se para os agentes que oportunizam o surgimento da SB constitui uma estratégia fundamental na prevenção e no manejo desse infortúnio. A partir disso, torna-se possível explorar as nuances que envolvem esse fenômeno, com vistas ao conhecimento, elucidação e adoção de fatores de proteção que por hora se encontram obscuros.

Dessa forma, o presente estudo adotou a seguinte questão norteadora: qual a associação entre a SB e o risco para SB e o perfil de caracterização dos estudantes que trabalham e que não trabalham? Logo, objetivou-se associar a síndrome de burnout e o risco para síndrome de burnout e o perfil de caracterização dos estudantes que trabalham e que não trabalham.

MÉTODOS

Tipo de estudo

Trata-se de um estudo de abordagem quantitativa, descritivo, exploratório, de corte transversal. A pesquisa quantitativa é realizada com o objetivo de evidenciar, com o auxílio de instrumentos de coleta de dados, de forma

numérica, utilizando os recursos estatísticos, as informações de uma investigação para validar a veracidade de uma hipótese.

A pesquisa descritiva visa caracterizar o público estudado e estabelecer a correlação entre variáveis por meio do questionário e testes. Caracteriza-se como de corte transversal por ser realizada a obtenção e avaliação de informações referentes a uma população em um determinado período no tempo.

Cenário da pesquisa

A pesquisa foi realizada em meio virtual na plataforma Google Forms, pois é possível coletar informações dos usuários de forma remota e depois utilizar ferramentas estatísticas para tabulação dos dados.

População e amostra

Como critérios de inclusão para participação no presente estudo, ficou estabelecido a inserção de estudantes universitários de qualquer curso ou período em instituições de ensino superior localizadas em Campina Grande-PB. Foram excluídos estudantes menores de 18 anos.

Instrumentos para a coleta de dados

Para o desenvolvimento da pesquisa foram utilizados os seguintes instrumentos: questionário sociodemográfico e Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS). No tocante ao questionário sociodemográfico foram coletadas as variáveis relacionadas a:

sexo, idade, estado civil, filhos, ocupação atual, se participa do sustento da família, se pratica atividade física, se exerce alguma atividade de lazer, se possui outro curso superior, se já reprovou em alguma disciplina da graduação, satisfação com o curso, se o curso atual é o de 1º escolha e se já teve intenção de abandonar o curso.

O segundo instrumento utilizado foi o MBI-SS, questionário que avalia a SB em estudantes. Este instrumento é o mais utilizado para avaliar a Síndrome de Burnout e é composto por três subescalas: exaustão emocional, descrença e satisfação pessoal. Será respondido por meio de uma escala tipo Likert de sete pontos, utilizando-se 0 para “nunca” e 6 para “sempre”. A avaliação é feita com os escores de cada dimensão; altos escores em exaustão emocional e descrença e baixos escores em eficácia profissional (indicam a existência da SB. Para determinação do risco, foi considerado a alteração de pelo menos duas dimensões dentro do escore esperado conforme indicado anteriormente.

Procedimentos para coleta de dados

A divulgação da pesquisa iniciou-se após aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa, sob número do parecer: 5.606.239 e CAAE: 60791722.1.0000.5175, no período de agosto a setembro de 2022, por meio eletrônico, através de redes sociais e aplicativos de comunicação instantânea. Foi enviado uma breve mensagem de convite aos estudantes, contendo um resumo

dos objetivos, metodologia, e principais tópicos abordados pela pesquisa. Ao acessar o link para responder o questionário, o participante encontrou o TCLE e assinou eletronicamente realizando a marcação da frase “sim, eu aceito participar voluntariamente da pesquisa”, em seguida foi colocada uma questão referente aos critérios de elegibilidade: estudante com idade inferior a 18 anos de idade, apenas em resposta negativa o participante foi direcionado aos instrumentos de coleta de dados, sendo necessárias essas etapas como forma de minimizar vies no estudo.

