

A PREVALÊNCIA DA SÍNDROME DE BURNOUT EM RELAÇÃO AOS PROCESSOS ACADÊMICOS VIVIDOS PELOS FORMANDOS DE PSICOLOGIA

THE PREVALENCE OF BURNOUT SYNDROME IN RELATION TO THE ACADEMIC PROCESSES EXPERIENCED BY PSYCHOLOGY GRADUATES

Ana Victoria da Silva Farias¹

Recebido em 22/05/2024

Aprovado em 18/07/2024

RESUMO

O estudo da síndrome de burnout tem se mostrado cada vez mais frequente e importante no âmbito acadêmico atual. Considerando a importância da temática, esse estudo teve como objetivo geral investigar a prevalência da síndrome de burnout em estudantes universitários concluintes do curso de psicologia e a sua relação com a rotina vivenciada pelos acadêmicos de psicologia vivenciada. Para isso, foi realizada uma pesquisa de campo quantitativa com 80 alunos concluintes de psicologia de faculdades da cidade de Fortaleza. Foi aplicado, por meio do Google Forms, um questionário sociodemográfico e o inventário da síndrome de burnout de Maslach para estudantes, conhecido como MBI-SS. Os dados foram avaliados pelo software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Em relação à dinâmica de rotina dos estudantes, os resultados mostraram que 80% dos estudantes exercem atividades de trabalho ou estágio e 78,8% exercem atividades domésticas, foi observado também que aqueles alunos que exercem atividades físicas apresentaram uma diminuição nos índices das dimensões de burnout. Com relação aos níveis de burnout apresentados pelos alunos, os resultados indicaram altos índices nas dimensões de exaustão emocional e descrença, e índices médios na dimensão de eficácia profissional, o que mostra uma propensão dos alunos ao desenvolvimento da síndrome de burnout. Ao se fazer a correção dos dados obtidos, verificou-se que as atividades de trabalho ou estágio e atividades domésticas possuem uma relevância significativa no desenvolvimento da síndrome de burnout nos estudantes.

Palavras-chave: Burnout. Estudantes. Saúde Mental. Psicologia.

ABSTRACT

The study of burnout syndrome has been increasingly frequent and important in the current academic context. Considering the relevance of this topic, this study aimed to investigate the prevalence of burnout syndrome among graduating psychology students and its relationship with the academic routine experienced. For this purpose, a quantitative field research was conducted with 80 graduating psychology students from colleges in the city of Fortaleza. A sociodemographic questionnaire and the Maslach Burnout Inventory for Students, known as MBI-SS, were administered via Google Forms. The data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Regarding the students' routine dynamics, the results showed that 80% of the students engage in work or internship activities and 78.8% engage in domestic activities. It was also observed that those students who engage in physical activities showed a decrease in burnout dimensions. Regarding the levels of burnout presented by the students, the results indicated high levels in the emotional exhaustion and cynicism dimensions, and medium levels in the professional efficacy dimension, showing a propensity for the

¹ Graduanda em Psicologia pela Universidade Christus, e-mail: anavictoriasilva0100@gmail.com

development of burnout syndrome among students. Upon analyzing the data, it was found that work or internship activities and domestic activities significantly contribute to the development of burnout syndrome in students.

Keywords: Burnout. Students. Mental Health. Psychology.

INTRODUÇÃO

O presente artigo buscou investigar a temática do burnout em relação aos acadêmicos de psicologia que estão cursando o seu último ano de graduação. Nesse sentido, é válido destacar algumas informações sobre a temática que será discutida.

Herbert J. Freudenberger é atribuído como o primeiro a definir e discutir a síndrome de burnout. Ele associou o surgimento da síndrome ao contexto do movimento Free Clinic, um projeto social que contrastava com o modelo médico tradicional. Freudenberger trabalhava longas horas como psicanalista em sua clínica e realizava voluntariado na Free Clinic até tarde da noite. Ele identificou três problemas na Free Clinic, incluindo a síndrome de burnout, que ele próprio relatou ter experienciado (Fontes, 2016). A partir de então, surgiram vários modelos teóricos sobre a definição de burnout. Encontra-se entre esses modelos o modelo de Gil-Monte e Peiró, que defende que as condições objetivas do trabalho e seus estressores levam ao abalo do eu (ZANELLI E CASTRO, 2007).

Nesse contexto, a temática da síndrome de burnout tem se mostrado cada vez mais presente no âmbito acadêmico atual. A definição mais aceita atualmente sobre a síndrome de burnout é embasada na teoria proposta por Maslach e Jackson (1981), que considera a síndrome como uma resposta crônica aos estressores advindos das atividades laborais (CARDOSO *et al.*, 2017). Assim, esse foi o modelo teórico utilizado como base para essa pesquisa.

No que tange aos processos acadêmicos vivenciados pelos estudantes de psicologia, a carga horária média dos cursos de graduação de psicologia é de aproximadamente 4.561h, o que corresponde a um percentual de 14% a mais do que a legislação estabelece (RUDÁ; COUTINHO; ALMEIDA FILHO, 2019).

