

EXAUSTÃO EMOCIONAL COM EFICÁCIA PROFISSIONAL PRESERVADA: INDICADORES DE VULNERABILIDADE PSICOSSOCIAL EM ESTUDANTES CONCLUINTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Rubens Venditti Júnior

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Brasil

Magali Cristina Rodrigues Lameira

Universidade Estadual de Campinas, Brasil

Valquíria da Silva Pereira

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Brasil

Rômulo Dantas Alves

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Brasil

Lígia Estronioli de Castro

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Brasil

Márcio Pereira da Silva

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Brasil

Milton Vieira do Prado Júnior

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Brasil

Emille Gomes Paganotti

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Brasil

Marlus Alexandre Sousa

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Brasil

DOI: <https://doi.org/10.46550/ilustracao.v7i7.696>

Aceito em: 01.07.2026

Resumo: A saúde mental de estudantes universitários tem recebido crescente atenção devido ao aumento de indicadores de estresse e desgaste emocional durante a formação acadêmico-profissional. Este estudo teve como objetivo analisar indicadores de exaustão emocional, estados de humor e vulnerabilidade psicossocial em estudantes concluintes de Educação Física de uma universidade pública paulista. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, transversal e descritiva, realizada com 58 estudantes dos cursos de Bacharelado e Licenciatura, dos períodos integral e noturno. Os participantes responderam ao “Questionário de Caracterização do Aluno (QCD-2018)”, ao “*Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS)” e à “Escala de Humor de Brunel (BRUMS)”. Os resultados evidenciaram elevados níveis de Exaustão Emocional (EE) em todos os grupos, especialmente entre estudantes da Licenciatura, enquanto os escores de Eficácia Profissional (EP) permaneceram

elevados, sendo também a única dimensão com diferença estatisticamente significativa entre os grupos. Não foram observadas diferenças significativas nos estados de humor, embora tenham sido identificados níveis reduzidos ou moderados de vigor. As análises de agrupamento indicaram a coexistência entre desgaste emocional e percepção positiva de competência acadêmico-profissional. Os resultados não evidenciaram a configuração clássica da Síndrome de Burnout. Entretanto, a combinação entre elevada exaustão emocional, níveis reduzidos ou moderados de vigor e manutenção da eficácia profissional sugere a presença de vulnerabilidades psicossociais relevantes durante a formação universitária. Conclui-se que o sofrimento acadêmico pode manifestar-se mesmo na ausência da síndrome instalada, evidenciando a coexistência entre exaustão emocional e eficácia profissional e reforçando a importância de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental e à permanência estudantil no ensino superior.

Palavras-chave: Educação Física; Exaustão Emocional; Formação Profissional; Saúde Mental; Vulnerabilidade Psicossocial.

*EMOTIONAL EXHAUSTION WITH PRESERVED PROFESSIONAL EFFICACY:
INDICATORS OF PSYCHOSOCIAL VULNERABILITY IN FINAL-YEAR PHYSICAL
EDUCATION STUDENTS*

Abstract: The mental health of university students has received increasing attention due to the growing prevalence of stress and emotional exhaustion during academic and professional training. This study aimed to analyze indicators of emotional exhaustion, mood states, and psychosocial vulnerability among final-year Physical Education students at a public university in the state of São Paulo, Brazil. This quantitative, cross-sectional, and descriptive study included 58 undergraduate students enrolled in Bachelor's and Teaching Degree programs, attending both daytime and evening courses. Participants completed the "Student Characterization Questionnaire (SCQ-2018)", the "Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS)", and the "Brunel Mood Scale (BRUMS)". The results revealed high levels of Emotional Exhaustion (EE) across all groups, particularly among Teaching Degree students, while Professional Efficacy (PE) scores remained high, representing the only dimension with statistically significant differences between groups. No significant differences were observed in mood states, although reduced or moderate levels of vigor were identified. Cluster analyses indicated the coexistence of emotional exhaustion and positive perceptions of academic-professional competence. The results did not support the classical configuration of Burnout Syndrome. However, the combination of high emotional exhaustion, reduced or moderate levels of vigor, and maintained professional efficacy suggests the presence of relevant psychosocial vulnerabilities during university education. It is concluded that academic distress may manifest even in the absence of a fully developed syndrome, evidencing the coexistence of emotional exhaustion and professional efficacy and reinforcing the importance of institutional strategies aimed at promoting mental health and supporting student retention in higher education.

Keywords: Emotional Exhaustion; Mental Health; Physical Education; Professional Training; Psychosocial Vulnerability.

*EMOTIONAL EXHAUSTMENT WITH PRESERVED PROFESSIONAL EFFECTIVENESS:
INDICATORS OF PSYCHOSOCIAL VULNERABILITY IN STUDENTS CONCLUINTS OF
EDUCAÇÃO FÍSICA*

Resumen: La salud mental de los estudiantes universitarios ha recibido una atención creciente debido al aumento de los indicadores de estrés y desgaste emocional durante la formación académica-profesional. Este estudio tuvo como objetivo analizar indicadores de agotamiento emocional, estados de ánimo y vulnerabilidad psicosocial en estudiantes de Educación Física que cursaban los últimos años de una universidad pública del estado de São Paulo, Brasil. Se trata de una investigación cuantitativa, transversal y descriptiva, realizada con 58 estudiantes de los programas de Licenciatura y Bachillerato, pertenecientes a cursos diurnos y nocturnos. Los participantes respondieron al “Cuestionario de Caracterización del Estudiante (QCDA-2018)”, al “Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS)” y a la “Escala de Estado de Ánimo de Brunel (BRUMS)”. Los resultados evidenciaron elevados niveles de Agotamiento Emocional (AE) en todos los grupos, especialmente entre los estudiantes de Licenciatura, mientras que las puntuaciones de Eficacia Profesional (EP) permanecieron elevadas, siendo esta la única dimensión que presentó diferencias estadísticamente significativas entre los grupos. No se observaron diferencias significativas en los estados de ánimo, aunque se identificaron niveles reducidos o moderados de vigor. Los análisis de conglomerados indicaron la coexistencia entre desgaste emocional y percepciones positivas de competencia académica-profesional. Los resultados no evidenciaron la configuración clásica del Síndrome de Burnout. Sin embargo, la combinación de elevado agotamiento emocional, niveles reducidos o moderados de vigor y mantenimiento de la eficacia profesional sugiere la presencia de vulnerabilidades psicosociales relevantes durante la formación universitaria. Se concluye que el malestar académico puede manifestarse incluso en ausencia de un síndrome plenamente desarrollado, evidenciando la coexistencia entre agotamiento emocional y eficacia profesional y reforzando la importancia de estrategias institucionales orientadas a la promoción de la salud mental y al fortalecimiento de la permanencia estudiantil en la educación superior.

Palabras clave: Agotamiento emocional; Educación Física; Formación profesional; Salud mental; Vulnerabilidad psicosocial.

1 Introdução

A saúde mental de estudantes universitários tem sido amplamente investigada em razão do aumento dos relatos de sofrimento psíquico, estresse acadêmico, ansiedade, depressão e esgotamento emocional durante a formação profissional (Schaufeli et al., 2002; Carlotto; Nakamura; Câmara, 2006; Schaufeli, 2021). O ingresso no ensino superior representa uma etapa marcada por mudanças pessoais, sociais e acadêmicas significativas, exigindo dos estudantes constantes adaptações diante das demandas curriculares e das expectativas relacionadas à futura inserção profissional (Franco, 2001).

Pesquisas recentes têm demonstrado crescimento consistente dos indicadores de sofrimento psicológico entre estudantes universitários, especialmente aqueles relacionados

à exaustão emocional e ao comprometimento do bem-estar durante a formação profissional (Madigan; Curran, 2021). De forma complementar, a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022) destaca que a saúde mental deve ser compreendida como resultado da interação entre fatores individuais, sociais e institucionais, reforçando a necessidade de abordagens que ultrapassem explicações centradas exclusivamente no indivíduo.

