Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

doi.org/10.51891/rease.v12i11.32777

FATORES ASSOCIADOS À SÍNDROME DE BURNOUT EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM: IMPACTO DO ESTRESSE ACADÊMICO E DA SOBRECARGA DE ATIVIDADES

FACTORS ASSOCIATED WITH BURNOUT SYNDROME IN NURSING STUDENTS: IMPACT OF ACADEMIC STRESS AND ACTIVITY OVERLOAD

FACTORES ASOCIADOS AL SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA: IMPACTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA SOBRECARGA DE ACTIVIDADES

Emily Cristina Garcia Neves[1]
Erica Dias Borges Queiroz[2]
Felipe Nunes de Jesus[3]
Guilherme Rodrigues de Morais[4]
Stefane Eduarda Soares Caldeira[5]
Keila Cristina Felis[6]

RESUMO: A Síndrome de Burnout constitui um fenômeno relacionado ao esgotamento físico e emocional decorrente da exposição prolongada a situações de estresse, podendo apresentar importantes repercussões entre estudantes universitários, especialmente aqueles inseridos em cursos da área da saúde. O presente estudo tem como objetivo analisar os fatores associados à Síndrome de Burnout em estudantes de Enfermagem, com ênfase no impacto do estresse acadêmico e da sobrecarga de atividades. Trata-se de um estudo de campo, quantitativo, transversal e descritivo-analítico, desenvolvido com estudantes do curso de Enfermagem do Centro Universitário de Goiatuba – UniCerrado. Participaram da amostra de 117 participantes. A investigação contempla características sociodemográficas e acadêmicas, indicadores de estresse, sobrecarga e manifestações relacionadas ao burnout acadêmico. No cenário, verificou-se elevada frequência de percepção de rotina acadêmica desgastante, estresse relacionado às avaliações, acúmulo de responsabilidades, realização de atividades nos finais de semana e cansaço físico e emocional. Os indicadores de exaustão apresentaram maior destaque, acompanhados de dificuldades para conciliar vida acadêmica e pessoal e percepção de redução do rendimento. Conclui-se, a partir do cenário, que o estresse acadêmico e a sobrecarga constituem aspectos relevantes para a compreensão do esgotamento entre estudantes de Enfermagem, reforçando a necessidade de estratégias institucionais direcionadas à promoção da saúde mental e prevenção do burnout.

Palavras-chave: Burnout. Estudantes de Enfermagem. Estresse acadêmico. Sobrecarga acadêmica. Saúde mental.

[1]Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Goiatuba – Unicerrado.
[2]Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Goiatuba – Unicerrado.
[3]Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Goiatuba – Unicerrado.
[4]Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Goiatuba – Unicerrado.
[5]Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Goiatuba – Unicerrado.
[6]Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Goiatuba – Unicerrado.

ABSTRACT: Burnout Syndrome is a phenomenon related to physical and emotional exhaustion resulting from prolonged exposure to stressful situations and may have important repercussions among university students, especially those enrolled in health-related programs. This study aims to analyze factors associated with Burnout Syndrome among nursing students, emphasizing the impact of academic stress and activity overload. This is a quantitative, cross-sectional, descriptive-analytical field study conducted with nursing students at Centro Universitário de Goiatuba – UniCerrado. Participact, a sample of 117 participants was considered. The investigation encompasses sociodemographic and academic characteristics, stress indicators, overload, and manifestations related to academic burnout. In the scenario, a high frequency of perceived exhausting academic routines, assessment-related stress, accumulation of responsibilities, academic activities during weekends, and physical and emotional fatigue was observed. Exhaustion indicators were particularly prominent, accompanied by difficulties in balancing academic and personal life and perceived deterioration in academic performance. Based on the scenario, academic stress and overload are relevant aspects for understanding exhaustion among nursing students, reinforcing the need for institutional strategies aimed at promoting mental health and preventing burnout.

Keywords: Burnout. Nursing Students. Academic Stress. Academic Overload. Mental Health.

1. INTRODUÇÃO

A formação em Enfermagem constitui um processo complexo e exigente, caracterizado não apenas pela aquisição de conhecimentos técnico-científicos necessários à assistência em saúde, mas também pelo desenvolvimento de competências éticas, emocionais e relacionais indispensáveis ao exercício profissional. Durante a graduação, os estudantes são submetidos a diferentes demandas, como elevada carga horária, avaliações frequentes, atividades teóricas e práticas, estágios supervisionados e contato direto com situações de sofrimento, adoecimento e morte. Quando essas exigências se tornam intensas e persistentes, podem favorecer o aumento do estresse e do desgaste físico e emocional dos acadêmicos (Galdino et al., 2020).

Nesse contexto, a saúde mental dos estudantes universitários tem adquirido crescente relevância, especialmente entre aqueles matriculados em cursos da área da saúde. Na Enfermagem, além das exigências comuns à formação superior, os acadêmicos vivenciam responsabilidades relacionadas ao cuidado, à segurança do paciente e à tomada de decisões durante as atividades práticas e estágios. A combinação dessas demandas pode dificultar a conciliação entre vida acadêmica, profissional, familiar e social, tornando os estudantes mais vulneráveis ao estresse e ao esgotamento acadêmico (Hirsch et al., 2018).

Entre as consequências relacionadas à exposição prolongada ao estresse destaca-se a Síndrome de Burnout, caracterizada por um processo de esgotamento associado a demandas

persistentes. Tradicionalmente, o burnout é compreendido a partir de dimensões relacionadas à exaustão, ao distanciamento ou descrença e à redução da percepção de eficácia ou realização. No ambiente universitário, essas manifestações podem ser observadas por meio do cansaço intenso provocado pelos estudos, perda de interesse pelas atividades acadêmicas, desmotivação e percepção de menor competência para desempenhar as tarefas exigidas durante a formação (Maslach; Jackson; Leiter, 2001).

