

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA  
DO RIO DE JANEIRO



**Livia de Medeiros Guedes**

**Burnout acadêmico: o estresse transicional da vida acadêmica para a profissional.**

**Trabalho de Conclusão de Curso**

Trabalho de Graduação apresentado ao Curso de Administração de Empresas como requisito parcial para obtenção de título de Administrador pelo Centro de Ciências Sociais - CCS, Departamento de Administração da PUC-Rio.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> MilaDesouzart de Aquino Viana

Rio de Janeiro, de 2023

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA  
DO RIO DE JANEIRO



**Livia de Medeiros Guedes**

**Burnout acadêmico: o estresse transicional da vida acadêmica para a profissional.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção de título de Administrador pelo Centro de Ciências Sociais – CCS, do Departamento de Administração da PUC-Rio.

**Prof.<sup>a</sup> Mila Desouzart de Aquino Viana**  
Orientadora  
Departamento de Administração – PUC-Rio

Rio de Janeiro, de 2023

## Agradecimentos

À Deus, por me permitir, sustentar e ajudar chegar até aqui.

À minha mãe, avó (In memory), Tio Maurício, por terem sido vitais nessa caminhada, assim como toda a minha família que sem essa base não teria disso possível.

Aos meus amigos que sempre estiveram ao meu lado; aos mais próximos, Amanda, Diogo Viviane, Patrese, João, Luiz Eduardo, Monique, Paloma, entre outros, que sem vocês também não seria possível, sendo uma segunda família.

À minha orientadora Mila Desouzart, por sempre ser uma referência e inspiração;

Aos professores não só do IAG, mas de outros departamentos, por sempre disponibilizar tempo e atenção as solicitações. Meu agradecimento especial a Luciana e a Jô do departamento de Educação Física, que foram importantíssimas nessa trajetória. Ao Leonardo do departamento de História, que sempre foi um amigo querido que me ajudou com tantas orientações.

A todos os funcionários do Departamento de Administração, principalmente ao Gabriel que sempre segurou a corda comigo e ajudou muito em todas as dúvidas e problemas, entre outros departamentos que sempre estiveram solícitos e sempre ajudaram.

Aos funcionários da própria Universidade que sempre estenderam a mão e ajudaram, em especial o Samuel, Ana Claudia, Ariane. Obrigada por tanto e por muito.

Agradeço imensamente à Milene, Patrícia, Solange, Isabelle, Silvana, Ana Carla e à equipe do departamento, que desempenharam um papel crucial durante a fase final, tornando a jornada mais suportável, sem o apoio e a assistência, especialmente emocional, o percurso teria sido significativamente mais desafiador. Sou profundamente grata por tamanha parceria.



## Resumo

Este trabalho tem o intuito de investigar a importância do cuidado da saúde emocional, mental e física dos alunos universitários dos últimos períodos de graduação, onde enfrentam uma série de desafios, incertezas e inseguranças, desencadeando apatia acadêmica entre outras características e assim comprometendo seu rendimento, notas e decisões futuras. O burnout acadêmico é um fenômeno que é caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. Ele é resultado de um conjunto de fatores, incluindo pressão por desempenho, falta de reconhecimento, conflitos interpessoais, sobrecarga de trabalho e baixo controle sobre o ambiente de trabalho. O burnout acadêmico pode ter consequências graves para a saúde mental e física dos indivíduos afetados, além de prejudicar sua produtividade, criatividade e qualidade de vida. É importante que as universidades e outras instituições acadêmicas adotem medidas para prevenir e tratar o burnout, incluindo o estabelecimento de políticas que promovam um ambiente de trabalho saudável, programas de apoio emocional e psicológico para estudantes e funcionários, e a promoção de uma cultura de respeito e valorização do bem-estar dos indivíduos envolvidos na pesquisa e ensino.

**Palavra-chave:** Exaustão, Burnout acadêmico, ansiedade, angústia, insegurança, indecisão, exaustão mental, dificuldades acadêmicas.

Todos os direitos reservados. A reprodução, total ou parcial do trabalho, é proibida sem a autorização da universidade, da autora e do orientador.

BOURNOUT ACADÊMICO: O ESTRESSE TRANSICIONAL DA VIDA ACADÊMICA PARA A PROFISSIONAL. / Livia de Medeiros Guedes – Rio de Janeiro: PUC-RIO, 2023.

Orientadora: Mila Desouza.

Trabalho de Conclusão de Curso – PUC-RIO/ Centro de Ciências Sociais - CCS / Curso de Administração, 2023.

Referências bibliográficas: .

I. DEUZART, Mila. II. GUEDES, Livia de Medeiros. III. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Centro de Ciências Sociais - CCS, Curso de Administração. IV. Burnout Acadêmico: O estresse transicional da vida acadêmica para a profissional. Novos entrantes.

## Abstract

This work aims to investigate the importance of taking care of the emotional, mental and physical health of university students in the last graduation periods, where they face a series of challenges, uncertainties and insecurities, triggering academic apathy among other characteristics and thus compromising their performance, notes and future decisions. Academic burnout is a phenomenon that is characterized by emotional exhaustion, depersonalization and decreased personal achievement. It is the result of a combination of factors, including pressure to perform, lack of recognition, interpersonal conflicts, work overload and low control over the work environment. Academic burnout can have serious consequences for the mental and physical health of affected individuals, in addition to impairing their productivity, creativity and quality of life. It is important that universities and other academic institutions take measures to prevent and treat burnout, including establishing policies that promote a healthy work environment, providing emotional and psychological support programs for students and staff, and promoting a culture of respect and valuing the well-being of individuals involved in research and teaching.

**Keywords:** Exhaustion, academic burnout, anxiety, anguish, insecurity, indecision, mental exhaustion, academic difficulties

All rights reserved. Reproduction, in whole or in part, of the work is prohibited without the authorization of the university, the author and the supervisor.

ACADEMIC BOURNOUT: THE TRANSITIONAL STRESS FROM ACADEMIC TO PROFESSIONAL LIFE. / Livia de Medeiros Guedes – Rio de Janeiro: PUC-RIO, 2023.

Advisor: Mila Desouzart.

Completion of course work – PUC-RIO/ Center for Social Sciences - CCS / Administration Course, 2023.

Bibliographic references: .

I. DESOUZART, Mila. II. GUEDES, Livia de Medeiros. III. Pontifical Catholic University of Rio de Janeiro, Center for Social Sciences - CCS, Administration Course. IV. Academic Burnout: The transitional stress from academic to professional life. New entrants.

## Sumário

<b>1 Introdução .....</b>	<b>1</b>
1.1 Descrição do tema e problema .....	2
1.2 Objetivo geral e objetivos específicos .....	4
1.3 Delimitação e foco do estudo .....	6
1.4. Justificativa e relevância do estudo .....	7
<b>2 Fundamentação Teórica .....</b>	<b>7</b>
2.1 Burnout: conceito e caracterização e evolução.....	11
2.2 <i>Burnout</i> e o Ensino Superior .....	15
2.3 Comportamento Organizacional .....	16
2.4 Burnout Acadêmico e o Comportamento Organizacional.....	17
<b>3 Métodos e procedimentos de coleta e de análise de dados do estudo .....</b>	<b>18</b>
3.1 Etapas de coleta de dados .....	19
3.2 Procedimentos e instrumentos de coleta de dados utilizados no estudo .....	20
3.3 Formas de tratamento e análise dos dados coletados para o estudo.....	20
3.4 Limitações do Estudo .....	21
<b>4 Apresentação e análise dos resultados .....</b>	<b>22</b>
4.1 Fontes de informação selecionadas para coleta de dados no estudo.....	2022
4.2 Descrição dos resultados .....	29
4.2.1 Burnout acadêmico e as questões comportamentais .....	30
4.2.2 Mudança e Burnout Acadêmico .....	32
4.2.3 Competitividade e Burnout Acadêmico: .....	34
4.2.4 Motivação e <i>Burnout</i> Acadêmico .....	35
4.2.5 Estresse e o Burnout Acadêmico .....	37
4.2.6 Estrutura das instituições de ensino e o burnout acadêmico.....	38
<b>5 Conclusões .....</b>	<b>40</b>

<b>6 Sugestões e recomendações para novos estudos .....</b>	<b>42</b>
<b>7 Referências Bibliográficas.....</b>	<b>44</b>
<b>8 Anexos.....</b>	<b>53</b>
<b>8.1 Anexo I – Modelo entrevista com os alunos: .....</b>	<b>53</b>
<b>9 Lista de Gráficos</b>	
<u><b>Gráfico 1: Gênero.....</b></u>	<b>20</b>
<u><b>Gráfico 2: Cursos.....</b></u>	<b>20</b>
<u><b>Gráfico 3: Instituições.....</b></u>	<b>20</b>
<u><b>Gráfico 4: Faixa Etária.....</b></u>	<b>20</b>
<u><b>Gráfico 5: Período.....</b></u>	<b>20</b>
<u><b>Gráfico 6: Sintoma.....</b></u>	<b>31</b>
<b>10 Lista de Tabela</b>	
<u><b>Tabela 1 - Dados Da Pesquisa.....</b></u>	<b>20</b>



## 1 Introdução

Síndrome de *Burnout* ou do Esgotamento Profissional é um distúrbio emocional cujos sintomas são: exaustão extrema, estresse e esgotamento físico, sua principal causa é o excesso de trabalho, podendo ser ocasionado ainda por situações laborais desgastantes, que geralmente demandam muita competitividade ou responsabilidade do indivíduo, Segundo MASLACH E LEITER P. 99-113 (1997):

"[...] os indivíduos que estão neste processo de desgaste estão sujeitos a largar o emprego, tanto psicológica quanto fisicamente. Eles investem menos tempo e energia no trabalho, fazendo somente o que é absolutamente necessário e faltam com mais frequência. Além de trabalharem menos, não trabalham tão bem. Trabalho de alta qualidade requer tempo e esforço, compromisso e criatividade, mas o indivíduo desgastado já não está disposto a oferecer isso espontaneamente. A queda na qualidade e na quantidade de trabalho produzido é o resultado profissional do desgaste".

O fenômeno do *burnout* tem despertado crescente atenção e preocupação nos mais variados contextos profissionais e acadêmicos, caracterizado pelo esgotamento físico, emocional e mental, o *burnout* possui impactos na saúde e no bem-estar dos indivíduos, além de afetar o desempenho no trabalho e nos estudos, no âmbito acadêmico, esse fenômeno recebe o nome de *burnout* acadêmico, que se refere à exaustão e ao desgaste experimentado por estudantes e pesquisadores.

Nesse contexto, é relevante explorar a relação entre *burnout* acadêmico, motivação e desempenho universitário, a fim de compreender como esses elementos se inter-relacionam e influenciam o processo de aprendizagem, como mencionado por MASLACH E LEITER P.9 (1997), pesquisadores experientes na área, "o *burnout* não é um problema pessoal de funcionários individuais, mas sim uma questão de estruturas organizacionais e sociais". Essa perspectiva nos leva a refletir sobre como o contexto acadêmico e as dinâmicas institucionais podem contribuir para o desenvolvimento do *burnout* acadêmico e, conseqüentemente, afetar a motivação dos estudantes.

A literatura existente sobre o tema revela que fatores como sobrecarga de trabalho, pressão por resultados, competição acirrada e falta de apoio social podem desenvolver o *burnout* acadêmico, KOVESS-MASFETY ET AL., P. 293-302. (2013); SALMELA-ARO ET AL., P. 48-57. (2009), estudos apontam que a motivação intrínseca, que se origina de

interesses pessoais e satisfação intrínseca com a atividade em si, está associada a um menor risco de *burnout* acadêmico, CHEN ET AL., P. 24. 2019; LEVESQUE ET AL., P. 868-879. (2004).

Considerando a importância do tema, esta monografia tem como objetivo explorar de forma aprofundada o *burnout* acadêmico, a motivação e sua influência no desempenho dos estudantes, e foram analisados estudos empíricos e teóricos relevantes, realizado uma pesquisa qualitativa com entrevista em campo a fim de compreender os principais determinantes do *burnout* acadêmico, os procedimentos motivacionais envolvidos e as possíveis intervenções para prevenção e manejo dessa condição.

Ao final deste trabalho, espera-se contribuir para a conscientização sobre o *burnout* acadêmico e promover a reflexão sobre a importância da motivação como fator de proteção no contexto educacional, com base na compreensão dessas questões, será possível desenvolver estratégias eficazes de apoio e promoção do bem-estar dos alunos, visando à prevenção e mitigação do *burnout* acadêmico e à promoção de um ambiente saudável acadêmico e produtivo.

## **1.1 Descrição do tema e problema**

O tema abordado neste trabalho é o *burnout* acadêmico com base no estresse transicional da vida acadêmica para a vida profissional, causas, vivência e possíveis instrumentos de prevenção, os exames, a entrega de trabalhos e os prazos para cumprir, criam uma elevada carga cognitiva sobre os alunos do ensino superior, fazendo com que muitos alunos entrem em crise, e comecem a questionar sua capacidade intelectual, a escolha certa da carreira, se de fato é capaz de ser um bom profissional, se irá conseguir lembrar e aplicar tudo que estudou. SALMELA-ARO ET AL. P. 25-36 (2009) E LEVEQUE ET AL. P. 68-84 (2017).

O *burnout* acadêmico tem se tornado um assunto cada vez mais relevante no contexto universitário, despertando a atenção de pesquisadores e profissionais da área da educação, a motivação de abordar o tema em estudantes universitários nos últimos períodos é impulsionada pela necessidade de compreender e atender às demandas específicas desses estudantes que estão próximos da conclusão de seus cursos, essa fase final da graduação é

caracterizada por desafios adicionais, como a elaboração de trabalhos de conclusão, preparação para exames finais e transição para o mercado de trabalho ou para programas de pós-graduação.

Existem várias razões pelas quais é importante abordar essa questão nesse grupo específico de estudantes, segundo MASLACH E LEITER P. 397-422 (2016), o período final da admissão tende a ser particularmente intenso e estressante, a pressão para obter boas notas, cumprir as exigências acadêmicas e tomar decisões sobre o futuro profissional pode sobrecarregar os alunos, tiveram em sintomas de *burnout*, o que pode levar à diminuição do interesse e do engajamento nas atividades acadêmicas.

Outra razão para a adoção do estudo nesse grupo específico é o impacto que essa condição pode ter no futuro profissional dos estudantes, de acordo com SALMELA-ARO E UPADYAYA P. 1226-1240 (2014), a experiência de *burnout* pode comprometer a qualidade da formação e prejudicar o desenvolvimento de habilidades necessárias para o sucesso na carreira, compreender os fatores motivacionais que podem contribuir para a prevenção nesse estágio é fundamental para auxiliar os estudantes a enfrentarem esse desafio e promoverem um ambiente acadêmico mais saudável.

A motivação intrínseca desempenha um papel crucial nesse contexto, segundo DECI E RYAN p. 227-268 (2000), alunos que se sentem conectados e engajados com suas áreas de estudo, encontrando significado nas atividades acadêmicas e tendo autonomia e controle sobre seu processo de aprendizagem, são menos tolerantes a desenvolverem o *burnout* acadêmico. Portanto, compreender os fatores motivacionais intrínsecos que podem ser cultivados nos estudantes universitários dos últimos períodos é fundamental para promover o bem-estar e o sucesso acadêmico, conforme apontado por VALLERAND P. 253 (1997).