Entre os fenômenos associados ao sofrimento psicológico no contexto universitário, a Síndrome de Burnout (SB) destaca-se por seu potencial impacto sobre o desempenho acadêmico, a qualidade de vida e o bem-estar dos estudantes (Carlotto; Nakamura; Câmara, 2006). Inicialmente descrita por Freudenberger e Richelson (1980) e posteriormente sistematizada por Maslach e Jackson (1981), a SB foi originalmente estudada em profissionais submetidos a elevados níveis de exigência emocional. Com o avanço das pesquisas, verificou-se que manifestações semelhantes também podem ocorrer em estudantes universitários, especialmente em cursos caracterizados por intensa carga horária, atividades práticas e estágios supervisionados (Martínez et al., 2002; Schaufeli et al., 2002; Schaufeli, 2021).

No contexto acadêmico, a SB é compreendida a partir de três dimensões fundamentais: a) Exaustão Emocional (EE), caracterizada pelo sentimento de esgotamento decorrente das exigências dos estudos; b) Descrença (DE), relacionada ao distanciamento e à perda de interesse pelas atividades acadêmicas; e c) Eficácia Profissional (EP), associada à percepção de competência para desempenhar adequadamente as tarefas exigidas durante a formação (Schaufeli et al., 2002).

A combinação de elevados níveis de exaustão emocional e descrença, acompanhados por baixos níveis de eficácia profissional, caracteriza a configuração clássica da síndrome (Maslach; Jackson, 1981). Nos últimos anos, pesquisadores têm argumentado que indicadores isolados de exaustão emocional (EE) podem oferecer informações relevantes mesmo quando a síndrome não está configurada. Entretanto, a literatura aponta que a análise da saúde mental universitária não deve se restringir apenas à identificação da SB instalada (Pereira, 2018).

A presença de elevados níveis de exaustão emocional, mesmo isoladamente, pode representar um importante indicador de vulnerabilidade psicossocial, especialmente quando associada à fadiga, alterações de humor, dificuldades de enfrentamento e redução da motivação acadêmica (Benevides-Pereira, 2002; Maslach; Schaufeli; Leiter, 2001). Dessa forma, compreender os diferentes níveis de desgaste emocional presentes durante a graduação torna-se tão relevante quanto identificar a ocorrência do Burnout propriamente dito.

A população universitária apresenta características que favorecem o desenvolvimento de processos de desgaste emocional. Além das exigências acadêmicas formais, muitos estudantes precisam conciliar demandas de estudos, trabalho, deslocamentos diários, atividades extracurriculares e responsabilidades familiares, fatores frequentemente associados ao aumento dos níveis de estresse (Andreazza, 2007; Pereira; Jesus, 2011). Essas condições podem contribuir para a sobrecarga física e psicológica, afetando diretamente a experiência acadêmica.

Nos cursos da área da saúde, diversos estudos têm identificado prevalências significativas de indicadores relacionados ao Burnout e ao sofrimento psíquico (Carlotto; Nakamura; Câmara, 2006; Vasconcelos et al., 2012; Tomaschewski-Barlem et al., 2014). Estudantes dos cursos de Enfermagem, Medicina, Psicologia e Fisioterapia (cursos da área da Saúde) constituem grupos frequentemente investigados devido à intensidade das atividades práticas e à proximidade com situações de cuidado e responsabilidade profissional (Rudnicki; Carlotto, 2007; Silva et al., 2011).

Embora a Educação Física (EF) também apresente características potencialmente estressoras, como atividades práticas, estágios curriculares supervisionados (ECSs), projetos de extensão universitária e múltiplos campos de atuação profissional, ainda são escassos os estudos voltados especificamente para a saúde mental desses estudantes (Pereira, 2018).

Nos períodos finais da graduação, as demandas acadêmicas tendem a intensificar-se em razão dos estágios obrigatórios, trabalhos de conclusão de curso (TCC) e da proximidade da inserção profissional. Estudos apontam que esse momento pode ser acompanhado por sentimento de insegurança, preocupação e aumento dos níveis de estresse (Silva et al., 2011; Ribeiro; Melo; Ribeiro, 2011, Pereira, 2018). Assim, compreender os fatores associados ao desgaste emocional nessa fase da formação pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental estudantil.

Além dos indicadores da SB, os estados de humor constituem importantes marcadores da adaptação psicológica dos indivíduos. Alterações em dimensões como tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental podem refletir respostas emocionais às demandas acadêmicas e auxiliar na compreensão dos processos de desgaste vivenciados pelos estudantes (McNair; Lorr; Droppleman, 1971). A avaliação conjunta dos estados de humor e dos indicadores de Burnout permite uma compreensão mais abrangente das condições emocionais presentes durante a formação universitária.

Embora existam investigações sobre a SB em estudantes da área da saúde, ainda são escassos os estudos que analisam conjuntamente indicadores de desgaste emocional, estados de humor e vulnerabilidade psicossocial em estudantes de Educação Física, especialmente nos períodos finais da formação profissional (Pereira, 2018).

Neste estudo, a noção de vulnerabilidade psicossocial é compreendida como a maior suscetibilidade de indivíduos ou grupos à ocorrência de situações que possam comprometer seu bem-estar psicológico, emocional e social, resultante da interação entre fatores individuais, relacionais e institucionais (Ayres et al., 2003). Assim, a vulnerabilidade não é entendida como atributo exclusivamente pessoal, mas como condição produzida pelas relações estabelecidas entre os sujeitos e contextos nos quais estão inseridos (Pereira, 2018).

Além das condições objetivas que podem favorecer o desgaste emocional durante a formação universitária, autores contemporâneos têm chamado atenção para formas mais sutis de sofrimento associadas à lógica do desempenho. Para Han (2017), a sociedade contemporânea

produz sujeitos orientados pela busca permanente de produtividade, realização e autossuperação. Nessa perspectiva, o sofrimento não se manifesta necessariamente por meio da desistência, da perda de desempenho ou da redução da percepção de competência. Ao contrário, situações de desgaste emocional podem coexistir com elevados níveis de engajamento, produtividade e percepção positiva das próprias capacidades. Tal reflexão torna-se particularmente relevante para compreender situações em que estudantes apresentam sinais de exaustão emocional sem manifestar a configuração clássica da SB.

Sob essa perspectiva, a análise da saúde mental universitária não deve se limitar apenas à identificação da síndrome instalada, mas também considerar formas graduais de sofrimento e vulnerabilidade que podem permanecer parcialmente invisíveis em contextos marcados pela valorização do desempenho acadêmico e profissional (Pereira, 2018).

Além dos impactos individuais, os processos de desgaste emocional podem influenciar a qualidade da experiência universitária e as condições de permanência estudantil. Conforme argumenta Tinto (2022), a permanência no ensino superior depende não apenas do desempenho acadêmico, mas também da integração dos estudantes ao ambiente universitário e da existência de condições institucionais que favoreçam seu desenvolvimento.

Portanto, compreender indicadores de exaustão emocional e vulnerabilidade psicossocial torna-se relevante não apenas para a saúde mental dos estudantes, mas também para a construção de trajetórias acadêmicas mais sustentáveis. Diante desse cenário, o presente estudo teve como objetivo analisar indicadores de exaustão emocional, estados de humor e fatores associados à vulnerabilidade psicossocial em estudantes concluintes do curso de EF de uma universidade pública paulista, no interior do estado de São Paulo.

2 Método

2.1 Delineamento do Estudo

Trata-se de um estudo quantitativo, transversal e descritivo, desenvolvido com o objetivo de analisar indicadores de exaustão emocional, estados de humor e aspectos relacionados ao desgaste psicossocial em estudantes concluintes de um curso de Educação Física de uma universidade pública paulista, baseado nos estudos de Pereira (2018).

Os estudos de delineamento transversal permitem examinar fenômenos em um determinado momento temporal, possibilitando identificar padrões e características presentes na população investigada sem a necessidade de acompanhamento longitudinal dos participantes (Gil, 1994; Gil, 2007; Pereira, 2018).