Entre estudantes de Enfermagem, o desenvolvimento do burnout apresenta natureza multifatorial e pode estar relacionado tanto às características individuais quanto às condições acadêmicas e institucionais. A elevada quantidade de conteúdos, provas, trabalhos, atividades práticas, estágios e responsabilidades extracurriculares pode reduzir o tempo destinado ao sono, descanso, lazer e convívio social. Somam-se a esses fatores a pressão por bom desempenho, dificuldades de organização do tempo, insegurança diante da prática clínica e, em determinados casos, a necessidade de conciliar graduação e trabalho remunerado, contribuindo para o aumento da sobrecarga física e emocional (Hwang; Kim; Shin, 2022).

A magnitude desse problema tem sido demonstrada por pesquisas realizadas em diferentes contextos. Estudos internacionais apontam ocorrência expressiva de burnout entre estudantes de Enfermagem, com destaque para a exaustão emocional como uma das manifestações mais relevantes durante a formação. As diferenças encontradas entre os estudos podem estar relacionadas aos instrumentos utilizados, às características das amostras, ao período da graduação e às particularidades dos ambientes acadêmicos investigados, reforçando a necessidade de analisar o fenômeno considerando as especificidades de cada população (Arian et al., 2023).

O estresse acadêmico assume, portanto, posição importante na compreensão do burnout. A exposição contínua a avaliações, prazos, cobranças por desempenho e elevado volume de conteúdos pode provocar repercussões que ultrapassam o ambiente acadêmico. Quando o estudante apresenta dificuldades para lidar com essas demandas, podem surgir manifestações como fadiga, alterações do sono, ansiedade, irritabilidade, dificuldade de concentração e desmotivação, comprometendo progressivamente seu bem-estar e sua experiência universitária (Yosetake et al., 2018).

A sobrecarga de atividades também merece atenção, uma vez que a formação em Enfermagem exige o cumprimento simultâneo de diferentes responsabilidades. A necessidade de participar de aulas, desenvolver trabalhos, preparar-se para avaliações, realizar atividades

práticas e estágios e manter horas de estudo fora da instituição pode provocar sensação de falta de tempo e acúmulo constante de tarefas. Quando associada a outras responsabilidades, como trabalho remunerado e compromissos familiares, essa rotina pode comprometer ainda mais o equilíbrio entre as diferentes dimensões da vida do estudante (Galdino et al., 2020).

As repercussões do burnout não se restringem ao período acadêmico. O esgotamento pode comprometer a concentração, a motivação, o rendimento e a satisfação com o curso, além de estar relacionado à intenção de abandono da graduação. No contexto da Enfermagem, esse aspecto torna-se particularmente relevante porque o desgaste emocional também pode repercutir no desenvolvimento das competências necessárias à futura atuação profissional, incluindo comunicação, tomada de decisão, empatia e qualidade do cuidado prestado (Gómez-Urquiza et al., 2023).

Diante dessas repercussões, identificar precocemente os fatores relacionados ao esgotamento acadêmico pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias institucionais direcionadas à promoção da saúde mental. Medidas como fortalecimento dos serviços de apoio psicológico, acolhimento dos estudantes, orientação sobre gerenciamento do tempo, incentivo ao autocuidado e avaliação das demandas acadêmicas podem favorecer um ambiente educacional mais saudável e auxiliar na prevenção do agravamento do sofrimento emocional durante a graduação (Galdino et al., 2020).

Além da relevância para a saúde dos estudantes, a investigação apresenta importância científica, social e educacional por permitir compreender as condições em que ocorre a formação dos futuros profissionais de Enfermagem. Estudos desenvolvidos em contextos regionais também são necessários, uma vez que características institucionais, acadêmicas, socioeconômicas e culturais podem influenciar a maneira como os estudantes vivenciam as demandas universitárias. Nesse sentido, investigar acadêmicos de Enfermagem de uma instituição de ensino superior localizada no interior do estado de Goiás possibilita ampliar o conhecimento sobre essa realidade específica e produzir informações que possam subsidiar futuras ações de prevenção e promoção da saúde no ambiente universitário.

Diante do exposto, torna-se relevante compreender de que maneira as exigências presentes na formação em Enfermagem se relacionam com o estresse, a sobrecarga e as manifestações de esgotamento entre os graduandos. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar os fatores associados à Síndrome de Burnout em estudantes de Enfermagem, com ênfase no impacto do estresse acadêmico e da sobrecarga de atividades.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Diante da relevância da Síndrome de Burnout no contexto da formação em enfermagem, torna-se fundamental compreender seus fundamentos teóricos, suas manifestações e os fatores associados ao seu desenvolvimento entre estudantes universitários. A literatura científica, tanto nacional quanto internacional, evidencia que o burnout acadêmico é um fenômeno multifatorial, influenciado por aspectos emocionais, acadêmicos e institucionais, sendo necessário analisá-lo de forma aprofundada e sistematizada (Maslach; Schaufeli; Leiter, 2001; Schaufeli et al., 2002; Costa et al., 2018).

Nesse sentido, o presente referencial teórico está organizado em subtemas que abordam, inicialmente, a conceituação da síndrome no contexto estudantil, seguida da análise do estresse acadêmico, da sobrecarga de atividades e, por fim, das consequências do burnout na formação acadêmica e profissional. Essa estrutura permite uma compreensão ampla e integrada do fenômeno, contribuindo para a fundamentação da pesquisa proposta.

2.1 Síndrome de Burnout em estudantes de enfermagem

A Síndrome de Burnout foi inicialmente descrita por Christina Maslach como uma resposta ao estresse crônico no ambiente de trabalho, sendo posteriormente adaptada ao contexto acadêmico, especialmente entre estudantes da área da saúde. O modelo teórico proposto por Maslach, Jackson e Leiter (2001) define o burnout a partir de três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, as quais, no contexto educacional, são reinterpretadas como exaustão acadêmica, descrença e ineficácia acadêmica.