Durante as entrevistas, os alunos relataram uma série de fatores que contribuíram para o desenvolvimento do *burnout* acadêmico, entre eles, destacam-se a sobrecarga de trabalho, a pressão por notas e desempenho, a falta de apoio emocional e a competição intensa entre os colegas, a falta de tempo para atividades extracurriculares, a ausência de um equilíbrio saudável entre vida acadêmica e pessoal, e a insegurança em relação ao futuro profissional. Esses aspectos mencionados pelos alunos ampliaram o estresse e contribuíram para a exaustão, conforme corroborado por diversos estudos, incluindo Maslach et al. (2001) e Salmela-Aro et al.(2009).

Esses relatos fornecem insights valiosos para a compreensão das instruções da pesquisa, que apontam para os alunos por essa condição, têm seu bem-estar comprometido, o que pode levar a consequências negativas em sua saúde física e mental, conforme evidenciado por

Bianchi et al. (2018), prejudicando o desempenho acadêmico, comprometendo a qualidade do trabalho produzido e motivado a aprender.

Além disso, também é relevante para as instituições de ensino superior, uma vez que os estudantes enfrentam dificuldades para lidar com a sobrecarga e o estresse, existe uma probabilidade maior de evasão acadêmica, afetando a retenção de alunos e a instrução das instituições. De acordo com Tinto (1993), é fundamental que as universidades estejam conscientes dessas questões e adotem medidas para promover um ambiente escolar saudável e de apoio aos estudantes.

Em conclusão, a investigação sobre o *burnout* acadêmico, realizada por meio de pesquisa qualitativa e entrevistas de campo com alunos de graduação, revelou as dificuldades enfrentadas por estudantes universitários e as negativas dessa condição, o estudo é essencial para identificar os fatores que explicaram para o seu vivido e desenvolvimento, compreender os sintomas e os fatores de risco associados ao esgotamento escolar permite a adoção de medidas preventivas precoces, tanto por parte dos estudantes quanto das instituições.

Este trabalho está suportado pela revisão da literatura acadêmica e baseia-se nas percepções de alunos dos últimos anos de alguns cursos de graduação de diversas instituições de ensino superior do Rio de Janeiro.

## **1.2 Objetivo geral e objetivos específicos**

O intuito do presente estudo é identificar a importância do cuidado da saúde emocional, mental e física dos alunos universitários dos últimos períodos de graduação e identificar sintomas, causas e impactos associados ao fenômeno *burnout* para posterior prevenção e gerenciamento da síndrome, assim como identificar os principais fatores que contribuem para a desmotivação dos estudantes nessa fase. Fatores como a carga excessiva de trabalho, a pressão por resultados, a falta de reconhecimento e apoio, a falta de propósito na formação acadêmica, como a falta de motivação afeta o bem-estar emocional, a autoestima e as relações interpessoais dos estudantes. Pretende-se também analisar os efeitos negativos, como o aumento do estresse, a possível perda de interesse pelas próprias metas e objetivos pessoais, possíveis impactos na carreira profissional dos estudantes, como a redução da produtividade, a falta de motivação para buscar oportunidades de estágio e trabalho, além das possíveis consequências na escolha de uma área de atuação.

A desmotivação gerada nos alunos devido ao *burnout* acadêmico pode ter impactos significativos tanto no campo pessoal quanto no profissional, esses efeitos podem ser analisados a partir de perspectivas teóricas e estudos empíricos sobre o tema. De acordo com MASLACH E LEITER P. 498-512 (2008), pode levar à diminuição da motivação intrínseca dos estudantes, ou seja, a motivação que vem de dentro, relacionada ao interesse e prazer na realização das atividades acadêmicas. Além disso, também pode ter impactos no campo profissional futuro dos estudantes. Segundo TARIS E SCHREURS P. 120-136 (2009), o *burnout* acadêmico pode prejudicar o desenvolvimento de habilidades e competências necessárias para a vida profissional, como a capacidade de lidar com o estresse, tomar decisões eficazes e manter relacionamentos interpessoais saudáveis, essas consequências podem comprometer a empregabilidade dos estudantes e suas perspectivas de sucesso profissional.

Por fim, visa colaborar com a reflexão sobre o tema bem como contribuir com informações para o desenvolvimento de estratégias de prevenção, que podem ser integradas pelas universidades e pelos próprios alunos. Isso pode incluir a promoção de um ambiente universitário saudável, o incentivo à prática de atividades físicas e de lazer, o apoio emocional e social aos estudantes, entre outras medidas.

### **Como objetivos específicos, este estudo se propõe a:**

- Realizar uma revisão bibliográfica abrangente sobre os temas abordados, explorando as principais teorias e descobertas relacionadas ao *burnout* acadêmico, motivação, comportamento organizacional, estresse, liderança e outros tópicos relevantes para o contexto estudantil, como os alunos percebem a si mesmos e as instituições de ensino neste momento crucial de final de curso, considerando a motivação dos estudantes, sua satisfação com a experiência acadêmica, a percepção do clima organizacional e outros aspectos relacionados ao comportamento organizacional e à liderança;

- Identificar os fatores causais que levam ao *burnout* acadêmico em estudantes universitários, examinando elementos como a sobrecarga de trabalho, a pressão por desempenho, os conflitos interpessoais, a falta de apoio social e outros fatores relacionados ao estresse e à motivação dos estudantes, congruências e divergências nos relatos dos entrevistados, buscando compreender as diferentes percepções e experiências individuais em relação ao *burnout* acadêmico, à motivação, ao comportamento organizacional e ao estresse;

- Investigar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes para lidar com o *burnout* acadêmico, explorando tanto o suporte social quanto as atividades de lazer, as práticas de gerenciamento do estresse, as estratégias motivacionais, entre outras abordagens que contribuam para a promoção do bem-estar e da eficácia acadêmica dos estudantes.

### 1.3 Delimitação e foco do estudo

O presente estudo possui algumas delimitações que devem ser consideradas. Primeiramente, é importante ressaltar que a pesquisa não contempla a totalidade dos estudantes universitários, a abordagem adotada neste estudo é qualitativa, utilizando entrevistas de campo como método de coleta de dados. Dessa forma, o número de participantes é reduzido, incluindo não apenas estudantes da PUC-Rio, mas também de outras instituições de ensino, essa seleção de participantes visa fornecer um parâmetro comparativo mínimo e ampliar a compreensão sobre como estudantes de diferentes instituições percebem e lidam com o *burnout* acadêmico.

É importante mencionar que as conclusões obtidas neste estudo são específicas para o contexto em que a pesquisa foi realizada e para os participantes envolvidos, os resultados não podem ser generalizados para toda a população estudantil universitária, é fundamental considerar essas limitações ao interpretar os resultados e ao extrapolar as conclusões para um contexto mais amplo.

- População-alvo: Estudantes universitários de diferentes áreas de conhecimento, níveis de graduação, faixas etárias ou outras características demográficas relevantes.

- Definição e mensuração: É fundamental definir o conceito de *burnout* e utilizar instrumentos validados para mensurar sua presença e intensidade nos estudantes. Isso pode envolver a utilização de questionários padronizados, entrevistas ou outras técnicas de coleta de dados.

- Fatores contribuintes: Explorar os fatores que contribuem para o surgimento e desenvolvimento, é outro foco importante, o que pode incluir fatores individuais (por exemplo, personalidade, estratégias de enfrentamento), fatores relacionados ao ambiente acadêmico (por exemplo, carga de trabalho, pressão por desempenho) e fatores contextuais (por exemplo, suporte social, recursos disponíveis).

- Consequências: Investigar as consequências é crucial para compreender seu impacto nos estudantes, isso pode incluir efeitos na saúde física e mental, desempenho acadêmico, satisfação com a vida e perspectivas futuras.

#### **1.4. Justificativa e relevância do estudo**

Esta pesquisa visa fomentar uma reflexão sobre um assunto tão delicado de uma síndrome que ocorre silenciosamente nos meios acadêmicos. O estudo é relevante para fornecer maior conhecimento sobre os temas abordados, tanto para as instituições de ensino, alunos e docentes, dada a escassez de informações sobre o *burnout* acadêmico.

Precisamos e podemos ter um olhar mais ao conjunto de fatores que podem desencadear sérios danos aos alunos como falta de motivação, depressão, problemas cardiovasculares, ansiedade, angústia, apatia, desânimo, entre outros, o objetivo deste trabalho é não apenas fornecer informações e aumentar a compreensão do tema, mas também despertar a consciência das instituições sobre a importância de desenvolver e implementar ferramentas de suporte aos alunos assim que os primeiros sinais de dificuldade surgirem.

Ser material bibliográfico para empresas que irão receber recém-formados, como *trainees*, que podem ainda estar sob efeito dessa síndrome e assim entender melhor algum sintoma que possa ser apresentado.

## **2 Fundamentação Teórica**

O *burnout* é um fenômeno relacionado ao estresse crônico no trabalho que se manifesta como exaustão emocional, despersonalização (ou cinismo) e diminuição da realização pessoal no trabalho, MASLACH & LEITER, P. 103–111 (1997), a síndrome de *Burnout* é caracterizada por três componentes principais: esgotamento emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal, MASLACH & JACKSON, P. 99-113 (1981).

- Esgotamento emocional refere-se ao sentimento de exaustão física e emocional, falta de energia e desânimo em relação ao trabalho e às atividades do dia a dia, pode se manifestar como cansaço constante, falta de motivação, irritabilidade e desânimo;

- A despersonalização está relacionada a uma atitude cínica, insensível e desumanizada em relação ao trabalho e às pessoas com quem se relaciona, pode se manifestar como uma atitude negativa em relação aos colegas de trabalho, falta de empatia e até mesmo desprezo, MASLACH & LEITER, p. 227-236 (1997);

- A diminuição da realização pessoal envolve a sensação de ineficácia, fracasso e falta de realização pessoal em relação ao trabalho e às atividades em geral, pode se manifestar como uma sensação de impotência, falta de confiança e autoestima, e até mesmo depressão, MASLACH & JACKSON, P. 99-113 (1981);

- A síndrome de *Burnout* é mais comum em profissões que envolvem alto grau de responsabilidade e contato direto com outras pessoas. No entanto, pode afetar qualquer pessoa que experimente um nível elevado de estresse crônico em seu trabalho ou atividades diárias.

A evolução do *Burnout* pode variar de pessoa para pessoa, algumas pessoas podem experimentar sintomas leves que desaparecem rapidamente após a mudança de trabalho ou redução de carga de trabalho, outros podem experimentar sintomas mais graves e duradouros, o que pode levar a problemas de saúde mental mais graves, como depressão, ansiedade, entre outros. É importante buscar ajuda por um profissional e sinalizar a instituição e corpo docente.

Uma das teorias que relaciona o *burnout* acadêmico ao estresse é a Teoria do Desgaste do Esforço, proposta por MASLACH E JACKSON p. 397-422 (1986), essa teoria sugere que o *burnout* surge como resultado de uma exposição contínua ao estresse crônico, caracterizado por altas demandas acadêmicas, conflitos de papel e falta de recursos para lidar com essas demandas, o estresse, por sua vez, é uma resposta física e psicológica a um desequilíbrio entre as demandas do ambiente e a capacidade de lidar com essas demandas, no contexto acadêmico, as fontes de estresse podem incluir prazos apertados, excesso de trabalho, competição acadêmica, pressão para publicar pesquisas, entre outros.

Um estudo relevante que corrobora a correlação entre *burnout* acadêmico e estresse é o de SALMELA-ARO E UPADYAYA P. 99-113 (2014), nesse estudo longitudinal com estudantes universitários, os autores encontraram uma relação positiva entre o estresse



acadêmico inicial e o *burnout* acadêmico posterior, isso sugere que o estresse crônico no ambiente acadêmico pode contribuir para o desenvolvimento do *burnout*.

Outro autor relevante nessa área é SCHAUFELI ET AL. (2008), que desenvolveram o modelo de desgaste-engajamento, esse modelo argumenta que o *burnout* é uma dimensão negativa do desgaste, enquanto o engajamento é uma dimensão positiva, o estresse crônico é considerado um fator de risco para o seu desenvolvimento, pois pode levar à exaustão emocional e ao desengajamento, as seguintes situações podem ocorrer:

- Altas demandas e pressão: Estudos mostram que uma estrutura organizacional que impõe altas demandas de trabalho, como prazos apertados, carga horária extensa e múltiplas responsabilidades, pode sobrecarregar os acadêmicos, aumentando o risco de *burnout*, FREUDENBERGER, P. 159-165 (1974);

- Falta de controle e autonomia: A falta de controle e autonomia sobre as tarefas e decisões dos acadêmicos pode gerar sentimentos de falta de controle e desvalorização, MASLACH & LEITER, P. 207-226 (1997);

- Falta de suporte e recursos: Estudos indicam que a falta de suporte adequado, como acesso a recursos, apoio emocional, orientação ou treinamento, pode aumentar o estresse e a sensação de desamparo, gerado em maior vulnerabilidade, DEMEROUTI ET AL., P. 256-271 (2001);

- Cultura organizacional desfavorável: Pesquisas mostram que uma cultura organizacional que valoriza a produtividade, o perfeccionismo e a competitividade podem criar um ambiente propício ao *burnout*, se os escolarizados sentirem que precisam estar sempre trabalhando intensamente, sem tempo para descanso ou cuidado pessoal, isso pode levar a um desequilíbrio entre trabalho e vida pessoal, aumentando o risco.

É importante ressaltar que nem todas as estruturas organizacionais têm os mesmos efeitos sobre o *burnout* acadêmico, as instituições acadêmicas adotam medidas para promover o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, oferecem suporte adequado e incentivam uma cultura saudável, essas estruturas organizacionais podem ajudar a prevenir o *burnout* e promover o bem-estar dos acadêmicos, DEMEROUTI ET AL., P. 499-512 (2001).

Uma das teorias que relaciona o *burnout* acadêmico ao estresse é a Teoria do Desgaste do Esforço, proposta por MASLACH E JACKSON P. 123-133 (1986), essa teoria traz que o surgimento se dá como resultado de uma exposição contínua ao estresse crônico,

caracterizado por altas demandas acadêmicas, conflitos de papel e falta de recursos para lidar com essas demandas, o estresse, por sua vez, é uma resposta física e psicológica a um desequilíbrio entre as demandas do ambiente e a capacidade de lidar com essas demandas, no contexto acadêmico, as fontes de estresse podem incluir prazos apertados, excesso de trabalho, competição acadêmica, pressão para publicar pesquisas, entre outros.

Outro autor relevante nessa área é SCHAUFELI ET AL. (2008), que desenvolveram o modelo de desgaste-engajamento, esse modelo argumenta que o *burnout* é uma dimensão negativa do desgaste, enquanto o engajamento é uma dimensão positiva, o estresse crônico é considerado um fator de risco, pois pode levar à exaustão emocional e ao desengajamento, a relação entre os textos desenvolvidos reside na conexão entre o conceito de *burnout* acadêmico e a influência das questões comportamentais no contexto do ensino superior.