2.2 Participantes

Participaram do estudo 58 estudantes regularmente matriculados nos anos finais do curso de EF de uma universidade pública localizada no interior do estado de São Paulo. A amostra

apresentou idade média de 23,5 anos ($\pm 6,4$ anos), sendo composta por 37 homens (64%) e 21 mulheres (36%).

Os participantes foram distribuídos de acordo com a modalidade de formação e o período do curso, contemplando estudantes de Bacharelado (60%) e Licenciatura (40%), bem como alunos dos períodos Noturno (53%) e Integral (47%). Foram incluídos estudantes regularmente matriculados nas etapas finais da graduação e presentes no momento da coleta de dados. A participação ocorreu de forma voluntária, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), seguindo os critérios e padrões normativos de ética em pesquisa com humanos.

2.3 Instrumentos

2.3.1 Questionário de Caracterização do Aluno (QCDA-2018)

Foi utilizado um questionário elaborado para caracterizar aspectos sociodemográficos, acadêmicos e psicossociais dos participantes. As informações coletadas incluíram idade, local de residência, situação de trabalho, presença de filhos, modalidade do curso, histórico de reprovações, meio de transporte utilizado, participação em atividades extracurriculares, recebimento de bolsas ou auxílios institucionais, prática de atividade física, presença de diagnóstico relacionado ao estresse psicológico e conhecimento prévio sobre a Síndrome de Burnout. O Questionário de Caracterização do Aluno (QCDA-2018), utilizado pelos pesquisadores para fins deste estudo, encontra-se disponível como material suplementar, baseado em Pereira (2018).

2.3.2 Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS)

Para avaliação dos indicadores relacionados à SB acadêmico foi utilizado o *Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS)*, versão adaptada para estudantes universitários (Maroco; Tecedero, 2009; Campos; Maroco, 2012). O instrumento é composto por 15 itens distribuídos em três dimensões: (i) Exaustão Emocional (EE); (ii) Descrença (DE); e (iii) Eficácia Profissional (EP).

As respostas são registradas em escala tipo *Likert* de sete pontos, variando de 0 (nunca) a 6 (todos os dias). O instrumento apresenta adequadas propriedades psicométricas para utilização em estudantes universitários brasileiros (Pereira, 2018); e, encontra-se descrito em Carlotto e Câmara (2006) e Campos e Maroco (2012).

2.3.3 Escala de Humor de Brunel (BRUMS)

Os estados de humor foram avaliados por meio da Escala de Humor de Brunel (BRUMS), fundamentada no instrumento originalmente desenvolvido por McNair, Lorr e Droppleman (1971). A escala é composta por 24 itens distribuídos em seis subescalas: (i) Tensão; (ii) Depressão;

(iii) Raiva; (iv) Vigor; (v) Fadiga; e (vi) Confusão Mental. As respostas são apresentadas em escala *Likert* de cinco pontos, variando de 0 (nada) a 4 (extremamente), permitindo identificar alterações momentâneas no estado emocional dos participantes. A versão brasileira da BRUMS encontra-se descrita em Rohlfs et al. (2008).

2.4 Procedimentos de Coleta

A coleta de dados foi realizada em ambiente universitário, durante períodos previamente acordados com os docentes responsáveis pelas disciplinas frequentadas pelos estudantes participantes. Os instrumentos foram aplicados coletivamente em sala de aula por integrantes vinculados ao laboratório de pesquisa da instituição analisada (LAMAPPE)¹, onde foi aplicada a pesquisa. Antes da aplicação, foram fornecidas informações sobre os objetivos do estudo, procedimentos de participação e garantia de confidencialidade das respostas. O tempo médio de preenchimento dos instrumentos foi de aproximadamente vinte minutos.

2.5 Análise dos Dados

Os dados foram inicialmente submetidos à análise descritiva por meio do cálculo de médias, desvios-padrão e frequências relativas. Posteriormente, foram realizadas análises comparativas (análises de Clusters Hierárquicos) entre os grupos formados pelas modalidades de graduação (Bacharelado e Licenciatura) e pelos períodos de oferta do curso (Integral e Noturno), considerando os indicadores do “*Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS)*” e da “Escala de Humor de Brunel (BRUMS)”. Para comparação entre os quatro grupos investigados (Bacharelado Noturno; Licenciatura Noturno; Bacharelado Integral e Licenciatura Integral), foi utilizado o teste não paramétrico de *Kruskal-Wallis*, adotando-se nível de significância de $p < 0,05$.

Adicionalmente, empregou-se análise de agrupamento hierárquico (*cluster analysis*)², representada por dendrogramas, com o objetivo de identificar padrões de associação entre as

1 O laboratório LAMAPPE (*Laboratório de Atividade Motora Adaptada, Psicologia Aplicada e Pedagogia do Esporte*) está vinculado ao Departamento de Educação Física (DEF), da Faculdade de Ciências da UNESP Campus de Bauru, sob coordenação do Prof. Dr. Rubens Venditti Júnior, um dos autores do estudo. Está vinculado ao diretório CNPq e ativo desde 2015. O LAMAPPE, bem como seus dois principais elementos-GEPPEA (*Grupo de Estudos, Ensino, Pesquisa e Extensão em Pedagogia do Esporte Adaptado*) e NARVIT-PC (*Núcleo Aplicado em Realidade Virtual e Inovações Tecnológicas nas Práticas Corporais*) tem desenvolvido pesquisas com Psicologia do Esporte e Exercício, Pedagogia do Esporte e Esporte Adaptado, Tecnologias de Informação e Realidade Virtual, além de estudos em Aspectos Motivacionais, Formação Docente e Atuação Profissional em Educação Física e Atividade Motora Adaptada. Endereço para acessar este espelho: dgp.cnpq.br/dgp/espelhogrupo/2402740158213188.

2 Para análise dos dados, foram aplicadas análises multivariadas de cluster (Venditti Jr, 2018), que são testes estatísticos não-paramétricos, contidos no pacote do software SPSS versão 22.0, caracterizado como um aplicativo estatístico. A análise de cluster é uma técnica estatística usada para classificar elementos em grupos, de uma forma em que elementos dentro de um mesmo cluster sejam muito parecidos, e elementos em clusters diferentes sejam distintos entre si. O método de análise de clusters consiste de um tipo de análise multivariada, utilizada em Venditti Jr (2014, 2018). O resultado gráfico é o dendrograma que estabelece as relações entre as variáveis analisadas e os graus de relação, quanto mais para o canto esquerdo, maior e mais forte é a relação entre as grandezas ou fatores. Assim sendo, através do cluster desenvolvido foi possível relacionar os itens do

variáveis investigadas. Essa estratégia permitiu explorar relações entre indicadores de Burnout e estados de humor, contribuindo para a compreensão dos perfis emocionais observados entre os participantes. As análises estatísticas foram realizadas por meio do software *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*, versão 22.0. Optou-se pelo teste de *Kruskal-Wallis* por se tratar de procedimento não paramétrico adequado à comparação entre grupos independentes.

2.6 Aspectos Éticos

O estudo foi conduzido de acordo com os princípios éticos estabelecidos para pesquisas envolvendo seres humanos, em conformidade com a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.³

3 Resultados

3.1 Caracterização dos participantes

Participaram do estudo 58 estudantes concluintes do curso de EF, com média de idade de 23,5 anos. A maioria residia em Bauru-SP (75,86%), não possuía filhos (96,3%) e apresentava envolvimento em atividades extracurriculares (62,1%). Entre os estudantes do período noturno, observou-se maior proporção de alunos que conciliavam trabalho e graduação, enquanto os estudantes do período integral dedicavam-se predominantemente aos estudos. A maior parte dos participantes não apresentava histórico de reprovações (58,6%), utilizava veículo próprio para deslocamento até a universidade (46,5%) e não possuía diagnóstico prévio relacionado ao estresse psicológico (93,2%). Destaca-se ainda que aproximadamente 60% dos participantes relataram não conhecer previamente a Síndrome de Burnout (SB). Além disso, os estudantes do período integral apresentaram maior frequência de prática regular de atividade física e maior recebimento de bolsas e auxílios institucionais.