Tratamento e análise dos dados

Os dados obtidos foram tabulados no Microsoft Office Excel® e analisados no SPSS, versão 26.0. A análise foi realizada por meio de estatística descritiva por meio da frequência absoluta e relativa, medidas de tendência central e dispersão (média, mediana, desvio padrão, mínimo e máximo). Além disso, foi realizada a análise inferencial para avaliar a associação entre as variáveis estudadas, mediante a aplicação do Teste Qui-quadrado de Pearson ou Teste Exato de Fisher e coeficientes de correlação. O Teste Exato de Fisher foi utilizado nos casos em que o número de caselas com frequência inferior a 5 for maior que 20%. Para todas as análises, será estabelecido o nível de significância de 5% (p -valor $<0,05$).

Para o modelo de regressão logística foi utilizado o método de backward entre as

variáveis que apresentaram associação de 20% com o desfecho estudado na análise bivariada, para definição da significância estatística foi adotado p -value $<0,05$ entre todas as variáveis estudadas.

RESULTADOS

A amostra do estudo foi composta por 415 estudantes do município de Campina Grande, PB. A tabela 1 apresenta a caracterização da amostra segundo variáveis demográficas, socioeconômicas, psicossociais e acadêmicas. Na qual foi possível identificar predomínio do sexo feminino (74,2%), de jovens com até 25 anos (83,4%) e solteiros (88,4%). Apenas 9,2% da amostra declarou ter filhos.

Sobre a ocupação atual, o resultado foi nivelado, 52,3% responderam que apenas estudam, e 47,7% disseram estudar e trabalhar; 37,8% da amostra participam do sustento da família; 52,3% disseram não exercer qualquer atividade física, porém, 67% responderam que exercem alguma atividade de lazer. Segundo as variáveis em relação a academia, apenas 5,8% possuem outro curso superior, 27,5% já reprovou alguma disciplina na graduação, 91,6% diz estar satisfeito com a escolha do curso, no entanto, 32,5% diz não estar em seu 1º curso de escolha e significativamente 51,3% tem ou já teve intenção de abandonar o curso (Tabela 1).

Tabela 1 – Caracterização da amostra de estudantes universitários (N= 415). Campina Grande, Paraíba, Brasil, 2025.

Variáveis	(n)	(%)
Sexo		
Masculino	107	25,8
Feminino	308	74,2
Estado Civil		
Solteiro (a)	367	88,4
Casado (a)	42	10,1
Divorciado (a)	6	1,4
Possui filho(s)?		
Não	337	90,8
Sim	38	9,2
Participa do sustento da família?		
Não	258	62,2
Sim	157	37,8
Ocupação atual		
Apenas Estudo	217	52,3
Estudo e Trabalho	198	47,7
Já reprovou alguma disciplina na graduação?		
Não	301	72,5
Sim	114	27,5
Está satisfeito com a escolha do curso?		
Não	35	8,4

Sim	380	91,6
Está no seu primeiro curso de escolha?		
Não	135	32,5
Sim	280	67,5
Possui outro curso superior?		
Não	391	94,2
Sim	24	5,8
Exerce atividade de lazer?		
Não	137	33,0
Sim	278	67,0
Pratica atividade física?		
Não	217	52,3
Sim	198	47,7
Tem ou já teve intenção de trancar o curso?		
Não	202	48,7
Sim	213	51,3

Fonte: dados da pesquisa, 2025.

O Quadro 2 adiante indica a associação entre a ocorrência da SB e do risco para a SB entre estudantes que trabalham e aqueles que não trabalham. Mediante a análise estatística, foi possível observar que houve significância estatística entre aqueles estudantes que também trabalham e a SB (53,8%; $p=0,04$), assim como o risco para a SB (63,3%; $p=0,04$), não estar satisfeito com a escolha do curso apresentou-se

associado a SB e aqueles estudantes que também trabalham (93,5%; $p=0,01$). Ter intenção de trancar o curso apresentou predominância estatística com a SB e o risco para a SB entre todos os grupos, a saber: estudantes que não trabalham e a SB (100%; $p=0,01$) e aqueles que também trabalham (100%; $p < 0,00$), ainda o risco para a SB e aqueles que não trabalham

(68,9%; $p < 0,00$) e aqueles que também trabalham (70,9%; $p < 0,00$).