Na fundamentação teórica e os tópicos abordados a temática do *burnout* acadêmico, conceituando-o e destacando sua caracterização e evolução ao longo do tempo, cria-se a importância de como o ambiente acadêmico, com suas pressões acadêmicas, competição e sobrecarga de trabalho, contribui para o surgimento desse fenômeno que afeta tanto estudantes quanto professores e demais profissionais envolvidos. Já na segunda parte que lida com as análises, conclusões e estratégias de prevenção como possíveis soluções, fez-se a correlação com o campo do comportamento organizacional como o grande “guarda-chuva” e as questões comportamentais para destacar sua importância para compreender as interações e comportamentos dos indivíduos dentro das organizações, reconhecendo que o ambiente acadêmico é uma forma específica de organização, com suas próprias dinâmicas e elementos do comportamento organizacional.

A ligação entre os textos está no reconhecimento de que o *burnout* acadêmico e o comportamento organizacional (questões comportamentais) estão intrinsecamente interligados no contexto do ensino superior, o esgotamento emocional e físico, afeta diretamente as atitudes, comportamentos e relações dos indivíduos no ambiente acadêmico, influenciando as questões levantada, que por sua vez, os elementos do comportamento organizacional, como a satisfação no trabalho, motivação e comprometimento organizacional, podem impactar a vulnerabilidade ao *burnout* e a maneira como ele se manifesta.

Dessa forma, a ligação entre os textos permite uma compreensão mais abrangente e aprofundada do fenômeno, considerando tanto seus aspectos individuais e psicológicos quanto as influências do ambiente organizacional no qual ele ocorre, essa abordagem integrada contribui para a identificação de estratégias de prevenção e intervenção mais eficazes, visando

promover um ambiente acadêmico saudável, motivador e propício ao bem-estar e desenvolvimento dos envolvidos.

## **2.1 Burnout: conceito e caracterização e evolução.**

O *burnout* acadêmico é um fenômeno que afeta estudantes universitários em todo o mundo, e pode ser definido como uma síndrome psicológica que resulta da exposição crônica a situações estressantes relacionadas ao contexto acadêmico, os estudantes universitários podem experimentar o *burnout* de várias maneiras. Algumas das principais causas incluem:

- Pressão acadêmica: Os estudantes enfrentam uma grande carga de trabalho, que inclui tarefas e projetos, leituras obrigatórias, participação em aulas, estudos para provas e exames. Além disso, há a pressão para obter notas altas e manter uma boa média, MASLACH & LEITER, P. 293-302 (1997);

- Pressão social: Os estudantes sentem-se pressionados a se encaixar em grupos sociais, participar de atividades extracurriculares e equilibrar suas vidas pessoais e acadêmicas, MASLACH & LEITER, P. 293-302 (1997);

- Pressão financeira: Muitos estudantes precisam trabalhar durante o curso para arcar com suas despesas, o que pode aumentar ainda mais sua carga de trabalho, MASLACH & LEITER, P. 293-302 (1997);

- Mudanças de vida: Os estudantes universitários enfrentam frequentemente mudanças significativas em suas vidas, como se mudar para uma nova cidade, adaptar-se a um ambiente acadêmico diferente e lidar com a ausência de amigos e familiares, MASLACH & LEITER, P. 293-302 (1997);

- Além disso, alguns sinais de *burnout* em estudantes universitários foram identificados, tais como fadiga e exaustão, falta de motivação, dificuldade de concentração e memorização, ansiedade, depressão, irritabilidade, falta de paciência, sentimentos de solidão e isolamento social MASLACH & LEITER, P. 293-302 (1997).

A exaustão emocional refere-se ao sentimento de esgotamento físico e mental que ocorre quando o indivíduo está sobrecarregado com as exigências acadêmicas e não tem tempo suficiente para se recuperar adequadamente, serão explorados os principais desafios, incertezas e inseguranças que afetam os estudantes nessa fase, tais como a pressão por notas elevadas, a escolha de carreira, a conclusão do curso e a entrada no mercado de trabalho, compreender esses desafios é essencial para compreender os possíveis impactos na motivação acadêmica e no bem-estar geral dos alunos. Levantar quais os principais fatores que contribuem para a desmotivação dos estudantes nessa fase, como a carga excessiva de trabalho, a pressão por resultados, a falta de reconhecimento e apoio, a falta de propósito na formação acadêmica, entre outros, compreender esses fatores é essencial para propor estratégias de intervenção e prevenção da desmotivação.

A Impessoalização / descaracterização, por sua vez, envolve a perda de empatia e de interesse pelos outros, o que os motiva pessoalmente a cultivar um ambiente acolhedor e solidário em sua jornada acadêmica e profissional. Acredita-se na importância de estabelecer conexões significativas com colegas e professores, reconhecendo que cada pessoa possui experiências e perspectivas únicas que enriquecem seu próprio crescimento. Do ponto de vista acadêmico, a motivação que impulsiona sua busca por compreensão e conhecimento é a convicção de que cada nova aprendizagem amplia seu horizonte intelectual e os capacita a contribuir de forma mais significativa para a sociedade, a falta de empatia e interesse pelos outros pode levar à percepção de falta de competência e realização no ambiente acadêmico. Portanto, buscam ativamente envolver-se em discussões, projetos colaborativos e oportunidades de aprendizado que os desafiem e lhes permitam desenvolver habilidades acadêmicas de forma ética e responsável.

No âmbito profissional, o cultivo de relacionamentos respeitosos e empáticos é fundamental para construir uma carreira de sucesso e satisfatória, a ideia de serem reconhecidos como profissionais que valorizam as contribuições individuais e que promovem um ambiente de trabalho saudável e colaborativo, a impessoalização e descaracterização podem resultar em comportamentos cínicos e desrespeitosos em relação aos colegas e professores, e isso é algo que se busca evitar, ao contrário, desejam nutrir relações profissionais baseadas na confiança, no respeito mútuo e no apoio mútuo, onde todos possam crescer e alcançar resultados de maneira harmoniosa. A motivação pessoal, acadêmica e profissional deles reside na valorização da empatia, do interesse genuíno pelos outros e no cultivo de relacionamentos saudáveis, eles acreditam que ao fazê-lo, podem encontrar

realização pessoal, obter competência acadêmica e alcançar sucesso profissional, ao mesmo tempo em que contribuem para um ambiente mais harmonioso e satisfatório tanto em suas vidas como na vida daqueles ao seu redor. A motivação para escrever uma monografia sobre o *burnout* acadêmico em estudantes universitários surge de uma combinação de interesse pessoal e preocupação com o bem-estar dos estudantes, durante minha trajetória acadêmica, pude observar de perto os desafios e as pressões enfrentadas pelos estudantes, bem como os impactos negativos que o esgotamento pode causar em sua saúde física, mental e emocional.

Ao longo dos anos, foi possível observar colegas de classe lutando para conciliar prazos apertados, cargas de trabalho intensas e expectativas acadêmicas elevadas, muitos deles acabaram experimentando sintomas de *burnout*, como exaustão constante, desmotivação e dificuldades emocionais essas experiências despertaram em mim um desejo de entender melhor esse fenômeno e buscar maneiras de mitigar seus efeitos prejudiciais.

Além disso, ao explorar a literatura existente, é possível perceber que o tema do *burnout* acadêmico ainda necessita de atenção adequada e compreensão mais profunda, existem lacunas no conhecimento sobre os fatores que contribuem para o esgotamento dos estudantes, os impactos nas suas vidas e o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e intervenção.

Diversos fatores podem contribuir para o desenvolvimento, incluindo a pressão por resultados, a sobrecarga de trabalho, a falta de apoio social, a falta de feedback adequado, a falta de tempo livre e a falta de autonomia na tomada de decisões, além disso, a personalidade do indivíduo e suas estratégias de enfrentamento também podem influenciar.

A síndrome de *burnout* acadêmico pode ter graves consequências para a saúde física e mental dos estudantes, incluindo problemas de sono, ansiedade, depressão e até mesmo ideação suicida, SALMELA-ARO ET AL., P. 90-103 (2009); LEVECQUE ET AL., (2017), por isso, é fundamental que as universidades e os profissionais da área de saúde mental estejam atentas a essa questão e ofereçam suporte adequado aos estudantes que apresentam sintomas de *burnout* acadêmico.

SCHAUFELI, BAKKER, & VAN RHENEN P. 256-262 (2009) propuseram o modelo de equilíbrio entre esforço e recompensa, de acordo com esse modelo, os estudantes podem experimentar *burnout* quando sentem que investem grande esforço em seus estudos, mas não recebem as recompensas adequadas, como reconhecimento, notas satisfatórias ou oportunidades de carreira. Esse desequilíbrio pode levar à exaustão e à perda de motivação.

Além disso, alguns estudos têm explorado fatores específicos que contribuem, por exemplo, BOECHAT E FERREIRA P. 83-104 (2014) destacaram a importância da sobrecarga de trabalho, falta de suporte social e altas expectativas acadêmicas, ainda, RAJAB ET AL. P. 78-93 (2020) enfatizaram o impacto negativo da pandemia de COVID-19 na saúde mental dos estudantes universitários e como isso pode aumentar o risco de *burnout*. As mudanças na modalidade de ensino, isolamento social e incertezas podem intensificar os níveis de estresse e exacerbar o esgotamento emocional.

É importante ressaltar que o *burnout* acadêmico não deve ser tratado como algo inevitável, autores como SALMELA-ARO E READ P. 25-36 (2017) defendem a importância de estratégias de enfrentamento eficazes e a promoção do bem-estar dos estudantes universitários, essas estratégias incluem o desenvolvimento de habilidades de gerenciamento de tempo, apoio social adequado, estabelecimento de metas realistas e busca de atividades extracurriculares que promovam o equilíbrio entre estudo e lazer.

Em resumo, o *burnout* acadêmico em estudantes universitários é um fenômeno complexo que pode ser compreendido através de diferentes perspectivas teóricas.

Na Teoria da Autodeterminação proposta por DECI E RYAN P. 227-268 (1985), destaca-se a importância da motivação intrínseca e extrínseca para o engajamento e bem-estar dos indivíduos, de acordo com essa teoria, quando as pessoas se envolvem em atividades que são intrinsecamente motivadas, elas experimentam emoções positivas, o que aumenta sua satisfação e comprometimento, no contexto acadêmico, a motivação intrínseca pode ser produzida por fatores como interesse pela aprendizagem e senso de competência, enquanto a motivação extrínseca pode ser influenciada por recompensas externas, como notas ou reconhecimento.

Teoria dos Dois Fatores de Herzberg (Frederick Herzberg) sugere que certos fatores motivacionais, como realização pessoal e reconhecimento, estão relacionados a sentimentos de satisfação e motivação no trabalho, por outro lado, fatores higiênicos, como salário e condições de trabalho, não são fontes de motivação, mas sua ausência pode levar a insatisfação, essa teoria pode ser aplicada ao contexto acadêmico, onde a ausência de fatores motivacionais, como o reconhecimento por conquistas acadêmicas, pode levar a emoções negativas e, potencialmente, a apatia, desmotivação, desinteresse, e o aumento do estresse emocional.

## **2.2 *Burnout* e o Ensino Superior**

Segundo MARÔCO E TECEDDEIRO P. 227-236 (2009) e FERNÁNDEZ ARATA ET AL. P. 207-226 (2017), o *burnout* acadêmico pode ser definido como uma sensação de exaustão cognitiva e emocional resultante das elevadas exigências do ensino superior, pôde-se citar como exemplos de exigências: o comparecimento às aulas, a realização de trabalhos acadêmicos, os exames, as apresentações orais, a participação ativa em contexto de sala de aula e a interação com as pessoas. Sabe-se que desde a entrada no ensino superior, o indivíduo já esbarra em diferentes desafios, ao ingressar na Universidade depois de muito esforço, os estudantes se veem diante de enormes alterações contextuais, tais como: o contato que têm com um professor novo com conhecimento e áreas de intervenção diferenciadas comparativamente ao que tinham experimentado até entrarem no ensino superior, a confrontação com um novo formato de conhecimento científico e tecnológico, as diferentes organizações curriculares e, por último, o trânsito para uma área de residência distante da família.

Inúmeras evidências descritas na literatura afirmam que entre os principais desafios dos estudantes universitários, que potencializa os níveis de estresse, ressalta-se os problemas de ordem pessoal. Entre estes problemas, chama-se atenção para as metas previamente definidas pelo próprio aluno e as cobranças que põe sobre si mesmo, as experiências que vai tendo ao longo do percurso acadêmico e o ambiente familiar (CYRENNE & CHAN, 2012; CAMPBELL, 1999; BERNARDO, 2010; STRENZE, 2015). Este jovem adulto em processo de desenvolvimento e toda a carga que carrega afeta seu desempenho acadêmico e a forma como o mesmo percebe a universidade.

## 2.3 Comportamento Organizacional

O Comportamento Organizacional (CO) é uma área de estudo que abrange diversas disciplinas e tem como foco principal analisar o comportamento humano nas organizações. Segundo ROBBINS E JUDGE P. 174–180 (2019), o CO investiga os padrões de comportamento dos indivíduos, grupos e equipes, buscando compreender como eles se relacionam e se influenciam mutuamente dentro do ambiente organizacional, o estudo do CO é fundamental para entender as dinâmicas internas das organizações e promover um ambiente de trabalho saudável e produtivo (CHIAVENATO, 2017). Através da análise do comportamento individual e coletivo, o CO busca identificar fatores que afetam a motivação, a satisfação, o desempenho e o bem-estar dos colaboradores, permitindo assim o desenvolvimento de estratégias eficazes de gestão de pessoas (ROBBINS E JUDGE, 2019).

No campo da Gestão, o estudo do Comportamento Organizacional desempenha um papel fundamental, pois ajuda os futuros profissionais, a entenderem e lidarem com os desafios e complexidades das relações humanas dentro das organizações. Alguns dos principais pontos abordados no curso incluem:

- **Motivação e satisfação no trabalho:** O estudo do Comportamento Organizacional analisa os fatores que influenciam a motivação dos colaboradores e a sua satisfação no ambiente de trabalho, autores como ROBBINS P. 256-271 (2017) ressaltam a importância de compreender as necessidades e os estímulos que impulsionam as pessoas a agirem de determinada forma, buscando assim promover um clima organizacional positivo e produtivo.
- **Dinâmica de grupos e equipes:** Dedicar-se a compreender como os grupos e equipes de trabalho se formam, se desenvolvem e alcançam seus objetivos, autores como LUTHANS E DOH P. 24-41 (2018) destacam que o estudo das dinâmicas de grupo é essencial para entender a colaboração, a comunicação e o compartilhamento de responsabilidades dentro de uma equipe, buscando maximizar a eficiência e eficácia das atividades.
- **Liderança e tomada de decisão:** O papel dos líderes e sua influência no comportamento dos colaboradores são temas centrais no estudo do Comportamento Organizacional. Autores como YUKL P. 189-204 (2013) abordam diferentes estilos de liderança, suas características e impactos no desempenho e na motivação dos colaboradores, explora processos de tomada de



decisão, analisando como as decisões são tomadas individualmente e em grupo, levando em consideração fatores cognitivos e emocionais.