3.2 Estrutura associativa dos indicadores de SB

Os resultados do Cluster Associativo do MBI-SS permitiram identificar padrões distintos de associação entre os itens relacionados ao Burnout acadêmico (Figura 1). Optou-se por analisar

instrumento MBI-SS utilizado no estudo, isolando-se os fatores aos alunos(as) do curso de EF em relação aos períodos (integral e noturno), para observar as associações entre os fatores e os dendrogramas derivados que serão discutidos a seguir (Dendrogramas 1 e 2).

3 A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO/ FC Bauru, sob parecer nº 074786/2019 e Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) nº 15835919.4.0000.5398. Os dados foram utilizados exclusivamente para fins científicos e analisados de forma agregada, preservando a identidade dos participantes. **Título Público da Pesquisa:** “MOTIVAÇÃO, BURNOUT E AS CRENÇAS DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA: REFLEXÕES NA ATUAÇÃO (E FORMAÇÃO) PROFISSIONAL”. Os participantes foram previamente esclarecidos sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa, bem como sobre a garantia de anonimato, confidencialidade e liberdade para desistir da participação a qualquer momento, sem qualquer prejuízo acadêmico ou pessoal. Após os esclarecimentos, todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

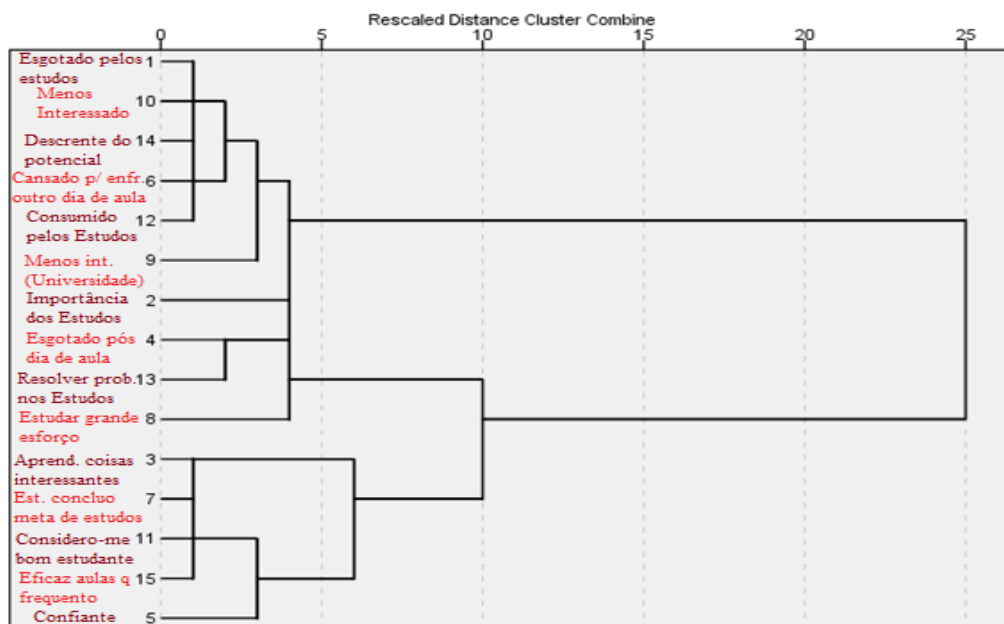
dois grupos isoladamente, a saber: a) Estudantes do Período Noturno; e b) Estudantes do período Integral.

Estudantes do período noturno

A Figura 1 apresenta a estrutura associativa dos itens do MBI-SS entre os estudantes do período noturno. Observa-se a formação de dois agrupamentos principais. O primeiro agrupamento reúne predominantemente itens relacionados às dimensões Exaustão Emocional (EE) e Descrença (DE), destacando percepções de esgotamento, cansaço, redução do interesse pelos estudos e expectativas menos positivas em relação à trajetória acadêmica. Nesse conjunto, observa-se a aproximação entre indicadores de desgaste emocional e dificuldades associadas às exigências do processo formativo, sugerindo um padrão de vivência acadêmica marcado por sobrecarga e fadiga.

Ainda nesse agrupamento, os itens relacionados à importância atribuída aos estudos, ao esgotamento após as aulas e à percepção de que estudar exige grande esforço apresentam posições intermediárias, funcionando como elementos de articulação entre os indicadores de desgaste emocional e as percepções sobre as demandas acadêmicas. Tal configuração sugere que o esforço exigido pela formação aparece fortemente associado às experiências de exaustão relatadas pelos estudantes do período noturno.

Figura 1. Cluster Associativo dos itens do MBI-SS e as associações fatoriais obtidas entre os respondentes que eram estudantes do período noturno.



O segundo agrupamento concentra principalmente itens da dimensão Eficácia Profissional (EP), envolvendo percepções positivas sobre aprendizagem, alcance de metas acadêmicas, competência estudantil e eficácia nas atividades desenvolvidas ao longo do curso. Destaca-se ainda a presença do item relacionado à autoconfiança, que encerra o agrupamento e

reforça a percepção positiva acerca da própria capacidade para enfrentar as demandas acadêmicas e profissionais.

De modo geral, a estrutura observada sugere a coexistência de indicadores de desgaste emocional e de percepções positivas de competência acadêmica e profissional. Esse padrão reforça a hipótese de que estudantes do período noturno podem experimentar elevados níveis de exaustão emocional sem que isso implique redução da percepção de eficácia profissional, aspecto que se mostrou central para a interpretação dos resultados deste estudo.

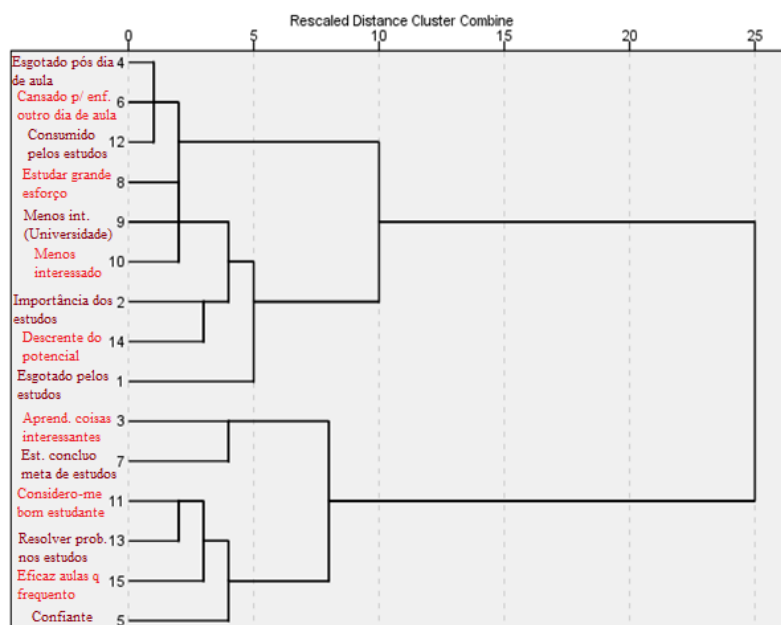
Estudantes do período integral

A Figura 2 apresenta a estrutura associativa dos itens do MBI-SS entre os estudantes do período integral. Assim como observado no grupo do período noturno, verifica-se a formação de dois agrupamentos principais.

O primeiro agrupamento reúne predominantemente itens relacionados às dimensões Exaustão Emocional (EE) e Descrença (DE), contemplando percepções de cansaço, esgotamento, esforço excessivo e redução do interesse pelas atividades acadêmicas. A proximidade entre esses indicadores sugere que as experiências de desgaste emocional se encontram associadas a percepções menos positivas acerca da relação dos estudantes com o processo formativo, evidenciando a presença de demandas acadêmicas capazes de impactar seu bem-estar psicológico.

O segundo agrupamento concentra principalmente itens relacionados à dimensão Eficácia Profissional (EP), envolvendo percepções positivas sobre aprendizagem, alcance de metas acadêmicas, competência para lidar com as exigências do curso e confiança nas próprias capacidades. A organização desse agrupamento indica uma estrutura relativamente coesa de crenças relacionadas ao desempenho acadêmico e à construção da identidade profissional.