Os estudantes que trabalham e que indicaram não exercer nenhuma atividade de lazer apresentaram maior risco para a SB

(50,6%; $p < 0,00$) e a SB (65,9%; $p = 0,01$). Não exercer atividade física apresentou significância entre aqueles estudantes que trabalham e a SB (50,3%; $p = 0,01$) (Quadro 2).

Quadro 2 - Associação entre a ocorrência da SB e do risco para a SB entre estudantes que trabalham e aqueles que não trabalham (N= 415). Campina Grande, Paraíba, Brasil, 2025.

Variáveis	Estuda		p-valor	Estuda e Trabalha		p-valor	Estuda		p-valor	Estuda e Trabalha		p-valor
	Sem SB	Com SB		Sem SB	Com SB		Sem Risco para SB	Com Risco para SB		Sem Risco para SB	Com Risco para SB	
Sexo												
Masculino	42 (20,0)	1 (14,3)	0,58 **	59 (31,9)	126 (68,1)	0,41 **	27 (23,7)	16 (15,5)	0,09 *	38 (31,9)	26 (32,9)	0,50 *
Feminino	168 (80,0)	6 (85,7)		5 (38,5)	8 (61,5)		87 (76,3)	87 (84,5)		81 (68,1)	53 (67,1)	
Estado Civil												
Solteiro (a)	190 (90,5)	7 (100,0)	1,00	160 (86,5)	10 (76,9)	0,29 **	103 (90,4)	94 (91,3)	0,90 **	105 (88,2)	65 (82,3)	0,31 **
Casado (a)	18 (8,6)	0 (0,0)		22 (11,9)	2 (15,4)		10 (8,8)	8 (7,8)		11 (9,2)	13 (16,5)	
Divorciado(a)	2 (1,0)	0 (0,0)		3 (1,6)	1 (7,7)		XX	XX		3 (2,5)	1 (1,3)	
Possui filho(s)												
Não	196 (93,3)	7 (100,0)	0,62 **	162 (87,6)	23 (12,4)	0,51 **	105 (92,1)	98 (95,1)	0,26 *	104 (87,4)	70 (88,6)	0,49 *
Sim	14 (6,7)	0 (0,0)		12 (92,3)	1 (7,7)		9 (7,9)	5 (4,9)		15 (12,6)	9 (11,4)	
Participa do sustento da família												
Não	184 (87,6)	7 (100,0)	0,40 **	65 (35,1)	120 (64,9)	0,12 **	101 (88,6)	90 (87,4)	0,83 *	45 (37,8)	22 (27,8)	0,09 *

