

Da Dedicção à Exaustão: Recursos Psicológicos e Burnout em Estudantes Pré-Vestibulandos

Fabiola Rodrigues Matos¹

¹Universidade Federal Fluminense, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil

Gabriela Nicoleti Moro²

²Universidade do Estado de Minas Gerais, Ituiutaba, MG, Brasil

Eduardo Henrique Freitas Franco²

²Universidade do Estado de Minas Gerais, Ituiutaba, MG, Brasil

Mariza Rodrigues Dias²

²Universidade do Estado de Minas Gerais, Ituiutaba, MG, Brasil

Fernanda Cristina Barboza Massonetto²

²Universidade do Estado de Minas Gerais, Ituiutaba, MG, Brasil

Sara Silveira Silva²

²Universidade do Estado de Minas Gerais, Ituiutaba, MG, Brasil

Resumo: O processo do estudo e os meios de inserção no ensino superior podem ocasionar prejuízos na saúde mental e psicopatologias, afetando a qualidade de vida do indivíduo. O objetivo desta pesquisa foi investigar a incidência do burnout estudantil, indicadores de saúde mental, capital psicológico e competências emocionais em estudantes pré-vestibulandos. Para isso foi realizado estudo transversal de caráter descritivo, com participação de 770 estudantes, sendo que 65,5% se identificavam com o gênero feminino, com média de idade de 19,4 (DP=4,0), em maioria de raça branca (51,4%), residentes no estado de Minas Gerais (41,2%) e que já haviam escolhido o curso superior que iriam prestar nas avaliações de vestibulares (68,4%). Foram realizadas análises descritivas, de correlação e de regressão linear hierárquica a partir de coleta de dados on-line, realizada com escalas de interesse da pesquisa. Os resultados indicaram que a exaustão apresentou como preditores de modo negativo e associação negativa os construtos de resiliência e regulação das emoções de baixa potência. O desengajamento apresentou resultado semelhante, havendo correlação negativa com autoeficácia, resiliência e regulação das emoções de baixa potência. Os construtos que apresentaram predição de modo negativo para desengajamento foram autoeficácia, resiliência, esperança e regulação das emoções de baixa potência. Compreende-se a necessidade do desenvolvimento dos construtos relacionados ao capital psicológico e à regulação emocional, para que o estudante evite ter comportamentos de desengajamento e vivência de exaustão durante a preparação para as provas de vestibular. Estimula-se que intervenções baseadas na psicologia positiva sejam realizadas com estudantes vestibulandos visando ao cuidado com a saúde mental por meio de recursos psicológicos.

Palavras-chave: Estudantes pré-vestibulandos, Ensino médio, Burnout, Saúde mental.

From Dedication to Exhaustion: Psychological Resources and Burnout in Pre-University Students

Abstract: The study process and the means of entering university can harm people's mental health and cause psychopathologies, affecting one's quality of life. This research investigated the incidence of student burnout, mental health indicators, psychological capital and emotional skills in pre-university students. A descriptive, cross-sectional study was conducted with 770 students, 65.5% of whom identified as female, with mean age of 19.4 (SD=4.0), mostly white. (51.4%), living in the state of Minas Gerais (41.2%) and

who had already chosen the university program they would take in the entrance exams (68.4%). Descriptive, expansion and hierarchical linear regression analyses investigated the data collected online, using scales of interest to the research.. Results indicated that exhaustion was a negative predictor and a negative association with the constructs 'resilience' and 'low-power emotion regulation.' Disengagement showed a similar result, showing a negative correlation with self-efficacy, resilience and low-power emotion regulation. Self-efficacy, resilience, hope and low-power emotion regulation negatively predicted disengagement. Developing constructs related to psychological capital and emotional regulation help students avoid disengaging behaviors and experiencing exhaustion during preparation for university entrance exams. Interventions based on positive psychology should be conducted with pre-university students to care for their mental health through psychological resources.