Nesse sentido, esse estudo buscou investigar se a rotina dos estudantes do 9º e 10º semestre de psicologia pode levar ao surgimento da síndrome de burnout. A análise foi realizada com estudantes de Fortaleza. Este projeto de pesquisa adotou uma metodologia de campo com delineamento quantitativo e amostragem por conveniência. Utilizou entrevistas e coletou dados por meio de um questionário sociodemográfico e do inventário da síndrome de burnout de Maslach. A análise dos dados foi realizada utilizando o software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), que processou estatisticamente as informações obtidas na pesquisa.

150

Os resultados dessa pesquisa avaliaram os dados sociodemográficos e as seguintes categorias: rotina dos estudantes, onde mostra as atividades que aparecem com mais frequência na rotina dos estudantes; nível de burnout nos estudantes, onde avalia a frequência das respostas obtidas em cada dimensão da síndrome de burnout e a subdivisão da rotina dos estudantes e a correlação com o nível de burnout, onde são expostos os dados referentes a essa análise. Essa subdivisão foi feita para uma melhor exposição dos resultados obtidos.

REFERENCIAL TEÓRICO

A fim de abordar os temas do estudo, é necessário inicialmente definir a síndrome de burnout e os processos acadêmicos atuais, visando compreender a experiência dos formandos de psicologia.

Nesse sentido, observamos que:

A síndrome de burnout pode ser considerada uma resposta crônica aos estressores advindos da situação laboral, uma vez que o ambiente de trabalho e sua organização podem ser responsáveis pelo sofrimento e desgaste que acometem os trabalhadores. Nessa mesma direção, o burnout é constituído por três dimensões, que são exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho. (MASLACH E JACKSON 1981 apud CARDOSO; BAPTISTA; SOUSA; JÚNIOR, 2017, p. 122).

Os autores mencionados apresentam a síndrome de burnout como resposta a situações laborais estressantes. No entanto, considerando que os estudos são uma parte significativa da vida dos universitários, essa perspectiva pode ser ampliada para além do contexto de trabalho.

Carlotto (2006) destaca o crescimento do estudo da síndrome de burnout entre estudantes ao longo dos anos. Ele menciona o estudo de Martinez, Pinto e Silva (2000), que define o burnout estudantil em três dimensões: exaustão emocional, relacionada ao cansaço devido aos estudos; descrença, que se manifesta em atitudes distantes e cínicas em relação aos estudos; e baixa eficácia profissional, caracterizada por autoavaliação negativa e sentimentos de incompetência nos estudos. Assim, é válido apontar que a síndrome de burnout surge de uma circunstância de vida em que se faz presente uma situação estressante na qual o sujeito não possui mais recursos para lidar, gerando assim um nível de sofrimento psíquico que pode afetar todas as outras áreas da sua vida.

Nesse contexto, em busca de identificar diferenças nas experiências da síndrome de burnout em estudantes ao decorrer do curso acadêmico, foi realizado um estudo no qual se avaliou as três dimensões da síndrome de burnout apontadas por Maslach e Jackson (1981), considerando uma população de 282 alunos do 1º ao 5º ano do curso de psicologia (FOGAÇA *et al.*, 2012). O estudo, identificou que haviam

diferenças estaticamente significantes entre os estudantes do 1º ao 4º ano com aqueles que já estavam em seu último ano de graduação. As dimensões que apresentaram uma maior diferença estatística entre os estudantes foram: exaustão emocional e descrença, sendo os estudantes do último ano aqueles que apresentaram resultados maiores, os autores consideram que tal diferença se dá devido ao acúmulo de tarefas que os graduandos possuem. Ademais, os formandos em psicologia têm uma maior probabilidade de desenvolver a síndrome de burnout, dado que apresentam resultados estatisticamente significativos em relação às dimensões estudadas e enfrentam estressores semelhantes aos encontrados em trabalhadores com cargas laborais intensas (FOGAÇA *et al.*, 2012).

Nesse sentido, em relação a dinâmica dos processos acadêmicos vivenciados pelos estudantes universitários destaca-se:

A competição profissional que se estabeleceu nestes tempos de globalização está exigindo dos estudantes de graduação uma formação que ultrapasse o conhecimento, por mais atualizados que sejam. O conhecimento de hoje torna-se obsoleto amanhã. Por essa razão, faz-se cada vez maior a exigência de uma formação profissional qualificada e diferenciada (OLIVEIRA, 2014, p. 3).

Observa-se assim que a sociedade passa por transformações significativas, incluindo o contexto acadêmico, onde os estudantes estão se adaptando a essas mudanças. Novas exigências e padrões estão sendo estabelecidos, levando os estudantes a buscar atividades que impulsionam sua formação profissional. Essa busca por qualificação profissional pode afetar a vida dos estudantes, refletindo na relação entre essa dinâmica e a saturação emocional que contribui para o desenvolvimento da síndrome de burnout.