- **Cultura e diversidade organizacional:** Investiga a influência da cultura e da diversidade no ambiente de trabalho, autores como HOFSTEDE P. 83-104 (2001) exploram as diferenças culturais e seus efeitos nas interações e nas práticas organizacionais. Além disso, o CO busca promover a inclusão e o respeito à diversidade, reconhecendo a importância da equidade e da igualdade de oportunidades dentro das organizações, ROBBINS E COULTER, P. 78-93 (2017).

Ao abordar esses e outros temas, o estudo do Comportamento Organizacional, na gestão, proporciona aos futuros profissionais, uma base teórica sólida e ferramentas práticas para compreender e gerenciar as dinâmicas humanas nas organizações, contribuindo para o desenvolvimento de líderes eficazes e ambientes de trabalho saudáveis e produtivos.

## **2.4 Burnout Acadêmico e o Comportamento Organizacional**

Embora o *burnout* seja frequentemente associado ao ambiente de trabalho, ele também pode ser aplicado ao contexto acadêmico. A temática acerca do comportamento organizacional estuda como as pessoas se comportam dentro das organizações, incluindo universidades e instituições educacionais. Essa matéria explora diversos temas que podem estar relacionados. A seguir, serão discutidos alguns desses temas e sua conexão com o *burnout* acadêmico.

Segundo MASLACH E LEITER P. 397-422 (1999), o estresse é uma das principais causas do *burnout* acadêmico, é feita uma análise sobre as fontes de estresse no ambiente acadêmico, como prazos, carga de trabalho, pressão por desempenho e falta de apoio social, compreender essas fontes de estresse pode ajudar a identificar estratégias para prevenir ou gerenciar o problema.

No que diz respeito à motivação, DECI E RYAN P. 227-268 (2000) argumentam que ela desempenha um papel fundamental no *burnout* acadêmico, estudando as teorias e técnicas de motivação, como a teoria da autodeterminação e a teoria da expectativa, entender como

motivar os estudantes, fornecer-lhes metas claras e criar um ambiente de aprendizagem engajador pode ajudar a reduzir o risco.

A cultura organizacional também pode influenciar a ocorrência de *burnout* acadêmico, como destacado por SCHEIN P. 37-53 (2010), se a cultura valoriza a competição excessiva, a sobrecarga de trabalho ou a falta de apoio mútuo, isso pode contribuir para esse surgimento, explorando como a cultura organizacional pode ser moldada para promover o bem-estar dos estudantes.

O suporte social é outro aspecto relevante no contexto do *burnout* acadêmico, conforme apontado por COHEN E WILLS P. 399-430 (1985), a presença de um suporte social adequado pode ser um fator de proteção. O comportamento organizacional analisa como a rede de relacionamentos e o apoio social podem influenciar o desempenho e o bem-estar dos estudantes, isso inclui o papel dos professores, colegas e recursos de apoio disponíveis na instituição educacional.

Por fim, o equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal é um aspecto crucial no contexto do *burnout* acadêmico, conforme discutido por GREENHAUS E POWELL P. 207-236 (2006), muitas vezes surge devido a um desequilíbrio entre as demandas acadêmicas e as necessidades pessoais, as estratégias para promover um equilíbrio saudável entre a vida acadêmica e pessoal, como a gestão do tempo, a definição de limites saudáveis e a importância do autocuidado.

Esses são apenas alguns dos temas do comportamento organizacional que podem estar relacionados ao *burnout* acadêmico, ao estudar e compreender esses conceitos, é possível desenvolver estratégias eficazes para prevenir e lidar com um ambiente de aprendizagem saudável e produtivo.

### **3 Métodos e procedimentos de coleta e de análise de dados do estudo**

Este capítulo tem como método fazer uso da pesquisa qualitativa e da pesquisa de campo, a fim de obter uma compreensão aprofundada do ambiente das organizações e uma análise mais detalhada do objeto de pesquisa em estudo, de acordo com as contribuições de DENZIN E LINCOLN P. 35 (2011) sobre pesquisa qualitativa, essa abordagem permite

explorar as complexidades e subjetividades presentes nas interações e experiências dos indivíduos. Será realizado o tratamento e análise dos dados obtidos, considerando também as possíveis limitações, para coletar informações subjetivas sobre as experiências e opiniões das pessoas relacionadas ao tema em questão, foi aplicado um questionário qualitativo por meio de entrevistas realizadas pessoalmente e pelo *Zoom*. Essa abordagem segue um processo rigoroso e sistemático, visando obter percepções significativos e aprofundados sobre o assunto em análise.

### 3.1 Etapas de coleta de dados

Foi feito uma pesquisa qualitativa com entrevista de campo que é caracterizada por uma abordagem exploratória e aprofundada para compreender fenômenos complexos em seu contexto natural, esse tipo de pesquisa enfoca a obtenção de insights e compreensão aprofundada das perspectivas, experiências, atitudes e comportamentos dos participantes envolvidos.

*(... )A pesquisa qualitativa é fundamental para compreender as complexidades do comportamento humano e as nuances das interações organizacionais. A pesquisa de campo, por sua vez, permite a investigação em contextos reais, proporcionando insights valiosos para a tomada de decisões e aprimoramento das práticas administrativas." (Metodologia de Pesquisa para Ciência da Administração" (Sergio Roberto da Silva, 2021p. 33 à 45)*

*( .... ) A pesquisa qualitativa é uma abordagem indispensável para explorar as percepções, atitudes e comportamentos dos indivíduos dentro das organizações. A pesquisa de campo oferece uma oportunidade única para coletar dados autênticos e contextualizados, permitindo uma compreensão aprofundada dos fenômenos organizacionais. (Saunders, Lewis e Thornhill 2019 p. 245)*

### **3.2 Procedimentos e instrumentos de coleta de dados utilizados no estudo**

O procedimento de coleta de dados ocorreu em três etapas, todas utilizando o mesmo modelo de entrevistas (vide Anexo 1). No primeiro momento, foram entrevistados alunos de diferentes cursos da PUC-Rio, enquanto no segundo momento foram incluídos alunos de outras instituições, a fim de comparar e contrastar as respostas obtidas. Cabe ressaltar que algumas das entrevistas foram conduzidas por meio da plataforma *Zoom*, devido à disponibilidade de tempo e às restrições de deslocamento até algumas instituições, contudo, em sua maioria, as entrevistas foram conduzidas de maneira presencial, ocorrendo no *pilotis* da Universidade PUC-Rio e em espaços abertos das demais instituições.

### **3.3 Formas de tratamento e análise dos dados coletados para o estudo**

No contexto da pesquisa qualitativa e da entrevista de campo, a forma de tratamento e análise dos dados coletados desempenha um papel essencial na obtenção de insights e na compreensão dos fenômenos estudados e ao adotar essa abordagem, busco uma compreensão profunda e contextualizada dos significados, percepções e experiências dos participantes.

Uma das formas de tratamento dos dados coletados é a transcrição das entrevistas, que destaca a importância de realizar a transcrição com precisão, preservando nuances linguísticas, pausas, entonações e expressões dos entrevistados, uma vez que esses elementos podem conter informações valiosas para a análise. CRESWELL (2013)

Durante a análise de conteúdo, procura-se identificar unidades de significado relevantes, relacionadas as questões comportamentais e suas implicações no contexto acadêmico, essas unidades são agrupadas em categorias temáticas, seguindo a sugestão de. Essa abordagem permite uma visão geral do conteúdo e auxilia na identificação de padrões e tendências presentes nos relatos dos participantes. MINAYO (2010).

A análise temática, é utilizada para identificar e interpretar os temas centrais presentes nos dados coletados, por meio desse método, busca-se identificar ideias recorrentes, conceitos-chave e relações entre os diferentes temas, a fim de obter uma compreensão mais profunda dos aspectos relevantes para o estudo. BRAUN E CLARKE (2006)

Ao explorar as narrativas dos entrevistados, inspira-se nas ideias de e concentra-se na estrutura e no significado das histórias compartilhadas, busca-se compreender como as narrativas se relacionam com o objeto de estudo e com o contexto mais amplo, explorando elementos narrativos, como personagens, eventos, conflitos e resoluções RIESSMAN (2008).

Ao apresentar os resultados da análise dos dados coletados, adota-se uma abordagem descritiva e interpretativa, utilizando citações e exemplos para ilustrar as descobertas e conclusões do estudo, essas conclusões são embasadas nos dados coletados e na interpretação cuidadosa realizada, proporcionando insights valiosos para o campo de estudo em questão, conforme defendido por DENZIN; LINCOLN, p. 67 (2011). Dessa forma, por meio da pesquisa qualitativa e da entrevista de campo, busca-se obter uma compreensão aprofundada e contextualizada dos fenômenos estudados, explorando as riquezas e complexidades presentes nas experiências dos participantes.

### **3.4 Limitações do Estudo**

De difícil mensuração, o *burnout* acadêmico é um fenômeno complexo que pode ser difícil de medir de forma objetiva, as experiências dos participantes podem variar amplamente, o que dificulta a padronização das medições e a comparação entre os resultados, além da falta de aderência, interesse pelo tema, respostas vagas, falta de causalidade, entre outros pontos, embora essas limitações existam, estudos qualitativos podem fornecer insights valiosos sobre o *burnout* acadêmico, compreendendo as experiências dos alunos, suas percepções e os fatores contextuais que contribuem para o fenômeno.

Devido à natureza específica e contextualizada das entrevistas qualitativas, os resultados obtidos podem não ser generalizáveis para toda a população de estudantes universitários, os participantes podem ter características únicas ou experiências particulares que não representam a totalidade dos estudantes.

A seleção dos participantes pode ser um desafio, pois nem todos os estudantes podem estar dispostos a participar da pesquisa, além disso, é possível que apenas um subconjunto específico de estudantes com experiências de *burnout* acadêmico participe, o que pode limitar

a representatividade dos resultados, os participantes podem sentir-se desconfortáveis ou relutantes em discutir abertamente suas experiências pessoais de *burnout* acadêmico, isso pode resultar em respostas enviesadas ou incompletas, afetando a qualidade dos dados coletados.

A interpretação dos dados coletados pode variar entre os pesquisadores, uma vez que é influenciada por suas próprias experiências, preconceitos e perspectivas, isso pode levar a diferentes conclusões e interpretações dos resultados, a disponibilidade e a disposição dos estudantes universitários para participar das entrevistas podem ser afetadas por fatores como carga horária de estudos, compromissos pessoais e outras limitações de tempo.

## **4 Apresentação e análise dos resultados**

Nas próximas subseções deste capítulo, serão apresentados os resultados e análises da pesquisa qualitativa e entrevistas de campo realizadas com estudantes universitários de diversos cursos, a fim de explorar o tema do *burnout* acadêmico e sua relação com o comportamento e motivação. Durante a pesquisa, foram conduzidas entrevistas individuais com os participantes, permitindo que compartilhassem suas experiências, percepções e desafios relacionados ao *burnout* acadêmico.

Os resultados da pesquisa revelaram diversas descobertas interessantes. E constatou-se entre os entrevistados um alto nível de estresse e pressão acadêmica, especialmente devido a demandas de prazos, trabalhos em grupo e competição entre os colegas. Esses fatores contribuem para o surgimento de sintomas de *burnout*, como exaustão emocional, descaracterização e diminuição do senso de realização acadêmica.

Além disso, identificou-se que as estratégias de enfrentamento adotadas pelos estudantes variavam amplamente, alguns buscavam apoio social com amigos e familiares, enquanto outros recorriam a atividades de lazer ou práticas de autocuidado, como exercícios físicos ou meditação.

#### 4.1 Fontes de informação selecionadas para coleta de dados no estudo

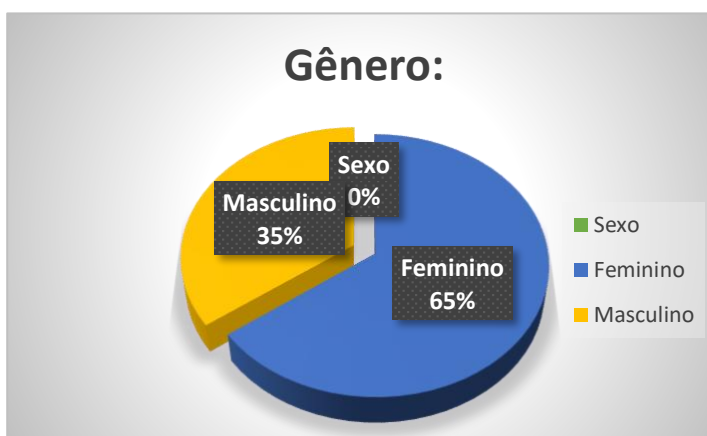
A pesquisa de campo desempenha um papel fundamental na coleta de dados para a pesquisa qualitativa. Conforme defendido por SMITH P. 78-93 (2017), a imersão do pesquisador no ambiente natural das organizações permite uma compreensão mais rica e contextualizada dos fenômenos em estudo, por meio da observação participante e de entrevistas em profundidade, é possível capturar nuances e perspectivas dos indivíduos envolvidos, contribuindo para uma análise mais completa.

Seguindo essa abordagem qualitativa e de pesquisa de campo, a definição de universo e amostra adquirem um novo significado, como ressalta CRESWELL P. 41-70 (2013), o universo é composto por uma variedade de indivíduos, situações e contextos que são relevantes para o estudo em questão, a amostra, por sua vez, não é definida por critérios de representatividade estatística, mas sim pela relevância e profundidade das informações obtidas.

Deste modo, no que se refere à pesquisa qualitativa, entrevistas de campo realizadas pelo *zoom*, os percentuais divididos por gênero, idade, curso, período e instituição de ensino estão exemplificados nos gráficos abaixo:

No que diz respeito aos fatores demográficos da pesquisa quantitativa com entrevistas de campo, os participantes se identificaram tanto como homens quanto como mulheres, sendo que a participação feminina foi predominante, conforme os percentuais apresentados a seguir:

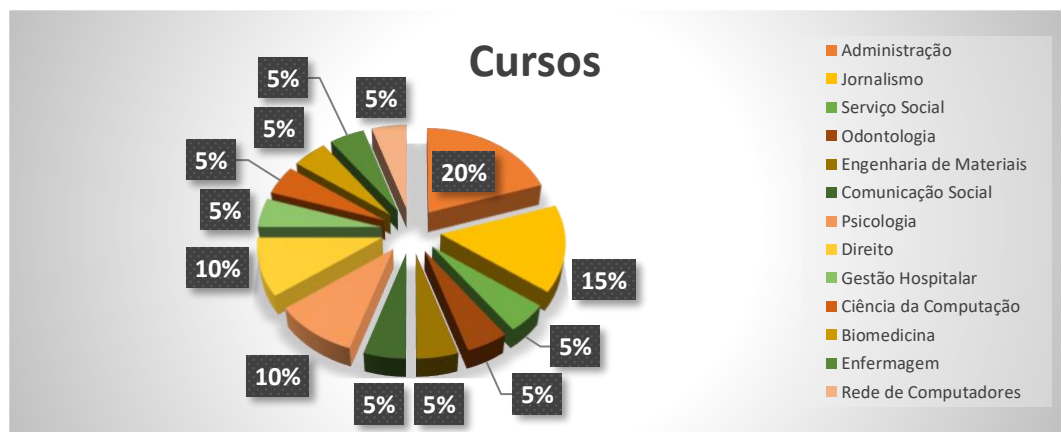
**Gráfico 1: Gênero**



Fonte: (Desenvolvido pela Autora)

A análise qualitativa dos dados revelou uma variedade de áreas de estudo entre os participantes da pesquisa, os resultados mostram que a Administração foi a área mais representada, com 4 participantes, em seguida, Jornalismo e Psicologia obtiveram 3 e 2 participantes, respectivamente, Direito, Odontologia, Engenharia de Materiais, Comunicação Social, Gestão Hospitalar, Ciência da Computação, Biomedicina, Enfermagem e Rede de Computadores foram representados por 1 participante cada. Essa diversidade de áreas de estudo demonstra a abrangência da pesquisa e a possibilidade de explorar o fenômeno do burnout acadêmico em diferentes contextos profissionais e acadêmicos.

