

INVESTIGAÇÃO SOBRE A SAÚDE EMOCIONAL E FÍSICA DOS ESTUDANTES DE LICENCIATURA EM QUÍMICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR

RESEARCH ON THE EMOTIONAL AND PHYSICAL HEALTH OF LICENSING STUDENTS IN CHEMISTRY OF A HIGHER EDUCATION INSTITUTION

INVESTIGACIÓN SOBRE LA SALUD EMOCIONAL Y FÍSICA DE LOS ALUMNOS DE LICENCIAS EN QUÍMICA DE UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR

Jéssica Danielle da Silva BRITO¹
Ana Lúcia LEAL²

RESUMO: A Síndrome de *Burnout* inicialmente estava relacionada ao exercício profissional, porém estudos recentes mostraram que também pode acometer estudantes universitários. Mesmo diante das dificuldades do ambiente acadêmico, alguns alunos conseguem utilizá-las como meio de superação, fortalecendo sua resiliência. Diante disso, o objetivo deste trabalho foi compreender a percepção dos alunos do Curso de Licenciatura em Química sobre a influência do ambiente acadêmico em sua saúde física, mental e emocional. Participaram da pesquisa 176 discentes, e a coleta de dados foi realizada através de um questionário dividido em três partes: a primeira contendo informações sociodemográficas; a segunda abordando sintomas da Síndrome de *Burnout* e a terceira sobre resiliência. Os resultados mostraram que os estudantes possuem altos índices de Exaustão Emocional, índices mais baixos de Ineficácia e Descrença e resiliência média-alta. É importante a implementação de ações de enfrentamento por parte da Universidade, pois alguns alunos mostraram estar em uma etapa de agravamento da Síndrome, fato preocupante.

Palavras-chave: Síndrome de *Burnout*. Licenciandos. Educação.

ABSTRACT: Burnout syndrome was initially related to professional practice, but recent studies have shown that it can also affect college students. Even in the face of the difficulties of the academic environment, some students are able to use them as a means of overcoming, strengthening their resilience. Given this, the objective of this work was to understand the perception of the students of the Degree in Chemistry about the influence of the academic environment on their physical, mental and emotional health. A total of 176 students participated in the survey, and data collection was carried out through a questionnaire divided into three parts: the first containing sociodemographic information; the second addressing symptoms of Burnout Syndrome and the third on resilience. The results showed that students have high rates of Emotional Exhaustion, lower rates of Ineffectiveness and Disbelief and medium-high resilience. The implementation of coping actions by the University is important, as some students have shown to be in a stage of aggravation of the syndrome, a fact of concern.

Keywords: Burnout syndrome. Licensing students. Education.

¹ Licenciatura em Química. UFPE, Caruaru-PE, Brasil. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8768-7938>. E-mail: jdanielle@gmail.com.

² Doutora em Educação. Graduação em Psicologia. Professora da UFPE, Caruaru-PE, Brasil. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9056-797X>. E-mail: ana.glchaves@ufpe.br.

RESUMEN: El síndrome de Burnout se relacionó inicialmente con la práctica profesional, pero estudios recientes han demostrado que también puede afectar a los estudiantes universitarios. Incluso frente a las dificultades del entorno académico, algunos estudiantes pueden usarlos como un medio para superar y fortalecer su capacidad de recuperación. Ante esto, el objetivo de este trabajo fue comprender la percepción de los estudiantes de la Licenciatura en Química sobre la influencia del entorno académico en su salud física, mental y emocional. Participaron en la encuesta 176 estudiantes, y la recopilación de datos se realizó a través de un cuestionario dividido en tres partes: la primera con información sociodemográfica; el segundo aborda los síntomas del síndrome de Burnout y el tercero sobre la resiliencia. Los resultados mostraron que los estudiantes tienen altas tasas de agotamiento emocional, tasas más bajas de ineficacia e incredulidad y resistencia media-alta. La implementación de acciones de afrontamiento por parte de la Universidad es importante, ya que algunos estudiantes han demostrado estar en una etapa de agravamiento del síndrome, un hecho preocupante.

Palabras clave: Síndrome de Burnout. Licencias de estudiantes. Educación.

Introdução

A educação é fator essencial no desenvolvimento do ser humano. Já nos primeiros anos de vida, a criança é inserida no espaço escolar, onde espera-se que venha a se desenvolver nas mais diversas áreas, tais como social, comportamental, cognitiva, emocional, entre outras, desde a educação infantil, até os anos finais de ensino.

Sabe-se que vários são os fatores que podem influenciar no processo de ensino e aprendizagem. Alguns vão além da dimensão escolar, tais como o meio social em que o aluno está inserido, o momento pelo qual está passando, seu estado emocional e físico etc. Outros estão relacionados ao ambiente escolar, como o espaço físico da escola, a metodologia e qualificação do professor, sua relação com os educandos etc.

Neste contexto de dificuldades vivenciadas no processo de ensino e aprendizagem, pode surgir a Síndrome de *Burnout*, definida por Tomaschewski-Barlem e outros (2013, p. 755) como “um processo que resulta em exaustão física, mental e emocional, como consequência do trabalho intenso, sem atenção às necessidades do próprio indivíduo”.

Os primeiros registros da utilização da expressão *Burnout* foram feitos por Hebert Freudenberger, médico psicanalista americano, na década de 1970, que descreveu a síndrome como um “sentimento de fracasso e exaustão causado por um excessivo desgaste de energia e recursos” (MENDES, 2015, p. 43). Segundo Levy,

Nunes Sobrinho e Souza (2009), a Síndrome é considerada uma modalidade de *stress* ocupacional que atinge profissionais no desempenho de funções assistenciais.

Alonso (2014) explica que atualmente a Síndrome atinge cerca de 4% da população economicamente ativa no mundo. No Brasil, ela acomete aproximadamente 30% dos mais de 100 milhões de trabalhadores e é classificada no grupo de “transtorno mental e do comportamento relacionado com o trabalho” (Grupo V da CID-10³). Porém, apesar da sua ocorrência em números tão significativos, a Síndrome ainda é pouco conhecida.