No que tange aos processos de formação acadêmica do curso de psicologia, um estudo buscou analisar a estrutura de ensino aprendizagem dos cursos de graduação em psicologia, tendo como base o estudo de caso de diferentes universidades do Brasil. Foi revelado que a média de horas da grade curricular de graduação em psicologia é em torno de 4.561h, o que representa 14% a mais do que é estabelecido pela legislação. Ademais, as análises estabeleceram subdimensões da estrutura de ensino aprendizagem, que foram: arquitetura acadêmica, estrutura curricular e componentes curriculares (RUDÁ; COUTINHO; ALMEIDA FILHO, 2019).

Ao que se refere a estrutura dos processos acadêmicos, a Resolução do Conselho Nacional de Educação/ Centro de Ensino Supletivo (CNE/CES) Nº 1, de 11 de outubro de 2023, institui as Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs) para os cursos de graduação em Psicologia. As DCNs de psicologia, de acordo com o que se aponta no Art. 1º, visam definir os princípios e fundamentos norteadores para a implementação dos cursos de psicologia no país. A vigente DCN do curso de psicologia diz em seu Art. 11. que a carga horária da Matriz curricular do curso de

psicologia devem ser de 4.000h, devendo ser 20% (vinte por cento) referente aos horários dos estágios básicos e específicos. O artigo ainda define que a duração mínima da graduação de psicologia deve ser de 5 anos. Para além da carga horária do curso, a DCN estabelece outros elementos que devem constituir a estrutura curricular do curso de psicologia, dentre eles estão: no Art. 9. §3º, a obrigatoriedade de se oferecer no mínimo duas ênfases curriculares; no Art. 12., a criação de condições para a participação dos estudantes em projetos de iniciação científica; no Art. 13., a criação de projetos de extensão e no Art. 14. a inclusão dos estágios obrigatórios supervisionados.

O estudo citado acima mostra que o curso de psicologia tem uma carga horária considerável e várias subdimensões. Assim, é importante analisar o esgotamento dos formandos e a ocorrência da síndrome de burnout.

METODOLOGIA

Delineamento da Pesquisa

O presente projeto se caracteriza como uma pesquisa de campo que visa ser descritiva e exploratória. A pesquisa exploratória é utilizada quando o tema abordado costuma ser pouco explorado (GIL, 2008). Nesse contexto, este trabalho se caracteriza como pesquisa exploratória pois não há estudos acerca da síndrome de burnout em acadêmicos concludentes de psicologia da cidade de Fortaleza. A pesquisa descritiva, por sua vez, é uma pesquisa que objetiva descrever características de uma determinada população ou fenômeno buscando identificar e correlacionar possíveis variáveis (GIL, 2008). Este trabalho se caracteriza como uma pesquisa descritiva na medida que busca analisar as variáveis da síndrome de burnout e os processos vivenciados na rotina pelos alunos concludentes do curso de psicologia. A pesquisa de campo permite uma aproximação do pesquisador com a realidade a qual se pretende estudar, esse modelo de pesquisa deve ter como base tanto referenciais teóricos como aspectos operacionais (MINAYO; DESLANDES; GOMES, 2009).

O delineamento desta pesquisa adota uma abordagem quantitativa, que busca atribuir valores numéricos aos dados coletados para realizar análises estatísticas (COZBY, 2003). O projeto utilizou essa abordagem para realizar um levantamento estatístico sobre a síndrome de burnout. O método quantitativo de coletas de dados escolhido para ser base dessa pesquisa foi o método de levantamento Survey, que se caracteriza pela coleta de dados que são fornecidos pelas próprias pessoas, esse tipo de pesquisa tem como objetivo descrever, explicar e explorar o fenômeno que foi proposto (BAPTISTA; CAMPOS, 2018).

Este estudo utilizou amostragem por acessibilidade ou conveniência, conforme descrito por Gil (2008). Esse tipo de amostragem não requer um rigor estatístico. Gil também afirma que esse tipo de amostragem é adequado para estudos exploratórios, como é o caso deste estudo.

Instrumentos

Esta pesquisa utilizou um questionário estruturado como instrumento operacional. Esse tipo de questionário é considerado uma sondagem de opinião, onde os participantes respondem a perguntas definidas pelo pesquisador (MINAYO; DESLANDES; GOMES, 2009). As perguntas estruturadas foram projetadas para coletar dados sociodemográficos e avaliar a síndrome de burnout em estudantes concluintes do curso de psicologia.

Ademais, foi utilizado o inventário da síndrome de burnout de Maslach para estudantes, conhecido como MBI-SS, sigla em inglês para Maslach Burnout Inventory Student Survey. O inventário está disponível no Anexo I e foi retirado da pesquisa de Maroco *et al* (2008). Acerca do histórico evolutivo, o inventário da síndrome de burnout de Maslach foi inicialmente desenvolvido para trabalhadores em contato direto com o público. Com o crescimento dos estudos sobre a síndrome e sua aplicação a grupos de estudantes, houve a necessidade de adaptar o instrumento para melhor avaliar esse grupo (CARLOTTO; CÂMARA, 2006).