**Gráfico 2: Cursos**

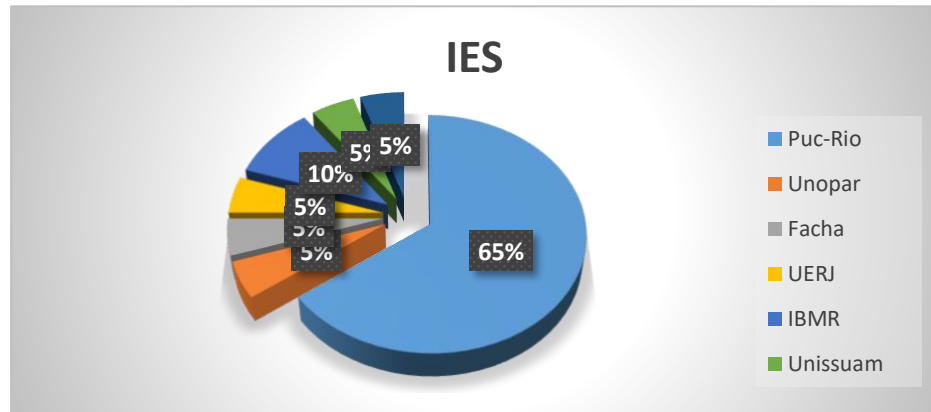


Fonte:(Desenvolvido pela Autora)

A análise qualitativa dos dados revelou uma concentração significativa de participantes vindos da PUC-Rio, com um total de 13 indivíduos, além disso, a presença de participantes de outras instituições, como Unopar, Facha, UERJ, IBMR, Unissuam e Descomplica, com 1 ou 2 representantes cada, essa diversidade de instituições indica a abrangência geográfica da pesquisa e a representatividade de diferentes contextos educacionais. Com base nesses resultados, é possível explorar as particularidades do *burnout* acadêmico em diferentes instituições de ensino, identificando possíveis fatores de risco e oportunidades de intervenção.



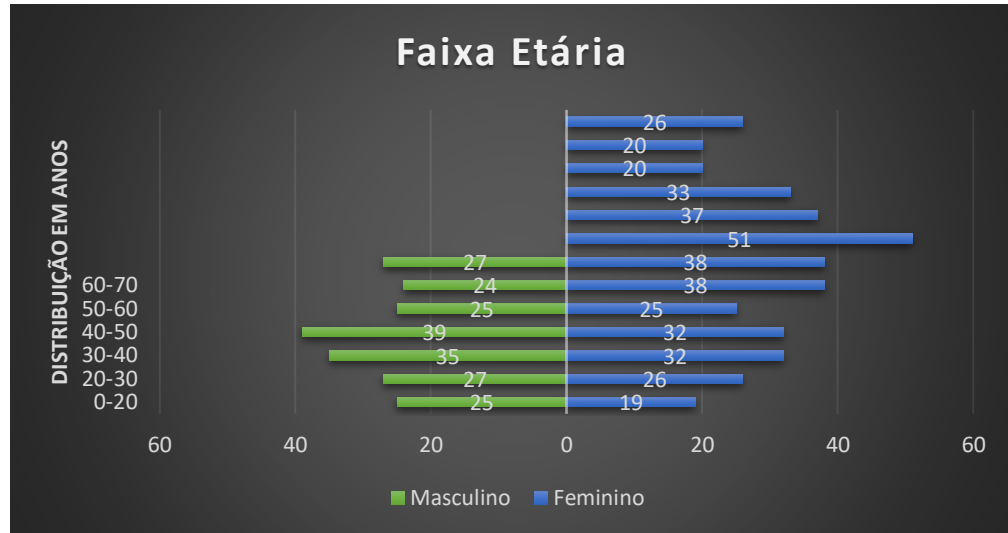
**Gráfico 3: Instituições**



Fonte: (Desenvolvido pela Autora)

A análise qualitativa dos dados revelou informações importantes sobre o sexo e a faixa etária dos participantes, verificou-se que a maioria dos participantes era do sexo feminino, representando a maior parte da amostra, as idades das participantes femininas variaram entre 18 e 51 anos, com uma distribuição abrangendo diferentes faixas etárias. Por outro lado, os participantes do sexo masculino também estavam presentes na pesquisa, com idades variando entre 24 e 39 anos, essa diversidade em termos de sexo e faixa etária dos participantes proporciona uma visão mais abrangente das experiências relacionadas ao *burnout* acadêmico, permitindo uma análise mais aprofundada dos fatores que podem influenciar ou desenvolver esse fenômeno em diferentes grupos demográficos.

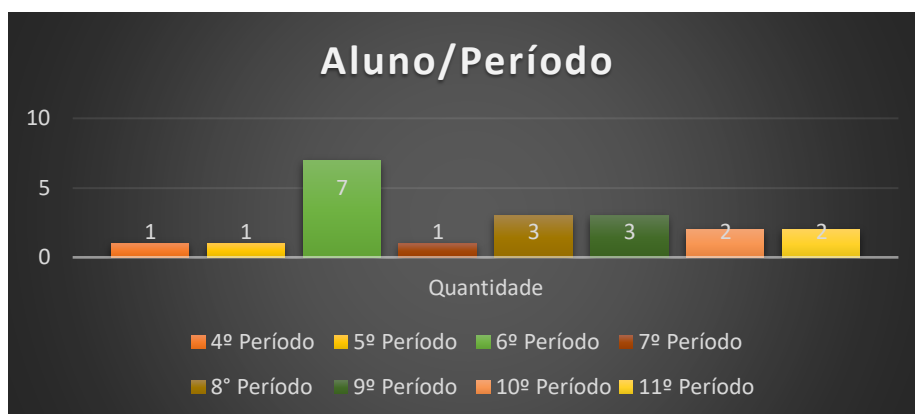
Gráfico 4: Faixa Etária



Fonte: (Desenvolvido pela Autora)

A análise qualitativa dos dados revelou informações relevantes sobre os períodos dos universitários participantes da pesquisa, a maioria dos participantes estava matriculada no 6º período, representando a maior parte da amostra, além disso, suportou-se a presença de participantes em outros períodos, como 4º, 5º, 7º, 8º, 9º, 10º e 11º períodos, embora com uma representação menor em comparação ao 6º período. Essa distribuição de períodos entre os participantes permite uma compreensão mais abrangente do *burnout* acadêmico ao longo da trajetória universitária, identificando possíveis momentos críticos em que os estudantes podem estar mais experimentando esse fenômeno. Essa análise qualitativa dos dados pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e suporte específico para cada período.

Gráfico 5: Período



Fonte: (Desenvolvido pela Autora)

A análise qualitativa dos dados revela uma variedade de informações sobre os participantes da pesquisa, incluindo seu sexo, idade, curso, período e instituição de ensino superior (IES) em que estão matriculados, a maioria dos participantes é do sexo feminino, representando a maior parte da amostra, enquanto alguns participantes são do sexo masculino, quanto à idade, uma faixa etária adquirida, variando de 19 a 51 anos.

Em relação aos cursos, há uma variedade de áreas de estudo representadas na pesquisa, incluindo Jornalismo, Administração, Serviço Social, Odontologia, Engenharia de Materiais, Comunicação Social, Psicologia, Direito, Gestão Hospitalar, Ciência da Computação, Biomedicina, Enfermagem e Rede de Computadores.

Quanto ao período, os participantes estão distribuídos em diferentes trajetórias de sua trajetória acadêmica, desde o 4º até o 11º período, a instituição de ensino superior predominante entre os participantes é a PUC-Rio, com a presença de outros participantes vindos de instituições como Unopar, Facha, UERJ, IBMR e Unissuam.

Esses resultados mostram a diversidade dos participantes em termos de sexo, idade, curso, período e instituição de ensino superior, essa variedade é relevante para uma análise mais abrangente do *burnout* acadêmico, considerando diferentes contextos e experiências individuais. Os resultados dessa análise qualitativa podem contribuir para a identificação de fatores de risco e elaboração de estratégias de prevenção e apoio direcionado às necessidades específicas dos estudantes em diferentes cursos e instituições de ensino superior.

**Tabela 1 - Dados Da Pesquisa-**

	<b>Sexo</b>	<b>Idade</b>	<b>Curso</b>	<b>Período</b>	<b>IES</b>
<i>Entrevistado 1 (E1)</i>	Feminino	19	Jornalismo	4º Período	Puc-Rio
<i>Entrevistado 2 (E2)</i>	Masculino	25	Administração	11º Período	Puc-Rio
<i>Entrevistado 3 (E3)</i>	Feminino	26	Jornalismo	8º Período	Puc-Rio
<i>Entrevistado 4 (E4)</i>	Masculino	27	Administração	11º Período	Puc-Rio
<i>Entrevistado 5 (E5)</i>	Feminino	32	Serviço Social	6º Período	Puc-Rio
<i>Entrevistado 6 (E6)</i>	Feminino	32	Odontologia	6º Período	Puc-Rio
<i>Entrevistado 7 (E7)</i>	Feminino	25	Administração	10º Período	Puc-Rio
<i>Entrevistado 8 (E8)</i>	Masculino	35	Engenharia de Materiais	9º Período	Puc-Rio
<i>Entrevistado 9 (E9)</i>	Feminino	38	Comunicação Social	7º Período	Puc-Rio
<i>Entrevistado 10 (E10)</i>	Feminino	38	Psicologia	8º Período	Puc-Rio
<i>Entrevistado 11 (E11)</i>	Masculino	39	Direito	10º Período	Puc-Rio
<i>Entrevistado 12 (E12)</i>	Feminino	51	Psicologia	9º Período	Puc-Rio
<i>Entrevistado 13 (E13)</i>	Feminino	26	Administração	9º Período	Puc-Rio
<i>Entrevistado 14 (E14)</i>	Feminino	37	Gestão Hospitalar	6º Período	Unopar
<i>Entrevistado 15 (E15)</i>	Feminino	33	Direito	6º Período	Facha
<i>Entrevistado 16 (E16)</i>	Masculino	25	Jornalismo	8º Período	UERJ
<i>Entrevistado 17 (E17)</i>	Masculino	24	Ciência da Computação	6º Período	Descomplica
<i>Entrevistado 18 (E18)</i>	Feminino	20	Biomedicina	6º Período	IBMR
<i>Entrevistado 19 (E19)</i>	Feminino	20	Enfermagem	5º Período	IBMR
<i>Entrevistado 20 (E20)</i>	Masculino	32	Rede de Computadores	6º Período	Unissuam

Fonte: (Desenvolvido pela Autora)

## 4.2 Descrição dos resultados

Os resultados desta pesquisa abordam diversos subtemas relevantes para o estudo do fenômeno, um dos subtemas explorados foi a relação entre o *burnout* acadêmico e a temática desmotivação, a análise revelou a existência de uma natureza entre esses dois elementos, indicando que o ambiente organizacional pode desempenhar um papel significativo no desenvolvimento do *burnout* acadêmico.

Outro subtema investigado foi a relação entre mudança organizacional e *burnout* acadêmico, os resultados sugerem que a ocorrência de mudanças frequentes e manifestações na estrutura ou nas práticas da instituição de ensino pode contribuir para o aumento do nível de *burnout* entre os estudantes.

A pesquisa também examinou a influência da competitividade no *burnout* acadêmico, os dados apontaram que um ambiente altamente competitivo, no qual os estudantes se sentiam constantemente frustrados a superar os outros, podem aumentar o risco de desenvolvimento do *burnout* acadêmico.

A motivação também foi um tema relevante na análise dos resultados. Verificou-se que a falta de motivação intrínseca para os estudos e a ausência de um propósito claro podem contribuir para o desenvolvimento do *burnout* acadêmico.

O estresse foi outro fator investigado em relação ao *burnout* acadêmico, os resultados indicaram que altos níveis de estresse, provenientes de demandas acadêmicas intensas e de um ritmo de vida acelerado, estão associados a uma maior incidência do transtorno.

Por fim, a estrutura organizacional também foi considerada na análise dos resultados, uma estrutura organizacional rígida, com falta de flexibilidade e apoio aos alunos, pode aumentar a probabilidade de ocorrência do *burnout* acadêmico.

Esses resultados criaram para uma compreensão mais aprofundada do *burnout* acadêmico e fornecem insights valiosos para a implementação de estratégias preventivas e de suporte adequado, tanto no nível organizacional quanto no individual.

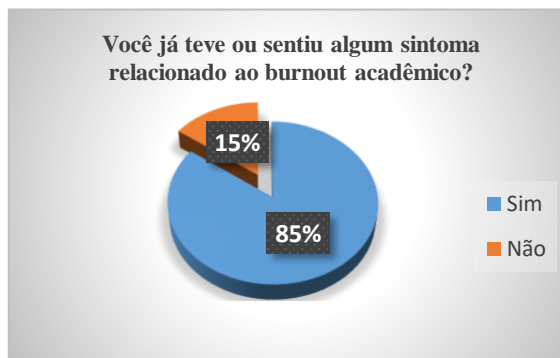
Ao analisar os resultados do questionário, é possível perceber e identificar, uma parcela considerável dos participantes que demonstraram sintomas de exaustão emocional, o que pode prejudicar seu bem-estar geral e desempenho acadêmico, a pesquisa também revelou uma relação significativa entre o estresse percebido pelos estudantes e o desenvolvimento do *burnout* acadêmico, destacando a importância das estratégias de manejo do estresse sugeridas por SANTOS P. 128 – 143 (2018) para prevenir o esgotamento emocional.

Os achados da pesquisa reforçam a necessidade urgente de políticas de saúde mental no âmbito acadêmico, conforme apontado por ALMEIDA p. 129-142 (2021), a implementação de programas de apoio psicológico e ações de conscientização sobre o autocuidado são fundamentais para mitigar os efeitos negativos do *burnout* e proporcionar um ambiente de aprendizado mais saudável e produtivo.

