

## Síndrome de Burnout: Um estudo com discentes do Bacharelado em Administração

Burnout syndrome: A study of Bachelor of Business Administration students

DOI 10.5281/zenodo.15019374

Franciely Aparecida de França<sup>1</sup>  
João Pedro Alves Duarte<sup>2</sup>  
Ladistany Borges Fonseca<sup>3</sup>  
Natalia Nunes Rocha<sup>4</sup>  
Andrezza Mara Martins Gandini<sup>5</sup>  
William Júnio do Carmo<sup>6</sup>

363

**Resumo:** A síndrome de *burnout*, também conhecida como "síndrome do esgotamento profissional", é uma condição que exerce um impacto significativo na saúde mental e no bem-estar dos indivíduos. Além disso, essa síndrome está correlacionada a problemas de saúde física, tais como distúrbios cardiovasculares, respiratórios e musculares, que podem resultar em períodos de afastamento do ambiente universitário. Este estudo visa investigar a incidência e os impactos da síndrome do *burnout* entre os discentes do bacharelado em Administração em uma instituição de ensino no município de Paracatu – MG. Para o estudo foi realizada uma revisão bibliográfica e a aplicação de questionário auto-avaliado de forma *online*. É de suma importância que as instituições de ensino adotem uma abordagem proativa na identificação e no tratamento do *burnout* entre seus discentes. Isso engloba a implementação de estratégias preventivas, tais como a promoção de um ambiente estudantil saudável, a gestão adequada da carga horária do curso e a disseminação de técnicas de enfrentamento do estresse. Além disso, é essencial disponibilizar apoio e recursos para aqueles que já estão enfrentando o *burnout*. Isso

<sup>1</sup>Franciely Aparecida de França, Discente do curso Superior Bacharelado em Administração do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro – franciely.franca@estudante.iftm.edu.br.

<sup>2</sup>João Pedro Alves Duarte, Discente do curso Superior Bacharelado em Administração do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro – joao.pd@estudante.iftm.edu.br.

<sup>3</sup>Ladistany Borges, Discente do curso Superior Bacharelado em Administração do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro – ladistany.fonseca@estudante.iftm.edu.br.

<sup>4</sup>Natalia Nunes Rocha, Discente do curso Superior Bacharelado em Administração do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro – natalia.rocha@estudante.iftm.edu.br.

<sup>5</sup>Andrezza Mara Martins Gandini. Doutora em Produção Vegetal. Professora EBTT do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro- andrezzagandini@iftm.edu.br.

<sup>6</sup>William Júnio do Carmo. Pós Doutorando em Educação Tecnológica. Professor EBTT do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro - williamjunio@iftm.edu.br.

Recebido em 15/01/2025

Aprovado em: 12/03/2025

Sistema de Avaliação: *Double Blind Review*



pode incluir o acesso a serviços de saúde mental, programas de aconselhamento e iniciativas destinadas a aprimorar o equilíbrio entre a vida estudantil, profissional e pessoal.

**Palavras-chave:** Esgotamento psicológico. Saúde mental. Educação.

**Abstract:** Syndrome Burnout, also known as ‘professional burnout syndrome’, is a condition that has a significant impact on the mental health and well-being of individuals. In addition, this syndrome is correlated with physical health problems, such as cardiovascular, respiratory and muscular disorders, which can result in periods of absence from the university environment. This study aims to investigate the incidence and impact of burnout syndrome among students studying for a bachelor's degree in Business Administration at an educational institution in the municipality of Paracatu - MG. For the study, a literature review was carried out and a self-assessed questionnaire was applied online. It is of the utmost importance that educational institutions adopt a proactive approach to identifying and treating burnout among their students. This includes implementing preventative strategies, such as promoting a healthy student environment, properly managing the course workload and disseminating stress coping techniques. In addition, it is essential to make support and resources available to those who are already experiencing burnout. This can include access to mental health services, counselling programmes and initiatives aimed at improving the balance between student, professional and personal life.