Vários podem ser os sintomas e manifestações da Síndrome de *Burnout*. Benevides-Pereira (2002) classifica-os em físicos, psíquicos, comportamentais e defensivos. De forma detalhada, como explicitado no Quadro 1, tem-se:

Quadro 1: Classificação dos sintomas de Burnout.

Físicos	Psíquicos	Comportamentais	Defensivos
<ul style="list-style-type: none"> - Fadiga constante e progressiva - Dores musculares ou osteomusculares - Distúrbios de sono - Cefaleias, enxaquecas - Perturbações gastrointestinais - Imunodeficiência - Transtornos cardiovasculares - Distúrbios do sistema respiratório - Disfunções sexuais - Alterações menstruais nas mulheres 	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de atenção, de concentração - Alterações de memória - Lentificação do pensamento - Sentimento de alienação - Sentimento de solidão - Impaciência - Sentimento de impotência - Labilidade emocional - Dificuldade de auto-aceitação, baixa auto-estima - Astenia, desânimo, disforia, depressão - Desconfiança, paranoia 	<ul style="list-style-type: none"> - Negligência ou escrupulo excessivo - Irritabilidade - Incremento da agressividade - Incapacidade para relaxar - Dificuldade na aceitação de mudança - Perda de iniciativa - Aumento do consumo de substâncias - Comportamento de alto risco - Suicídio 	<ul style="list-style-type: none"> - Tendência ao isolamento - Sentimento de onipotência - Perda do interesse pelo trabalho - Absenteísmo - Ímpetos de abandonar o trabalho - Ironia, cinismo

Fonte: Benevides-Pereira (2002).

Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) afirmam que a Síndrome de *Burnout* possui três dimensões: Exaustão Emocional, que é a mais amplamente relatada e estudada; Despersonalização, que seria uma atitude de indiferença e cinismo em relação ao

³ Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (também conhecida como Classificação Internacional de Doenças – CID 10). Fonte: www.medicinanet.com.br/cid10.htm

trabalho; e Ineficácia, que seria uma redução da realização profissional, e se desenvolve paralelamente às outras dimensões, ao invés de sequencialmente.

Apesar de inicialmente estar relacionada apenas ao ambiente de trabalho, estudos mais recentes apontam que a Síndrome também pode acometer estudantes do ensino superior. Segundo Ramos (2015), avaliando as altas demandas da Universidade, e somando-as a algumas características individuais e sociais, os jovens podem desenvolver sintomas inicialmente de stress que, com sua cronificação, podem levar à Síndrome de *Burnout*.

Sobre isso, Carlotto, Nakamura e Câmara (2006, p. 58, grifo nosso), afirmam que,

no caso dos estudantes universitários, a sua atividade deve ser levada em conta como uma atividade pré-profissional. Neste caso, o conceito de *Burnout* em estudantes também se constitui de três dimensões: *Exaustão Emocional*, caracterizada pelo sentimento de estar exausto em virtude das exigências do estudo; *Descrença*, entendida como o desenvolvimento de uma atitude de cinismo e distanciamento com relação ao estudo; e *Ineficácia Profissional*, caracterizada pela percepção de estarem sendo incompetentes como estudantes.

Para Dominguéz, Hederich e Sañudo (2009, tradução nossa), diversas são as variáveis que devem ser levadas em consideração no desenvolvimento de *Burnout* em universitários, como por exemplo, a ausência de relações humanizadas com os professores, não contar com a assistência estudantil, alta carga horária, sobrecarga de atividades e altas exigências, não ter informações suficientes para realizar atividades acadêmicas, dificuldades com os transportes para chegar à Universidade, professores exigentes, dentre outros.

Porém, mesmo diante de tantos fatores que podem levar ao adoecimento, muitos alunos conseguem resistir e utilizá-los como meio de superação. Sobre isso, há algum tempo, a ciência investiga por que algumas pessoas conseguem superar situações traumáticas, enquanto outras não têm a mesma capacidade. Segundo Brandão (2011), essas pessoas foram inicialmente chamadas de invulneráveis, sendo esta palavra posteriormente substituída por resiliência, pois afirmar que as pessoas eram invulneráveis significava dizer que possuíam uma resistência absoluta às adversidades.

Sobre essa capacidade de superação, é possível citar explicações de diversas áreas do conhecimento:

A Biologia defende o ponto de vista de que cada ser humano é dotado de um potencial genético que o faz ser mais resistente que outros. A

Psicologia, por sua vez, dá realce e importância às relações familiares, sobretudo na infância, que construirá nesse indivíduo a capacidade de suportar certas crises e de superá-las. A Sociologia vai fazer referência à influência do entorno, da cultura e das tradições como construtores dessa capacidade do indivíduo de suplantar as adversidades. Já a Teologia traz um aporte diferente pela própria subjetividade transcendente, uma visão outra da condição humana e da necessidade do sofrimento como fator de evolução espiritual (VASCONCELOS, 2005, [1] p.).

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi compreender a percepção dos alunos do Curso de Licenciatura em Química, de uma Instituição Pública de Ensino Superior, sobre a influência do ambiente acadêmico em sua saúde física, mental e emocional. Trata-se de um recorte do Trabalho de Conclusão de Curso da autora do trabalho.

Metodologia

Foi realizada uma pesquisa de campo com estudantes do primeiro ao décimo período do Curso já mencionado. A coleta dos dados ocorreu através de um questionário, dividido em três partes. De acordo com Gil (2008), esse instrumento de coleta é composto por questões que permitem obter informações de diversos tipos, como, por exemplo, crenças, sentimentos, valores, comportamentos etc. Além disso, inúmeras são as vantagens do questionário. Entre elas, é possível citar a possibilidade de atingir um grande número de pessoas, a garantia de anonimato nas respostas e o fato dos participantes não serem expostos à influência do entrevistado.

A primeira parte do questionário coletava informações sociodemográficas, continha algumas questões fechadas e outras abertas, e foi adaptada de Tomaschewski-Barlem (2014), com o objetivo de conhecer melhor nossa amostra.