Sim	26 (12,4)	0 (0,0)		2 (15,4)	11 (84,6)		13 (11,4)	13 (12,6)		74 (62,2)	57 (72,2)	
Já reprovou alguma disciplina na graduação?												
Não	155 (73,8)	55 (26,2)	0,42 **	134 (72,4)	51 (27,6)	0,04 **	88 (77,2)	73 (70,9)	0,18 *	90 (75,6)	50 (63,3)	0,04 *
Sim	6 (85,7)	1 (14,3)		6 (46,2)	7 (53,8)		26 (22,8)	30 (29,1)		29 (24,4)	29 (36,7)	
Está satisfeito com a escolha do curso?												
Não	19 (9,0)	191 (91,0)	0,52 **	12 (6,5)	173 (93,5)	0,01 **	9 (7,9)	10 (9,7)	0,81 *	6 (5,0)	10 (12,7)	0,05 *
Sim	0 (0,0)	7 (100,0)		4 (30,8)	9 (69,2)		105 (92,1)	93 (90,3)		113 (95,0)	69 (87,3)	
Tem ou já teve intenção de trancar o curso												
Não	100 (47,6)	110 (52,4)	0,01 **	102 (55,1)	83 (44,9)	0,00 **	68 (59,6)	32 (31,1)	0,00 *	79 (66,4)	23 (29,1)	0,00 *
Sim	0 (0,0)	7 (100,0)		0 (0,0)	13 (100,0)		46 (40,4)	71 (68,9)		40 (33,6)	56 (70,9)	
Está no seu primeiro curso de escolha?												
Não	74 (35,2)	136 (64,8)	0,53 **	55 (29,7)	130 (70,3)	0,57 **	39 (34,2)	37 (35,9)	0,45 *	33 (27,7)	26 (32,9)	0,26 *
Sim	2 (28)	5 (71,4)		4 (30,8)	9 (69,2)		75 (65,8)	66 (64,1)		86 (72,3)	53 (67,1)	
Possui outro curso superior?												
Não	204 (97,1)	6 (2,9)	0,81 **	169 (91,4)	16 (8,6)	0,33 **	111 (97,4)	100 (97,1)	0,60 **	109 (91,6)	71 (89,9)	0,43*
Sim	7 (100,0)	0 (0,0)		11 (84,6)	2 (15,4)		3 (2,6)	3 (2,9)		10 (8,4)	8 (10,1)	
Exerce atividade de lazer												
Não	63 (30,0)	147 (70,0)	0,64 **	63 (34,1)	122 (65,9)	0,01 **	30 (26,3)	35 (34,0)	0,23 *	33 (27,7)	39 (49,4)	0,00 *
Sim	2 (28,6)	5 (71,4)		9 (69,2)	4 (30,8)		84 (73,7)	68 (66,0)		86 (72,3)	40 (50,6)	

Pratica atividade física												
Não	108 (51,4)	102 (48,6)	0,07 **	92 (49,70)	93 (50,3)	0,01 **	54 (47,4)	60 (58,3)	0,07 *	61 (51,3)	42 (53,2)	0,45 *
Sim	6 (85,7)	1 (14,3)		11 (84,6)	2 (15,4)		60 (52,6)	43 (41,7)		58 (48,7)	37 (46,8)	

Fonte: dados da pesquisa, 2025.

O modelo de regressão logística, permanecera as variáveis associadas entre os estudantes que também trabalham e ao risco para a SB: exerce alguma atividade de lazer (OR = 2,72; IC = 1,42-5,21) e tem ou já teve alguma intenção de abandonar o curso (OR=0,19; IC = 0,10-0,37), de forma que é possível inferir que aqueles que não tem momentos de lazer tem 2,72 mais probabilidade ao risco da SB, assim como aqueles que já intencionavam trancar o curso tem 0,19 vezes mais probabilidade ao risco.

Já modelo entre o desfecho da SB e os estudantes que trabalham permaneceu as variáveis já ter reprovado alguma disciplina (OR=3,36; IC = 1,04-10,80) e exercer alguma atividade de lazer (OR=4,57; IC = 1,36-16,08), possibilitando compreender que aqueles estudantes que também trabalham que já reprovaram alguma disciplina apresentam 3,36 maior probabilidade para SB e aqueles que não exercem nenhuma atividade de lazer tem 4,67 mais chances ao burnout (Tabela 2).

Tabela 2 - Modelo de regressão logística de associação do risco para SB e a SB entre estudantes que trabalham e as variáveis da pesquisa. (n = 415). Campina Grande, Paraíba, Brasil, 2025.