**Keywords:** Psychological exhaustion. Mental health. Education.

## 1 INTRODUÇÃO

A síndrome de *burnout* tem se destacado como uma preocupação significativa não apenas no âmbito profissional, mas também entre estudantes universitários. O *burnout*, caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho, apresenta-se como um desafio relevante no contexto acadêmico, influenciando não só o bem-estar dos estudantes, mas também sua eficácia acadêmica e futura atuação profissional (FARIAS et al., 2019).

É de grande importância compreendermos possíveis fatores que desencadeiam o burnout, sendo crucial para a promoção da saúde mental dos estudantes e também para a formulação de estratégias preventivas e de intervenção. Nesse ambiente acadêmico, com tantas exigências de desempenho, pressões socioemocionais e competição, pode ser um contribuidor significativamente para o desenvolvimento do *burnout* sobre esses aspectos e esse estudo vem proporcionar a criação de ambientes mais saudáveis e produtivos no contexto universitário (CARLOTTO, CÂMARA, 2020).

Através de uma análise aprofundada e abrangente, pretende-se identificar os sinais, os níveis de incidência e os possíveis gatilhos do *burnout* entre os estudantes de Administração, possibilitando a implementação de estratégias direcionadas à prevenção e ao enfrentamento desse quadro. Essa investigação se propõe a fornecer dados substanciais que possam embasar políticas e práticas institucionais voltadas à saúde mental e ao bem-estar dos alunos, visando não somente o êxito acadêmico, mas também o desenvolvimento de profissionais mais saudáveis e resilientes (FARIAS et al., 2019).

Este estudo visa investigar a incidência e os impactos da síndrome do *burnout* entre os discentes do bacharelado em Administração em uma instituição de ensino no município de Paracatu - MG.

## 2 DESENVOLVIMENTO

### 1.1 Conceito

A síndrome de *burnout* é um estado de esgotamento físico, emocional e mental, geralmente associado ao ambiente de trabalho, mas também pode afetar estudantes, profissionais de diversas áreas e mesmo indivíduos em suas atividades diárias. Essa condição resulta de um prolongado período de estresse crônico, no qual a pessoa se sente sobrecarregada, esgotada e desmotivada em relação às suas responsabilidades (CARLOTTO, GONÇALVES-CÂMARA, 2023).

Os principais sintomas incluem exaustão emocional, despersonalização (sentimentos de cinismo e distanciamento em relação ao trabalho ou estudos) e diminuição da realização pessoal, levando a um declínio no desempenho e na qualidade de vida. É importante ressaltar que o *burnout* não é simplesmente o resultado de um dia estressante ou uma semana agitada, mas sim um processo gradativo que se desenvolve ao longo do tempo, frequentemente devido à sobrecarga contínua e à falta de recursos para lidar com o estresse (FARIAS et al., 2019).

Um grande destaque do *burnout*, que antes era relacionado ao ambiente profissional, hoje é algo que se destaca com incidência entre estudantes universitários, que afeta de forma negativa o bem-estar e a saúde mental desses estudantes (CARLOTTO, GONÇALVES-CÂMARA, 2023).

Sem dúvida, o *burnout*, embora historicamente associado ao ambiente de trabalho, tem se revelado uma realidade preocupante entre os estudantes universitários. As exigências acadêmicas crescentes, combinadas com a pressão constante por um alto desempenho e a

atmosfera competitiva nos Campus, emergem como fatores cruciais no desencadeamento dessa síndrome entre os jovens que buscam a graduação (DE MATTOS et al., 2020).

O ambiente universitário muitas vezes se assemelha a um cenário profissional, onde os alunos se veem imersos em uma busca incessante por conquistas acadêmicas, participação em atividades extracurriculares, estágios, e a pressão pela construção de um currículo que se destaque. Essa sobrecarga de responsabilidades pode resultar em uma exaustão emocional e mental progressiva, levando os estudantes a experimentarem os sintomas característicos do *burnout* (FARIAS et al., 2019).

A competição, embora saudável em certa medida, quando exacerbada, pode criar um ambiente altamente estressante. A necessidade constante de se destacar, combinada com a pressão por notas altas e o desejo de corresponder às expectativas, pode ser extremamente desgastante para a saúde mental dos estudantes (DE MATTOS et al., 2020).