Figura 2. Cluster Associativo dos itens do MBI-SS e as associações fatoriais obtidas entre os respondentes que eram estudantes do período integral.



Diferentemente do agrupamento associado ao desgaste emocional, os itens de Eficácia Profissional (EP) apresentam relações mais consistentes entre si, sugerindo que os estudantes do período integral mantêm percepções positivas acerca de sua capacidade de aprender, desenvolver-se academicamente e atuar profissionalmente. Esse resultado converge com os elevados escores de EP observados nas análises descritivas, especialmente entre os estudantes do período integral. De modo geral, a configuração do dendrograma (figura 2) evidencia a coexistência entre indicadores de desgaste emocional e percepções positivas de competência acadêmica e profissional. Tal padrão reforça a interpretação de que elevados níveis de Exaustão Emocional (EE) não necessariamente implicam redução da Eficácia Profissional (EP). Ao contrário, os resultados sugerem que estudantes podem manter percepções positivas acerca de suas capacidades acadêmicas e profissionais mesmo diante de importantes demandas emocionais, aspecto que se mostrou central para a compreensão das vulnerabilidades psicossociais identificadas neste estudo.

3.3 Indicadores de Burnout Acadêmico

As médias das dimensões do MBI-SS são apresentadas na Tabela 1. Os resultados evidenciam elevados níveis de Exaustão Emocional (EE) em todos os grupos investigados, com os maiores escores observados entre os estudantes da Licenciatura, tanto no período noturno quanto no integral ($M = 4,2$ em ambos os grupos).

Os níveis de Descrença (DE) apresentaram variações entre os grupos, sem diferenças estatisticamente significativas, indicando relativa heterogeneidade na forma como os estudantes percebem sua relação com as atividades acadêmicas.

Tabela 1. Médias e Desvios-padrão das dimensões do MBI-SS entre os grupos: Bacharelado Noturno, Licenciatura Noturno, Bacharelado Integral e Licenciatura Integral.

MBI-SS	Bac. Noturno	Lic. Noturno	Bac. Integral	Lic. Integral	P
EE	3,86 ± 0,2	4,2 ± 0,3	3,5 ± 0,1	4,2 ± 0,1	0,50
DE	3,43 ± 0,3	2,64 ± 0,2	2,3 ± 0,3	3,1 ± 0,5	0,74
EP	4,02 ± 0,2	4,08 ± 0,3	4,4 ± 0,3	4,5 ± 0,6	0,03*

*Diferença estatisticamente significativa ($p < 0,05$).

*Nota: MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory – Student Survey*). EE (Exaustão Emocional). DE (Descrença). EP (Eficácia Profissional). Bac (Bacharelado). Lic (Licenciatura). Valores expressos em média ± desvio-padrão. Comparações realizadas pelo teste de Kruskal-Wallis.

Por outro lado, os escores de Eficácia Profissional (EP) permaneceram elevados em todas as condições analisadas, com valores mais altos entre os estudantes do período integral. A dimensão EP foi a única a apresentar diferença estatisticamente significativa entre os grupos ($p = 0,03$), sugerindo que, embora os estudantes relatem importantes níveis de desgaste emocional, mantêm percepções positivas acerca de suas capacidades acadêmicas e profissionais. De modo geral, os resultados apontam para a coexistência entre elevados níveis de Exaustão Emocional (EE) e elevados níveis de Eficácia Profissional (EP). Tal padrão sugere que o desgaste emocional vivenciado durante a formação universitária não implica necessariamente redução da percepção

de competência acadêmica e profissional, aspecto que se mostrou central para a interpretação das vulnerabilidades psicossociais identificadas neste estudo.

3.4 Estados de humor

Os resultados referentes aos estados de humor avaliados pela BRUMS são apresentados na Tabela 2. De modo geral, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos nas subescalas de Tensão, Depressão, Raiva, Vigor, Fadiga e Confusão Mental.

Tabela 2. Médias e Desvios-padrão das subescalas de BRUMS entre os grupos: Bacharelado Noturno, Licenciatura Noturno, Bacharelado Integral e Licenciatura Integral.

BRUMS	Bac. Noturno	Lic. Noturno	Bac. Integral	Lic. Integral	P
Tensão	1,6 ± 0,3	1,6 ± 0,3	1,34 ± 0,4	1,5 ± 0,3	0,50
Depressão	1,9 ± 0,1	1,8 ± 0,3	1,15 ± 0,2	1,2 ± 0,2	0,08 (**)
Raiva	1,5 ± 0,3	1,4 ± 0,2	0,93 ± 0,2	1,4 ± 0,2	0,50
Vigor	1,8 ± 0,3	1,8 ± 0,2	1,42 ± 0,4	1,7 ± 0,4	0,30
Fadiga	1,4 ± 0,2	1,2 ± 0,2	0,88 ± 0,3	1,4 ± 0,4	0,70
Confusão	1,9 ± 0,2	1,6 ± 0,3	1,23 ± 0,1	1,5 ± 0,2	0,40

*Nota: Bac (Bacharelado). Lic (Licenciatura). Valores expressos em média ± desvio-padrão. Comparações realizadas pelo teste de Kruskal-Wallis.

Apesar da ausência de diferenças estatisticamente significativas, observa-se um padrão relativamente homogêneo entre os grupos analisados. Os escores de Vigor apresentaram valores moderados em todas as condições investigadas, sugerindo níveis reduzidos de energia, disposição e entusiasmo para as atividades acadêmicas. Adicionalmente, a subescala Depressão apresentou valor próximo ao nível de significância estatística ($p = 0,08$), indicando uma tendência que merece atenção, embora não permita inferências estatisticamente conclusivas. As demais dimensões apresentaram comportamento semelhante entre os grupos, sem variações expressivas.

Em conjunto, os resultados da BRUMS sugerem relativa estabilidade dos estados de humor entre os estudantes investigados. Entretanto, a combinação entre baixos níveis de vigor e elevados níveis de Exaustão Emocional (EE) observados no MBI-SS aponta para um cenário compatível com desgaste emocional durante a formação universitária, ainda que sem alterações marcantes nos demais estados de humor.

Gráfico 1. Distribuição das subescalas da BRUMS entre estudantes do período noturno.

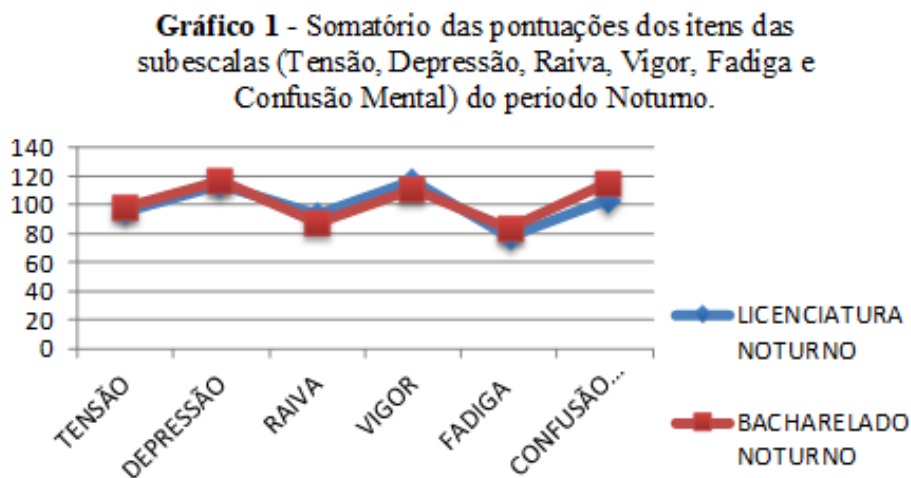


Figura 3. Gráfico mostrando os escores das subescalas BRUMS entre participantes (estudantes período noturno). Somatório das pontuações dos itens nas subescalas. Baseado em Pereira (2018).

Gráfico 2. Distribuição das subescalas da BRUMS entre estudantes do período integral.

