



Burnout em estudantes de psicologia: diferenças entre alunos iniciantes e concluintes

**Monalisa de Cássia Fogaça
Eliana Isabel de Moraes Hamasaki
Cibele Aparecida Pejan Barbieri
Jonas Borsetti
Rosana Zimbardi Martins
Izabela Galindo Silva
Leidiana Peixoto Ribeiro**

Resumo: Durante a formação, estudantes são constantemente expostos a estressores que, se persistentes, podem ocasionar a Síndrome de Burnout (SB). Considerando a importância dessa demanda, este estudo teve como objetivo identificar diferenças nas dimensões da SB em relação ao ano e turno em estudantes de Psicologia. Para tanto, foi conduzido um estudo transversal com 282 alunos, do 1º ao 5º ano, do curso de Psicologia de uma universidade particular paulistana, matriculados nos períodos diurno e noturno. Aplicou-se o Maslach Burnout Inventory – Student Survey [MBI-SS] e os dados foram avaliados por meio do Teste de Mann-Whitney. Os resultados não indicaram diferenças estatísticas quanto aos períodos (diurno ou noturno). Levando em consideração o ano do curso, entretanto, verificou-se que alunos do 5º ano – diferentemente dos alunos do 1º ao 4º anos – apresentaram diferenças estatísticas significantes ($p \leq 0,02$), relacionadas à: exaustão emocional; descrença e ineficácia profissional. Discute-se, assim, a importância de intervenções voltadas ao estudante de psicologia, ao longo de sua formação, no que diz respeito à sua saúde mental.

Palavras-chave: Burnout; estudante; psicologia.

Burnout in psychology students: Differences between beginners and graduating

Abstract: During their graduation, students are constantly exposed to various psychosocial stressors, which, when persistent, can lead to burnout syndrome (BS). Considering the importance of this demand, this study aimed to identify differences in the dimensions of SB on the year and round in psychology students. For this, a transversal study with 282 Psychology students of a private university in São Paulo, enrolled in day and night periods, from the first to the fifth year, was conducted. The Maslach Burnout Inventory – Student Survey [MBI-SS] was applied and the data were measured through the Mann-Whitney Test. The results did not indicate any statistic differences related to the periods (day or night). However, when the year of the course was taken into consideration, it was verified that students from the fifth year – unlike the ones from the first to the fourth years – showed significant statistic differences ($p \leq 0,02$), related to: emotional exhaustion and professional disbelief and inefficacy. The importance of interventions aimed at the Psychology student and their mental health, throughout their course, is noted.

Keywords: Burnout; student; psychology.

Introdução

A Síndrome de Burnout (SB) tem sido considerada um problema na área de saúde mental de relevância e vem sendo estudada em vários países. No Brasil, por exemplo, os estudos de Dias, Queiroz e Carlotto (2010) e de Ezaias, Gouvea, Haddad, Vannuchi e Sardinha (2010) destacam esse problema voltado especialmente aos profissionais da área da saúde.

A definição mais utilizada e aceita pela comunidade científica é a fundamentada na perspectiva sócio-psicológica descrita por Maslach, Schaufeli e Leiter (2011) e por Vieira (2010). Segundo essa definição, a SB é entendida como um processo que, por sua vez, constitui-se de três dimensões: Exaustão Emocional (falta ou carência de energia e um sentimento de esgotamento emocional); Despersonalização (caracterizada como cinismo e indiferença no relacionamento com os outros) e Baixa Realização Profissional (diminuição do sentimento de competência em relação ao trabalho).

Ampliando o universo de investigação da SB, no Brasil, vem se destacando os estudos conduzidos por Carlotto e seus colaboradores voltados à população de estudantes universitários, relatando as condições psíquicas vivenciadas por estudantes de psicologia e de outros cursos da área da saúde (Carlotto & Câmara, 2006; Carlotto, Nakamura, & Câmara, 2006 e Carlotto, Câmara, Otto, & Kauffmann, 2010).