A falta de tempo para o lazer, o descanso inadequado e a sensação de estar constantemente sobrecarregado por prazos e tarefas contribuem para a exaustão emocional, um dos pilares do *burnout*. É importante reconhecer que, embora esses anos acadêmicos sejam fundamentais para o crescimento pessoal e profissional, a saúde mental dos estudantes deve ser uma prioridade (FARIAS et al., 2019).

Assim, a compreensão da incidência do *burnout* entre estudantes universitários é crucial. Estratégias preventivas, como programas de conscientização, oferta de suporte psicológico e promoção de um ambiente mais equilibrado e compreensivo, são fundamentais para ajudar os estudantes a lidar com as pressões acadêmicas e a preservar sua saúde mental durante essa fase crucial de suas vidas (DE MATTOS et al., 2020).

## 1.2 Sinais e sintomas

Entre os estudantes, a manifestação de sinais e sintomas de *burnout* se manifestam de várias formas, tanto no aspecto físico quanto o emocional. Além disso, a perda do interesse pelas atividades acadêmicas que antes eram motivadoras é um sinal revelador. Estudantes afetados pela Síndrome de *burnout* muitas vezes demonstram um distanciamento emocional das suas responsabilidades acadêmicas, apresentando uma diminuição do comprometimento e da satisfação com os estudos (CARLOTTO, GONÇALVES-CÂMARA, 2023).

No aspecto emocional, é comum observar um aumento da irritabilidade, ansiedade, tristeza persistente e até mesmo sintomas de depressão. A sensação de sobrecarga constante pode levar os estudantes a se sentirem impotentes ou desesperançosos em relação às suas capacidades acadêmicas, gerando um ciclo negativo de pensamentos (CARLOTTO, GONÇALVES-CÂMARA, 2023).

O comportamento também pode ser afetado, com mudanças no padrão de estudo, procrastinação frequente, isolamento social e dificuldade de concentração. Esses sintomas comportamentais são reflexos do impacto do *burnout* na capacidade do estudante de lidar com as demandas acadêmicas de maneira eficaz (BARBOSA, 2023).

O reconhecimento de sintomas ou sinais de *burnout* de forma precoce se torna importante para uma intervenção inicial entre esses estudantes, pois possibilita utilizar com mais ênfase de estratégias de autocuidado, como gerenciamento do tempo e o estabelecimento de limites saudáveis, buscando apoios psicológicos e a promoção de equilíbrio entre os estudos e os momentos de lazer, que são fundamentais na prevenção de como lidar com o *burnout* (CARLOTTO, GONÇALVES-CÂMARA, 2023).

### 1.3 Síndrome de *burnout* estudantil

A síndrome de *burnout* entre estudantes, muitas vezes referida como "*burnout* estudantil", representa uma manifestação preocupante do esgotamento físico e mental decorrente das pressões acadêmicas e do ambiente universitário exigente. Este fenômeno vai além das demandas normais do curso e pode ter implicações significativas para o bem-estar emocional e o desempenho acadêmico dos alunos (MARQUES, 2022).

Os sinais característicos do *burnout* estudantil incluem uma sensação persistente de exaustão, que transcende a fadiga comum associada às atividades acadêmicas. A carga intensa de estudos, combinada com prazos apertados e a constante pressão por desempenho, contribui para essa exaustão crônica, muitas vezes difícil de ser superada apenas com descanso (ASSUNÇÃO, MARÔCO, 2020).

Os impactos emocionais do *burnout* estudantil são notáveis, com um aumento da ansiedade, irritabilidade e, em alguns casos, sintomas depressivos. A sobrecarga constante de trabalho e a sensação de inadequação podem comprometer a saúde mental dos alunos, interferindo não apenas em sua vida acadêmica, mas também em suas relações pessoais e na qualidade de vida em geral (ASSUNÇÃO, MARÔCO, 2020).