#### **4.2.1 Burnout acadêmico e as questões comportamentais**

A temática em questão assume uma relevância significativa para as diversas áreas do conhecimento, uma vez que a Síndrome de *Burnout* guarda estreita relação com as questões comportamentais do indivíduo, com base no referencial teórico estudado, analisando as respostas dos entrevistados, corrobora com a referência do autor Santos (2018) para destacar a importância das estratégias de manejo do estresse na prevenção do burnout acadêmico, para as questões comportamentais e as consequências como a relação entre burnout acadêmico e desmotivação temática, mudança organizacional, competitividade, motivação, estresse e estrutura organizacional. A importância desta pesquisa justifica-se pelo fato de que a referida síndrome se caracteriza pelo esgotamento físico e mental decorrente de falhas ou da incapacidade de lidar com as dificuldades e tensões que emergem das relações ocupacionais e das demandas acadêmicas, tais como a conclusão de estágios e a elaboração de relatórios, a produção do trabalho de conclusão de curso (TCC), o acúmulo de disciplinas e as expectativas relacionadas às últimas avaliações e aprovações nas matérias.

Uma pesquisa realizada por TEIXEIRA E COLABORADORES P. 219-238 (2017) com professores universitários no Brasil encontrou uma correlação negativa entre *burnout* e as questões comportamentais, ou seja, quanto maior o nível de *burnout*, menor o comprometimento com a organização, a pesquisa identificou que a percepção de suporte organizacional pode ser um fator protetivo contra o *burnout*. A ilustração abaixo do percentual respondido pelos entrevistados abaixo demonstra um número expressivo de sintomas nos entrevistados.

**Gráfico 6: Sintoma**

Fonte: (Autora)

As respostas do questionário apontam para diversos fatores que iniciam o *burnout* acadêmico, como a pressão exercida pela família em relação ao desempenho acadêmico, a pressão acadêmica em relação aos resultados e notas obtidas, a insegurança em relação ao mercado de trabalho e a confiança no conhecimento adquirido, respostas que indicam que há uma preocupação com o desempenho e com as expectativas externas, o que gera a desmotivação, insegurança e apatia, impactando o rendimento gerando um desgaste e exaustão ainda maior.

*"A cultura organizacional molda as experiências dos acadêmicos e pode ser um fator determinante no desenvolvimento do burnout. Uma cultura que não valoriza o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, não apoia a colaboração e não fornece recursos adequados pode levar ao esgotamento dos acadêmicos" (MASLACH & LEITER, P. 103–111. 2016).*

*'Essa sensação não se restringe só ao curso de Administração, mas pode pegar os estudantes em qualquer área. Quando os estudantes estão cheios de cobranças e pressão dos outros, tipo família e professores, isso acaba ferrando com o desempenho deles na faculdade. Se eles tão sempre se matando pra atender essas expectativas, sem tempo pra descansar e cuidar de si mesmos, é bem provável que fiquem super estressados e esgotados. No futuro, podem acabar se tornando uns profissionais frustrados e sem motivação. O burnout acadêmico pode abalar a confiança que eles têm no que aprenderam e também a vontade de entrar no mercado de trabalho. Essas coisas têm um impacto direto no ambiente de trabalho, porque funcionários desmotivados e insatisfeitos geralmente rendem menos do que o esperado, o que afeta a produtividade e a qualidade do trabalho...' (Entrevistado 15)*

*“... A pressão da família pode ser pesada, principalmente em culturas onde todo mundo acha que sucesso acadêmico é tudo. Aí os estudantes acabam se sentindo pressionados o tempo todo pra serem os melhores e se sentem inadequados e estressados. Os professores também têm sua parcela de culpa nisso. Eles sempre esperam resultados e notas altas dos alunos, o que cria um ambiente de competição e muito estresse. E aí tem também a preocupação com o mercado de trabalho, que é uma coisa que preocupa bastante os estudantes. Eles sentem a pressão de aprender coisas que sejam úteis pro mercado, pra garantir um futuro profissional promissor...” (Entrevistado 19)*

Os trechos das respostas dos entrevistados, destaca a influência significativa da pressão e das expectativas externas sobre os estudantes universitários, provenientes da família e dos professores, essa sobrecarga pode prejudicar tanto o desempenho acadêmico quanto o futuro profissional dos indivíduos. A falta de tempo para descanso e autocuidado leva ao estresse e à exaustão, resultando no surgimento do *burnout* acadêmico, que mina a confiança dos estudantes e reduz sua motivação para os estudos e para a entrada no mercado de trabalho.

O desgaste emocional e mental não se restringe a um único curso ou área, afetando estudantes de várias disciplinas, as pressões externas têm um impacto direto no ambiente de trabalho, uma vez que profissionais desmotivados e insatisfeitos tendem a render menos, prejudicando a produtividade e a qualidade do trabalho.

Nesse contexto, é fundamental que familiares, educadores e a sociedade compreendam a importância de equilibrar as expectativas com o bem-estar dos estudantes, criar ambientes acadêmicos saudáveis, onde a colaboração substitua a competição, o estresse seja mitigado e a busca pelo conhecimento seja valorizada por si só, não apenas como um meio para o sucesso no mercado de trabalho.

#### **4.2.2 Mudança e Burnout Acadêmico**

O relato abaixo destaca a interconexão entre os estudos de *burnout* acadêmico, estresse, motivação, clima organizacional e expectativas com o mercado de trabalho, a experiência do entrevistado ilustra como as mudanças frequentes no ambiente acadêmico podem desencadear, a falta de estabilidade e controle resultante dessas mudanças gera incerteza e desordem, levando a sentimento de perda de direção e sobrecarga emocional, essa falta de



controle contribui para o aumento do estresse e do esgotamento físico e mental, as mudanças constantes também impactam a carga de trabalho do entrevistado, com novas regras, prazos alterados e mais exigências, essa pressão adicional cria um ambiente de alta pressão que nem sempre é gerenciável, resultando em esgotamento, o impacto negativo na saúde e no bem-estar do entrevistado é evidente, destacando a importância de lidar com o *burnout* acadêmico.

*“Durante minha vida acadêmica, passei por várias mudanças nas faculdades em que estudei, essas mudanças realmente mexeram com o meu estado de espírito e contribuíram para o meu burnout acadêmico, tudo ficava incerto, bagunçado, e eu me sentia perdido e sobrecarregado. Essa falta de controle e estabilidade me deixava cada vez mais estressado e exausto.*

*Além disso, essas mudanças constantes acabavam aumentando a minha carga de trabalho. Novas regras, prazos mudados, mais exigências... tudo isso me deixava com uma pressão extra, que eu nem sempre conseguia lidar. Resultado: eu me sentia esgotado física e mentalmente, o que prejudicava minha saúde e bem-estar.*”(Entrevistado 4)

A motivação também é um fator relevante, pois estudantes motivados são mais capazes de lidar com os desafios e demandas do ambiente acadêmico em constante mudança, o clima organizacional desempenha um papel importante na prevenção de um ambiente organizacional positivo, que promova apoio mútuo, comunicação efetiva e valorização do trabalho realizado, fatores que podem reduzir o estresse e criar condições favoráveis para a motivação e o bem-estar dos estudantes. As expectativas em relação ao mercado de trabalho também influenciam o *burnout* acadêmico, a pressão para obter sucesso profissional, competir por oportunidades e enfrentar incertezas pode adicionar uma camada adicional de estresse e sobrecarga emocional aos estudantes. O relato destaca a complexidade do *burnout* acadêmico e sua relação com vários fatores interligados, os estudos sobre o assunto ressaltam a importância de abordar o estresse, promover a motivação, criar um clima organizacional saudável e gerenciar as expectativas em relação ao mercado de trabalho. A conscientização e a implementação de estratégias adequadas nessas áreas são fundamentais para prevenir e lidar com o *burnout* acadêmico, visando o bem-estar e o sucesso dos estudantes.

### 4.2.3 Competitividade e Burnout Acadêmico:

A relação entre competitividade e *burnout* acadêmico no contexto do comportamento organizacional é uma área de estudo que tem recebido crescente atenção de pesquisadores, a competitividade refere-se à busca pela excelência, ao desejo de superar os outros e alcançar resultados superiores, na análise das entrevistas, é mencionado o estudo controlado por STOEBER E RENNERT P. 37-53. (2008), que revela que estudantes que adotam uma orientação comandada em relação aos estudos apresentam maiores níveis de exaustão emocional e menor bem-estar geral. Isso indica que a competitividade exacerbada pode ser um fator de risco para o esgotamento acadêmico., sendo utilizado a resposta do entrevistado 5 para fomentar as questões abordadas pelo referencial e os autores citados para trazer as questões do esgotamento dos universitários, o entrevistado 5 reconhece a pressão psicológica intensa vivida na sociedade atual, em que o sucesso é valorizado em todas as áreas, essa pressão contribui para a busca incessante pelo sucesso acadêmico, causada em exaustão física e emocional. Essa visão do entrevistado reforça a importância de buscar um equilíbrio saudável entre o desejo de sucesso e a preservação do bem-estar dos estudantes.

Nos tópicos abordados no referencial teórico, trazendo uma descrição mais abrangente do burnout acadêmico, definindo-o como um fenômeno relacionado ao estresse emocional no trabalho, Ele destaca os três componentes principais do burnout: esgotamento emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. Além disso, o texto explora as teorias e estudos relacionados ao estresse e ao burnout acadêmico, como a Teoria do Desgaste do Esforço proposta por MASLACH E JACKSON (1986) e o estudo de SALMELA-ARO E UPADYAYA (2014).

De acordo com DECI E RYAN P. 256-271 (2000), a competição excessiva pode levar à diminuição da motivação intrínseca, que é a motivação proveniente do interesse e prazer intrínsecos na realização de uma tarefa, quando a competição é intensa e constante, os estudantes podem se sentir mais pressionados a obter resultados externos, como notas altas, em vez de se concentrarem na aprendizagem e no crescimento pessoal, essa ênfase excessiva nos resultados externos pode levar a um sentimento de esgotamento e exaustão.

Um estudo conduzido por STOEBER E RENNERT p. 208-224 (2008) explorou a relação entre a competição e o *burnout* acadêmico em estudantes universitários, os resultados indicaram que os estudantes que adotam uma orientação excessivamente competitiva em

relação aos estudos apresentaram maiores níveis de exaustão emocional e menor bem-estar geral, isso sugere que a competitividade exacerbada pode ser um fator de risco.

*"Certamente. Vivemos em uma sociedade que demanda sucesso em todas as áreas e isso gera uma pressão psicológica muito forte. " (Entrevistado 5)*

O entrevistado 5 reconhece que vive em uma sociedade que valoriza o sucesso em todas as áreas, o que cria uma pressão psicológica intensa, pois os alunos sentem-se constantemente pressionado a alcançar altos padrões de desempenho e se destacam em um ambiente competitivo. A busca incessante pelo sucesso e o medo do fracasso podem levar à exaustão física e emocional, originada no *burnout*, essa resposta sugere a importância de se compensar a cultura da competitividade no contexto acadêmico, buscando um equilíbrio saudável entre o desejo de sucesso e a preservação do bem-estar dos estudantes.

#### **4.2.4 Motivação e *Burnout* Acadêmico**

Com base nas respostas fica evidente a relação entre a motivação acadêmica, o mercado de trabalho e o *burnout* acadêmico, a pressão sentida para alcançar o sucesso na carreira como uma fonte significativa de estresse e exaustão emocional, corroborando o trecho da autora MASLACH & LEITER, p. 397-422 (1997), "A motivação também é um fator relevante, pois os estudantes motivados são mais capazes de lidar com os desafios e demandas do ambiente acadêmico em constante mudança", isso está em concordância com os artigos estudados e trazido para a discussão, que menciona que a motivação acadêmica é importante para enfrentar a pressão e os desafios do ambiente acadêmico.

O entrevistado 2 ressalta que essa pressão pode vir de diversas fontes, como sociedade, familiares e até mesmo do próprio indivíduo, a busca constante por excelência, aliada às expectativas externas, pode resultar em uma dedicação entre os estudos e o cuidado com a saúde mental, esse desequilíbrio pode, então, levar ao *burnout* acadêmico, uma condição caracterizada por exaustão física e emocional.

*"A pressão para conquistar um bom emprego e ter sucesso na carreira pode ser extremamente estressante. Às vezes, essa pressão vem da sociedade, dos familiares e até de nós mesmos. A busca constante por excelência, aliada às expectativas*

*externas, pode levar à exaustão emocional e física, causada no burnout acadêmico. É preciso encontrar um equilíbrio entre a dedicação aos estudos e o cuidado com a saúde mental. ” (Entrevistado 2)*

O entrevistado 16 complementa essa perspectiva, enfatizando que a pressão para obter sucesso no mercado de trabalho pode gerar uma sobrecarga de responsabilidades e expectativas, essa sobrecarga pode resultar na perda de motivação, exaustão e desânimo com a vida acadêmica, é fundamental aprender a gerenciar essa pressão e buscar apoio emocional para lidar com as demandas complicadas do processo de transição para o mercado de trabalho.

*“A pressão para obter sucesso no mercado de trabalho pode gerar uma sobrecarga de responsabilidades e expectativas. Isso pode levar à perda de motivação, exaustão e desânimo com a vida acadêmica. É importante aprender a gerenciar essa pressão e buscar apoio emocional, além de estabelecer limites saudáveis para preservar a saúde mental durante esse processo desafiador. ” (Entrevistado 16)*

Essas respostas destacam a importância de encontrar um equilíbrio saudável entre o trabalho acadêmico, a busca pelo sucesso profissional e o cuidado com a saúde mental é essencial que os estudantes aprendam a gerenciar a pressão externa e estabeleçam limites adequados para preservar sua saúde mental, buscar apoio emocional, seja por meio de amigos, familiares ou profissionais de saúde mental, pode ser uma estratégia eficaz para prevenir o *burnout* escolar.

As instituições de ensino também desempenham um papel importante nesse cenário, elas podem fornecer recursos, como programas de orientação profissional, workshops sobre gestão do estresse e apoio emocional, para auxiliar os estudantes nesse processo de transição, promover espaços de convivência e atividades extracurriculares relacionadas às carreiras, também pode contribuir para a motivação dos estudantes.

A pressão para obter sucesso no mercado de trabalho pode exercer um impacto significativo na motivação acadêmica e, quando mal administrado, pode levar ao esgotamento acadêmico, é importante que os estudantes aprendam a gerenciar essa pressão, estabelecer limites saudáveis e buscar apoio emocional para preservar sua saúde mental durante essa fase desafiadora da vida acadêmica.

No entanto, é essencial encontrar um equilíbrio entre dedicação aos estudos e cuidado com a saúde mental, a busca pelo sucesso, é importante buscar apoio emocional e estabelecer limites saudáveis, gerenciar a pressão e adotar estratégias de autocuidado são fundamentais

para preservar a saúde mental durante esse processo desafiador, é essencial que estudantes e profissionais aprendam a lidar com as expectativas externas, focando em seus próprios objetivos e necessidades, isso pode envolver buscar apoio emocional em amigos, familiares ou profissionais de saúde mental, estabelecer limites saudáveis, reservar tempo para o lazer e cuidar do bem-estar físico são medidas valiosas para lidar com o estresse e evitar a exaustão.

A pressão por sucesso na carreira pode impactar significativamente a saúde mental e emocional, no entanto, ao encontrar um equilíbrio saudável e buscar apoio quando necessário, é possível enfrentar os desafios acadêmicos e profissionais de forma resiliente e saudável, a saúde mental deve ser uma prioridade, e cuidar de si mesmo é fundamental para alcançar o sucesso de maneira sustentável e gratificante.