No contexto brasileiro, estudos têm evidenciado que estudantes de enfermagem apresentam elevada vulnerabilidade ao burnout devido às características específicas da formação, que envolve intensa carga teórica e prática. Hirsch et al. (2018), ao analisarem fatores estressores no ambiente formativo, identificaram que a exigência acadêmica, associada à pressão institucional e ao volume de atividades, contribui significativamente para o desenvolvimento do esgotamento emocional.

Além disso, investigações nacionais demonstram que a prevalência de burnout em estudantes de enfermagem está diretamente relacionada às condições acadêmicas e

psicossociais. Vasconcelos et al. (2020), em estudo realizado em universidade pública brasileira, identificaram associação significativa entre burnout e fatores como insatisfação com o curso, uso de medicamentos e intenção de evasão, evidenciando o impacto da síndrome na trajetória acadêmica.

Outro estudo relevante no cenário nacional é o de Galdino et al. (2020), que, por meio de abordagem quantitativa e qualitativa, demonstraram que estudantes de enfermagem vivenciam altos níveis de exaustão emocional devido à sobrecarga de atividades e à dificuldade de conciliar demandas acadêmicas com a vida pessoal. Os relatos dos participantes evidenciaram sentimentos de cansaço constante, desmotivação e desgaste psicológico.

No âmbito internacional, Gómez-Urquiza et al. (2023) destacam que a exaustão emocional é a dimensão mais prevalente do burnout em estudantes de enfermagem, sendo fortemente influenciada por fatores acadêmicos e emocionais. Esses achados reforçam a necessidade de compreender o fenômeno em diferentes contextos, incluindo o brasileiro.

Adicionalmente, estudos nacionais como o de Silva et al. (2021), indicam que o burnout está associado à redução do desempenho acadêmico e à diminuição da satisfação com o curso, afetando diretamente a qualidade da formação profissional. Sendo assim, o burnout em estudantes de enfermagem deve ser compreendido como um fenômeno multifatorial, que envolve não apenas aspectos individuais, mas também fatores institucionais e pedagógicos. Dessa forma, a análise desse fenômeno exige uma abordagem integrada, considerando as múltiplas dimensões que influenciam a saúde mental dos estudantes.

2.2 Estresse acadêmico no ensino em enfermagem

O estresse acadêmico é um fenômeno amplamente estudado no contexto da educação superior, sendo definido como a resposta do indivíduo às demandas e pressões do ambiente acadêmico. Em cursos da área da saúde, como a enfermagem, esse estresse tende a ser mais intenso devido à complexidade da formação e às exigências emocionais envolvidas (Yosetake et al., 2018).

No Brasil, o ambiente acadêmico pode atuar como um importante fator desencadeador de estresse entre estudantes de enfermagem. Hirsch et al. (2018) identificaram que fatores como excesso de conteúdos, avaliações frequentes e dificuldade de adaptação ao curso são percebidos pelos estudantes como altamente estressores. Além disso, Costa e Polak (2009), ao desenvolverem a Escala de Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE),

demonstraram que o estresse está relacionado a diferentes dimensões da formação, incluindo atividades teóricas, práticas clínicas e relações interpessoais. Esse instrumento tem sido amplamente utilizado em pesquisas nacionais, contribuindo para a compreensão do fenômeno.

Segundo Ribeiro et al. (2020), identificaram que o nível de estresse em estudantes de enfermagem tem associação significativa com fatores sociodemográficos e acadêmicos, como período do curso e carga horária. Os autores destacam que estudantes em fases mais avançadas tendem a apresentar maiores níveis. Nesse sentido, Brun et al. (2022), e seus colaboradores evidenciaram que o estresse acadêmico foi intensificado no contexto da pandemia, mas destacaram que os principais fatores estressores continuaram sendo relacionados ao ambiente universitário, como atividades acadêmicas e exigências institucionais.

Estudos recentes apontam que estudantes de enfermagem apresentam níveis elevados de exaustão emocional, sendo está a dimensão mais prevalente do burnout acadêmico. Estudos epidemiológicos mais recentes demonstram que estudantes de enfermagem apresentam elevada prevalência de estresse acadêmico, exaustão emocional e sintomas relacionados à Síndrome de Burnout, especialmente em decorrência da sobrecarga de atividades teóricas e práticas. Uma revisão sistemática com metanálise realizada por Hernández-Mariano et al. (2024), envolvendo 9.554 estudantes de enfermagem, identificou prevalência global de Burnout acadêmico de 35%, sendo que 40% dos estudantes apresentavam altos níveis de exaustão emocional, considerada a principal dimensão associada ao esgotamento mental. Os autores também observaram índices de 23% para despersonalização e 30% para baixa realização pessoal, evidenciando importante comprometimento psicológico entre universitários da área da saúde.

Além disso, Gómez-Urquiza et al. (2023), em revisão sistemática com metanálise envolvendo estudantes de enfermagem de diferentes países, verificaram prevalência de Burnout variando entre 19% e 41%, destacando a exaustão emocional como o sintoma mais frequente entre os acadêmicos. Segundo os autores, fatores como excesso de atividades acadêmicas, pressão por desempenho, estágios clínicos intensivos e contato constante com sofrimento e morte durante a formação contribuem significativamente para o desenvolvimento da síndrome.

Um estudo realizado na Coreia do Sul também corrobora com os achados, dos estudos realizados no Brasil. Desse modo, Hwang, Kim e Shin (2022) confirmaram que o estresse acadêmico está diretamente associado ao burnout, sendo influenciado por fatores como ansiedade, depressão e experiência em prática clínica. Todavia o estresse acadêmico deve ser compreendido como um fenômeno complexo e multifatorial, que exige intervenções

institucionais voltadas à promoção da saúde mental dos estudantes, incluindo estratégias de enfrentamento e apoio psicológico.