Síndrome de Burnout		β	OR	IC	p-valor*
Já reprovou alguma disciplina?					
Não		-	1,00	-	-
Sim		1,21	3,36	1,04-10,80	0,04
Exerce alguma atividade de lazer?					
Sim		-	1,00	-	-
Não		1,54	4,67	1,36-16,08	0,01
Estuda e trabalha	Risco para Síndrome de Burnout	B	OR	IC	p-valor*
	Exerce alguma atividade de lazer?				
	Sim		-	1,00	-
	Não		1,00	2,72	1,42-5,21
	Tem ou já teve alguma intenção de abandonar o curso?				
	Não		-	1,00	-
	Sim		1,61	0,19	0,10-0,37

Nota: OR – Odds Ratio; IC – Intervalo de Confiança;

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

DISCUSSÃO

Na presente pesquisa, 4% da amostra apresentou SB, a prevalência da síndrome foi menor em relação a de outros estudos transversais realizados com estudantes, os quais obtiveram diagnósticos entre 75%, 26,7%, 19,6%, 18,8%, e 10,5% dos discentes participantes⁽⁸⁻¹²⁾. E com resultado semelhante foi encontrado entre os estudos analisados, uma pesquisa⁽¹³⁾ em que 3,9% dos participantes apresentaram SB.

Conforme mostrado nos resultados, o estudo identificou maior prevalência de SB (70%) e risco de SB (73,9%) em estudantes do sexo feminino. Em uma análise⁽⁸⁾ semelhante observou-se que, ser do sexo feminino está correlacionado a alta exaustão emocional, maior estresse e SB, no entanto, os motivos para explicar o risco alto de desenvolvimento de SB em mulheres não são claros e a literatura apresenta dados conflitantes, mas alguns autores sugeriram que as mulheres são mais propensas a perceber eventos desafiadores ou ameaçadores como estressantes em comparação aos homens. A ocorrência maior da SB em homens é incomum na literatura.

Em relação à faixa etária, a amostra do presente estudo é predominantemente jovem, sendo 83,4% entre 18 e 25 anos de idade. Em uma análise⁽¹⁰⁾ semelhante utilizando também o MBI-SS em universitários, constatou que quanto menor a idade do estudante, maiores são os níveis de exaustão emocional e despersonalização. Por outro lado, alguns

autores⁽¹³⁾ revelam que, para ambos os sexos o fator de aumento da idade aumenta o risco para desenvolvimento de SB, ou seja, quanto maior a idade, maior o risco. E aponta o fator sociodemográfico “ter filhos” como contribuição para redução do risco.

Em relação a ter ou já ter tido intenção de trancar o curso, 100% dos que apresentaram SB, responderam sim, em consonância com esse resultado, um estudo realizado no Paquistão com 777 estudantes de medicina, chegou ao resultado que estudantes que possuem dúvidas ou insatisfação com a profissão escolhida são mais propensos a vivenciar sofrimento psíquico e o burnout, quando esses são comparados aos que não apresentam tais dúvidas⁽¹⁴⁾. Seguindo a mesma linha, alguns pesquisadores⁽¹⁵⁾ que analisaram SB em estudantes de enfermagem, evidenciaram que a probabilidade de um acadêmico da população da qual a amostra foi extraída apresentar SB, era mais elevada nos que pensavam em abandonar o curso em detrimento dos que não.

Corroborando com os resultados obtidos na presente pesquisa, um estudo ⁽¹⁶⁾ realizado com 557 estudantes de medicina em 7 universidades do Peru teve em sua análise resultados indicando que alunos ao realizarem atividades extracurriculares, incluindo o trabalho, apresentaram estresse com maior frequência, apontando como justificativa a maior carga de responsabilidades. Por sua vez, uma pesquisa⁽¹¹⁾ com análise semelhante, apresentou como justificativa para maior risco de

desenvolvimento de SB em estudantes que trabalham, o fato desses indivíduos disporem de menos tempo para estudo e lazer, o que a longo prazo os leva a maior nível de estresse.

Assim, visando a prevenção do risco e desenvolvimento de SB, recomenda-se ações de forma individual e coletivas, que facilitem o acesso às informações sobre tal temática para que os estudantes estejam cientes dos sinais e possam buscar por mudanças que diminuam o risco, tais como a prática de atividade física, tempo destinado ao lazer, comunicação com sua rede social ou mesmo profissional para manutenção da saúde mental e controle do estresse, bem como as instituições devem repensar do ponto de vista pedagógico a rigidez do ensino, a exacerbação de atividades, a flexibilidade nos prazos e quantidade de trabalhos.