A segunda parte, também adaptada de Tomaschewski-Barlem (2014), abordava possíveis sintomas físicos e psicológicos sentidos pelos estudantes em decorrência das altas demandas da Universidade, e estava relacionado à investigação da Síndrome de *Burnout*. Os entrevistados tinham 24 questões, com quatro possibilidades de resposta: “Nunca”, “Algumas vezes”, “Quase sempre” e “Sempre”, devendo marcá-las de acordo com a frequência com que os sintomas eram sentidos. A análise da primeira e da segunda parte desse questionário foi realizada de acordo com a quantidade de respostas obtidas para cada questão, calculando-se a porcentagem correspondente.

E, por fim, havia um questionário sobre resiliência, extraído de Leal (2011), que também continha quatro possibilidades de resposta: “*Nunca*”, “*Às vezes*”, “*Quase sempre*” e “*Sempre*”, em que o mesmo critério de indicativo de frequência utilizado no questionário anterior deveria ser utilizado.

As respostas receberam uma pontuação variando de 0 (que significa resposta menos resiliente) a 3 (que significa resposta mais resiliente). A pontuação dada a cada resposta não se repetia quando estávamos diante de sentenças negativas ou positivas. Sendo assim, por exemplo, o “*Nunca*”, poderia representar uma resposta mais resiliente e, nesse caso, recebia 3 (três) pontos. Em outro contexto, o mesmo “*Nunca*”, representava a menos resiliente e, por isso, recebia a pontuação mínima (zero). Como o questionário continha 28 sentenças, a pontuação que indicaria a máxima resiliência era 84 pontos.

Para especificar melhor o grau de resiliência das turmas estudadas, criamos quatro faixas possíveis, que indicam as turmas mais resilientes e as menos. As faixas de resiliência trabalhadas foram:

De 0 a 21 pontos: Resiliência Baixa

De 22 a 42 pontos: Resiliência Média-baixa

De 43 a 63 pontos: Resiliência Média-alta

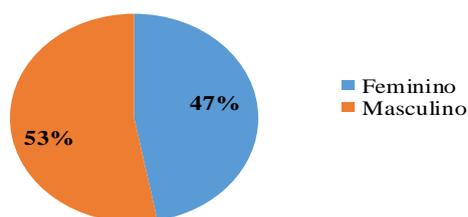
De 64 a 84 pontos: Resiliência Alta

Os questionários foram aplicados em sala, no horário da aula e estivemos presentes para dirimir possíveis dúvidas. Após a aplicação, foram analisados minuciosamente e seus resultados serão apresentados a seguir.

Resultados e Discussão

Obteve-se a adesão de 176 discentes do Curso de Licenciatura em Química, com idades variando entre 17 e 34 anos. O sexo dos participantes está indicado no Gráfico 1.

Gráfico 1: Sexo dos participantes da pesquisa.



Fonte: Elaboração das autoras, 2019.

Em relação ao número de participantes, a maior adesão foi no primeiro período (32 participantes) e a menor no décimo período (apenas quatro participantes), como pode ser observado no Quadro 2. Acreditamos que esta diferença se deu tanto pelo número de alunos matriculados, que é bem maior no primeiro período do que no último, como pela disponibilidade dos mesmos.

Quadro 2: Incidência de participantes por período.

Período	Quantidade
1º	32
2º	22
3º	16
4º	17
5º	25
6º	19
7º	15
8º	19
9º	7
10º	4

Fonte: Elaboração das autoras, 2019.

A seguir, apresentaremos os resultados gerais obtidos na pesquisa, após a aplicação dos três questionários: 1º) o sociodemográfico, 2º) o que abordou sintomas e sensações relacionados à Síndrome de *Burnout* e o 3º) sobre resiliência.

Antes de apresentarmos os nossos resultados, é importante esclarecer que, para as questões abertas, os entrevistados tinham total liberdade de resposta, podendo apontar mais de um aspecto em cada pergunta. Para facilitar a discussão, optamos por apresentar os resultados agrupando-os por proximidade temática. Dessa forma, o número total das respostas não irá coincidir com o número total de participantes, pois tanto é possível que tenham fornecido mais de uma resposta para cada pergunta, como outros podem ter desejado não as responder. Tudo estará explicitado nos quadros a seguir.

Os primeiros resultados expostos são referentes ao questionário sociodemográfico, que foi aplicado com o objetivo de conhecer melhor algumas características dos estudantes do Curso de Química.

Constatamos que 87,57% dos estudantes são solteiros, 67,14% residem com pai/mãe, 96,02% não possuem filhos e 41,23% têm os auxílios da Instituição como sua

principal fonte de renda. Além disso, 76% ainda não atuam na área de ensino e 60,11% não participam ou participaram de atividades extracurriculares.

Em relação à escolha pela Química, 75,41% dos estudantes optaram pelo Curso como primeira opção e 94,85% não possuem outro curso superior.

No que diz respeito às atividades de lazer, 67,05% afirmaram possuir alguma, fato satisfatório, pois, como afirma Batista, Ribeiro e Nunes Júnior (2012), o lazer é fundamental no processo de promoção de saúde, pois está ligado, direta ou indiretamente, à qualidade de vida e hábitos saudáveis.

56,32% dos entrevistados possuem local adequado para estudo, 95,42% têm acesso à *internet* e 93,71% possuem computador, itens que podem contribuir com o processo de aprendizagem.

As informações apresentadas estão indicadas no Quadro 3, a seguir.

Quadro 3: Perfil sociodemográfico dos estudantes de química da instituição.

Estado Civil	Solteiro(a) 87,57%	Casado(a) 11,86%	Divorciado(a) 0,56%	Viúvo(a) 0	---	---
Com quem reside	Sozinho(a) 3,93%	Pai/Mãe 67,14%	Companheiro(a) 11,79%	Familiares 10,11%	Amigos 5,05%	Outros 1,68%
Possui filhos	Sim 3,97%	Não 96,02%	---	---	---	---
Principal fonte de renda	Família 30,92%	Auxílio 41,23%	Trabalho 26,28%	Outra 1,54%	---	---
Atua no ensino	Sim 24%	Não 76%	---	---	---	---
Participa/participou de atividade extracurricular	Sim 39,88%	Não 60,11%	---	---	---	---
Fez outro curso superior	Sim 5,14%	Não 94,85%	---	---	---	---
Curso de 1ª opção	Química 75,41%	Outros 24,58%	---	---	---	---
Possui atividade de lazer	Sim 67,05%	Não 32,94%	---	---	---	---
Possui local adequado para estudo	Sim 56,32%	Não 43,67%	---	---	---	---
Possui acesso à internet	Sim 95,42%	Não 4,57%	---	---	---	---
Possui computador	Sim 93,71%	Não 6,28%	---	---	---	---

Fonte: Elaboração das autoras, 2019.