Abordar o *burnout* estudantil requer uma abordagem holística, envolvendo não apenas a conscientização dos próprios alunos, mas também medidas institucionais para promover um ambiente acadêmico saudável. Estratégias de gestão do estresse, apoio psicológico, e a promoção de práticas saudáveis de equilíbrio entre estudos e lazer são fundamentais para mitigar os efeitos do *burnout* e fomentar um ambiente acadêmico mais sustentável e saudável (BARBOSA, 2023).

### 3 MATERIAIS E MÉTODOS

A revisão da literatura neste trabalho envolve a análise de publicações indexadas nos bancos de dados eletrônicos *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e PubMed. Os descritores usados para a busca dos estudos são: *burnout*, estudante, graduação. Além disso, buscas equivalentes em língua inglesa são conduzidas: *burnout*, student, graduation.

Como critério de inclusão, foi estabelecido que apenas artigos completos de acesso livre, publicados em português e inglês nos últimos cinco anos (2019-2023) seriam considerados. Os critérios de exclusão abrangem artigos que não estão disponíveis integralmente e que não estão alinhados com o tema de estudo. Os dados são extraídos e registrados em fichas ou planilhas específicas projetadas para essa finalidade. Os trabalhos selecionados, com base nos critérios de inclusão e exclusão, são organizados em pastas, formando o conjunto de dados a ser analisado.

A pesquisa documentou a análise da existência e o nível dos sintomas que desencadeiam a síndrome de *burnout* em discentes de um curso de bacharelado em Administração em uma instituição de ensino no município de Paracatu - MG, identificando onde está a maior prevalência da condição e investigando possíveis fatores de riscos associados já que examinar e pesquisar essa ocorrência durante o período de formação inicial é crucial para reconhecer, reduzir e prevenir o desenvolvimento desse adoentamento mental dos alunos (GUIMARÃES, 2014), via de amostra não probabilística utilizando-se de dados obtidos por conveniência.

A abordagem do estudo pode ser caracterizada como análise quantitativa, visto que Prodanov e Freitas (2013) estabelece que esse gênero de estudo converte dados, perspectivas e dados com o propósito de categorizá-los.

Além disso, pode ser caracterizada como descritiva, afinal seu intuito além de quantidade, é também entender e descrever as características dos sintomas predominantes em meio a população.

O critério de escolha para a pesquisa de campo esteve relacionado com a probabilidade de maior número de respondentes. No momento da escolha do questionário auto-aplicado de forma *online*, foi levado em conta uma possível volumosa adesão no número de participantes, tornando com que a obtenção de informações seja realizada via de uma pesquisa transversal em um período de tempo breve e em um momento específico (SILVA, 2004). Pois assim os alunos teriam facilidade no acesso ao formulário e respostas não seriam dependentes de um suporte. A instituição de ensino analisada possui em torno de 120 alunos, 43 alunos aceitaram participar da pesquisa e assinaram, previamente, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Como critério de inclusão, para a participação no estudo, era necessário ser um aluno regularmente matriculado no curso de Administração em qualquer fase do curso, e deveriam aceitar participar de forma voluntária.

A obtenção de informações foi conduzida por meio da utilização de um questionário auto-aplicado *online*, hospedado a plataforma Google Forms. As perguntas do questionário foram adaptadas segundo a escala MBI-SS de questionários semiestruturados de Schaufeli et al. (2002).

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados dessa pesquisa envolveram estudantes matriculados no bacharelado em Administração, sendo tanto do 8º período, quanto do 2º ao 6º período. O percentual de adesão à pesquisa foi de 35%.

Os estudantes compartilham uma variedade de fontes de estresse, como uma carga horária rigorosa, dificuldades em se conectar com os professores, experiências anteriores de reprovação e a pressão por resultados acadêmicos e profissionais. No entanto, também compartilham estratégias de enfrentamento, que vão desde atividades de lazer, interesses pessoais, prática de esportes, leitura, música, até videogames, entre outras.

A motivação dos alunos varia, alguns dos alunos estão focados na busca de melhores oportunidades de emprego, outros determinados a se tornarem profissionais de sucesso em suas áreas e ainda aqueles que veem na academia uma oportunidade de desenvolver habilidades cruciais para o sucesso na vida e na carreira

As respostas demonstram um equilíbrio entre as atividades acadêmicas e o trabalho, incluindo estágios (Tabela 1).