Segundo Carlotto e Câmara (2006), com base nos estudos de Schaufeli e colaboradores (2002), o MBI-SS é um instrumento que visa avaliar exclusivamente a síndrome de burnout em estudantes e para isso avalia os escores obtidos em cada dimensão, como pode ser observado no seguinte segmento:

Ele avalia Índices de burnout de acordo com os escores de cada dimensão, sendo que altos escores em exaustão emocional e descrença e baixos escores em eficácia profissional (esta subescala é inversa) indicam alto nível de burnout (SCHAUFELI E COLABORADORES, 2002 apud CARLOTTO E CÂMARA, 2006).

No que tange aos aspectos de aplicabilidade à população de estudantes brasileiros, Campos e Maroco (2012) se propuseram a avaliar a confiabilidade, validade e adaptação transcultural desse questionário em relação à população brasileira. Os resultados que eles obtiveram foi que a versão em português do MBI-SS é confiável e válida para se aplicar no público brasileiro. Ademais, os autores destacam a importância de se avaliar as três dimensões da síndrome de burnout, pois consideram essa avaliação tridimensional uma condição importante para assegurar a confiabilidade do instrumento.

Procedimentos de Coleta e Análise de Dados

A coleta de dados desta pesquisa foi realizada através de um questionário disponibilizado na plataforma online Google Forms. O questionário foi divulgado em grupos de WhatsApp de estudantes de psicologia, páginas de Instagram e abordagens diretas nos campi universitários, onde os estudantes receberam o link para responder à pesquisa. O questionário inclui questões sociodemográficas detalhadas, disponíveis no Apêndice I, e o inventário de síndrome de burnout de Maslach, acessível no Anexo I.

Segundo Gil (2008) a análise dos dados em um estudo de campo é possível de ser feita de forma quantitativa, por meio da análise estatística dos dados obtidos. Nesse sentido, esse projeto de pesquisa se propôs a fazer um levantamento estatístico dos dados. Field (2009), orienta sobre como utilizar o software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), esse software foi utilizado para organizar os dados obtidos da amostra de participantes desta pesquisa e fazer uma análise estatística deles.

A seleção do público alvo desta pesquisa contém os seguintes critérios de inclusão pré-estabelecidos: 1) ser do curso de psicologia; 2) está cursando o 9º ou 10º (ou mais) semestre da graduação; 3) ser residente de Fortaleza; 4) ter mais de 18 anos. Após o levantamento dos dados coletados, foi realizada uma análise quantitativa e qualitativa do conteúdo recolhido e com isso correlacionou com o tema estudado. Este projeto de pesquisa estabeleceu o seguinte critério de exclusão: 1) possuir um diagnóstico psiquiátrico.

155

Procedimentos Éticos

Os procedimentos éticos desta pesquisa seguiram as diretrizes estabelecidas pela Resolução nº510 de 2012 e pela Resolução nº466 de 2012, que regulam estudos com participação direta de pessoas. Foi incluído no questionário online o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), disponível no Apêndice II, para informar os participantes sobre seus direitos e obter sua concordância. Os participantes tiveram o direito de receber os resultados da pesquisa por e-mail, optar por participar ou não, e desistir a qualquer momento sem penalidades. A pesquisa foi classificada como de risco mínimo. Além disso, foi submetida e aprovada pelo comitê de ética da Universidade Christus sob o número de parecer 6.678.013.

RESULTADO E DISCUSSÃO

A pesquisa envolveu a participação de 80 estudantes universitários que estavam cursando o último ano de graduação em psicologia. O link de participação

ficou disponível por trinta dias, de abril a maio de 2024, sendo divulgado através de plataformas sociais e contato direto com os alunos. Uma dificuldade significativa encontrada foi o contato limitado com alunos de universidades públicas devido à greve iniciada pelo SINASEFE em 03/04/2024.

A pesquisa incluiu 80 participantes, com apenas 6,3% provenientes de universidades públicas. A maioria se identificou como "mulher cis" (86,3%), seguida por "homem cis" (11,3%) e não binário (2,5%). "Mulher cis" refere-se àquela identificada como mulher desde o nascimento e que se identifica assim; "homem cis" àquela identificada como homem desde o nascimento e que se identifica dessa forma; e "não binário" àquela que não se identifica totalmente com nenhum gênero específico. A idade mais comum entre os participantes foi 23 anos, representando 22,5% do total.

Rotina dos Estudantes

Segundo Fogaça et al. (2012), estudantes de psicologia enfrentam diversos estressores psicossociais que, ao longo do tempo, podem levar ao desenvolvimento da síndrome de burnout. A pesquisa buscou identificar esses estressores ao analisar as atividades que compõem a rotina dos estudantes de psicologia.