Os resultados apresentados a seguir são referentes às perguntas abertas deste questionário. Os Quadros 4 e 5 indicam as respostas para a pergunta 16, que procurava

saber se os alunos estavam satisfeitos com o curso, devendo explicar o porquê de sua resposta. Obtivemos 135 respostas indicando satisfação e 30 indicando insatisfação. Além destas respostas, houve 23 participantes que apenas registraram “sim” ou “não” e duas abstenções. Considerando estes últimos dados, podemos mencionar que o total de “sim” foi 158 e de “não” foi 31.

Quadro 4: Respostas afirmativas fornecidas à pergunta “Está satisfeito com o Curso de Química? Por quê?”

	Resposta: SIM	Quantidade	Porcentagem (%)
1.	Gostar do curso/área	94	69,62
2.	Obtenção de vários conhecimentos	31	22,96
3.	Docentes competentes	6	4,44
4.	Boa grade curricular	2	1,48
5.	Bom relacionamento com professores e	1	0,74
6.	Contribui para a formação humana dos	1	0,74
	Total	<i>135</i>	<i>100</i>

Fonte: Elaboração das autoras, 2019.

Como pode ser observado, entre as razões apontadas pelos alunos para estarem satisfeitos, a que se sobressai é *Gostar do curso/área*, com aproximadamente 70% das respostas, seguidos de itens que indicam a oportunidade de obter vários conhecimentos, docentes competentes, boa grade curricular, entre outros. Altos índices de satisfação com o curso indicam menores chances de desenvolver a Síndrome de *Burnout* na graduação.

Em relação aos alunos que não se sentem satisfeitos, o Quadro 5 apresenta as principais causas deste fato, sendo a principal razão de insatisfação mencionada a metodologia e relacionamento com os professores, apontada por 30% das respostas. Entre as outras razões, estão dificuldades nas aulas/disciplinas (26,66%), poucas aulas práticas (6,66%), entre outras.

Carlotto, Nakamura e Câmara (2006) indicam que ao relacionar a insatisfação com as dimensões de *Burnout* é possível afirmar que à medida que o aluno se mostra descontente com o curso, ele realiza suas atividades sem levar em consideração seu verdadeiro sentido e o esforço realizado por ele, tornando essa execução de tarefas mais desgastante, promovendo uma atitude de cinismo e ineficácia.

Quadro 5: Respostas negativas fornecidas à pergunta “Está satisfeito com o Curso de Química? Por quê?”

	Resposta: NÃO	Quantidade	Porcentagem (%)
1.	Metodologia e relacionamento com os professores	9	30
2.	Dificuldades nas aulas/disciplinas	8	26,66
3.	Desvalorização do professor	3	10
4.	Pouca prática	2	6,66
5.	Interesse em outro curso	2	6,66
6.	Disciplinas desnecessárias/ Muitos pré-requisitos	2	6,66
7.	Estrutura do campi	1	3,33
8.	Excesso de atividades	1	3,33
9.	Coordenação do curso	1	3,33
10.	Dificuldades para conciliar com o trabalho	1	3,33
Total		30	100

Fonte: Elaboração das autoras, 2019.

Ao questionar se os alunos já pensaram em desistir do curso e solicitar que eles explicassem o porquê deste pensamento, obtivemos um total de 197 respostas, sendo 99 indicando que sim, 56 indicando não terem pensado nesta possibilidade e 42 pessoas que apenas marcaram “sim” ou “não”, mas sem justificar. Dessa forma, 103 respostas indicaram que “sim” e 94 indicaram que “não”. Os Quadros 6 e 7 detalham as respostas dadas para esta questão.

Quadro 6: Respostas afirmativas fornecidas à pergunta: “Já pensou ou pensa em desistir do Curso? Por quê?”

	Resposta: SIM	Quantidade	Porcentagem (%)
1.	Falta de identificação com o curso	23	23,23
2.	Reprovações	22	22,22
3.	Falta de motivação/Ansiedade/ Pressão	13	13,13
4.	Dificuldades financeiras	9	9,09
5.	Falta de tempo	9	9,09
6.	Dificuldades para conciliar com a vida	8	8,08
7.	Mercado de trabalho	6	6,06
8.	Por causa dos professores	5	5,05
9.	Dificuldades de adaptação	2	2,02
10.	Coordenação do curso	1	1,01
11.	Distância para chegar à Universidade	1	1,01
<i>Total</i>		<i>99</i>	<i>100</i>

Fonte: Elaboração das autoras, 2019.

Dentre as razões pelas quais os estudantes já pensaram em desistir do curso, a maior foi a falta de identificação, indicada por 23,23% das respostas, e as reprovações,

com 22,22%. Em terceiro lugar, as razões indicadas foram sintomas psicológicos (Falta de motivação/ Ansiedade/ Pressão), em 13,13% das respostas. Carlotto, Nakamura e Câmara (2006) afirmam que pensar em desistir do curso é uma consequência do processo da Síndrome de *Burnout* em Universitários.

No Quadro 7 estão indicadas as razões pelas quais os entrevistados não pensaram em desistir do curso.

Quadro 7: Respostas negativas fornecidas à pergunta: “Já pensou ou pensa em desistir do curso? Por quê?”

	Resposta: NÃO	Quantidade	Porcentagem (%)
1.	Gosta do curso	46	82,14
2.	Possibilidades de trabalho	4	7,14
3.	Necessidade de uma formação superior	3	5,35
4.	Pelo tempo e custo investidos	2	3,56
5.	Não ter condições de se deslocar para outra faculdade	1	1,78
	Total	56	100

Fonte: Elaboração das autoras, 2019.