Dentre as investigações sobre a SB voltadas à população de estudantes de carreiras relacionadas à área da saúde, destacam-se os conduzidos em estudantes do curso de psicologia (Carlotto, Câmara, Otto, & Kauffmann, 2010; Ferri-de-Barros, Alencar, Berchielli, & Castelhana Junior, 2011; Figueiredo-Ferraz, Cardona, & Gil-Monte, 2009); de medicina (Arango-Agudelo, Castaño-Castrillon, Henao-Restrepo, Jumenez-Aguilat, Lopez-Henao, & Paez-Cala, 2010; Chang, Eddins-Folensbee, & Coverdale, 2012; Estela-Villa, Jiménez-Román, Landeo-Gutiérrez, Tomateo-Torvisco, & Vega-Dienstmaier, 2010); de odontologia (Preciado-Serrano & Vásquez- Goñi, 2012) e de enfermagem (Silva, Chiquito, Andrade, & Brito, 2011).

Entende-se que a entrada na universidade corresponde a um momento inicial de um projeto de vida decisivo, para a maioria dos estudantes universitários, em que características pessoais, bem como os apoios que a universidade lhes disponibiliza, desempenham um importante papel em seus níveis de adaptação ao contexto universitário. Há de se destacar, também, que estudantes estão constantemente expostos a diversos estressores psicossociais ao longo de sua formação, e se persistentes, podem ocasionar a SB (Carlotto, Nakamura, & Câmara, 2006; Cerchiari, Caetano, & Faccenda, 2005).

A avaliação da SB em estudantes também se constitui de três dimensões: Exaustão Emocional (sentimento de estar exausto em virtude das exigências do estudo); Descrença (atitude cínica e distanciada com relação ao estudo) e Ineficácia Profissional (percepção de estar sendo incompetente como estudante).

Especificamente, no caso dos estudantes de Psicologia, a SB também se revela como uma questão relevante e diferenciada, pois durante a formação acadêmica, o aluno poderá viver momentos de ansiedade pela carga emocional desencadeada pelo próprio curso (Tarnowski & Carlotto, 2007).

Fonseca, Coutinho e Azevedo (2008) conduziram uma investigação na qual avaliaram as representações sociais da depressão em estudantes de psicologia. Os resultados da investigação indicaram que, em seu dia a dia, esses estudantes apresentavam ideias de desânimo e angústia. Outro aspecto destacado e interpretado, por esses autores nessa investigação, como indicativo de depressão, foi a falta de vontade de viver e a ideia de morte.

Outro estudo desenvolvido no mesmo ano (Carlotto & Câmara, 2008) e que avaliou estudantes de cursos da área da saúde de uma universidade privada, utilizando o Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS), obteve como resultado escores preditores para SB.

Assim, a presente investigação pretendeu realizar a comparação entre estudantes que cursam psicologia nos diferentes períodos: matutino e noturno. Essa comparação baseou-se na ideia de que o estudante do curso no período noturno, em geral, cumpre suas atividades acadêmicas em um tipo de segunda jornada, uma vez que boa parte desses alunos executa algum tipo de trabalho ao longo do dia e vai à universidade, após esse período.

Outro foco da presente investigação foi o de avaliar o efeito da SB ao longo da formação (isto é, ao longo dos anos do curso), pois, a cada ano cumprido, o estudante experimenta, em geral, maiores exigências quanto ao seu desempenho acadêmico, além de atividades técnicas e práticas, concomitantes com as teóricas. Dentre as atividades exigidas no último ano, destacam-se o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) e os estágios profissionalizantes (clínico e institucional, por exemplo).

A partir desses dados, entendeu-se que a investigação acerca das repercussões da SB sobre a saúde mental do estudante de Psicologia era altamente relevante, visto que este estudante terá, como uma de suas principais funções, a promoção de bem-estar e do equilíbrio biopsicossocial em sua prática profissional.