Os dados coletados mostraram que 80% dos estudantes (64 participantes) de psicologia participam de estágios ou empregos remunerados além dos compromissos acadêmicos. É válido destacar que de acordo com a vigente DCN do curso de psicologia, em seu Art. 11. diz que 20% (vinte por cento) referente a carga total do curso deve ser voltada para os horários dos estágios básicos e específicos. Estágios e empregos durante os estudos em psicologia desenvolvem habilidades e redes, mas aumentam a pressão devido à carga acadêmica pesada.

Outra atividade comum na rotina dos estudantes são as tarefas domésticas, realizadas por 63 participantes (78,8%) da pesquisa. Essas atividades incluem a manutenção do lar, como limpeza e outras responsabilidades relacionadas à casa.

Destaca-se também as atividades físicas como uma atividade que apareceu com um maior destaque nas rotinas dos estudantes, sendo afirmado por 42 participantes (52,5%) a prática de atividades físicas.

Outro achado relevante foi que 42,5% dos estudantes participaram de cursos complementares, como línguas estrangeiras e pós-graduação. Segundo Oliveira (2014), a crescente necessidade de uma formação mais qualificada e diferenciada é impulsionada pela competitividade no mercado de trabalho, tornando essa busca por qualificação essencial.

A pesquisa também revelou que muitos estudantes de psicologia precisam de mais de cinco anos para concluir o curso, excedendo o tempo estipulado pelas diretrizes curriculares nacionais. Especificamente, 41,3% mencionaram necessitar de

6 anos, enquanto 17,5% afirmaram precisar de 7 anos ou mais. Isso levanta questões sobre os fatores que influenciam a conclusão do curso, como carga de trabalho, dificuldade do programa e recursos disponíveis para os estudantes.

Nível de Burnout nos Estudantes

Na análise das dimensões da síndrome de burnout, este estudo utilizou o inventário de Maslach para coletar dados. Os resultados revelaram uma tendência na dimensão de exaustão emocional, onde muitos estudantes selecionaram frequentemente a opção mais alta de pontuação, "6", seguida por uma quantidade significativa de respostas medianas. Isso indica uma frequência constante de respostas "sempre" para questões relacionadas aos sintomas de exaustão emocional.

Os resultados referentes à dimensão de descrença também refletem uma tendência semelhante nas respostas fornecidas para as questões dessa dimensão. Notou-se que assim como na dimensão de "Exaustão emocional" houve um número significativo de participantes que selecionaram frequências mais altas, sendo seguido pelo número de alunos que apresentaram uma frequência mediana.

A dimensão de eficácia profissional também mostrou em seus resultados uma tendência entre as respostas. Foi possível observar que a maioria dos participantes elegeram a frequência de número 3, mostrando que os alunos formandos possuem uma identificação regular com essa dimensão.

Segundo Carlotto (2006), o burnout se configura quando os participantes apresentam altos índices nas dimensões de exaustão emocional e descrença, e baixos índices na dimensão de eficácia. Nesse contexto, conforme os dados coletados e analisados, observou-se que a maioria dos participantes dessa pesquisa, por apresentarem uma tendência de respostas com índices mais altos nas dimensões de "exaustão emocional" e "descrença", exibem um esgotamento emocional e um distanciamento afetivo nessa etapa de finalização da graduação. Foi possível observar também que a prevalência de respostas com índices medianos na dimensão "eficácia profissional", revelam que esses estudantes possuem uma autoavaliação regular, de forma a estarem próximos ao nível de burnout.

A análise dos dados referentes às dimensões de burnout foram realizadas de acordo com a recomendação feita por Marroco *et al* (2008), que sugere uma divisão em três partes iguais para cada dimensão, assim foi realizado essa divisão de modo a considerar a somatória de pontos que as questões de cada dimensão possuem.

A dimensão de "Exaustão emocional" consiste em 5 questões, com uma pontuação final variando de 0 a 30 pontos. Os índices são categorizados como baixos para pontuações de 0 a 10, médios para 11 a 20, e altos para 21 a 30 pontos. Na dimensão de "Descrença", com 4 questões e pontuação de 0 a 24 pontos, os índices

são definidos como baixos (0-8 pontos), médios (9-16 pontos), e altos (17-24 pontos). Quanto à dimensão de "Eficácia profissional", composta por 6 questões e uma pontuação de 0 a 36 pontos, os índices são categorizados como baixos (0-12 pontos), médios (13-24 pontos), e altos (25-36 pontos).

Rotina dos Estudantes e a Correlação com o nível de Burnout

Em relação à correlação entre a rotina dos estudantes e os dados das dimensões do burnout observou-se que na dimensão de exaustão emocional, a maioria dos participantes que trabalham (56 de 64) obteve índices médios e altos, enquanto apenas 12 dos que não trabalham apresentaram esses índices. Na dimensão de descrença, 44 dos estudantes que trabalham mostraram índices altos e médios, em contraste com apenas 6 dos que não trabalham. Quanto à eficácia profissional, 39 dos participantes que trabalham apresentaram índices baixos e médios, indicando uma maior proximidade com os sintomas de burnout, enquanto apenas 7 dos que não trabalham obtiveram essas pontuações. Assim, os resultados sugerem que a prática de trabalho ou estágio está associada a uma maior prevalência de sintomas de burnout entre os estudantes universitários.