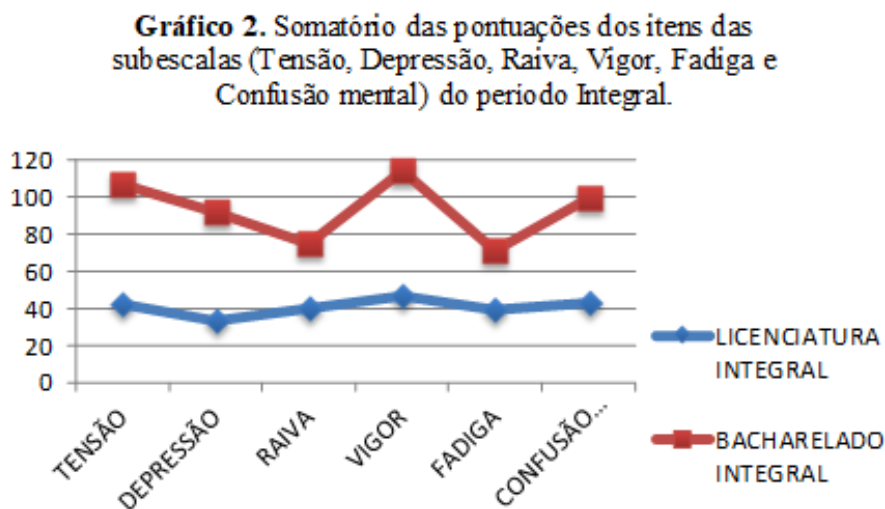


Figura 4. Gráfico mostrando os escores das subescalas BRUMS entre participantes (estudantes do período integral). Somatório das pontuações dos itens nas subescalas. Baseado em Pereira (2018).

Os Gráficos 1 e 2 (figura 3 e 4, respectivamente) ilustram a distribuição das subescalas da BRUMS entre os(as) estudantes dos períodos noturno e integral. Observa-se um padrão relativamente homogêneo entre os grupos, sem diferenças expressivas entre as modalidades de formação ou períodos analisados. Embora os estados de humor não tenham apresentado alterações significativas, os escores de vigor mostraram-se moderados em todos os grupos.

Considerados em conjunto com os resultados do MBI-SS, esses achados sugerem que o desgaste emocional identificado entre os estudantes não se expressa necessariamente por meio

de alterações intensas de humor, mas pode coexistir paradoxalmente com relativa estabilidade emocional (EE) e manutenção da percepção de competência acadêmica e profissional.

4 Discussão

O presente estudo teve como objetivo analisar indicadores de exaustão emocional, estados de humor e vulnerabilidade psicossocial em estudantes concluintes de EE. Embora os resultados não indiquem a configuração clássica da Síndrome de Burnout, os elevados níveis de Exaustão Emocional, observados em todos os grupos, associados aos níveis moderados de vigor identificados pela Escala de BRUMS, revelam um cenário de desgaste emocional que merece atenção.

Sob a perspectiva da vulnerabilidade psicossocial proposta por Ayres et al. (2003), tais resultados não devem ser interpretados apenas como expressão de características individuais, mas como produto da interação entre fatores pessoais, sociais e institucionais que atravessam a experiência universitária (Pereira, 2018). Dessa forma, as demandas acadêmicas dos anos finais da graduação, as incertezas relacionadas à inserção profissional e a necessidade de conciliar múltiplas responsabilidades constituem elementos que podem ampliar a suscetibilidade ao sofrimento psicológico.

Essa interpretação converge com a compreensão contemporânea de saúde mental proposta pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022), segundo a qual o bem-estar psicológico resulta da interação entre fatores individuais, sociais, econômicos e institucionais. Assim, os resultados observados sugerem a presença de processos graduais de desgaste emocional que extrapolam a lógica dicotômica da presença ou ausência de transtornos específicos.

4.1 Exaustão Emocional (EE) e Burnout Acadêmico

Um dos resultados mais relevantes do estudo foi a coexistência entre elevados níveis de Exaustão Emocional e elevados níveis de Eficácia Profissional. Em princípio, tal resultado pode parecer contraditório, uma vez que os modelos clássicos de Burnout propostos por Maslach e Jackson (1981) e posteriormente adaptados ao contexto acadêmico por Schaufeli et al. (2002) sugerem que o aumento progressivo da exaustão emocional tende a ser acompanhado pela redução da percepção de competência e realização pessoal.

Entretanto, os resultados encontrados apontam para uma realidade mais complexa. Embora os estudantes tenham relatado importantes níveis de desgaste emocional, continuaram percebendo-se como competentes e capazes de desempenhar adequadamente suas atividades acadêmicas e futuras funções profissionais. Esse achado converge com evidências recentes que indicam que a Exaustão Emocional constitui a dimensão mais frequente do Burnout acadêmico, podendo manifestar-se mesmo na ausência da configuração completa da síndrome (Madigan; Curran, 2021). Os resultados sugerem, portanto, que o sofrimento psicológico durante a

formação universitária pode assumir formas mais graduais e complexas do que aquelas previstas pelos modelos clássicos de Burnout.

Nesse sentido, os estudantes investigados parecem experimentar processos significativos de exaustão emocional sem que isso implique perda da percepção de competência profissional, reforçando a importância de compreender o desgaste emocional para além da configuração tradicional da síndrome.

Além da elevada Exaustão Emocional observada entre os participantes, a dimensão Eficácia Profissional foi a única que apresentou diferença estatisticamente significativa entre os grupos analisados. Os maiores escores foram observados entre estudantes do período integral, especialmente aqueles vinculados à Licenciatura e ao Bacharelado Integral, sugerindo percepção mais positiva acerca de suas capacidades acadêmicas e profissionais.

Esse resultado pode estar relacionado às características do percurso formativo desses estudantes, frequentemente marcado por maior participação em atividades acadêmicas, projetos de pesquisa, extensão universitária e programas de bolsas institucionais, condições que favorecem oportunidades de aprendizagem e fortalecimento da identidade profissional.

Embora o presente estudo não permita estabelecer relações causais, tais fatores podem contribuir para a construção de percepções mais positivas sobre a própria competência profissional. Paradoxalmente, os grupos que apresentaram maiores níveis de Eficácia Profissional também mantiveram níveis elevados de Exaustão Emocional. Esse achado reforça a hipótese de que o desgaste emocional não implica necessariamente redução da percepção de competência ou comprometimento da identidade profissional.

Ao contrário, os resultados sugerem que estudantes podem permanecer confiantes em relação às suas capacidades mesmo diante de importantes demandas emocionais e acadêmicas, configurando um cenário compatível com a interpretação proposta neste estudo sobre vulnerabilidade psicossocial e sociedade do desempenho.

Particularmente, chama atenção o fato de que estudantes do período integral, que relataram maior participação em atividades acadêmicas, maior recebimento de bolsas institucionais e maior envolvimento com a vida universitária, também apresentaram elevados níveis de Exaustão Emocional. Tal resultado sugere que condições associadas ao fortalecimento da formação acadêmica e da identidade profissional podem coexistir com importantes níveis de Desgaste Emocional, indicando que o desenvolvimento da competência percebida não implica, necessariamente, redução da sobrecarga emocional vivenciada durante a graduação.

4.2 Vulnerabilidade psicossocial nos anos finais da graduação

Os resultados observados neste estudo sugerem que a saúde mental dos estudantes não deve ser analisada exclusivamente a partir da presença ou ausência da Síndrome de Burnout. Sob a perspectiva da vulnerabilidade psicossocial proposta por Ayres et al. (2003), os elevados

níveis de Exaustão Emocional, identificados entre os participantes podem ser compreendidos como expressão de condições acadêmicas, sociais e institucionais que atravessam a experiência universitária. Dessa forma, os achados reforçam a necessidade de compreender o sofrimento estudantil como fenômeno multifatorial, produzido pela interação entre características individuais e contextos formativos mais amplos.