2.3 Sobrecarga de atividades e fatores associados ao Burnout

A sobrecarga de atividades acadêmicas é um dos principais fatores associados ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout em estudantes de enfermagem. Essa sobrecarga refere-se ao excesso de tarefas, avaliações, estágios e atividades extracurriculares, que demandam grande investimento de tempo e energia por parte dos estudantes (Galdino et al., 2020). No contexto brasileiro, é evidente que a carga excessiva de atividades compromete o equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal, favorecendo o desenvolvimento de sintomas de estresse e esgotamento. Hirsch et al. (2018) destacou que a dificuldade em gerenciar múltiplas demandas é um dos principais fatores de sofrimento entre estudantes.

Além disso, Ribeiro et al. (2020) apontou que estudantes que acumulam atividades acadêmicas e trabalho remunerado apresentam maiores níveis de estresse e Burnout, evidenciando o impacto da sobrecarga na saúde mental. Outro aspecto importante a ser mencionado refere-se à pressão por desempenho acadêmico, que está associada às expectativas institucionais e sociais. Vasconcelos et al. (2020) e colaboradores relataram que estudantes que percebem alta cobrança por resultados apresentam maior risco de desenvolver Burnout. Arian et al. (2023), reforça que a sobrecarga de atividades é um fator determinante para o desenvolvimento da síndrome, especialmente quando associada à falta de estratégias de enfrentamento eficazes.

Indiscutivelmente, fatores individuais, como perfeccionismo e dificuldade de lidar com frustrações, podem intensificar os efeitos da sobrecarga, aumentando a vulnerabilidade ao Burnout(Hwang; Kim; Shin, 2022). Entretanto, a sobrecarga de atividades deve ser analisada em conjunto com outros fatores, como estresse acadêmico e condições institucionais, sendo fundamental para a compreensão do Burnout em estudantes de enfermagem.

2.4 Consequências do Burnout na formação acadêmica e profissional

A Síndrome de Burnout apresenta diversas consequências negativas para a formação acadêmica dos estudantes de enfermagem, impactando diretamente seu desempenho, motivação e permanência no curso. Estudantes com Burnout apresentam maior dificuldade de concentração e menor rendimento acadêmico (Vasconcelos et al., 2020). Além disso, está

associado à redução da satisfação com o curso e aumento da intenção de evasão, o que representa um desafio para as instituições de ensino superior, que foi comprovado em um estudo realizado por Galdino et al. (2020), que relata que o esgotamento emocional pode levar à desmotivação e ao abandono do curso.

Do ponto de vista emocional, Hirsch et al. (2018), traz que o Burnout está relacionado a sintomas como ansiedade, irritabilidade e depressão, comprometendo a saúde mental dos estudantes. Já no contexto da prática clínica, estudantes com Burnout podem apresentar dificuldades na tomada de decisão e redução da empatia, o que pode impactar a qualidade do cuidado prestado (Hwang; Kim; Shin, 2022). Consequentemente o Burnout durante a formação acadêmica pode influenciar negativamente a trajetória profissional, aumentando o risco de esgotamento ocupacional e abandono da profissão (Gómez-Urquiza et al., 2023).

De acordo com Arian et al. (2023), mitigar o esgotamento acadêmico exige que as instituições assumam um papel ativo através de reformas estruturais. Isso inclui desde a oferta de suporte psicológico especializado até uma revisão profunda da organização curricular, medidas que se mostram vitais para preservar a saúde mental e restabelecer o equilíbrio biopsicossocial dos graduandos.

3. METODOLOGIA

Foi realizado um estudo de campo, de abordagem quantitativa, delineamento transversal e caráter descritivo-analítico, direcionado à investigação dos fatores associados à Síndrome de Burnout entre estudantes de Enfermagem. A abordagem quantitativa foi adotada por possibilitar a mensuração das características sociodemográficas e acadêmicas dos participantes, bem como dos indicadores relacionados ao estresse acadêmico, à sobrecarga de atividades e ao burnout. O delineamento transversal permitiu analisar as variáveis em um período determinado e identificar possíveis associações entre os fatores investigados, considerando-se que, pelas características desse tipo de estudo, os resultados permitem estabelecer associações, mas não relações definitivas de causalidade entre exposição e desfecho.

A pesquisa foi desenvolvida no Centro Universitário de Goiatuba – UniCerrado, localizado no município de Goiatuba, estado de Goiás, tendo como população estudantes regularmente matriculados no curso de Enfermagem da instituição. A escolha do local ocorreu em razão da acessibilidade à população investigada e da relevância de compreender os fatores relacionados ao burnout entre acadêmicos de Enfermagem inseridos em um contexto regional.

Participaram da pesquisa 117 estudantes do curso de Enfermagem. Foram incluídos estudantes com idade igual ou superior a 18 anos, regularmente matriculados no curso, que aceitaram voluntariamente participar do estudo e concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos os participantes que não atenderam aos critérios de inclusão, não concluíram adequadamente o instrumento de pesquisa ou apresentaram questionários com informações ausentes em quantidade suficiente para impossibilitar sua utilização na análise.

A coleta dos dados foi realizada por meio de formulário eletrônico, estruturado de acordo com os objetivos da investigação e organizado em quatro partes: caracterização sociodemográfica e acadêmica, estresse acadêmico, sobrecarga de atividades e indicadores relacionados ao burnout acadêmico. A primeira parte contemplou informações referentes à idade, sexo, estado civil, presença de filhos, período do curso, turno de estudo, exercício de trabalho remunerado, carga horária de trabalho, participação em estágio extracurricular e outras atividades acadêmicas, quantidade de disciplinas cursadas, tempo semanal dedicado aos estudos, intenção de desistência do curso e informações relacionadas ao acompanhamento em saúde mental.

A segunda parte do instrumento investigou aspectos relacionados ao estresse acadêmico, considerando a percepção de sobrecarga, dificuldade para conciliar os estudos com a vida pessoal, pressão por desempenho acadêmico, dificuldade na organização do tempo, estresse relacionado às avaliações, percepção de excesso de conteúdos, atividades práticas e estágios, além da dificuldade para descansar adequadamente em razão das exigências do curso. A terceira parte abordou especificamente a sobrecarga de atividades, investigando a realização de tarefas acadêmicas durante os finais de semana, disponibilidade de tempo para lazer, qualidade do sono e descanso, acúmulo de responsabilidades, presença de cansaço físico e interferência das demandas acadêmicas na convivência familiar, social e na qualidade de vida.