Método

Foi realizado um estudo transversal com uma amostra de 282 alunos do curso de Psicologia (1º ano: 68; 2º ano: 45; 3º ano: 65; 4º ano: 41 e 5º ano: 63) de um total de 1825 alunos matriculados no 2º semestre de 2010 de uma universidade particular do estado de São Paulo. Os alunos, na época da coleta dos dados, estavam cursando do 1º ao 5º ano, matriculados nos períodos matutino e noturno. A idade média dos alunos correspondia há 28,4 anos, sendo que 81,4% dos respondentes eram do sexo feminino.

Foi utilizado o Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS), cuja tradução foi adaptada e validada no Brasil por Carlotto e Câmara (2006). O instrumento consiste de 15 questões/itens subdivididos nas seguintes três dimensões: Exaustão Emocional (cinco questões/itens); Descrença (quatro questões/itens) e Ineficácia Profissional (seis questões/itens).

Todos os itens são avaliados pela frequência, em uma escala do tipo Likert, com variação de zero (0) a sete (7) pontos, sendo 0 indicativo de nunca e 7 indicativo de sempre.

A coleta foi realizada em sala de aula de acordo com a disponibilidade dos participantes, ou seja, amostragem por conveniência. Todos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade sob nº 349215.

Os dados foram analisados através do Teste de Mann-Whitney, usado por entendermos que, primeiramente, não tínhamos uma hipótese inicial, ou seja, gostaríamos com os resultados da pesquisa, verificar a SB nos alunos e não comprová-la, onde poderíamos utilizar o teste t, como também não tínhamos uma homogeneidade entre as variâncias, apesar de sabermos que existe um fator de correção para a variância quando da sua não homogeneidade. Da mesma forma, como estamos trabalhando com dados não-paramétricos, seria inviável usar o teste ANOVA, que faz uma comparação entre as médias e variâncias de amostras. Por fim, o teste de Mann-Whitney, pode ser aplicado em variáveis qualitativas, sendo que o teste t precisa, no mínimo, de variáveis intervalares. Além disso, o instrumento utilizado serviu para avaliar a síndrome, e não leva em consideração elementos antecedentes a mesma, bem como seus efeitos.

Resultados

Os dados obtidos não apresentaram diferença estatística significativa em relação à variável período no qual o estudante estava matriculado (matutino ou noturno) ($p \geq 0,05$) [Tabela 1].

Tabela 1 – Avaliação dos índices das dimensões da síndrome de burnout (SB), conforme período matutino (M) ou noturno (N) frequentado pelo estudante de psicologia.

Dimensões	Manhã	Noite	ρ
	M	M	
Exaustão Emocional	145.18	13.66	0.43
Descrença	146.36	136.42	0.30
Ineficácia Profissional	139.09	144.01	0.61

$\rho \leq 0.05$

Entretanto, quando comparadas às dimensões da SB avaliadas, entre os estudantes em vias de conclusão de curso (5º ano) com estudantes de anos anteriores (1º a 4º anos), os dados indicaram diferenças estatísticas significativas ($p \leq 0,05$) (Tabela 2).

Tabela 2 – Comparação dos estudantes de psicologia em relação às dimensões da síndrome de burnout (SB), segundo o ano do curso.

Ano	Exaustão Emocional Valores médios	ρ	Descrença Valores médios	ρ	Ineficácia Profissional Valores médios	ρ
1º x 5º	46.21 x 86.66	0.00	52.40 x 79.87	0.00	77.01 x 52.88	0.00
2º x 5º	34.34 x 68.27	0.00	47.56 x 58.68	0.67	56.67 x 52.06	0.44
3º x 5º	44.42 x 84.53	0.00	56.62 x 71.74	0.02	67.69 x 60.13	0.24
4º x 5º	38.48 x 62.00	0.00	46.87 x 56.31	0.11	49.13 x 54.78	0.34

$\rho \leq 0.05$

As diferenças entre estudantes de 1º e 5º anos foram consideradas estatisticamente significantes ($p \leq 0,00$) na avaliação das três dimensões: *exaustão emocional*, *descrença* e *ineficácia profissional*, com destaque para a média obtida nas dimensões de *exaustão emocional* e *descrença* entre esses estudantes: a média obtida pelos estudantes do 5º ano (86,66 e 79,87 *exaustão emocional* e *descrença*, respectivamente) foi maior que a obtida pelos estudantes do 1º ano (46,21 e 52,40 *exaustão emocional* e *descrença*). Isto é, os estudantes do último ano apresentam maior nível de exaustão e de descrença, se comparados aos estudantes de 1º ano.