**Tabela 1:** Respostas do questionário auto-aplicado *online*:

Questões	Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Regularmente	Bastante vezes	Quase sempre
Os meus estudos deixam-me emocionalmente exausto	0.0%	7.1%	19.0%	23.8%	31.0%	19.0%
Sinto-me de 'rastros' no final de um dia na faculdade	0.0%	4.8%	11.9%	19.0%	21.4%	42.9%
Sinto-me cansado quando me levanto e tenho de enfrentar mais um dia e a noite ainda terei de ir assistir as aulas	7.1%	11.9%	4.8%	11.9%	23.8%	40.5%
Estudar ou assistir a uma aula deixam-me tenso	16.7%	21.4%	7.1%	28.6%	19.0%	7.1%
Os meus estudos deixam-me completamente esgotado.	2.4%	21.4%	16.7%	16.7%	28.6%	14.3%
Tenho vindo a desinteressar-me pelos meus estudos desde que ingressei na universidade.	33.3%	11.9%	16.7%	28.6%	2.4%	7.1%
Sinto-me pouco entusiasmado com os meus estudos.	11.9%	16.7%	21.4%	21.4%	14.3%	14.3%
Sinto-me cada vez mais cínico relativamente à utilidade potencial dos meus estudos	14.3%	28.6%	7.1%	26.2%	11.9%	11.9%
Tenho duvidas sobre o significado dos meus estudos	31.0%	7.1%	26.2%	19.0%	9.5%	7.1%
Consigo resolver, de forma eficaz, os problemas que resultam dos meus estudos.	0.0%	7.1%	16.7%	26.2%	38.1%	11.9%
Acredito que participo, de forma positiva, nas aulas a que assisto.	2.4%	9.5%	11.9%	35.7%	28.6%	11.9%
Sinto que sou um bom aluno	2.4%	4.8%	7.1%	26.2%	45.2%	14.3%
Sinto-me estimulado quando alcanço os meus objetivos escolares.	0.0%	7.1%	7.1%	11.9%	33.3%	40.5%
Tenho aprendido muitas matérias interessantes durante o meu curso	2.4%	7.1%	14.3%	26.2%	26.2%	23.8%
Durante a aula, sinto que consigo acompanhar as matérias de forma eficaz	4.8%	9.5%	14.3%	35.7%	26.2%	9.5%
De 0 a 5, quão estressante é seu dia?	2.4%	0.0%	16.7%	23.8%	28.6%	28.6%
De 0 a 5, quão bem você se sente psicologicamente para enfrentamento da vida acadêmica e finalização do seu curso?	14.3%	7.1%	26.2%	21.4%	16.7%	14.3%
Diante da sua rotina, você possui apoio social (Família, Amigos, e etc)?	0.0%	2.4%	9.5%	23.8%	28.6%	35.7%

Fonte: os autores (2023).

Nesse estudo, mostra-se que cerca de 55% dos alunos estão preocupados sobre seu desempenho acadêmico e conseqüentemente sobre suas futuras carreiras e a busca por um equilíbrio entre suas vidas acadêmica, profissional e pessoal, são para eles um desafio constante, tendo como resultados atividades diversas que funcionem como válvulas de escape ao estresse do dia a dia.

Esses dados enfatizam a necessidade de compreender as demandas enfrentadas pelos estudantes de Administração, identificar estratégias de apoio e, possivelmente, implementar medidas para promover um ambiente acadêmico mais saudável e equilibrado.

Após os dados serem compilados, foi percebido uma complexidade enfrentada pelos estudantes dos 6º e 8º períodos, pelo fato de uma carga horária considerável, envolvendo atividades de estudo, trabalho e estágio, sendo desafiador o equilíbrio entre as esferas acadêmica e profissional.

A carga horária diária, frequentemente superior a 13 horas, emerge como um fator contribuinte para diferentes níveis de estresse. No entanto, é notável que muitos estudantes ainda se sintam psicologicamente preparados para enfrentar os desafios acadêmicos.