Ademais, observou-se uma diferença significativa na síndrome de burnout entre os participantes que realizam atividades domésticas e os que não realizam. Na dimensão de exaustão emocional, dos 64 participantes que realizam atividades domésticas, 56 obtiveram índices altos e médios, enquanto apenas 12 dos que não realizam apresentaram os mesmos índices. Na dimensão de descrença, 44 dos 64 que realizam atividades domésticas tiveram índices altos e médios, comparados a 6 dos que não realizam. Na dimensão de eficácia profissional, 38 dos 64 que realizam atividades domésticas apresentaram índices baixos e médios, em contraste com 8 dos que não realizam. Esses resultados indicam que a maioria dos estudantes que realizam atividades domésticas apresentam maiores índices de burnout, demonstrando que tais atividades são relevantes para o surgimento dos sintomas da síndrome.

Dos 80 participantes, 42 afirmaram praticar atividades físicas, enquanto 38 não praticam. Entre os que praticam, a maioria apresentou índices altos e médios de exaustão emocional (36), semelhante aos que não praticam (32). Em relação à descrença, 50 participantes apresentaram índices altos e médios, independentemente da prática de atividades físicas. Na dimensão de eficácia profissional, 46 participantes obtiveram índices baixos e médios, sem distinção significativa entre praticantes e não praticantes de atividades físicas. Apesar do número semelhante de praticantes e não praticantes, os não praticantes mostraram maior propensão à síndrome de burnout, com frequência de índices mais altos. Assim, a prática de atividades físicas emerge

como um fator atenuante da síndrome de burnout entre estudantes universitários de psicologia.

Dos 80 participantes da pesquisa, 35 estão envolvidos em outros cursos além da graduação, enquanto 45 não estão. Os resultados indicam que tanto os estudantes que participam de cursos extras quanto os que não participam têm propensão à síndrome de burnout, sugerindo que a prática de outros cursos não influenciou significativamente na manifestação da síndrome neste estudo.

Considerando os apontamentos feitos por Fogaça *et al.* (2012) onde relataram que os estudantes estão expostos a estressores psicossociais e que tais estressores podem levar ao surgimento da síndrome de burnout, esta pesquisa realizou uma análise desses estressores, onde identificou eles como atividades da rotina desses estudantes, e a sua correlação com o desenvolvimento da síndrome de burnout.

De acordo com os dados coletados, das atividades de rotina avaliadas, as atividades de trabalho ou estágio, atividades domésticas e outros cursos se mostraram como estressores psicossociais que possuem relevância para o surgimento da síndrome de burnout, pois os dados coletados mostraram que os estudantes que exercem essas atividades obtiveram índices mais altos nas dimensões de exaustão emocional e descrença.

Em contrapartida, ao avaliar a categoria de atividade física, por mais que de modo geral se tenham obtido resultados significativos para o desenvolvimento da síndrome de burnout, foi possível observar a tendência de que aqueles alunos que não praticam atividade físicas obtiveram índices mais altos. Nesse contexto, Fogaça *et al.* (2012) aponta que um estudo realizado por Carlotto *et al.* (2010) revelou que os estudantes que possuem estratégias de enfrentamento para lidar com os estressores apresentavam decréscimo nos índices das dimensões de exaustão emocional e descrença.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Segundo Fogaça *et al.* (2012), investigar acerca da saúde mental dos estudantes de psicologia é extremamente relevante, tendo em vista que em suas práticas profissionais esses estudantes terão que lidar com a saúde mental e o bem estar das pessoas. Nesse contexto, o presente estudo realizou uma análise acerca da síndrome de burnout nos estudantes graduandos de psicologia da cidade de Fortaleza.

Os dados revelaram que a maioria dos participantes deste estudo realiza atividades extras em sua rotina. Cerca de 80% dos participantes trabalham ou estagiam quando não estão estudando, e 78,8% estão envolvidos em atividades domésticas. Esses resultados indicam que os estudantes enfrentam uma carga horária

significativa de atividades, o que pode contribuir para o desenvolvimento da síndrome de burnout.

Segundo Carlotto (2006), o burnout se manifesta com altos índices de exaustão emocional e descrença, e baixos índices de eficácia profissional. Este estudo revelou que a maioria dos estudantes apresenta índices altos e médios de exaustão emocional e descrença, indicando um esgotamento emocional no período final da graduação. Em relação à eficácia profissional, predominaram índices médios, sugerindo uma identificação moderada com essa dimensão. Assim, enquanto a maioria dos estudantes ainda não apresenta um quadro completo de síndrome de burnout, os resultados apontam para um nível de alerta devido à alta propensão desses alunos para o desenvolvimento da síndrome.