Para a questão: “Apresenta um bom relacionamento com os colegas?”, obtivemos 176 respostas. Destas, 172 indicaram que “sim”, totalizando 97,72% das respostas e quatro indicaram que “não”, representando 2,27%.

O segundo questionário, relacionado à Síndrome de *Burnout*, continha um total de 24 questões, sendo 14 referentes a sintomas psicológicos causados pela síndrome e 10 referentes a sintomas físicos. Os participantes indicaram se os sentiam e com que frequência.

Os resultados para os sintomas psicológicos estão indicados nos Quadros 8, 9 e 10, que têm seus maiores valores em destaque. Na discussão dessa parte do questionário, utilizamos como base as três dimensões da Síndrome de *Burnout* em universitários⁴, que também serviram de base para o agrupamento das questões.

O Quadro 8 indica a frequência dos sintomas psicológicos relacionados à dimensão da *Exaustão Emocional*.

⁴Como já mencionado, a *Exaustão Emocional*, caracterizada pelo sentimento de estar exausto em virtude das exigências do estudo; *Descrença*, entendida como o desenvolvimento de uma atitude de cinismo e distanciamento com relação ao estudo; e *Ineficácia Profissional*, caracterizada pela percepção de estarem sendo incompetentes como estudantes (CARLOTTO; NAKAMURA; CÂMARA, 2006, p. 58, grifo nosso).

Quadro 8: Sintomas psicológicos causados pela Síndrome de Burnout relacionados à dimensão da Exaustão Emocional.

Questões		Nunca	Algumas vezes	Quase sempre	Sempre	Não responderam
01	Sinto-me emocionalmente esgotado pelos meus estudos.	17	84	51	24	0
%		9,66	47,73	28,98	13,64	0
02	Sinto-me esgotado ao fim de um dia em que tenho aula.	11	90	43	32	0
%		6,25	51,14	24,43	18,18	0
03	Sinto-me cansado quando necessito enfrentar outro dia de aula.	15	103	32	25	1
%		8,52	58,52	18,18	14,20	0,57
04	Estudar e frequentar as aulas são, para mim, um grande esforço.	50	87	19	19	1
%		28,41	49,43	10,80	10,80	0,57
05	Sinto-me consumido pelos meus estudos.	20	93	43	17	3
%		11,36	52,84	24,43	9,66	1,70

Fonte: Elaboração das autoras, 2019.

Em todos os itens, os entrevistados referiram sentir tais sintomas em percentuais elevados, ainda que em frequências diferentes. Para todos, a alternativa mais assinalada foi “algumas vezes”. Nos itens 01, 02 e 03, a opção “nunca” foi a que teve menor quantidade de respostas, indicando que, nos três casos, mais de 90% dos entrevistados se sentiram esgotados/cansados em algum momento. Nos itens 04 e 05, apesar desse percentual ser um pouco menor, sua frequência ainda é alta: 71,59% e 88,64% dos entrevistados, respectivamente, já sentiram tais sintomas.

Segundo Gasparino (2014), a *Exaustão Emocional* é a primeira consequência da sobrecarga de trabalho e estresse, ocasionada pela exigência de bons resultados. Para Sousa e Mendonça (2009, p. 500), essa dimensão está relacionada com “a sensação de que os problemas que causam o estresse extrapolam a capacidade do indivíduo e estão exaurindo seus recursos emocionais e físicos”. Sobral (2015) afirma que, como consequência da exaustão, o indivíduo pode chegar a se tornar incapaz de realizar suas atividades.

O Quadro 9 traz os resultados para as questões relacionadas com a dimensão da *Descrença*.

Quadro 9: Sintomas psicológicos causados pela Síndrome de Burnout relacionados à dimensão da Descrença.

Questões		Nunca	Algumas vezes	Quase sempre	Sempre	Não responderam
06	Eu questiono a importância e o sentido de meus estudos.	37	69	35	35	0
%		21,02	39,20	19,89	19,89	0
07	Tenho me tornado menos interessado nos estudos desde que entrei nesta universidade.	109	50	10	6	1
%		61,93	28,41	5,68	3,41	0,57
08	Tenho estado mais descrente do meu potencial e da utilidade dos meus estudos.	62	68	32	13	1
%		35,23	38,64	18,18	7,39	0,57
09	Acredito que eu tenha contribuído para o bom andamento das aulas que assisto.	10	61	65	39	1
%		5,68	34,66	36,93	22,16	0,57

Fonte: Elaboração das autoras, 2019.

Neste Quadro, os resultados foram variados. Para a questão 06, a maior frequência indicada foi “algumas vezes” (39,20%), seguida da opção “nunca” (21,02%). As opções “quase sempre” e “sempre” tiveram o mesmo percentual (19,89%). Em outras palavras, 78,98% dos entrevistados afirmaram questionar a importância e o sentido dos estudos em algum momento. Ramos (2015) afirma que, conforme o estudante não se sente eficaz para realizar as atividades provenientes da Universidade, ele começa a questionar o sentido e a importância dos estudos para a sua vida.

Para a questão 07, 61,93% afirmaram “nunca” terem se tornado menos interessados nos estudos desde que entraram na Universidade, enquanto 38,07% afirmaram ter sentido isto em algum momento. Este resultado pode ser considerado satisfatório, pois indica baixos índices de descrença, que acarretaria o desenvolvimento de uma postura cética e distanciada em relação aos estudos (TOMASCHEWSKI-BARLEM *et al*, 2014).

A questão 08 mostra que a maior parte dos entrevistados, 38,64%, referiu ter se sentido mais descrente do seu potencial e da utilidade dos seus estudos “algumas vezes”, seguido de 35,23% que afirmaram “nunca” terem sentido. “Quase sempre” e “sempre” apareceram com 18,18% e 7,39% das respostas, respectivamente. Neste caso, somando-se as respostas afirmativas, tem-se que 64,77% já questionaram, em algum momento, o seu potencial e a utilidade de seus investimentos acadêmicos, apesar de a maioria não ter se desinteressado nos estudos.