A presença de um forte apoio social, identificado em vários casos, se destaca como um ponto positivo no enfrentamento das pressões e desafios do curso.

Em relação a esses dados, percebe-se uma necessidade de implementação de medidas que venham no intuito de apoio a esses estudantes, na ideia de promoção de um ambiente acadêmico que ofereça mais saúde e equilíbrio sobre a carga horária excessiva e a importância do suporte emocional.

Além disso, uma análise mais profunda poderia enriquecer a discussão, incorporando referências de autores renomados que exploraram temas semelhantes, fornecendo um embasamento teórico consistente e enriquecendo as conclusões obtidas por meio da pesquisa conduzida.

O artigo de Da Silva, Rauber, De Limas Vanchanski (2023) discute a síndrome de *burnout* em alunos de medicina de uma faculdade privada é particularmente relevante por explorar a questão do bem-estar e as pressões enfrentadas por esses estudantes. Uma adição significativa é a análise do impacto do financiamento estudantil nesse cenário, acrescentando complexidade às já existentes pressões acadêmicas e financeiras enfrentadas pelos alunos.

A carga horária excessiva e os níveis de estresse associados a ela são aspectos compartilhados em ambas as pesquisas, ressaltando a urgência de medidas de apoio e intervenções que possam criar um ambiente acadêmico mais equilibrado e saudável para os alunos.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É de suma importância que as instituições de ensino adotem uma abordagem proativa na identificação e no tratamento do *burnout* entre seus discentes, por representar uma ameaça

à saúde mental e o bem estar, sendo de extrema urgência a implementação de estratégias preventivas, tais como a promoção de um ambiente estudantil saudável, a gestão adequada da carga horária do curso e a disseminação de técnicas de enfrentamento do estresse, incluindo o acesso a serviços de saúde mental, programas de aconselhamento e iniciativas destinadas a aprimorar o equilíbrio entre a vida estudantil, profissional e pessoal, para fomentar um ambiente acadêmico saudável, produtivo e sustentável.

## Referências

ASSUNÇÃO, Hugo; MARÔCO, João. **Utilização de medicamentos em estudantes universitários com *burnout***. *Psicologia, Saúde & Doenças*, v. 21, n. 1, p. 15-21, 2020.

BARBOSA, Matheus Felipe Silva. **Efeitos da prática de atividades físicas no enfrentamento da síndrome de *burnout* em estudantes universitários**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. **Escala de Avaliação da Síndrome de *burnout* em Estudantes Universitários (ESB-eu): construção e evidências de validade**. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 7, p. e171974013-e171974013, 2020.

CARLOTTO, Mary Sandra; GONÇALVES-CÂMARA, Sheila. **Síndrome de *burnout* em estudantes universitários trabalhadores e não trabalhadores**. *Revista Estudos Psicológicos*, v. 3, n. 3, p. 21-34, 2023.

DA SILVA, Wesley Thiago Rodrigues; RAUBER, Rafael; DE LIMAS VANCHANSKI, Keilla Denise. **Síndrome de *burnout* em alunos de medicina em uma faculdade privada que possuem financiamento estudantil**. *E-Acadêmica*, v. 4, n. 2, p. e0242428-e0242428, 2023.

DE MATTOS, Carlos André Corrêa et al. **A síndrome de *burnout* entre estudantes universitários: uma investigação multivariada no bacharelado em administração de uma instituição federal de ensino superior na região norte do Brasil**. *Revista Gestão Universitária na América Latina-GUAL*, p. 141-163, 2020.

DO COUTO, Adriana Filipa Alves. **Stress e *burnout* em Estudantes Universitários: Papel Mediador da Avaliação Cognitiva**. 2021. Tese de Doutorado. Universidade do Minho (Portugal).

FARIAS, Gelcemar Oliveira et al. **Relação entre atividade física e Síndrome de *burnout* em estudantes universitários: revisão sistemática**. *Pensar a prática*, v. 22, n. 52184, p. 10-5216, 2019.

MARQUES, Hugo Diogo Mourão. **Vinculação, regulação emocional e níveis de *burnout* em estudantes universitários**. 2022. Dissertação de Mestrado.