Esse estudo também se propôs a realizar uma análise correlacionando os dados de rotina e níveis de burnout. Na análise realizada verificou-se que os estudantes que exercem as atividades de trabalho ou estágio e atividades domésticas apresentaram índices maiores nas dimensões de burnout, o que mostra tais atividades como fatores relevantes para o esgotamento emocional. No que se refere à atividade “outros cursos”, os dados encontrados não mostraram tal atividade como um fator significativo.

É válido destacar que as atividades físicas se mostraram como um fator de proteção, pois, conforme os dados analisados, aqueles alunos que praticam tais atividades mostraram uma redução nos índices de burnout.

Este estudo contribui significativamente para o avanço científico ao abordar a síndrome de burnout entre estudantes de psicologia em Fortaleza, preenchendo uma lacuna de pesquisa nessa área específica. Serve como base inicial para futuros estudos sobre o tema. Além disso, o estudo alcançou seus objetivos ao investigar os níveis de síndrome de burnout entre estudantes do 9º e 10º semestre de psicologia, descrever a rotina desses estudantes e analisar a relação entre essa rotina e os sintomas de burnout. Ressalta-se que esse estudo teve algumas limitações como o número da amostra e a pouca participação de alunos das faculdades públicas, devido ao contexto de greves, fator que não possibilitou uma análise mais aprofundada. Assim, observa-se que ainda há uma necessidade de que novas pesquisas sejam realizadas nesse campo.

REFERÊNCIAS

BAPTISTA, Makilim Nunes; DE CAMPOS, Dinael Corrêa. **Metodologias de Pesquisa em Ciências**. Rio de Janeiro: LTC, 2018.

BRASIL. Conselho Federal de Psicologia. **Código de Ética Profissional do Psicólogo**. Brasília, p. 8, 2005.

BRASIL. Conselho Nacional De Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, p. 59, 2013.

BRASIL. Conselho Nacional De Saúde. **Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016**. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, p. 44-46, 2016.

CARDOSO, Hugo Ferrari et al. Síndrome de burnout: análise da literatura nacional entre 2006 e 2015. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 17, n. 2, p. 121-128, 2017.

CARLOTTO, Maria Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários Brasileiros. **Psico-USF**, v.11, n.2, p.167-173, 2006.

COZBY, Paul C. **Método de pesquisa em ciências do comportamento**. São Paulo: Editora Atlas S.A., 2003.

DE CÁSSIA FOGAÇA, Monalisa et al. Burnout em estudantes de psicologia: diferenças entre alunos iniciantes e concluintes. **Aletheia**, n. 38-39, 2012.

FIELD, Andy. **Descobrimo a estatística usando o SPSS**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6.ed. São Paulo: Editora Atlas S.A.,2008.

MAROCO, João et al. O Burnout como factor hierárquico de 2ª ordem da Escala de Burnout de Maslach. **Análise Psicológica**, v. 26, n. 4, p. 639-649, 2008.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; DESLANDES, Suely Ferreira; GOMES, Romeu. **Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade**. 28. ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2009.

OLIVEIRA, Adriana Rivoire Menelli de. **Inovação no ensino superior–desafios e perspectivas nos espaços acadêmicos**. Porto Alegre, 2014.

RUDÁ, Caio; COUTINHO, Denise; ALMEIDA FILHO, Naomar de. Formação em psicologia: uma análise curricular de cursos de graduação no Brasil. **Revista e-Curriculum**, v. 17, n. 2, p. 419-440, 2019.

APÊNDICE I - Questionário Sociodemográfico

1.Qual a sua idade (Resposta em numerais, ex:18)?

2.Qual o gênero com o qual você se identifica?

Cis: Abreviatura de cisgênero. As pessoas Cis se reconhecem de acordo com o gênero que lhes foi atribuído no nascimento. Mulher Cis: Pessoa que ao nascer foi identificada como mulher e assim se identifica. Homem Cis: Pessoa que ao nascer foi identificado como homem e assim se identifica. **Trans:** Refere-se a abreviatura de transgênero e corresponde a pessoas transexuais e travestis. A pessoa transgênero rejeita a atribuição de gênero que lhe foi dada ao nascer. **Pessoa não binária:** Pessoa que não se identifica totalmente com identidade de gênero homem ou mulher.

()Homem Cis ()Homem Trans ()Mulher Cis () Mulher Trans ()Pessoa não binária ()Travesti

3. Qual o seu estado civil?

()Solteiro(a) ()Casado(a) ()Divorciado(a) ()Outro

4.Tem filhos?

()Não. ()Sim, tenho 1. ()Sim, tenho 2. ()Sim, tenho 3 ou mais.

5.Qual o seu turno de estudo?

()Manhã ()Tarde ()Noite ()Integral

6.Sua instituição de ensino é privada ou pública?

()Pública ()Privada

7.Além da faculdade, você trabalha ou estagia?

()Sim ()Não

8.Quais atividades você possui na sua rotina além da graduação?

()Nenhuma ()Atividades físicas ()Atividades domésticas ()Atividades laborais

()Cursos ()Outras: _____

9.Quantos anos foram necessários para concluir a faculdade?

()Menos de 5 anos. ()5 anos. ()6 anos. ()7 anos ou mais.