Oliveira, Grangeiro e Barreto (2008) afirmam que os conhecimentos adquiridos na Universidade são superficiais, não alcançando a complexidade da atividade prática relacionada aos conceitos estudados, fazendo com que muitos deles não se apliquem à realidade. Esse fato pode ser uma das explicações para a presença desta sensação dos estudantes que participaram da pesquisa.

Por fim, a questão 09 apresenta que 36,93% dos estudantes acreditam “quase sempre” contribuir para o bom andamento das aulas que assistem, seguidos de 34,66% que sentem isso “algumas vezes” e 22,16% que sentem que isto “sempre” ocorre. Ou seja, apenas 5,68% dos estudantes “nunca” experimentaram este sentimento, em detrimento de 94,32% que sentem isto em frequências diferentes. Assim como na questão 07, o resultado apresentado indica baixos índices de *Descrença*.

O Quadro 10 mostra os resultados para as questões relacionadas à dimensão da *Ineficácia*. Sobre ela, Ramos (2015) afirma que está diretamente interligada à *Descrença*, pois uma ocasiona a outra e a junção das duas pode contribuir para a evasão estudantil. Quanto maior o índice de *Ineficácia*, maior o indicativo de Síndrome de *Burnout* em universitários.

Quadro 10: Sintomas psicológicos causados pela Síndrome de Burnout relacionados à dimensão da Ineficácia.

Questões		Nunca	Algumas vezes	Quase sempre	Sempre	Não responderam
10	Durante as aulas sinto-me confiante: realizo as tarefas de forma eficaz.	6	70	79	20	1
%		3,41	39,77	44,89	11,36	0,57
11	Sinto-me estimulado quando concluo com êxito a minha meta de estudos.	2	21	31	121	1
%		1,14	11,93	17,61	68,75	0,57
12	Considero-me um bom estudante.	6	67	74	29	0
%		3,41	38,07	42,05	16,48	0
13	Posso resolver calmamente os problemas que surgem nos meus estudos.	14	91	61	10	0
%		7,95	51,70	34,66	5,68	0

Fonte: Elaboração das autoras, 2019.

Para as questões do Quadro 10, índices elevados da opção “nunca” indicariam alto sentimento de *Ineficácia*. Porém, ao analisar as respostas obtidas, observa-se que nas questões 10, 11 e 12 a opção “nunca” foi a menos assinalada, e na questão 13 foi

assinalada apenas em terceiro lugar, resultados que indicam a prevalência do sentimento de eficácia.

Porém, não podemos deixar de chamar a atenção para o fato de que, ainda que em percentuais menores, alguns estudantes indicaram alto sentimento de *Ineficácia*, mostrando indícios da Síndrome.

O Quadro 11 ainda trata dos sintomas relacionados à Síndrome de *Burnout*, porém agora se referem aos físicos. É importante ressaltar que o indivíduo portador da Síndrome não necessariamente apresenta todos os sintomas. A manifestação deles depende também de outros fatores, como a predisposição genética e a etapa evolutiva que o indivíduo se encontra no desenvolvimento da Síndrome (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

O sintoma físico que mais apareceu foi a sensação de fadiga e apenas 7,95% indicaram “nunca” senti-la. Ou seja, 92,05% já se sentiram fatigados em algum momento durante o Curso. Detalhadamente, 52,84% afirmaram senti-lo “algumas vezes”, 25,57% sentiram “quase sempre” e 13,07% “sempre”. Para Mendonça (2013), é possível citar como causas para o surgimento deste sintoma a “intensidade e a duração do trabalho físico e mental, o ambiente, clima, causas psíquicas, responsabilidade, ansiedade, conflitos ou doenças” (p. 17).

O sintoma físico que prevaleceu em segundo lugar foi “Dor de cabeça por tensão ou dor muscular (pescoço e ombros)”, que 82,39% afirmaram ter sentido em algum momento, tendo 45,45% sentido “algumas vezes”, 21,59% “quase sempre” e 15,34% “sempre”, em detrimento de apenas 17,61% que afirmaram nunca sentir.

Em terceiro lugar, o sintoma mais sentido foi “problemas com a memória”, que 44,89% sentiram “algumas vezes”, 14,77% sentiram “quase sempre” e 10,23% sentiram “sempre”. Ou seja, mais de 70% (71,02%) já sentiram este sintoma em algum momento, enquanto quase 30% (28,98%) “nunca” sentiram.

O sintoma físico que menos prevaleceu entre os entrevistados foi “Sob pressão sente taquicardia”, que mais de 65% (65,91%) afirmaram “nunca” terem sentido, enquanto 34,09% afirmaram terem sentido em algum momento.

Quadro 11: Sintomas físicos causados pela Síndrome de Burnout.

Questões		Nunca	Algumas vezes	Quase sempre	Sempre	Não responderam
14	Falto aulas por motivo de saúde.	66	89	13	8	0
%		37,50	50,57	7,39	4,55	0
15	Sensação de fadiga	14	93	45	23	1
%		7,95	52,84	25,57	13,07	0,57
16	Dor de cabeça por tensão ou dor muscular (pescoço e ombros)	31	80	38	27	0
%		17,61	45,45	21,59	15,34	0,00
17	Dificuldades para dormir ou sono entrecortado	53	59	45	19	0
%		30,11	33,52	25,57	10,80	0,00
18	Indisposição gástrica ou dores no estômago	96	48	20	11	1
%		54,55	27,27	11,36	6,25	0,57
19	Sensação de tremores musculares	108	50	10	6	2
%		61,36	28,41	5,68	3,41	1,14
20	Sensação de fôlego curto ou falta de ar	126	37	8	5	0
%		71,59	21,02	4,55	2,84	0,00
21	Redução do apetite	100	47	16	13	0
%		56,82	26,70	9,09	7,39	0,00
22	Sob pressão sente taquicardia	116	41	12	6	1
%		65,91	23,30	6,82	3,41	0,57
23	Problemas com a memória	51	79	26	18	2
%		28,98	44,89	14,77	10,23	1,14
24	Enxaqueca	78	52	27	19	0
%		44,32	29,55	15,34	10,80	0,00

Fonte: Elaboração das autoras, 2019.