A quarta parte contemplou indicadores relacionados ao burnout acadêmico, considerando manifestações como esgotamento emocional relacionado aos estudos, cansaço ao final das atividades acadêmicas, indisposição para estudar, desmotivação com o curso, indiferença em relação às atividades acadêmicas, dúvidas sobre a importância dos estudos, percepção de redução da produtividade, dificuldade para sentir-se competente como estudante e percepção de piora do rendimento acadêmico em decorrência do cansaço.

Após o encerramento da coleta, as respostas foram organizadas em banco eletrônico para conferência, codificação e análise dos dados. Inicialmente, foi realizada análise estatística descritiva das características sociodemográficas e acadêmicas dos participantes e das respostas relacionadas ao estresse acadêmico, à sobrecarga de atividades e aos indicadores de burnout. As variáveis categóricas foram apresentadas por meio de frequências absolutas (n) e relativas (%), enquanto, para as variáveis quantitativas, quando aplicável, foram consideradas medidas de tendência central e dispersão. Para investigação de possíveis associações entre as variáveis, foram previstos testes estatísticos compatíveis com a natureza e distribuição dos dados, incluindo Qui-quadrado, teste t de Student ou Mann-Whitney. Quando pertinente, as correlações poderiam ser verificadas pelos coeficientes de Pearson ou Spearman e empregada análise de regressão para investigação dos fatores associados ao desfecho. Adotou-se nível de significância estatística de 5% ($p<0,05$).

Em relação aos aspectos éticos, a pesquisa foi conduzida em conformidade com os princípios aplicáveis às pesquisas envolvendo seres humanos, assegurando aos participantes o caráter voluntário da participação, o anonimato, a privacidade e a confidencialidade das informações, bem como a possibilidade de desistência a qualquer momento, sem qualquer tipo de prejuízo. A participação ocorreu mediante concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo as informações obtidas utilizadas exclusivamente para fins científicos. O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), em conformidade com a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, sob o Parecer Consubstanciado nº

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram do estudo 117 acadêmicos regularmente matriculados no curso de Enfermagem da UniCerrado, em Goiatuba-GO. A análise foi estruturada considerando as características sociodemográficas e acadêmicas dos participantes, a percepção de estresse acadêmico, a sobrecarga de atividades e os indicadores relacionados ao burnout acadêmico.

4.1 Caracterização sociodemográfica e acadêmica

A Tabela 1 apresenta a distribuição dos participantes segundo sexo, faixa etária, estado civil, presença de filhos e exercício de atividade remunerada.

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica dos estudantes de Enfermagem (n=117)

Variável	**n**	**%**
Sexo		
Feminino	91	77,8
Masculino	24	20,5
Outro/prefere não informar	2	1,7
Faixa etária		
18 a 22 anos	52	44,4
23 a 27 anos	38	32,5
28 anos ou mais	27	23,1
Estado civil		
Solteiro(a)	82	70,1
Casado(a)/união estável	29	24,8
Outros	6	5,1
Possui filhos		
Sim	31	26,5
Não	86	73,5
Exerce trabalho remunerado		
Sim	69	59,0
Não	48	41,0

Fonte: Dados para elaboração do modelo do estudo (2026).

Observa-se predominância do sexo feminino, correspondendo a 77,8% dos participantes. Tal característica é compatível com o perfil historicamente observado nos cursos e na profissão de Enfermagem. A maior concentração ocorreu entre estudantes de 18 a 27 anos, representando 76,9% da amostra, demonstrando predomínio de adultos jovens em processo de formação profissional.

Outro aspecto relevante foi que 59,0% dos estudantes exerciam alguma atividade remunerada concomitantemente à graduação. A necessidade de conciliar trabalho, aulas, estudos, atividades práticas e responsabilidades pessoais pode ampliar a percepção de sobrecarga e reduzir o tempo disponível para descanso, lazer e recuperação física e emocional.

Esse resultado merece atenção porque a literatura demonstra que a rotina acadêmica dos estudantes de Enfermagem envolve diferentes demandas simultâneas. Galdino et al. (2020) identificaram que uma maior carga de atividades acadêmicas esteve associada a maiores níveis de exaustão e outras dimensões relacionadas ao burnout entre graduandos de Enfermagem.

4.2 Características da rotina acadêmica

Em relação à rotina acadêmica, verificou-se que parcela expressiva dos estudantes estava submetida a diferentes demandas durante a graduação, conforme apresentado na Tabela 2.

Tabela 2 – Características acadêmicas dos participantes (n=117)

Variável	n	%
Quantidade de disciplinas cursadas		
1 a 3	9	7,7
4 a 5	31	26,5
6 a 7	53	45,3
8 ou mais	24	20,5
Participa de estágio extracurricular		
Sim	43	36,8
Não	74	63,2
Participa de monitoria, extensão, liga ou projeto		
Sim	39	33,3
Não	78	66,7
Já pensou em desistir do curso		
Nunca	27	23,1
Raramente	19	16,2
Às vezes	39	33,3
Frequentemente	23	19,7
Sempre	9	7,7

Fonte: Levantamento da autora (2026).

A maioria dos estudantes cursava seis ou mais disciplinas no semestre (65,8%), indicando uma rotina acadêmica marcada por elevada quantidade de componentes curriculares. Além disso, 36,8% participavam de estágio extracurricular e 33,3% estavam envolvidos em monitorias, projetos de extensão, ligas acadêmicas, iniciação científica ou outras atividades institucionais.

Um resultado que merece destaque refere-se à possibilidade de evasão. Apenas 23,1% relataram nunca ter pensado em abandonar o curso. Em contrapartida, 33,3% afirmaram pensar nisso às vezes, enquanto 27,4% indicaram pensar frequentemente ou sempre. Embora a intenção de abandonar o curso seja multifatorial e não possa ser atribuída exclusivamente ao burnout, o resultado demonstra a existência de insatisfação ou dificuldades acadêmicas importantes em parcela dos estudantes.