Por outro lado, quanto à dimensão *ineficácia profissional*, a média dos alunos do 1º ano foi maior (77,01) que a dos estudantes do 5º ano (52,88). Esse dado remete a hipótese de que os estudantes do 1º ano apresentam relativa insegurança em relação à sua atuação acadêmica que, por sua vez, pode ser considerada natural frente à exposição a uma série de atividades que se configuram como novas e diferentes.

Neste sentido, mostrou-se pertinente que, além dessa comparação entre estudantes de 1º e 5º anos, fossem realizadas comparações destes últimos (estudantes de 5º ano) com os estudantes de anos intermediários (2º; 3º e 4º anos) para, inclusive, verificar a evolução de eventuais diferenças.

Assim, na comparação entre estudantes de 2º e 5º anos, observou-se diferença estatística significativa ($p \leq 0,00$) na dimensão *exaustão emocional*, sendo a média dos estudantes de 5º ano maior (68,27) que a dos estudantes de 2º ano (34,34); indicando, neste caso, maior suscetibilidade ao sentimento de exaustão dos estudantes de 5º ano, frente às exigências dos estudos.

Na comparação entre estudantes de 3º e 5º anos, além de diferença significativa na dimensão de *exaustão* ($p \leq 0,00$), foi observada diferença significativa – também – na dimensão de *descrença* ($p \leq 0,02$). Em ambas as dimensões, a média dos estudantes de 5º ano é maior (84,53; 71,74; *exaustão* e *descrença*, respectivamente) do que a dos estudantes de 3º ano (44,42 – *exaustão*; 56,62 – *descrença*). Neste caso, reforça a análise de que estudantes de 5º ano estão mais propensos à exaustão frente às exigências dos estudos e, assim, podem passar a adotar uma atitude cínica e distanciada em relação às atividades acadêmicas.

Por fim, na comparação entre os estudantes de 4º e 5º anos, destaca-se a diferença estatística significativa em relação à dimensão de *exaustão* ($p \leq 0,00$), cuja média dos estudantes de 5º ano (62,00) é superior à média dos estudantes de 4º ano (38,48).

Em suma, na comparação entre os estudantes de 1º, 2º, 3º e 4º anos em relação aos alunos do 5º ano, em ambos os períodos (matutino e noturno), observou-se que estudantes concluintes apresentam diferenças estatísticas significantes ($p \leq 0,02$), especialmente nas dimensões: *exaustão emocional* e *descrença*.

Discussão

Segundo os critérios de Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova e Bakker (2002), os resultados, da presente investigação, obtidos pelos estudantes de 5º ano, de ambos os períodos, sugerem a presença da SB, levando em consideração que os escores nas dimensões de *exaustão* e *descrença* são estatisticamente significativos.

Destaca-se, ainda, que os dados obtidos na presente investigação, replicam os dados obtidos nas investigações conduzidas por Carlotto, Câmara, Otto e Kauffmann (2010), Figueiredo-Ferraz, Cardona e Gil-Monte (2009) e Tarnowski e Carlotto (2007). Ao avaliar essa mesma população, os resultados obtidos por estes autores, tal como os obtidos nessa investigação, descrevem – entre os estudantes – uma variedade de estressores semelhantes aos encontrados em trabalhadores de alto desempenho laboral, pois o processo de aprendizagem exige do estudante de psicologia uma atualização constante, podendo gerar competitividade, conflitos e potenciais estressores, levando-os a problemas emocionais.