Como pode ser observado, apesar de aparecerem com frequência menor que os sintomas psicológicos, os sintomas físicos ainda foram evidenciados em alta porcentagem, em boa parte das questões.

A seguir, apresentaremos os resultados obtidos com o questionário referente à resiliência das turmas estudadas. O referido grau foi dividido em quatro faixas possíveis, podendo ser classificado em:

Resiliência Baixa, quando apresentasse de 0 a 21 pontos;

Resiliência Média-baixa, quando apresentasse de 22 a 42 pontos;

Resiliência Média-alta, quando apresentasse de 43 a 63 pontos;

Resiliência Alta quando apresentasse de 64 a 84 pontos.

O Quadro 12 mostra a pontuação de resiliência das turmas do 1º ao 10º período e sua classificação.

Quadro 12: Pontuação e classificação da resiliência das turmas.

Período	Pontuação	Classificação
1º	67	Resiliência Alta
2º	64	Resiliência Alta
3º	52	Resiliência Média-alta
4º	55	Resiliência Média-alta
5º	57	Resiliência Média-alta
6º	58	Resiliência Média-alta
7º	52	Resiliência Média-alta
8º	53	Resiliência Média-alta
9º	58	Resiliência Média-alta
10º	54	Resiliência Média-alta

Fonte: Elaboração das autoras, 2019.

Conforme exposto, as turmas que apresentaram Resiliência Alta foram as do primeiro e segundo período, com 67 e 64 pontos, respectivamente. As demais turmas, do terceiro ao décimo período, apresentaram Resiliência Média-Alta, havendo menor índice no terceiro e sétimo período, ambos com 52 pontos. Este resultado pode ser considerado satisfatório, pois nenhuma turma apresentou baixos graus de resiliência.

Traçando o perfil resiliente dos alunos do Curso de Química, temos uma média de 57 pontos, o que significa, que fazem parte da faixa que apresenta Resiliência Média-alta. Podemos considerar que este perfil resiliente dos alunos investigados significa que eles conseguem lidar de forma positiva com as adversidades que possam existir no ambiente acadêmico, sugerindo terem um alto índice de tolerância às frustrações.

É importante dizer que estes valores são baseados em médias, podendo haver entre estes alunos alguns com resiliência baixa, porém a maior parte apresenta características positivas no que se refere ao enfrentamento das situações adversas, o que favorece para um bom andamento do Curso.

Retomando as características das pessoas resilientes, Leal (2011, p. 13) considera que:

Resiliente é um ser falível (aliás, como qualquer ser humano), que vivencia momentos de fragilidades, mas a intensidade e a frequência com que se abala, e, sobretudo, o modo como vivencia a adversidade e se transforma, faz toda diferença, frequentemente se supera.

Para Rebeiro (2012) ser fortemente resiliente resulta em se reorganizar e se transformar continuamente, objetivando melhores condições de enfrentamento que concedam o equilíbrio das ações do pensamento.

Ferreira (2011) afirma que pessoas com elevados graus de Resiliência possuem grande capacidade de adaptação, permitindo mudanças em suas atitudes e qualidade de vida diante das situações estressoras do dia-a-dia. Acreditamos que esta postura seja fundamental para suportar as exigências provenientes da Universidade que, com o passar dos períodos, vão se tornando maiores.

É válido ressaltar que o fato de termos identificado nos primeiros períodos alunos com resiliência alta e a seguir, com resiliência média alta, portanto, com um índice menor de resiliência, não nos autoriza a considerar que foram, gradativamente sofrendo prejuízos de qualquer espécie na qualidade de suas estratégias de enfrentamento. Como todos sabem, não realizamos um estudo longitudinal, portanto, são alunos diferentes, analisados em um recorte pontual de tempo e que podem, inclusive, apresentar resultados diferentes se analisados em outro momento.

Conclusões

A ocorrência da Síndrome de *Burnout* em universitários está relacionada com altos índices de Exaustão Emocional e Descrença e baixos índices de Eficácia. Sobre a percepção dos alunos da Instituição sobre como o ambiente acadêmico pode favorecer ou não possíveis adoecimentos de ordem emocional, nossos resultados mostram que os maiores índices encontrados foram na dimensão Exaustão Emocional, porém tanto em Ineficácia quanto em Descrença os índices encontrados não foram tão altos.

Em relação à percepção dos alunos sobre como o ambiente acadêmico poderia favorecer ou não possíveis adoecimentos de ordem física, constatamos que a ocorrência deste tipo de sintoma entre os alunos da Universidade analisada é baixa, pois a maior parte dos entrevistados apontou “nunca” sentir ou sentir “algumas vezes”. Este achado, somado ao apresentado nos sintomas psicológicos, revela que, de forma geral, os alunos da Instituição pesquisada não apresentam grandes indícios do desenvolvimento da Síndrome e estão consonantes aos encontrados no perfil resiliente dos mesmos.

Neste sentido, em relação à Resiliência dos alunos, avaliamos que as turmas mais resilientes foram o primeiro e o segundo período, que apresentaram Resiliência Alta. As demais apresentaram Resiliência Média-Alta, sendo as menos resilientes, ou seja, aquelas com a menor pontuação no questionário, o terceiro e o sétimo período. Traçando um perfil geral do Curso, obtivemos uma pontuação média de 57 pontos, indicando que os alunos participantes de Química possuem Resiliência Média-Alta. Este

resultado sugere que, por mais que enfrentem dificuldades, os alunos estão aptos ao enfrentamento saudável das mesmas, que são inerentes ao fenômeno educativo.

Como já mencionado, não é possível dizer que a resiliência dos alunos diminuiu ao longo do Curso, pois nosso estudo não acompanhou as mesmas turmas no decorrer de vários períodos. Em vez disso, foi realizada uma análise pontual, que levou em consideração como os alunos estavam, emocional e fisicamente, no período da entrevista. Sugerimos, para uma percepção mais completa de como a universidade pode ou não interferir na saúde dos estudantes, um estudo longitudinal, que acompanhe as turmas no decorrer do Curso.