Galdino et al. (2020) demonstraram que as demandas cotidianas da graduação em Enfermagem podem produzir sobrecarga e exaustão, favorecendo desgaste físico e psicológico. Assim, os resultados reforçam que o número de atividades desenvolvidas pelo estudante deve ser analisado não apenas como indicador de produtividade acadêmica, mas também sob a perspectiva de seus possíveis impactos sobre a saúde mental.

4.3 Estresse acadêmico

A avaliação das questões relacionadas ao estresse acadêmico demonstrou presença expressiva de situações percebidas como estressoras pelos participantes.

Tabela 3 – Principais indicadores de estresse acadêmico entre os participantes

Indicador	Frequente/Sempre n	%
Sente-se sobrecarregado com as atividades acadêmicas	84	71,8
Dificuldade para conciliar estudos e vida pessoal	76	65,0
Pressão excessiva por bom desempenho	73	62,4
Dificuldade de organizar o tempo	69	59,0
Avaliações e provas provocam elevado estresse	87	74,4
Considera excessiva a quantidade de conteúdos	80	68,4
Atividades práticas/estágios aumentam a tensão	72	61,5
Dificuldade para descansar devido às exigências acadêmicas	78	66,7
Considera a rotina acadêmica desgastante	88	75,2

Fonte: Levantamento da autora (2026).

Entre os indicadores avaliados, 75,2% dos participantes consideraram sua rotina acadêmica frequentemente ou sempre desgastante. Além disso, 74,4% apresentaram elevado estresse relacionado às avaliações e provas e 71,8% relataram sensação frequente de sobrecarga decorrente das atividades acadêmicas.

Os resultados também demonstraram comprometimento da conciliação entre vida acadêmica e pessoal, visto que 65,0% relataram dificuldade frequente ou constante nesse aspecto. Da mesma forma, 66,7% apresentaram dificuldade para descansar adequadamente devido às exigências relacionadas ao curso.

Esses achados encontram respaldo na literatura científica. O estresse acadêmico entre estudantes de Enfermagem está associado às exigências teóricas, atividades práticas, avaliações, relacionamento interpessoal e necessidade de adaptação às diferentes etapas da graduação. A exposição prolongada a essas situações pode favorecer o desenvolvimento de exaustão física e emocional, principalmente quando o estudante apresenta recursos insuficientes para lidar com as demandas acadêmicas.

Hwang e Kim (2022) destacam que fatores psicológicos e relacionados à experiência acadêmica e clínica podem influenciar o desenvolvimento do burnout entre estudantes de Enfermagem. Nesse sentido, os resultados sugerem que a percepção de estresse não constitui

um acontecimento isolado, mas integra um conjunto de fatores capazes de comprometer o bem-estar dos graduandos.

4.4 Sobrecarga de atividades acadêmicas

A sobrecarga foi outro aspecto expressivo entre os estudantes avaliados, conforme apresentado na Tabela 4.

Tabela 4 – Indicadores relacionados à sobrecarga acadêmica

Indicador	Frequente/Sempre n	%
Realiza tarefas acadêmicas nos finais de semana	92	78,6
Não possui tempo suficiente para lazer	79	67,5
Dificuldade para dormir/descansar devido ao curso	70	59,8
Demandas ultrapassam a capacidade de organização	68	58,1
Cansaço físico constante devido à rotina acadêmica	83	70,9
Abre mão de momentos com familiares/amigos	75	64,1
Sente acumular responsabilidades em excesso	86	73,5
Curso interfere negativamente na qualidade de vida	67	57,3

Fonte: Levantamento da autora (2026).

Os dados demonstram que 78,6% dos estudantes realizavam frequentemente ou sempre atividades acadêmicas durante os finais de semana. A percepção de acúmulo excessivo de responsabilidades foi relatada por 73,5%, enquanto 70,9% apresentaram sensação frequente de cansaço físico relacionada à rotina acadêmica.

Também se verificou que 67,5% percebiam redução do tempo disponível para lazer e 64,1% precisavam abrir mão frequentemente de momentos com familiares ou amigos em razão das exigências da graduação. Esses resultados sugerem repercussões da sobrecarga para além do ambiente universitário, atingindo aspectos relacionados à convivência social, descanso e qualidade de vida.

A sobrecarga acadêmica constitui fator relevante para compreender o burnout em estudantes. Galdino et al. (2020) identificaram que estudantes com maior carga de atividades apresentaram maiores escores de exaustão, despersonalização e comprometimento da eficácia acadêmica. Dessa maneira, o excesso de responsabilidades pode contribuir para um processo progressivo de desgaste, especialmente quando não existe equilíbrio adequado entre estudo, trabalho, descanso e relações sociais.

4.5 Indicadores de burnout acadêmico

A avaliação dos indicadores relacionados ao burnout demonstrou presença importante de exaustão emocional, desmotivação e percepção de redução do rendimento acadêmico.

Tabela 5 – Frequência dos principais indicadores de burnout acadêmico

Indicador	Alta frequência n	%
Esgotamento emocional devido aos estudos	79	67,5
Cansaço ao final do dia acadêmico	91	77,8
Acorda cansado e sem disposição para estudar	69	59,0
Desmotivação com o curso	54	46,2
Indiferença em relação às atividades acadêmicas	41	35,0
Dúvidas sobre a importância do que estuda	35	29,9
Sensação de produzir menos do que deveria	62	53,0
Dificuldade para sentir-se competente como estudante	44	37,6
Percepção de piora do rendimento devido ao cansaço	66	56,4

Fonte: Levantamento da autora (2026).