Quanto às diferenças observadas entre os estudantes de 5º ano quando comparados aos demais estudantes, entende-se que as mesmas podem ser produto de maior acúmulo de tarefas, normalmente empreendidas no final do curso, tais como: finalização de estágios; exigência regular de relatórios; definição e elaboração de trabalho de conclusão de curso (TCC); expectativas pelas últimas avaliações e aprovações nas disciplinas. Além dessas, somam-se a participação em reuniões frente a preparativos da formatura e expectativa da nova condição de profissional recém-formado.

Afinal, é, neste período, que aparecem sentimentos de ansiedade frente ao mercado de trabalho que, por sua vez, pode produzir – no aluno – questionamentos acerca de sua preparação para o ingresso no mesmo. Tais questionamentos podem, então, gerar maior exaustão emocional e descrença, devido ao entendimento irrealístico do que sabem ou não fazer, sendo, portanto, frequente as frustrações no início de sua atuação como profissional.

No estudo conduzido por Carlotto, Câmara, Otto e Kauffmann (2010) com estudantes de psicologia foram avaliadas, também, as estratégias de enfrentamento (*coping*) utilizadas pelos estudantes. Os resultados indicaram que os estudantes que procuravam alternativas para lidar com os estressores apresentavam, assim, decréscimo nas médias referentes às dimensões de *exaustão* e *descrença*.

No presente estudo, os resultados indicaram que os estudantes concluintes parecem usar com menos frequência estratégias de enfrentamento, uma vez que se evidenciou,

com maior frequência, experiências estressoras. Esse dado pode sugerir um estressor acadêmico institucional decorrente de um deficiente suporte social e instrumental.

Em relação aos estudantes de 1º ano, quanto à dimensão de *ineficácia profissional*, pode-se atribuir a este resultado o efeito de adaptação ao curso; pois, estes estudantes necessitam socializar-se com os novos colegas e professores, além de desenvolver novas estratégias de aprendizagem, sob as quais a autonomia e a responsabilidade são fatores preponderantes para êxito das atividades.

Ressalta-se a natureza observacional/descritiva do estudo, o número de alunos pesquisados e o tipo de amostragem (não probabilística), como limites do estudo.

Há necessidade de que novas pesquisas de caráter longitudinal sejam realizadas, ou seja, avaliando um mesmo grupo de alunos no decorrer da trajetória acadêmica, com o objetivo de investigar as possíveis repercussões da SB sobre a saúde mental dos alunos, de acordo com o ano e turno em curso.

Os resultados obtidos sinalizam a importância de intervenções frente ao acadêmico de psicologia, desenvolvendo programas voltados a tal população, a fim de que a mesma possa lidar com eventos estressores ao longo de sua formação, além de promover uma melhor qualidade de vida acadêmica, preparando-o para a sua futura atuação profissional.

Referências

- Arango-Agudelo, S., Castaño-Castrillon, J. J., Henao-Restrepo, C. J., Jumenez-Aguilat, D. P., Lopez-Henao, A. F., Paez-Cala, M. L. (2010). Síndrome de burnout y factores asociados en estudiantes de I a X semestre de la Facultad de Medicina de la Universidad de Manizales (Colombia), 2009. *Archivos de medicina*, 10(2), 110-126.
- Carlotto, M. S., & Câmara, S. M. (2006). Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. *Psico-USF*, 11(2), 167-173.
- Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2008). Preditores da síndrome de burnout em estudantes universitários. *Pensamento Psicológico*, 4(10), 101-109.
- Carlotto, M. S., Câmara, S. G., Otto, F., & Kauffmann, P. (2010). Síndrome de burnout e coping em estudantes de Psicologia. *Boletim de Psicologia*, 131(1), 167-178.
- Carlotto, M. S., Nakamura, A. P., & Câmara, S. G. (2006). Síndrome de burnout em estudantes universitários da área da saúde. *PSICO*, 37(1), 57-62.
- Cerchiari, E. A. N., Caetano, D., & Faccenda, O. (2005). Prevalência de transtornos mentais menores em estudantes universitários. *Estudos de Psicologia*, 10(3), 413-420.
- Chang, E., Eddins-Folensbee, F., & Coverdale, J. (2012). Survey of the prevalence of burnout, stress, depression, and the use of supports by medical students at one school. *Academic Psychiatry*, 36(1), 177-182.
- Dias, S., Queiroz, C., & Carlotto, M. S. (2010). Síndrome de burnout e fatores associados em profissionais da área da saúde: um estudo comparativo entre Brasil e Portugal. *Aletheia*, 32(1), 4-21.