Comparando-se os dados do questionário da Síndrome de *Burnout* e do questionário de Resiliência, temos resultados condizentes, pois, ao mesmo tempo em que não se encontrou altos índices de prevalência da Síndrome, graus de Resiliência elevados foram constatados. Isto significa que, por mais que tenham compreendido que o ambiente acadêmico pudesse favorecer o adoecimento, a probabilidade de resistirem a situações adversas e não adoecerem foi elevada.

Porém, é importante ressaltar que, mesmo em quantidades pequenas, alguns alunos sinalizaram altos índices de *Exaustão Emocional* e *Descrença* e baixos índices de *Eficácia*, indicando maior propensão ao desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*. Além disso, fatores como Falta de motivação/Ansiedade/Pressão foram apontados em terceiro lugar pelos alunos, sinalizando que já pensaram em desistir do Curso. Isto significa que ações de fortalecimento da resiliência e de enfrentamento à Síndrome de *Burnout* precisam ser iniciadas o mais rápido possível na Universidade.

Da mesma forma, deve-se buscar também a ampliação das discussões acerca da Formação Humana, pois a maior causa de insatisfação com o Curso apontada pelos alunos foi a metodologia e relacionamento com os professores, problemas que, infelizmente, parecem ser recorrentes na Academia. Entende-se que os professores devem agir como tutores de resiliência de seus alunos, auxiliando no fortalecimento da mesma, e não contribuindo para o adoecimento destes.

Fazer da Universidade um fator de proteção deve ser visto sempre como prioridade. Só assim será possível contribuir eticamente de forma positiva para a saúde dos alunos, tanto física quanto emocional, respeitando-os integralmente em sua complexidade e multiplicidade de dimensões.

Referências

- ALONSO, F. G. **Síndrome de Burnout**: Manual de medidas preventivas e identificativas para aplicação pelo engenheiro de segurança do trabalho. 36 f. 2014. Monografia (Pós Graduação em Engenharia de Segurança do Trabalho) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR. Curitiba, 2015.
- BATISTA, J. C. RIBEIRO, O. C. F. NUNES JUNIOR, P. C. **Lazer e Promoção de Saúde**: Uma Aproximação Conveniente. **Licere**, Belo Horizonte, v.15, n.2, jun/2012.
- BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. (2002). **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- BRANDÃO, A. R. P. A postura do positivismo com relação às ciências humanas. *Theoria - Revista Eletrônica de Filosofia*. v. 03 – N. 06 - p. 80-105. 2011.
- CARLOTTO, M. S., NAKAMURA, A. P., CÂMARA, S. G. Síndrome de Burnout em estudantes universitários da área de saúde. **Revista PSICO**, Porto Alegre, PUCRS, v. 37, n. 1, pp. 57-62, jan./abr. 2006.
- FERREIRA, J. S. **A importância da resiliência, estresse, síndrome de Burnout e absenteísmo nas organizações e na saúde dos profissionais**. 2011. Monografia de pós graduação (Pós-Graduação de Auditoria e Gestão em Saúde) Universidade Tuiuti. Paraná – Curitiba. 2011.
- GASPARINO, R. C. Síndrome de Burnout na equipe de enfermagem de um hospital universitário. **Cogitare Enferm**. 2014 Abr/Jun; 19(2):232-8
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2008.
- LEAL, A. L.; RÖHR, F.; ACIOLY-REGNIER, N. **A Resiliência e seus efeitos na prática docente**. In: X Congresso Nacional de Psicologia Escolar e Educacional, 2011, Maringá - Paraná. ABRAPEE, 2011.
- LEVY, G. C. T. M.; NUNES SOBRINHO, F. P.; SOUZA, C. A. A. Síndrome de *Burnout* em professores da rede pública. **Produção**, v. 19, n. 3, p. 458- 465, 2009.
- MASLACH, C.; SCHAUFELI, W.B. & LEITER, M. P. (2001). Job Burnout. **Annual Review Psychology**, 52, 397-422.
- MENDES, M. L. M. **A tradução do fracasso: Burnout** em professores do Recife. 138f. 2015. Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2015.
- OLIVEIRA, G. F., GRANGEIRO, M. V. T., BARRETO, J. O. P. Síndrome de *Burnout* em estudantes universitários. **Revista de Psicologia**. Ano 2, No. 6, Novembro de 2008- ISSN 1981-1179.

- RAMOS, D. A. S. M. **Burnout, percepção de suporte social e autoeficácia em estudantes do ensino Superior.** 2015. 102 f. Dissertação (Pós graduação em Psicologia) – Universidade Federal de Uberlândia. Uberlândia. 2015.
- REBEIRO, G. B. F. **Fatores protetivos e o jogo de regras Rummikub:** um estudo com alunos do 6º ano do Ensino Fundamental. 2012. 122 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Centro de educação, comunicação e artes, Universidade Estadual de Londrina, Londrina. 2012.
- SOBRAL, R. C. **Fatores psicossociais de risco no trabalho e a síndrome de Burnout.** 2015. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) - Faculdade de Ciências Médicas. Universidade Estadual de Campinas, Campinas. 2015.
- SOUSA, I. F. MENDONÇA, H. *Burnout* em professores universitários: impacto de percepções de justiça e comprometimento afetivo. **Psicologia: Teoria e Pesquisa.** Vol. 25, n. 4, pp. 499-508, Out-Dez 2009.
- TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G. et al. Manifestações da síndrome de *Burnout* entre estudantes de graduação em enfermagem. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 22, n. 3, p. 754-762, Setembro, 2013.
- TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G. et al. Síndrome de *Burnout* entre estudantes de graduação em enfermagem de uma universidade pública. **Rev. Latino-Am. Enfermagem.** nov.-dez. 2014;22(6):934-41
- VASCONCELOS, S. M. F. **Resiliência.** 2005. Disponível em:
<http://www.sbpcnet.org.br/livro/57ra/programas/CONF_SIMP/textos/sandravasconcelos-resiliencia.htm> Acesso em: 11 jun. 2017.

Recebido:04/12/2019
Aceito: 03/09/2020.
Publicado: 31/12/2021