CONCLUSÕES

O presente estudo demonstrou que há uma associação de estudantes que estudam e trabalham com a Síndrome de Burnout e um maior risco de desenvolver a Síndrome, e que alguns fatores relacionados podem agravar esse risco, tais como: não estar satisfeito com o curso de escolha, não praticar atividade física, não exercer atividades de lazer e ter intenção de trancar o curso.

Ratifica-se a necessidade de atenção aos sinais que os estudantes podem apresentar desde o início da graduação e a importância do apoio institucional no enfrentamento desse risco de

desenvolvimento ou mesmo no manejo dos casos já estabelecidos. A Síndrome de Burnout pode acarretar em consequências importantes na saúde mental e desempenho dos estudantes, esta pesquisa pode servir de motivação para futuros trabalhos abordando essa temática em estudantes, aumentando sua visibilidade e possibilitando criação de estratégias de prevenção, já que esses serão os futuros profissionais da sociedade.

REFERÊNCIAS

1. Maslach C, Leiter MP. New insights into burnout and health care: strategies for improving civility and alleviating burnout [Internet]. *Med Teach*. 2017;39(2):160–3 [cited 2025 Mar 10]. Available from: <https://doi.org/10.1080/0142159X.2016.1248918>
2. Gil-Calderón J, Alonso-Molero J, Dierssen-Sotos T, Gómez-Acebo I, Llorca J. Burnout syndrome in Spanish medical students [Internet]. *BMC Med Educ*. 2021 Apr 22;21(1):231 [cited 2025 Jan 15]. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12909-021-02661-4>
3. Schaufeli WB, Martinez IM, Pinto AM, Salanova M, Bakker AB. Burnout and engagement in university students: a cross-national study [Internet]. *J Cross Cult Psychol*. 2002 Sep;33(5):464–81 [cited 2025 Jan 09]. Available from: <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
4. Rosales-Ricardo Y, Ferreira JP. Effects of physical exercise on Burnout syndrome in university students [Internet]. *MEDICC Rev*. 2022 Jul 6;24:36–9 [cited 2025 Feb 07]. Available from: <https://doi.org/10.37757/MR2022.V24.N1.7>