4.3 Sociedade do desempenho e o paradoxo da elevada eficácia profissional

O resultado mais original deste estudo reside na coexistência entre elevados níveis de exaustão emocional e elevados níveis de Eficácia Profissional. Em termos clássicos, essa configuração dificulta a caracterização da Síndrome de Burnout. Contudo, ela oferece uma importante oportunidade de interpretação à luz das transformações contemporâneas do trabalho, da educação e da subjetividade. Segundo Han (2017; 2018), a sociedade contemporânea é marcada pela lógica do desempenho, na qual os indivíduos são constantemente estimulados a produzir, superar limites e demonstrar competência.

Diferentemente das formas tradicionais de disciplina e controle, o sujeito contemporâneo passa a exercer sobre si mesmos processos permanentes de autoexigência, autossuperação e autoexploração. Nessa perspectiva, o sofrimento não se manifesta necessariamente por meio da desistência, do fracasso ou da perda da capacidade de desempenho. Ao contrário, sujeitos emocionalmente desgastados podem continuar percebendo-se como competentes, produtivos e capazes de cumprir suas responsabilidades acadêmicas e profissionais.

Os resultados observados neste estudo parecem aproximar-se dessa configuração. Apesar dos elevados níveis de Exaustão Emocional, os estudantes mantiveram elevados níveis de Eficácia Profissional, sugerindo que continuam acreditando em sua capacidade de alcançar sucesso acadêmico e profissional. O desgaste, portanto, não se expressa por meio da perda da identidade profissional, mas pela manutenção do desempenho em condições de crescente sobrecarga emocional.

Assim, a coexistência entre Desgaste Emocional e percepção positiva de competência pode representar uma expressão contemporânea de sofrimento acadêmico, na qual os sinais de vulnerabilidade permanecem parcialmente invisíveis em razão da manutenção do desempenho esperado. Sob essa perspectiva, a ausência da configuração clássica da Síndrome de Burnout não deve ser interpretada como ausência de sofrimento, mas como indício de formas mais sutis e socialmente legitimadas de Desgaste Emocional durante a formação universitária.

4.4 As especificidades da formação em Educação Física

A interpretação dos resultados exige considerar as características particulares da formação em Educação Física (EF). Diferentemente de muitos cursos universitários, a graduação em EF articula atividades teóricas, práticas corporais, estágios supervisionados, projetos de extensão e

experiências de intervenção profissional em diferentes contextos sociais (Pereira, 2018). Estudos sobre formação profissional em EF têm destacado que a construção da identidade profissional ocorre em ambientes marcados por múltiplas exigências acadêmicas e pela necessidade de transitar entre diferentes campos de atuação, como educação, saúde, esporte e lazer.

Essa diversidade de possibilidades profissionais representa uma riqueza formativa, mas também pode ampliar sentimentos de insegurança e incerteza quanto à inserção profissional futura, no mercado de trabalho. Os maiores níveis de Exaustão Emocional observados entre estudantes da Licenciatura merecem atenção especial. Embora os dados deste estudo não permitam estabelecer relações causais, é possível que as demandas associadas à formação docente, especialmente os estágios obrigatórios e a inserção em contextos escolares complexos, contribuam para intensificar a percepção de desgaste emocional. Dessa forma, os resultados sugerem que a compreensão da saúde mental dos estudantes de EF deve considerar as especificidades curriculares e institucionais que caracterizam o processo de formação profissional. Investigações futuras poderão explorar de forma mais aprofundada as possíveis diferenças entre percursos formativos voltados à docência e aqueles direcionados a outros campos de atuação profissional da EF.

4.5 Formação profissional e permanência estudantil

Os resultados também possuem implicações para a compreensão da experiência universitária e dos processos de permanência estudantil. Embora os participantes tenham permanecido vinculados ao curso até os períodos finais da graduação, os elevados níveis de exaustão emocional, observados sugerem que a permanência acadêmica não deve ser interpretada apenas como indicador de adaptação bem-sucedida.

De acordo com Tinto (2022), a permanência no ensino superior depende da interação entre fatores acadêmicos, sociais e institucionais que favorecem o engajamento e a integração dos estudantes à vida universitária. Nessa perspectiva, a manutenção da matrícula não significa necessariamente ausência de sofrimento ou de dificuldades ao longo da trajetória formativa. Essa interpretação também dialoga com Kahu e Nelson (2018), para quem a experiência universitária resulta da interação entre fatores estruturais, relacionais e individuais que influenciam o engajamento estudantil.

Os achados deste estudo sugerem que estudantes concluintes de EF podem permanecer academicamente engajados mesmo diante de importantes sinais de desgaste emocional. Tal cenário reforça a necessidade de políticas institucionais voltadas ao acompanhamento da saúde mental estudantil, à ampliação das redes de apoio e à promoção de condições que favoreçam trajetórias acadêmicas mais sustentáveis. Em outras palavras, a permanência no ensino superior deve ser compreendida não apenas como manutenção da matrícula, mas também como a construção de condições que permitam aos estudantes concluir sua formação com qualidade de vida e bem-estar psicológico.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo indicam que estudantes concluintes de Educação Física (EF) não apresentaram a configuração clássica da Síndrome de Burnout. Todavia, os elevados níveis de Exaustão Emocional observados em todos os grupos, associados a níveis reduzidos ou moderados de vigor e à manutenção de elevados escores de Eficácia Profissional, revelam a presença de importantes vulnerabilidades psicossociais durante a formação universitária.

A principal contribuição do estudo reside na identificação da coexistência entre Exaustão Emocional elevada e Eficácia Profissional preservada. Esse achado sugere que a ausência da configuração clássica do Burnout não deve ser interpretada como ausência de sofrimento acadêmico. Ao contrário, os dados indicam que o desenvolvimento da competência percebida não implica, necessariamente, redução da sobrecarga emocional vivenciada durante a graduação. Estudantes podem permanecer comprometidos com sua formação, confiantes em suas capacidades e engajados em suas trajetórias profissionais mesmo diante de sinais expressivos de desgaste emocional.

Sob essa perspectiva, os achados reforçam a necessidade de compreender a saúde mental universitária para além da presença ou ausência de transtornos específicos, considerando também formas graduais, silenciosas e menos visíveis de sofrimento associadas às exigências acadêmicas, profissionais e institucionais que caracterizam os anos finais da graduação. Do ponto de vista prático, os resultados apontam para a importância de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental, ao acompanhamento psicopedagógico e ao fortalecimento das condições de permanência estudantil. Tais iniciativas podem contribuir não apenas para a conclusão dos cursos, mas também para a construção de trajetórias acadêmicas mais sustentáveis e compatíveis com o bem-estar dos estudantes.

Como síntese visual dos principais resultados encontrados no presente estudo, apresentamos ao final do artigo um infográfico (figura 5) que articula os elementos centrais da pesquisa: a ausência da configuração clássica do Burnout, a presença de Exaustão Emocional elevada, a manutenção da Eficácia Profissional, os baixos ou moderados níveis de vigor e a interpretação desses indicadores como sinais de vulnerabilidade psicossocial. O recurso busca favorecer a compreensão integrada dos resultados, destacando que o desempenho acadêmico-profissional preservado não elimina a necessidade de atenção institucional às condições de saúde mental dos estudantes concluintes.

Figura 5: Síntese gráfica dos principais achados do estudo: exaustão emocional, eficácia profissional e vulnerabilidade psicossocial em estudantes concluintes de Educação Física. Elaborado pelos autores com auxílio de ferramenta de inteligência artificial generativa (ChatGPT/OpenAI), em 24 jun. 2026.



Por fim, recomenda-se que futuras investigações explorem longitudinalmente a relação entre Exaustão Emocional, Eficácia Profissional, identidade profissional e permanência estudantil em diferentes contextos de formação. Estudos dessa natureza poderão ampliar a compreensão das vulnerabilidades psicossociais presentes na experiência universitária e subsidiar estratégias institucionais mais sensíveis às condições de saúde mental dos estudantes.