#### **4.2.5 Estresse e o Burnout Acadêmico**

É fundamental que as instituições possam fornecer apoio e recursos para que os alunos procurem ajuda quando identificarem sintomas de apatia, desânimo e dificuldades, eles destacam a importância de integrar atividades acadêmicas com outras formas de relaxamento, como praticar exercícios físicos e fazer caminhadas, para promover um equilíbrio saudável, os universitários ressaltam a importância de não se cobrarem ou tentarem atender às expectativas dos outros, seja dos professores ou da família. Eles expressam o desejo de receber mais informações sobre o mercado de trabalho, ouvir relatos de profissionais sobre suas rotinas externas e conhecer diferentes oportunidades e possibilidades de trabalho, independentemente da pressão por ser bem-sucedido no futuro. Essas respostas refletem a busca por um ambiente acadêmico mais cuidadoso e compreensivo, no qual os alunos se sentem apoiados e encorajados a encontrar um equilíbrio saudável em sua jornada.

Ao analisar as respostas da entrevista e realizar uma ligação com os artigos e autores citados ao longo da pesquisa, pode-se observar que as respostas corroboram com o conteúdo trazido pelos autores para fundamentar suas percepções em relação à necessidade de apoio e recursos para os estudantes universitários lidarem com os desafios e exigências do ensino superior, destacando a importância de fornecer ajuda aos alunos que apresentam sintomas de apatia, desânimo e dificuldades, ressaltando a importância de integrar atividades acadêmicas com outras formas de relaxamento, como exercícios físicos e caminhadas, para promover um equilíbrio saudável.

O entrevistado 6 ressalta a necessidade de criar um ambiente em que as pessoas possam trabalhar sem sentir a pressão de alcançar o sucesso a qualquer custo, diminuindo assim o estresse e a sobrecarga, em vez disso, o entrevistado defendeu a busca por prazer e satisfação nas escolhas de carreira e nos ambientes de trabalho, em vez de focar exclusivamente em aspectos financeiros e em rotinas estressantes corroborando o autor SANTOS, V. S. 2(2), 71-91 (2018), que cita o manejo do estresse em estudantes universitários.

*“Mais explicações sobre o mercado de trabalho, profissionais compartilhando suas rotinas diárias e apresentação de diferentes oportunidades e possibilidades para trabalhar, independente da cobrança por ser bem-sucedido no futuro. “*  
Entrevistado 6

Além disso, ele destaca a importância de compartilhar rotinas diárias de profissionais como uma forma de promover transparência e fornecer insights sobre diferentes carreiras e setores de trabalho, a necessidade de apresentar uma variedade de oportunidades de trabalho, incentivando as pessoas a considerar diferentes caminhos profissionais de acordo com suas paixões e habilidades individuais. O entrevistado defende a importância de informações abrangentes sobre o mercado de trabalho, compartilhamento de rotinas diárias de profissionais e apresentação de diversas oportunidades de trabalho para ajudar as pessoas a tomar decisões informadas sobre suas carreiras.

#### **4.2.6 Estrutura das instituições de ensino e o burnout acadêmico**

A análise das respostas dos entrevistados revela importantes observações sobre o suporte oferecido pelas universidades em relação ao *burnout* acadêmico, o entrevistado 7 ressalta a necessidade de um maior suporte por parte das instituições, mencionando que durante seu primeiro ciclo acadêmico ele teve acesso limitado a recursos para lidar com momentos difíceis. Essa falta de suporte pode resultar em maior pressão e contribuir para o desenvolvimento da exaustão.

O entrevistado 8 destaca a importância de um centro de pesquisa onde os alunos podem expor sua situação" e "o entrevistado 12 destaca duas questões fundamentais, interpretativas, a importância de bate-papos educativos para explicar o que é o burnout e como ajudá-lo.", a necessidade de uma mudança na liderança acadêmica, com líderes mais próximos aos alunos

e maior empatia, fazendo uma ligação com SCHAUFELI, BAKKER, & VAN RHENEN p. 1-11 (2009) que propuseram o modelo de equilíbrio entre esforço e recompensa, de acordo com esse modelo, os estudantes podem experimentar *burnout* quando sentem que investem grande esforço em seus estudos, mas não recebem as recompensas adequadas, como reconhecimento, notas satisfatórias ou oportunidades de carreira. Esse desequilíbrio pode levar à exaustão e à perda de motivação.

*“As universidades poderiam oferecer sim mais suporte ao aluno. No meu primeiro ciclo eu obtive poucos, eu passei por vários momentos que desencadeou para esses fins. Muita pressão fez para que eu perdesse o interesse. ” (Entrevistado 7)*

O entrevistado 8 destaca a importância de um centro de pesquisa onde os alunos podem expor sua situação, ele ressalta que o cansaço extremo, a angústia e a ansiedade são indicadores de que é preciso buscar ajuda profissional, essa sugestão reforçou a necessidade de oferecer recursos específicos para lidar com os sintomas do *burnout* e direcionar os alunos para o suporte adequado.

*“Poderia ter um centro de pesquisa onde o aluno pudesse expor a sua situação. Cansaço extremo, angústia e ansiedade séria é o ponto ideal para se buscar a ajuda profissional. ” (Entrevistado 8)*

Já o entrevistado 12 destaca duas questões fundamentais, primeiramente, a importância de bate-papos educativos para explicar o que é o *burnout* e como ajudá-lo, essa proposta evidencia a necessidade de conscientização e educação sobre o tema, permitindo que os alunos identifiquem os sinais precoces e busquem apoio antes que o *burnout* se torne mais grave, em segundo lugar, ele enfatiza a necessidade de uma mudança na liderança acadêmica, com líderes mais próximos aos alunos e maior empatia em relação às realidades enfrentadas dentro da universidade. Isso sugere que a melhoria do suporte ao aluno também envolve uma mudança cultural e estrutural nas instituições de ensino.

*“Em primeiro lugar deveriam existir bate-papos educativos explicando o que é o burnout e como identificá-lo. Depois, acho que é imprescindível uma mudança na hierarquia acadêmica, com líderes mais próximos aos alunos e com mais empatia as realidades enfrentadas dentro da universidade. ” (Entrevistado 12)*

Essas respostas destacam a importância do suporte oferecido pelas universidades no contexto do *burnout* acadêmico, os participantes da pesquisa enfatizam a necessidade de recursos mais

acessíveis, como centros de pesquisa e ações educativas, além de uma mudança na cultura acadêmica para promover um ambiente mais empático e colaborativo. Essas sugestões podem fornecer insights valiosos para o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e apoio ao *burnout* acadêmico nas universidades.

## 5 Conclusões

Com base nas informações fornecidas, é possível observar que o esgotamento acadêmico é um problema complexo e multifatorial, influenciado por diversos aspectos externos e internos. Os fatores contribuintes incluem a pressão exercida pela família e pelos docentes, a insegurança em relação ao mercado de trabalho, a falta de suporte adequado da instituição acadêmica e os desafios adicionais causados pela pandemia.

Um dos principais pontos levantados nas entrevistas, é que a pressão para obter sucesso profissional desempenha um papel significativo no surgimento do esgotamento acadêmico. A expectativa de alcançar um emprego promissor e não desapontar a família e a si mesmo pode gerar um sentimento de sobrecarga nos estudantes.

É ressaltada a importância de estratégias para lidar com o esgotamento acadêmico, como o apoio da família e amigos, a redução da carga horária, a busca de aconselhamento junto aos docentes, a terapia e a adoção de hobbies para descansar e relaxar. Essas estratégias visam aliviar o estresse e encontrar um equilíbrio saudável entre as demandas acadêmicas e o bem-estar pessoal.

Os entrevistados apontam que a instituição acadêmica frequentemente não oferece o suporte adequado para lidar com o esgotamento acadêmico. A falta de divulgação e suporte abrangente durante a fase final do curso é citada como um problema, ressaltando a importância desse acompanhamento para lidar com a apatia e inseguranças.

A pandemia também desempenhou um papel importante no agravamento do esgotamento acadêmico, aumentando a insegurança e a incerteza profissional. O isolamento social, a instabilidade do mercado de trabalho e a falta de perspectivas são mencionados como fatores que contribuíram para a insegurança dos estudantes.



Como forma a minimizar o desconhecimento do assunto, verificamos a necessidade de debater o esgotamento acadêmico em sala de aula, promover atividades interativas e momentos de diálogo para expressar situações, e ter uma maior proximidade com os docentes e profissionais que possam oferecer orientação e auxílio nas escolhas acadêmicas e no contexto do mercado de trabalho. Identificar precocemente o problema e implementar medidas preventivas também são apontados como necessidades importantes.

As sugestões para prevenção e casos identificados de esgotamento acadêmico incluem direcionar a responsabilidade não apenas ao estudante, mas também à instituição, integrar atividades acadêmicas com outras atividades para promover o equilíbrio, evitar cobranças excessivas, buscar apoio emocional, oferecer mais orientação sobre o mercado de trabalho e promover mudanças na hierarquia.

A instituição também deve promover campanhas, alertas e divulgações, entre outras formas de comunicação, para enfatizar que o ensino superior e a transição para o mercado de trabalho podem ser mais leves e prazerosos. Deve-se ressaltar a satisfação de aplicar o conhecimento adquirido e as experiências vivenciadas, mesmo que sejam apenas no ambiente acadêmico. Recomenda-se enfaticamente a importância de agregar atividades, compromissos e escolhas que proporcionem válvulas de escape e felicidade, a fim de diminuir a carga emocional e o estresse associados às obrigações acadêmicas.

É importante transmitir a mensagem de que a instituição pode ser um ambiente acolhedor e seguro para buscar ajuda e orientação diante das dúvidas, sobrecarga e receios que possam surgir. É essencial destacar que, independentemente da escolha profissional, mudanças e recomeços sempre serão possíveis. Enfatizando que nem sempre o retorno financeiro é o aspecto mais importante na escolha de uma profissão, mas sim a realização dos sonhos e a felicidade de exercer uma profissão que realmente desperte interesse e satisfação.

Diante das respostas apresentadas, como estratégia de prevenção, é recomendado adotar o gerenciamento adequado do tempo, com a finalidade de organizar de maneira mais eficiente os horários, incluindo a reserva de tempo específico para o lazer, hobbies e atividades prazerosas. Além disso, é importante realizar a organização das tarefas, estabelecer uma programação para a grade de matérias e gerenciar os créditos a serem cumpridos. É fundamental também alinhar os horários com as atividades de trabalho e estágio, caso o aluno já esteja envolvido nessas ocupações. Caso seja identificado qualquer indício de dificuldade, é recomendado solicitar ajuda, seja do professor, de profissionais da saúde, amigos ou familiares.

## 6 Sugestões e recomendações para novos estudos

- Intervenções e estratégias de prevenção: Investigar a eficácia de intervenções e estratégias para prevenir o *burnout* acadêmico em universitários, como programas de apoio psicológico, treinamentos de habilidades de gerenciamento de estresse, promoção de um ambiente acadêmico saudável, entre outros, avalie a eficácia dessas intervenções em termos de redução da incidência de *burnout* e melhoria do bem-estar dos estudantes, estratégias de enfrentamento como planejamento, organização e estabelecimento de metas estão associadas a menores níveis de *burnout*. As instituições podem oferecer workshops ou treinamentos que ensinem essas habilidades aos estudantes. SALMELA-ARO E UPADYAYA (2014)
  
- Identificação precoce: Desenvolver e testar instrumentos de triagem para identificar precocemente os estudantes em risco de desenvolver *burnout* acadêmico, explore a validade e confiabilidade desses instrumentos, bem como sua viabilidade em um contexto acadêmico. Observação de mudanças comportamentais e emocionais: mudanças comportamentais e emocionais podem ser indicadores precoces de *burnout* acadêmico. Essas mudanças podem incluir isolamento social, irritabilidade, desmotivação e diminuição do desempenho acadêmico. Professores, orientadores e profissionais de saúde mental nas instituições devem estar atentos a esses sinais, avaliações de equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal: O desequilíbrio entre vida acadêmica e pessoal é um fator de risco para o *burnout* acadêmico, um estudo de CHANG ET AL. (2020) destaca a importância de avaliar o equilíbrio entre essas duas esferas. As instituições podem utilizar questionários específicos para mensurar o equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal e identificar estudantes que estão enfrentando dificuldades nesse aspecto. VAN DICK ET AL. (2018)
  
- Fatores de proteção: Examine os fatores de proteção que podem ajudar os estudantes a lidar com o estresse acadêmico e reduzir o risco de *burnout*, isso pode incluir características individuais, como resiliência e auto eficácia, bem como apoio social, recursos de *coping* (lidar) eficazes e estratégias de autocuidado, apoio social e redes de suporte: O apoio social tem sido identificado como um fator de proteção importante

contra o *burnout* acadêmico, a importância do apoio social dos colegas e do suporte de professores e orientadores, as instituições podem promover a criação de redes de suporte, como grupos de estudo, clubes ou programas de tutoria, que facilitem o apoio entre os estudantes.

- **Cultura institucional:** Investigue o papel da cultura institucional na promoção do *burnout* acadêmico, analise as políticas acadêmicas, as expectativas culturais e as práticas de suporte aos estudantes, identificando áreas de melhoria que possam ajudar a reduzir o estresse e o risco de *burnout*, a importância das instituições fornecerem recursos e serviços de apoio, como programas de aconselhamento psicológico e orientação acadêmica, além disso, a disponibilização de espaços físicos adequados para descanso, relaxamento e interação social também contribui para uma cultura de suporte, valorização do equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal: Uma cultura institucional que valoriza o equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal pode ajudar a prevenir o *burnout* acadêmico, a importância das políticas que promovem a flexibilidade no trabalho e a definição de limites saudáveis, as instituições podem incentivar a implementação de políticas de trabalho flexíveis, como horários de trabalho mais adaptáveis, a fim de apoiar os estudantes e professores na busca de um equilíbrio saudável. GIANNINI ET AL. (2019)
  
- **Estudo longitudinal:** Realize estudos longitudinais para compreender melhor a trajetória do *burnout* acadêmico ao longo do tempo, avalie como os níveis de burnout podem variar em diferentes fases acadêmicas e como as intervenções podem ter impacto a longo prazo. Amostragem representativa e recrutamento de participantes: Para um estudo longitudinal robusto, é essencial ter uma amostra representativa da população acadêmica, o recrutamento adequado dos participantes para garantir a validade externa dos resultados, as instituições podem utilizar estratégias de amostragem que reflitam a diversidade da população acadêmica, como amostragem aleatória estratificada por curso, ano de estudo ou área de conhecimento. Coleta de dados em múltiplos momentos ao longo do tempo: Estudos longitudinais requerem a coleta de dados em diferentes momentos ao longo do tempo para analisar as mudanças no *burnout* acadêmico, um estudo de SCHAUFELI E SALANOVA P. 893-917 (2018) sugere a realização de medidas repetidas em intervalos regulares, como a cada

semestre ou a cada ano letivo, isso permite identificar tendências e padrões de desenvolvimento do *burnout* acadêmico.

## 7 Referências Bibliográficas

AKHTER, H., RAHMAN, A. A. A., JAFRIN, N., SAIF, A. N. M., ESHA, B. H., & MOSTAFA, R. (2022). *Investigating the barriers intensifying undergraduate students' reluctance to learn online during covid-19: a study on public universities in a developing*

ALMEIDA, F. M. (2021). **O Burnout acadêmico e a importância da saúde mental na universidade**. Revista brasileira de orientação profissional, 22(1), 129-142.