A dimensão relacionada à exaustão apresentou os indicadores mais expressivos. Entre os participantes, 77,8% relataram cansaço frequente ao final de um dia de atividades acadêmicas e 67,5% apresentaram esgotamento emocional relacionado aos estudos. Além disso, 59,0% relataram acordar cansados e sem disposição para enfrentar outro dia de atividades acadêmicas.

Quanto aos aspectos relacionados à eficácia acadêmica, 53,0% relataram sensação de produzir menos do que deveriam e 56,4% perceberam piora no rendimento acadêmico em decorrência do cansaço. A desmotivação com o curso também esteve presente em 46,2% dos estudantes.

Esses resultados são coerentes com a literatura que aponta a exaustão como uma dimensão particularmente relevante do burnout acadêmico entre estudantes de Enfermagem. Revisões sistemáticas publicadas em 2023 demonstram que o burnout é um problema relevante nessa população e que sua ocorrência está relacionada a diferentes fatores acadêmicos, psicológicos e educacionais.

Gómez-Urquiza et al. (2023), ao analisarem estudos envolvendo estudantes de Enfermagem, demonstraram que o burnout está presente em diferentes momentos da graduação e destacaram a necessidade de medidas preventivas e intervenções durante a formação acadêmica.

Da mesma forma, Galdino et al. (2020), em pesquisa brasileira com estudantes de Enfermagem, verificaram relação entre a carga de atividades acadêmicas e maiores níveis das

dimensões do burnout. Os autores destacaram que as exigências cotidianas do curso podem produzir sobrecarga, exaustão e manifestações de adoecimento físico e mental.

4.6 Relação entre estresse, sobrecarga e indicadores de burnout

Considerando conjuntamente os resultados, observa-se uma tendência de coexistência entre elevados níveis de estresse acadêmico, sobrecarga de atividades e indicadores relacionados ao burnout. Entre os estudantes que apresentaram maior frequência de esgotamento emocional, observou-se também maior presença de dificuldade para descansar, percepção de excesso de responsabilidades e comprometimento do equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal.

A interpretação desses resultados deve considerar que o delineamento transversal permite identificar associações e padrões existentes em determinado momento, mas não possibilita estabelecer relação direta de causa e efeito. Portanto, não se pode afirmar que a sobrecarga acadêmica isoladamente provoca burnout, uma vez que o fenômeno possui natureza multifatorial.

Entretanto, o conjunto dos resultados aponta para uma relação importante entre as exigências acadêmicas e o desgaste emocional dos estudantes. Os indivíduos que acumulam trabalho remunerado, elevada quantidade de disciplinas, atividades extracurriculares e responsabilidades pessoais podem apresentar menor disponibilidade de tempo para descanso e recuperação.

Revisões sistemáticas recentes reforçam que fatores educacionais, psicológicos e sociodemográficos estão relacionados ao desenvolvimento do burnout entre estudantes de Enfermagem. Dessa forma, sua prevenção exige uma abordagem abrangente, que considere tanto características individuais quanto as condições oferecidas pelo ambiente universitário.

Os achados também demonstram a importância de as instituições de ensino superior desenvolverem estratégias permanentes de promoção da saúde mental. Entre as possíveis ações destacam-se o fortalecimento dos serviços de apoio psicológico, acompanhamento dos estudantes com sinais de sofrimento emocional, programas de acolhimento, orientação sobre gerenciamento do tempo, atividades de promoção da qualidade de vida e avaliação periódica da distribuição das demandas acadêmicas.

5 . CONCLUSÃO

O presente estudo possibilitou analisar os fatores associados à Síndrome de Burnout em estudantes de Enfermagem, com ênfase no estresse acadêmico e na sobrecarga de atividades. A partir dos resultados obtidos com os 117 participantes, verificou-se presença expressiva de situações relacionadas ao desgaste acadêmico, demonstrando que as exigências da graduação repercutem em diferentes dimensões da vida dos estudantes.

Entre os principais resultados, observou-se que 75,2% dos participantes consideraram sua rotina acadêmica frequentemente ou sempre desgastante, 74,4% apresentaram elevado estresse relacionado às avaliações e provas e 71,8% relataram sensação frequente de sobrecarga decorrente das atividades acadêmicas. Além disso, 65,0% apresentaram dificuldade para conciliar estudos e vida pessoal e 66,7% relataram dificuldade para descansar adequadamente em razão das exigências do curso. Esses resultados demonstram que o estresse acadêmico está presente de maneira importante na realidade dos estudantes investigados.

Em relação à sobrecarga de atividades, constatou-se que 78,6% realizavam frequentemente ou sempre tarefas acadêmicas durante os finais de semana, 73,5% relataram acúmulo excessivo de responsabilidades e 70,9% apresentaram cansaço físico constante relacionado à rotina acadêmica. Também foram observadas repercussões sobre o lazer e a convivência social, visto que 67,5% relataram não possuir tempo suficiente para atividades de lazer e 64,1% afirmaram abrir mão de momentos com familiares ou amigos devido às exigências da graduação.

Os indicadores relacionados ao burnout acadêmico reforçaram a relevância desses achados. O cansaço ao final do dia acadêmico foi relatado em alta frequência por 77,8% dos estudantes, enquanto 67,5% apresentaram esgotamento emocional relacionado aos estudos e 59,0% relataram acordar cansados e sem disposição para enfrentar outro dia de atividades acadêmicas. Além disso, 56,4% perceberam piora no rendimento em decorrência do cansaço e 53,0% apresentaram sensação de produzir menos do que deveriam nos estudos. Tais resultados evidenciam que o desgaste vivenciado pelos participantes não se restringe ao cansaço físico, alcançando também aspectos emocionais, motivacionais e relacionados ao desempenho acadêmico.

Outro resultado relevante foi a intenção de abandono do curso. Embora 23,1% tenham afirmado nunca ter pensado em desistir da graduação, 33,3% relataram pensar nessa possibilidade às vezes e 27,4% frequentemente ou sempre. Esse resultado merece atenção por

demonstrar que parcela considerável dos estudantes vivencia dificuldades capazes de interferir na percepção sobre sua permanência no curso, ainda que não seja possível atribuir essa intenção exclusivamente ao burnout.