6 Referências

- ANDREAZZA, E. P. Qualidade de vida e estresse em estudantes universitários. Porto Alegre: UFRGS, 2007.
- AYRES, J. R. C. M.; FRANÇA JÚNIOR, I.; CALAZANS, G. J.; SALETTI FILHO, H. C. O conceito de vulnerabilidade e as práticas de saúde: novas perspectivas e desafios. In: CZERESNIA, D.; FREITAS, C. M. (org.). Promoção da saúde: conceitos, reflexões e tendências. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003. p. 117-139.
- BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. (Org.). Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
- CAMPOS, J. A. D. B.; MAROCO, J. Adaptação transcultural Portugal-Brasil do Inventário de Burnout de Maslach para estudantes. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 46, n. 5, p.

816–824, 2012.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. *Psico-USF, Itatiba*, v. 11, n. 2, p. 167–173, 2006.

CARLOTTO, M. S.; NAKAMURA, A. P.; CÂMARA, S. G. Síndrome de burnout em estudantes universitários da área da saúde. *Psico, Porto Alegre*, v. 37, n. 1, p. 57–62, 2006.

FRANCO, M. A. P. Universidade, pesquisa e formação profissional. Campinas: Papirus, 2001.

FREUDENBERGER, H. J.; RICHELSON, G. Burn-out: the high cost of high achievement. New York: Anchor Press, 1980.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1994.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

HAN, B.-C. A sociedade do cansaço. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2017.

HAN, B.-C. Psicopolítica: o neoliberalismo e as novas técnicas de poder. Belo Horizonte: Âyiné, 2018.

KAHU, E. R.; NELSON, K. Student engagement in the educational interface: understanding the mechanisms of student success. *Higher Education Research & Development, Abingdon*, v. 37, n. 1, p. 58-71, 2018.

MADIGAN, D. J.; CURRAN, T. Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review, New York*, v. 33, n. 2, p. 387-405, 2021.

MAROCO, J.; TECEDDEIRO, M. Inventário de Burnout de Maslach para estudantes portugueses. *Psicologia, Saúde & Doenças, Lisboa*, v. 10, n. 2, p. 227–235, 2009.

MARTÍNEZ, I. M.; MARQUES PINTO, A.; SALANOVA, M.; LOPES DA SILVA, A. Burnout em estudantes universitários. *Revista de Psicologia Social*, v. 17, n. 3, p. 253–262, 2002.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior, Chichester*, v. 2, n. 2, p. 99–113, 1981.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. *Annual Review of Psychology, Palo Alto*, v. 52, p. 397–422, 2001.

MCNAIR, D. M.; LORR, M.; DROPPLEMAN, L. F. Manual for the Profile of Mood States (POMS). San Diego: Educational and Industrial Testing Service, 1971.

PEREIRA, Valquíria da Silva. A incidência de risco da síndrome de Burnout em estudantes universitários do curso de Educação Física da UNESP de Bauru. 2018. 38 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Faculdade de Ciências, 2018.

PEREIRA, G. A.; JESUS, R. M. Estresse e adaptação acadêmica em universitários. *Revista Psicologia em Estudo, Maringá*, v. 16, n. 4, p. 567–575, 2011.

RIBEIRO, C. B.; MELO, L. A.; RIBEIRO, J. C. Estresse acadêmico e formação profissional em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Educação*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 48, p. 789–804, 2011.

ROHLFS, I. C. P. M.; CARVALHO, T.; ROTTA, T. M.; KREBS, R. J. Aplicação da Escala de Humor de Brunel (BRUMS): aspectos metodológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 176-181, 2008.

RUDNICKI, T.; CARLOTTO, M. S. Formação universitária e síndrome de burnout. *Aletheia*, Canoas, n. 25, p. 115–126, 2007.

SCHAUFELI, W. B. Burnout in university students: a review and future research agenda. In:

SCHAUFELI, W. B.; MARTÍNEZ, I. M.; PINTO, A. M.; SALANOVA, M.; BAKKER, A. B. Burnout and engagement in university students: a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, Thousand Oaks, v. 33, n. 5, p. 464–481, 2002.

SILVA, V. L. S. et al. Fatores associados ao estresse em estudantes universitários da área da saúde. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 19, n. 4, p. 1–8, 2011.

SPSS – Statistical Package for the Social Sciences. Base 22 User's Guide. Chicago: SPSS, 2023.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G. et al. Síndrome de burnout entre estudantes da área da saúde. *Texto & Contexto Enfermagem*, Florianópolis, v. 23, n. 3, p. 754–762, 2014.

TINTO, V. *Completing college: rethinking institutional action*. 2. ed. Chicago: University of Chicago Press, 2022.

VASCONCELOS, R. P. et al. Burnout e sofrimento psíquico em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Educação Médica*, Brasília, v. 36, n. 4, p. 503–510, 2012.

VENDITTI JR., Rubens. *Escolhas profissionais e autoeficácia docente em Educação Física: aspectos motivacionais e especificidades de atuação*. 1ª ed., Curitiba, Appris, 2018.

VENDITTI JR., Rubens. *Autoeficácia Docente e Motivação para a Realização de Profissionais de Educação Física Adaptada*. Curitiba: Editora CRV, 2014.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *World mental health report: transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization, 2022.

Declaração de uso de inteligência artificial: Foi utilizada ferramenta de inteligência artificial generativa ChatGPT/OpenAI como apoio à revisão linguística, organização textual e elaboração de síntese visual. A responsabilidade pelo conteúdo científico, interpretação dos dados e versão final do manuscrito é integralmente dos autores.

Material Suplementar A**QUESTIONÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO DO(A) ALUNO(A) (QCDA-2018)**

Prezado (a) aluno (a), gostaria de contar com sua colaboração respondendo a este questionário, cujo objetivo é caracterizar o perfil do aluno referente ao ambiente acadêmico. As questões a seguir, compõe o quadro de instrumentos para a realização da pesquisa de TCC que tem como temática analisar o *Burnout* em estudantes universitários.

As respostas contidas aqui são de total sigilo do aluno e sua contribuição para este estudo é de grande importância. Por favor, não deixe de responder a nenhuma questão!

1. Qual sua idade? _____
2. Você estuda na cidade em que reside? ☐ Sim, moro em Bauru. ☐ Não, outra cidade.
3. Você trabalha? ☐ Não, somente estudo. ☐ Trabalho, não na área da Educação Física.
☐ Trabalho atuando na área da Educação Física.
4. Possui filhos? Em caso de resposta afirmativa, colocar a quantidade de filhos.
☐ Sim, _____ . ☐ Não.
5. Qual graduação está cursando? Em caso de ser reingressante, favor selecionar a opção “Ambos”.
☐ Bacharelado em Educação Física. ☐ Licenciatura em EF. ☐ Ambos / Reingressante.
6. Possui outra formação anterior a essa que está cursando? Em caso de resposta afirmativa, colocar a quantidade de graduações realizadas.
☐ Sim, _____ . ☐ Não.
7. Você estuda em qual período? ☐ Integral. ☐ Noturno.
8. Qual termo (semestre) está cursando? ☐ 8º a 10º termo. ☐ Reingresso.
9. Atualmente, você possui alguma reprova? Em caso de resposta afirmativa, colocar a quantidade de reprovos.
☐ Sim, _____ . ☐ Não.
10. Qual seu meio de condução até a instituição que estuda?
☐ Carro / moto ☐ Transporte público ☐ Ônibus / Van ☐ Outros
11. Participa de atividades extracurriculares (iniciação científica, projeto de extensão, monitoria em laboratório, entre outros)?
☐ Sim. ☐ Não.
12. Recebe auxílio/bolsa da instituição que estuda (PIBIC, PIBID, FAPESP, auxílio-moradia, entre outros)? Se sim, qual deles? _____ .
☐ Sim. ☐ Não.

13. Pratica alguma atividade física (caminhada, academia, dança, esporte, entre outros)?

() Sim, regularmente. () Sim, mas não todos os dias. () Não.

14. Possui algum diagnóstico médico referente a estresse psicológico (se toma medicação, faz algum acompanhamento com psicólogo/psiquiatra, entre outros)?

() Sim. () Não.

15. Você sabe o que é a Síndrome de *Burnout*?

() Sim. () Não