- Estela-Villa, L. M., Jiménez-Román, C. R., Landeo-Gutiérrez, J. S., Tomateo-Torvisco, J. D., & Vega-Dienstmaier, J. M. (2010). Prevalência de síndrome de burnout em alumnos del séptimo año de medicina de una universidad privada de Lima, Perú. *Revista de Neuropsiquiatria*, 73(4), 147-156.
- Ezaias, G. M., Gouvea, P. B., Haddad, M. L., Vannuchi, M. T. O., & Sardinha, D. S. S. (2010). Síndrome de burnout em trabalhadores de saúde em um hospital de média complexidade. *Revista de Enfermagem UERJ*, 18(4), 524-529.
- Ferri-de-Barros, J. E., Alencar, M. J., Berchielli, L. F., & Castelhana Junior, L. C. (2011). Headache among medical and psychology students. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, 69(3), 502-508.
- Figueiredo-Ferraz, H., Cardona, S., & Gil-Monte, P. (2009). Desgaste psíquico y problemas de salud en estudiantes de psicología. *Psicología em Estudo*, 14(2), 349-353.
- Fonseca, A. A., Coutinho, M. P. L., & Azevedo, R. L. W. (2008). Representações sociais da depressão em jovens universitários com e sem sintomas para desenvolver a depressão. *Psicologia, Reflexão e Crítica*, 21(3), 492-498.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2011). Job burnout. *Annual Review Psychology*, 52, 397-422.
- Preciado-Serrano, M. L., & Vázquez-Goñi, J. M. (2010). Perfil de estrés y síndrome de burnout en estudiantes mexicanos de odontología de una universidad pública. *Revista Chilena de Neuropsiquiatria*, 48(1), 11-19.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students. *A Cross National Study*, 33(5), 464-481.
- Silva, V. L. S., Chiquito, N. C., Andrade, R. A. P. O., Brito, M. F. P., & Camelo, S. H. H. (2011). Fatores de estresse no último ano do curso de graduação em enfermagem: percepção dos estudantes. *Revista de enfermagem UERJ*, 19(1), 121-126.
- Tarnowski, M., & Carlotto, M. S. (2007). Síndrome de burnout em estudantes de psicología. *Temas de Psicología*, 15(2), 173-180.
- Vieira, I. (2010). Conceito(s) de burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 35(122), 269-276.

Recebido em abril de 2013

Aceito em junho de 2013

Monalisa de Cássia Fogaça: Prof^a. Dr^a. da Universidade Nove de Julho – UNINOVE, Diretoria da Saúde – Curso de Psicologia.

Eliana Isabel de Moraes Hamasaki: Prof^a. Dr^a. da Universidade Nove de Julho – UNINOVE, Diretoria da Saúde – Curso de Psicologia.

Cibele Aparecida Pejan Barbieri: Prof^a. Ms. da Universidade Nove de Julho – UNINOVE, Diretoria da Saúde – Curso de Psicologia.

Jonas Borsetti: Prof. MS. da Universidade Nove de Julho – UNINOVE, Diretoria de Exatas – Curso Engenharia.

Rosana Zimbardi Martins: Acadêmica de Psicologia Universidade Nove de Julho – UNINOVE.

Izabela Galindo Silva: Acadêmica de Psicologia Universidade Nove de Julho – UNINOVE.

Leidiana Peixoto Ribeiro: Acadêmica de Psicologia Universidade Nove de Julho – UNINOVE.

Endereço para contato: monalisa.cassia@uol.com.br