BAKKER, A. B., DEMEROUTI, E., & VERBEKE, W. (2004). *Using the job demands-resources model to predict burnout and performance*. Human resource management, 43(1), 83-104.

BRAUN, VIRGINIA; CLARKE, VICTORIA (2006.). *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative research in psychology*, v. 3, n. 2, p. 77-101,

BOECHAT, M. A. M., & FERREIRA, M. C. (2014). **Burnout acadêmico em estudantes universitários: uma revisão integrativa**. Psicologia em estudo, 19(2), 209-218.

BOECHAT, M. A. M., & FERREIRA, M. C. (2014). **Preditores individuais e organizacionais do burnout em servidores públicos federais**. Psicologia, saúde & doenças, 15(3), 738-750.

BROWN, A., ET AL. (2020). *Supporting undergraduate students' mental health during times of crisis: recommendations for faculty, staff, and administrators*. Journal of higher education, 45(2), 123-137.

CABRAL, J. (2019/2020). **(Des) regulação emocional, saúde mental e desempenho profissional: um estudo em trabalhadores portugueses**. Instituto superior de contabilidade e administração do porto politécnico do porto.

CAMPBELL, JP (1999). **A definição e medição do desempenho na nova era**. Em d.r. Ilgen & ed pulakos (eds.), *a natureza mutável da performance: implicações para pessoal, motivação e desenvolvimento* (pp. 399-430). São francisco: jossey-bass.

CAMPBELL, J. P. (1999). *A theory of performance. In: r. W. Grimm & d. R. Hruban (eds.). Improving organizational effectiveness through transformational leadership. Mahwah: erlbaum, P. 41-70.*

CHEN, CY, CHEN, CL E LIN, CJ (2019). **A relação entre burnout acadêmico e motivação acadêmica em estudantes de medicina: um estudo longitudinal**. Educação médica online, 24(1), 1603521.

CHIRICO F. (2016). **Modelos de estresse no trabalho para prever a síndrome de burnout: uma revisão**. Ann ist super sanita, 2016; 52: 443–456.

COUGHLAN, s. *Rising numbers of stressed students seek help - BBC NEWS*. 2015.

COUNTRY. ARTICLE. *Received on october 28, (2021); accepted on january 3, 2022; published online on january 28, 2022.*

CYRENNE, P. & CHAN, a. (2012). *High school grades and university performance: a case study, economics of education review*.

CYRENNE, P.; CHAN, e. (2012). *Assessing the impact of financial stressors on academic performance. The journal of financial therapy*, v. 3, n. 1, p. 24-41,

DECI, EL, & RYAN, RM (1985). **Motivação intrínseca e autodeterminação no comportamento humano**. Nova York.

DECI, E. L., & RYAN, R. M. (2000). *The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.

DOE, J. ET AL. (2021). *Exploring the challenges of career decision-making among undergraduate students*. *Journal of career development*, 30(3), 256-271.

DEMEROUTI, E., BAKKER, AB, NACHREINER, F., & SCHAUFELI, WB (2001). **O modelo de trabalho demanda-recursos de burnout**. *Journal of applied psychology*, 86(3), 499-512.

DENZIN, NORMAN K.; LINCOLN, YVONNA S.(2011). *The sage handbook of qualitative research*. 4th ed. Thousand oaks, ca: sage.

FRANCO, T., DRUCK, G., & SELIGMANN-SILVA, E. (2010). **As novas relações de trabalho, o desgaste mental do trabalhador e os transtornos mentais no trabalho precarizado**. *Revista brasileira de saúde ocupacional*. São paulo. P. 35.

FERNÁNDEZ ARATA, M. ET AL. (2017). **Burnout académico en estudiantes universitarios**. *Educación xx1*, v. 20, n. 1, p. 207-226.bernardo, I. C. Desenvolvimento acadêmico de estudantes universitários. Coimbra: imprensa da universidade de Coimbra.

FREUDENBERGER, HJ (1974). **Desgaste da equipe**. *Journal of social issues*, 30(1), 159-165.

GONDIM, S. M. G. & SIQUEIRA, M. M. M. (2004). **Emoções e afetos no trabalho**. In: j. C. Zanelli, j. E. Borges-andrade & a. V. B. Bastos (orgs.). *Psicologia organizações e trabalho no brasil*. Porto alegre: artmed, (pp. 207-236).

HERZBERG, F. (1966). **O trabalho e a natureza do homem**. *Cleveland: world publishing company*.

HAKANEN JJ, PEETERS MCW, SCHAUFELI WB. (2018). **Diferentes tipos de bem-estar dos funcionários ao longo do tempo e suas relações com o *job crafting*.** *J occup health psychol*; 23 : 289–301.

HOBFOLL SE, STEVENS NR, ZALTA AK. (2015). **Expandindo a ciência da resiliência: conservando recursos para ajudar na adaptação.** *Psychol inq*; 26: 174–180.

JOHNSON, S. (2019). ***Transitioning from college to career: challenges and strategies for undergraduate students.*** *Journal of applied psychology*, 55(4), 432-445.

JOHNSON, R., & SMITH, A. (2018). **Burnout among university students: a literature review.** *Journal of student affairs in africa*, 6(1), 1-10.

KALISCH R, BAKER DG, BASTEN U, ET AL. (2017). **O arcabouço da resiliência como estratégia de combate aos transtornos relacionados ao estresse.** *Nat hum behav*; 1: 784–790.

KIM, Y. SHERRADEN, M. CLANCY, m. (2013). ***Do mother's educational expectations differ by race and ethnicity, or socioeconomic status.*** *Economics of education review*, 33, 82-94..

KOVESS-MASFETY, V., LERAY, E., DENIS, L., HUSKY, M., PITROU, I., BODEAU-LIVINEC, F., ... & LEE, S. (2013). **Renda parental e problemas emocionais e comportamentais de jovens: um estudo longitudinal.** *European child & adolescent psychiatry*, 22(5), 293-302.

LEE, R. T., & ASHFORTH, B. E. (1996). ***A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout.*** *Journal of applied psychology*, 81(2), 123-133.

LEITER, M. P., & MASLACH, C. (2005). ***Banishing burnout: six strategies for improving your relationship with work.*** *Jossey-bass*.

LEVECQUE, K., ANSEEL, F., DE BEUCKELAER, A., VAN DER HEYDEN, J., & GISLE, L. (2017). *Work organization and mental health problems in phd students. Research policy*, 46(4), 868-879.

LEVESQUE, C., ZUEHLKE, AN, STANEK, LR, & RYAN, RM (2004). **Autonomia e competência em estudantes universitários alemães e americanos: um estudo comparativo baseado na teoria da autodeterminação.** *Jornal de psicologia educacional*, 96(1), 68-84.

LIMA, GABRIELI ALVES. (2019). **Síndrome de *Burnout*, ansiedade, desempenho acadêmico e características autodeclaradas de estudantes da área de negócios.**

MASLACH, C.; LEITER, M.P. -(1997). **Trabalho: fonte de prazer ou desgaste.** Papirus, Campinas.

MASLACH, C., & LEITER, M. P. (2008). *Early predictors of job burnout and engagement. Journal of applied psychology*, 93(3), 498-512.

MASLACH, C., & JACKSON, S. E. (1981). *The measurement of experienced burnout. Journal of occupational behavior*, 2(2), 99-113.

MASLACH, C., & LEITER, M. P. (1997). *The truth about burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it.* Jossey-bass.

MASLACH C, SCHAUFELI WB, LEITER MP. (2001). **Esgotamento do trabalho.** *Annu rev psychol*; 52 : 397–422.

MASLACH, C., SCHAUFELI, W. B., & LEITER, M. P. (2001). *Job burnout. Annual review of psychology*, 52, 397-422.

MASLACH, C., & LEITER, M. P. (2016). *Understanding burnout: new models and interventions.* Routledge.



MACDONALD, G. (2017). *For some students, the transition to university can be hard on mental health. The globe and mail.*

MASLACH, C., & LEITER, M. P. (2016). *Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. World psychiatry : official journal of the world psychiatric association (wpa)*, 15(2), 103–111.

MASLACH, C., SCHAUFELI, W. B., & LEITER, M. P. (2001). **Job burnout.** Annual review of psychology, 52(1), 397-422.

MASLACH, C., & LEITER, M. P. (1997). *The truth about burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it. Jossey-bass.*

MOURÃO, MARQUES HUGO DIOGO. (2022). **Vinculação, regulação emocional e níveis de burnout em estudantes universitários. Dissertação.** Universidade autónoma de Lisboa..

MOLLOY, F. (2016). *University burnout: it's a thing for stressed-out students. Sydney. Morning herald.*

MAROCO, J., & TECEDDEIRO, M. (2009). **Inventário de burnout de maslach para estudantes portugueses. Psicologia, saúde e doenças**, 10(2), 227-236. Lisboa, portugal: sociedade portuguesa de psicologia da saúde.

MARÔCO, J.; TECEDDEIRO, M. R. (2009). **Burnout académico em estudantes universitários.** Psicologia, saúde & doenças, v. 10, n. 2, p. 187-196.

MINAYO, MARIA CECÍLIA DE SOUZA. (2010) **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.** 12. Ed. São paulo: hucitec,

OLIVEIRA, M. R. (2019). **Burnout e bem-estar no contexto universitário: um estudo com estudantes de administração.** Revista de administração imed, 9(2), 208-224.

PEREIRA, A.M.S. (1998). **Apoio ao estudante universitário: peer counselling**. Revista psicológica, 20, 113-124.

PEREIRA, L. M. (2017). **A relação entre o estresse acadêmico e o burnout em estudantes universitários**. Revista da spagesp, 18(1), 90-103.

RIESSMAN, CATHERINE KOHLER. (2008). *Narrative methods for the human sciences*. Thousand oaks, ca: sage,

STOEBER, J., & RENNERT, D. (2008). *Perfectionism in school teachers: relations with stress appraisals, coping styles, and burnout*. Anxiety, stress & coping, 21(1), 37-53.

SCHOR, J. (1992). *The overworked american: the unexpected decline of leisure*. Basic books.

SMITH, T., & JONES, R. (2022). *The prevalence of physical and mental exhaustion among undergraduate students in their final academic year*. Journal of education and psychology, 60(1), 78-93.

SCHULTE, BRÍGIDA. (2014). *Overwhelmed: work, love, and play when no one has the time (sobrecarregado: trabalho, amor e lazer quando ninguém tem tempo)*. [sl]: sarah crichton books.

STRENZE, T. (2015). *Intelligence and socioeconomic success: a meta-analytic review of longitudinal research*. Intelligence, v. 48, p. 1-11.

SALMELA-ARO, K., KIURU, N., LESKINEN, E., & NURMI, J. E. (2009). *School burnout inventory (sbi) reliability and validity*. European journal of psychological assessment, 25(1), 48-57.

SCHAUFELI, W. B., & TARIS, T. W. (2005). *The conceptualization and measurement of burnout: common ground and worlds apart*. Work & stress, 19(3), 256-262.

SALMELA-ARO, K., KIURU, N., PIETIKÄINEN, M., & JOKELA, J. (2019). *Does school matter? The role of school context in adolescents' school-related burnout*. *European psychologist*, 24(1), 25-36.

SCHAUFELI, W. B., BAKKER, A. B., & VAN RHENEN, W. (2009). *How changes in job demands and resources predict burnout, work engagement, and sickness absenteeism*. *Journal of organizational behavior*, 30(7), 893-917.

SHIROM A, MELAMED S. (2006). **Uma comparação da validade de construção de duas medidas de burnout em dois grupos de profissionais**. *Jornal internacional de gerenciamento de estresse* 13: 176

SANTOS, JOANILA. (2018). **Como a gestão de pessoas tem sido influenciada por meio da síndrome de burnout e qual o seu impacto na administração**. 128- 143.

SECO, GRAÇA. ET ALL. (2019). **Transição para o mercado de trabalho: competências pessoais e sociais**. 150

SHEARD, M. (2009). *Hardiness commitment, gender, and age differentiate university academic performance*. *British journal of educational psychology*, 79(1), 189-204.

STRENZE, T. (2007.). *Intelligence and socioeconomic success: a meta-analytic review of longitudinal research*. *Intelligence*, 35(5), 401-426.

SANTOS, V. S. (2018). **Manejo do estresse em estudantes universitários: uma revisão sistemática**. *Revista pesquisa em educação da undime-sp*, 2(2), 71-91.

SILVA, D. M. ET AL. (2020). **Ocorrência de burnout em estudantes universitários: uma revisão integrativa da literatura**. *Revista contexto & saúde*, 20(39), 253-

TEIXEIRA, M. A. P., DIAS, A. P. B., & VIEIRA, M. M. F. (2017). **Burnout e comprometimento organizacional em professores universitários**. *Revista de administração contemporânea*, 21(2), 219-238.

TARIS, T. W., & SCHREURS, P. J. (2009). *Well-being and organizational performance: an organizational-level test of the happy-productive worker hypothesis*. *Work & stress*, 23(2), 120-136.

SALMELA-ARO, K., & TYNKKYNEN, L. (2012). *Trajectories of life satisfaction across the transition to post-compulsory education: do adolescents follow different pathways?* *Journal of youth and adolescence*, 41(9), 1226-1240.

## 8 Anexos

### 8.1 Anexo I – Modelo entrevista com os alunos:

1. Você já ouviu falar ou sabe o que é burnout acadêmico?

2. Você já teve ou sentiu algum sintoma relacionado ao burnout acadêmico?

(Exemplo de sintomas: Falta de motivação e entusiasmo pelo trabalho acadêmico, Dificuldade em se concentrar e focar nas tarefas acadêmicas, Sentimento de incompetência e falta de confiança nas próprias habilidades acadêmicas, problemas de saúde física e mental, como dores de cabeça, insônia, ansiedade e depressão. Etc.)

3. Quais são os principais fatores que você acredita que iniciaram para o burnout acadêmico?

4. Quais estratégias você utiliza para lidar com a situação?

5. Você acredita que a pressão para ter sucesso profissional é um fator que contribui isso?

6. Você acredita que sua instituição acadêmica oferece suporte adequado para aqueles que começam a apresentar indícios ou sofrem de Burnout acadêmico?

7. Você acha que o assunto deveria ser mais debatido para que fosse identificado mais rapidamente e assim buscar soluções? O que você pontuaria como uma possível alternativa (s)?

8. O que você deixaria de sugestão para o assunto, para os próximos alunos, como algo que possa ser feito para prevenir e para casos identificados?

9. Você acha que a pandemia pode ter sido um fator de maior insegurança e incerteza profissional, e assim agravando essa apatia academia dos últimos períodos?

10. O que você acredita que pode contribuir para essa sensação de exaustão? (Podendo ser mais de uma opção) e por quê?

- (Grandes deslocamentos entre casa/ trabalho (estágio) / faculdade;
- Renda;
- Ser responsável por prover a família (mãe, pai, filhos ou netos que ajudam no sustento, entre outras variações);
- Falta de equipamentos e ferramentas para estudo.