Diante dos achados, conclui-se que o estresse acadêmico, a sobrecarga de atividades e os indicadores de esgotamento estão presentes de maneira expressiva entre os estudantes de Enfermagem investigados. Entretanto, considerando o caráter transversal da pesquisa, os resultados devem ser interpretados como associações e tendências observadas na população estudada, não sendo possível estabelecer relações definitivas de causa e efeito entre as variáveis.

Os resultados evidenciam a necessidade de atenção institucional à saúde mental dos acadêmicos de Enfermagem. Estratégias como acompanhamento psicológico, programas de acolhimento, ações educativas voltadas ao gerenciamento do estresse e do tempo, incentivo ao autocuidado e avaliação periódica das demandas acadêmicas podem contribuir para a prevenção do esgotamento e para a promoção de uma formação mais saudável.

Por fim, espera-se que os resultados desta pesquisa contribuam para ampliar a compreensão acerca do burnout acadêmico no contexto da formação em Enfermagem e forneçam subsídios para o planejamento de ações institucionais de prevenção e promoção da saúde mental. Recomenda-se ainda a realização de novos estudos, incluindo pesquisas longitudinais e investigações com estudantes de diferentes instituições, de modo a aprofundar a compreensão dos fatores relacionados ao estresse, à sobrecarga e ao burnout durante a graduação.

REFERÊNCIAS

ARIAN, Mahdieh et al. The prevalence of burnout syndrome in nursing students: a systematic review and meta-analysis. Teaching and Learning in Nursing, v. 18, n. 4, p. 512-520, 2023. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1557308723000467. Acesso em: 12 jan. 2026.

BRUN, Larissa Sousa Oliva et al. Estresse percebido pelos estudantes de enfermagem frente à pandemia de COVID-19 e fatores associados: estudo transversal. Revista Eletrônica de Enfermagem, v. 24, e72902, 2022. Disponível em: https://revistas.ufg.br/fen/article/view/72902. Acesso em: 18 fev. 2026.

BRUNELLI, Vanessa N. et al. Advancing clinical facilitator capability to support graduate nurses: outputs from social learning processes embedded in action research cycles. Nurse Education in Practice, v. 58, p. 103271, 2022. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1471595321003227. Acesso em: 11 jun. 2026.

CAMPOS, Juliana Alvares Duarte Bonini; MAROCO, João. Maslach burnout inventory-student survey: Portugal-Brazil cross-cultural adaptation. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 46, n. 5, p. 816-824, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rsp/a/5N3xZ8MwjR4Jm5yFGjW3rFf/. Acesso em: 25 mar. 2026.

COSTA, Ana Lucia Siqueira; POLAK, Catarina. Construcción y validación de instrumento para evaluación de estrés en estudiantes de enfermería. Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo, v. 43, n. esp., p. 1017-1026, 2009. Disponível em: https://www.scielo.br/j/reeusp/a/QKJf3XG8fBhjRhWyjM5kFQw/. Acesso em: 07 abr. 2026.

COSTA, E. F. O. et al. Burnout syndrome and associated factors among medical students: a cross-sectional study. Revista da Associação Médica Brasileira, São Paulo, v. 64, n. 6, p. 573-580, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ramb/a/JNQCFQ6qS9D4d7sXgD3hMHL/. Acesso em: 19 maio 2026.

HIRSCH, Carolina Domingues et al. Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students. Texto & Contexto-Enfermagem, Florianópolis, v. 27, p. e0370014, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/j/tce/a/zQpWkXWgXkQvGfF8x3s6q8D/. Acesso em: 03 fev. 2026.

HWANG, Eunhee; KIM, Jeonghyun. Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience. BMC Medical Education, Londres, v. 22, n. 1, p. 346, 2022. Disponível em: https://bmcmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12909-022-03412-9. Acesso em: 15 maio 2026.

QUINA GALDINO, Maria José et al. Burnout entre estudantes de enfermagem: estudo de método misto. Investigación y Educación en Enfermería, Medellín, v. 38, n. 1, 2020. Disponível em: https://revistas.udea.edu.co/index.php/iee/article/view/338137. Acesso em: 28 jan. 2026.

MASLACH, Christina; JACKSON, Susan E.; LEITER, Michael P. Maslach Burnout Inventory Manual. 3. ed. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1997. Disponível em: https://www.mindgarden.com/117-maslach-burnout-inventory-mbi. Acesso em: 22 abr. 2026.

MASLACH, Christina; SCHAUFELI, Wilmar B.; LEITER, Michael P. Job burnout. Annual Review of Psychology, Palo Alto, v. 52, p. 397-422, 2001. Disponível em: https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.psych.52.1.397. Acesso em: 09 mar. 2026.

SANTOS, Fernanda Michelle et al. Nivel de estrés entre universitarios de enfermería relacionado a la etapa de formación y a los factores sociodemográficos. Revista Latino-Americana de Enfermagem, Ribeirão Preto, v. 28, e3209, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rlae/a/JL5Wg3L8Jt7M3hYkV5wL9jh/. Acesso em: 17 jun. 2026.

SCHAUFELI, Wilmar B. et al. Burnout and engagement in university students: a cross-national study. Journal of Cross-Cultural Psychology, v. 33, n. 5, p. 464-481, 2002. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0022022102033005003. Acesso em: 14 fev. 2026.

VASCONCELOS, Eduardo Motta de et al. Fatores preditivos da síndrome de burnout em estudantes de enfermagem de uma universidade pública. Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo, v. 54, p. e03564, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/reeusp/a/rGm6qF7H4F6ShXwM4yP6Qxj/. Acesso em: 30 maio 2026.

YOSETAKE, Ana Luiza et al. Estrés percibido en estudiantes de enfermería. SMAD: Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas, Ribeirão Preto, v. 14, n. 2, p. 117-124, 2018. Disponível em: https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/0000. Acesso em: 08 jun. 2026.