10.Atualmente, o quão motivado você se sente em relação à sua área de estudo?

()Muito pouco ()Pouco ()Razoável ()Muito

Caso deseje receber os resultados desta pesquisa informe o seu email abaixo:

APÊNDICE II - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Prezado Aluno(a), você está sendo convidado a participar do projeto de pesquisa "A PREVALÊNCIA DA SÍNDROME DE BURNOUT EM RELAÇÃO AOS PROCESSOS ACADÊMICOS VIVIDOS PELOS FORMANDOS DE PSICOLOGIA", realizado pela aluna Ana Victoria da Silva Farias e orientado pela Prof.^a Elaine Marinho Bastos, vinculado ao curso de psicologia da Unichristus, localizado em Fortaleza - CE. O objetivo dessa pesquisa é investigar a presença de síndrome de burnout em estudantes universitários concluintes do curso de psicologia e a sua relação com a rotina vivenciada pelos acadêmicos de psicologia. Nesse sentido, essa pesquisa se faz importante pois permite que se tenha uma melhor compreensão da dinâmica dos estudantes e assim permite avaliar maneiras para melhorar o processo acadêmico. Os participantes dessa pesquisa deverão cumprir com os seguintes requisitos: 1) ser do curso de psicologia; 2) está cursando o 9º ou 10º (ou mais) semestre da graduação; 3) ser residente de Fortaleza; 4) ter mais de 18 anos. Para realizar essa pesquisa, construímos um questionário sociodemográfico que possui 10 questões objetivas. Além desse questionário será aplicado o questionário de Maslach a fim de avaliar o nível de Burnout dos estudantes, esse questionário possui 15 questões objetivas. O tempo médio de resposta é de 15 minutos. A participação nessa pesquisa é feita voluntariamente e o participante tem a plena liberdade de se retirar a qualquer momento dessa pesquisa, sem penalização alguma. Ressalta-se que esta é uma pesquisa de risco mínimo onde não há nenhum tipo de risco à saúde e dano moral, uma vez que será realizada de modo online. É garantido o sigilo absoluto dos dados coletados. Além disso, o participante não terá que arcar com nenhum valor para a aplicação dessa pesquisa. Caso deseje, esse termo estará disponível para download. Nesses termos, agradecemos a sua colaboração.

Ana Victoria da Silva Farias.

Prof.^a Ma. Elaine Marinho Bastos

Unichristus - Fortaleza/CE. Rua: João Adolfo Gurgel 133, Papicu – Cep: 60190-060 – Fone: (85) 3265-6668

Declaro que estou informado acerca dos procedimentos desta pesquisa e concordo de forma livre e espontânea participar.

Link para download do termo: [Termo de Consentimento Livre e Esclarecido \(TCLE\)](#)

ANEXO I - Escala da Síndrome de Burnout de Maslach para Estudantes

Nunca	Quase Nunca	Algumas Vezes	Regularmente	Bastante Vezes	Quase Sempre	Sempre
0	1	2	3	4	5	6
Nenhum a Vez	Poucas Vezes Por Ano	Uma Vez Por Mês	Poucas Vezes Por Mês	Uma Vez Por Semana	Poucas Vezes Por Semana	Todos os Dias

AFIRMAÇÕES	FREQUÊNCIA
EXAUSTÃO EMOCIONAL	
1. Os meus estudos deixam-me emocionalmente exausto	0 1 2 3 4 5 6
2. Sinto-me exausto(a) no final de um dia na universidade	0 1 2 3 4 5 6
3. Sinto-me cansado quando me levanto de manhã e penso que tenho de enfrentar mais um dia na universidade	0 1 2 3 4 5 6
4. Estudar ou assistir a uma aula deixam-me tenso	0 1 2 3 4 5 6
5. Os meus estudos deixam-me completamente esgotado	0 1 2 3 4 5 6
DESCRENÇA	
6. Tenho vindo a desinteressar-me pelos meus estudos desde que ingressei na universidade	0 1 2 3 4 5 6
7. Sinto-me pouco entusiasmado com os meus estudos	0 1 2 3 4 5 6
8. Sinto-me cada vez mais cínico relativamente à utilidade potencial dos meus estudos	0 1 2 3 4 5 6
9. Tenho dúvidas sobre o significado dos meus estudos.	0 1 2 3 4 5 6
EFICÁCIA PROFISSIONAL	
10. Consigo resolver, de forma eficaz, os problemas que resultam dos meus estudos.	0 1 2 3 4 5 6
11. Acredito que participo, de forma positiva, nas aulas a que assisto	0 1 2 3 4 5 6
12. Sinto que sou um bom aluno.	0 1 2 3 4 5 6
13. Sinto-me estimulado quando alcanço os meus objetivos escolares	0 1 2 3 4 5 6
14. Tenho aprendido muitas matérias interessantes durante o meu curso	0 1 2 3 4 5 6
15. Durante a aula, sinto que consigo acompanhar as matérias de forma eficaz.	0 1 2 3 4 5 6