5. Mota ÍD, Both J, Pereira MP, Araldi FM, Zilch GR, Cardoso AA, Dutra JR, Farias GO. Prevalência da síndrome de Burnout em diferentes áreas acadêmicas e a relação com as características sociodemográficas [Internet]. *Rev Argent Cienc Comport.* 2022 Jun;14(1):82–90 [cited 2025 Mar 10]. Available from: https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-42062022000100082&script=sci_arttext
6. Dias AR, Fernandes SM, Fialho-Silva I, Cerqueira-Silva T, Miranda-Scippa Â, Galvão-de Almeida A. Burnout syndrome and resilience in medical students from a Brazilian public college in Salvador, Brazil [Internet]. *Trends Psychiatry Psychother.* 2022 Apr 22;44:e20200187 [cited 2025 Feb 20]. Available from: <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0187>
7. Moss J. The burnout epidemic: the rise of chronic stress and how we can fix it. Boston (MA): Harvard Business Press; 2021 Sep 28.
8. Fares J, Saadeddin Z, Al Tabosh H, Aridi H, El Mouhayyar C, Koleilat MK, Chaaya M, El Asmar K. Extracurricular activities associated with stress and burnout in preclinical medical students [Internet]. *J Epidemiol Glob Health.* 2016 Jan;6(3):177–85 [cited 2025 Feb 16]. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1016/j.jegh.2015.10.003>
9. Cecil J, McHale C, Hart J, Laidlaw A. Behaviour and burnout in medical students [Internet]. *Med Educ Online.* 2014 Jan 1;19(1):25209 [cited 2025 Abr 19]. Available from: <https://doi.org/10.3402/meo.v19.25209>
10. Chagas MK, Junior DD, Cunha GN, Caixeta RP, Fonseca EF. Ocorrência da Síndrome de Burnout em acadêmicos de medicina de instituição de ensino no interior de Minas Gerais [Internet]. *Rev Med Saúde Brasília.* 2016 Oct 10;5(2) [cited 2025 Feb 14]. Available from: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rmsbr/article/view/7241>
11. Bolaños Reyes N, Rodríguez Blanco N. Prevalência da Síndrome de Burnout acadêmico nos estudantes de Enfermagem da Universidade de Costa Rica [Internet]. *Enferm Act Costa Rica.* 2016 Dec;(31):16–35 [cited 2025 Jan 17]. Available from: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-45682016000200016&script=sci_abstract&tlng=pt
12. Quina Galdino MJ, Preslis Brando Matos de Almeida L, Ferreira Rignonatti da Silva L, Cremer E, Rolim Scholze A, Trevisan Martins J, Haddad FL, do Carmo M. Burnout entre estudantes de enfermagem: estudo de método misto [Internet]. *Invest Educ Enferm.* 2020 Apr;38(1) [cited 2025 Mar 13]. Available from: <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v38n1e07>
13. Rodrigues CS, Deus ML, Andrade FT, Rezende GB, Mariano LD, Sé AB. Avaliação da prevalência da síndrome de burnout em estudantes de Medicina [Internet]. *Rev Bras Educ Méd.* 2020 Nov 30;44:e176 [cited 2025 Mai 22]. Available from: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.4-20200032>
14. Muzafar Y, Khan HH, Ashraf H, Hussain W, Sajid H, Tahir M, Rehman A, Sohail A, Waqas A, Ahmad W. Burnout and its associated factors in medical students of Lahore, Pakistan [Internet]. *Cureus.* 2015 Nov;7(11) [cited 2025 Feb 07]. Available from: <https://doi.org/10.7759/cureus.390>
15. Vasconcelos EM, Trindade CO, Barbosa LR, Martino MM. Predictive factors of burnout syndrome in nursing students at a public university [Internet]. *Rev Esc Enferm USP.* 2020 Jun 26;54:e03564 [cited 2025 Mar 22]. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018044003564>
16. Mejia CR, Valladares-Garrido MJ, Talledo-Ulfe L, Sánchez-Arteaga K, Rojas C, Arimuya JJ, Cruz B, Paredes Vilca Z. Síndrome de Burnout y factores asociados en estudiantes de medicina: Estudio multicéntrico en siete facultades de medicina peruanas [Internet]. *Rev Chil Neuropsiquiatr.* 2016 Sep;54(3):207–14

[cited 2025 Feb 10]. Available from:
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272016000300005>

Fomento e Agradecimento

nada a declarar.

Crêterios de autoria (contribuições dos autores)

Allan Almeida Araújo: 1. contribui substancialmente na concepção e/ou no planejamento do estudo; 2. na obtenção, na análise e/ou interpretação dos dados; 3. assim como na redação e/ou revisão crítica e aprovação final da versão publicada.

Lindemberg Arruda Barbosa: contribui substancialmente redação e/ou revisão crítica e aprovação final da versão publicada.

Igor de Sousa Nóbrega: contribui substancialmente redação e/ou revisão crítica e aprovação final da versão publicada.

Ana Claudia Florentino Fernandes: contribui substancialmente redação e/ou revisão crítica e aprovação final da versão publicada.

Ana Carolina Dantas Rocha Cerqueira: contribui substancialmente redação e/ou revisão crítica e aprovação final da versão publicada.

Renata Clemente dos Santos-Rodrigues: 1. contribui substancialmente na concepção e/ou no planejamento do estudo; 2. na obtenção, na análise e/ou interpretação dos dados; 3. assim como na redação e/ou revisão crítica e aprovação final da versão publicada.

Declaração de conflito de interesses

nada a declarar

Editor Científico: Francisco Mayron Moraes Soares. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7316-2519>