Keywords: Pre-university students, High school, Burnout, Mental health.

De la Dedicación al Agotamiento: Recursos Psicológicos y Burnout en Estudiantes Preuniversitarios

Resumen: El proceso de estudio y los medios de ingreso a la educación superior pueden causar daños a la salud mental y psicopatologías, que afectan la calidad de vida de las personas. El objetivo de este estudio fue identificar la incidencia del síndrome de Burnout estudiantil, los indicadores de salud mental, el capital psicológico y las habilidades emocionales en estudiantes preuniversitarios. Para ello, se realizó un estudio transversal, de tipo descriptivo, con la participación de 770 estudiantes; de los cuales el 65,5% se identificó con el sexo femenino, con una edad promedio de 19,4 años (DE=4,0), en su mayoría blancos (51,4%), residentes en el estado de Minas Gerais (41,2%) y que ya habían elegido la carrera de educación superior para los exámenes de ingreso (68,4%). Se realizaron análisis descriptivos, de correlación y de regresión lineal jerárquica a partir de la recolección de datos en línea, realizados mediante escalas de interés para la investigación. Los resultados indicaron que el agotamiento fue un predictor negativo y asociación negativa con los constructos de resiliencia y regulación de emociones de baja potencia. El descompromiso mostró un resultado similar, teniendo una correlación negativa con la autoeficacia, la resiliencia y la regulación de las emociones de baja potencia. Los constructos que predijeron negativamente el descompromiso fueron la autoeficacia, la resiliencia, la esperanza y la regulación emocional de baja potencia. Se entiende la necesidad de desarrollar constructos relacionados con el capital psicológico y la regulación emocional para que el estudiante evite conductas de descompromiso y experimentar agotamiento durante la preparación de las pruebas de acceso a la universidad. Se fomenta que se realicen intervenciones basadas en la psicología positiva con estudiantes preuniversitarios buscando cuidar la salud mental mediante recursos psicológicos.

Palabras clave: Estudiantes preuniversitarios, Bachillerato, Burnout, Salud mental.

Introdução

O ensino superior é uma etapa importante de desenvolvimento da economia nacional, visto que profissionais qualificados podem garantir produtividade e qualidade em produtos e serviços (Silva & Panhan, 2020), bem como é responsável pela redução da desigualdade de oportunidades e pela promoção da

movilidade social (Neves, Sampaio, & Heringer, 2018). No Brasil, o acesso a essa forma de ensino ocorre por meio de instituições do ensino superior (IES) públicas e privadas, sendo as públicas financiadas pelo governo federal ou estadual, e as privadas mantidas pelo pagamento de mensalidade dos alunos (Lopes, Nogueira Júnior, & Tunice, 2020). Assim, para ingressar ao ensino

superior, o candidato deve realizar processos seletivos constituídos por avaliações que visam mensurar conhecimentos, habilidades e competências (Schönhofen, Neiva-Silva, Almeida, Vieira, & Demenech, 2020).

Os candidatos que alcançam pontuações altas, conforme os critérios estabelecidos por cada edital, são aprovados; e aqueles que não conseguem atingir a pontuação são eliminados. O número de inscritos é maior que o de vagas fornecidas, o que colabora para a existência de pressão exagerada da obtenção de sucesso por meio do contato com familiares, amigos e professores (Lozecky & De Laat, 2022). Concernente a isso, há aumento da exigência de alto desempenho e do nível de competitividade dos processos seletivos com o passar dos anos (Schönhofen et al., 2020).

Nesse contexto, os estudantes que buscam ingressar nas IES também se deparam com desafios que abarcam decisões da escolha do curso, métodos de preparo e aprendizagem do conteúdo, definição da instituição de ensino que almejam adentrar e mudanças na vida pessoal para o alcance da aprovação (Schönhofen et al., 2020). Assim, o processo do estudo e os meios de inserção no ensino superior podem ocasionar instabilidade do comportamento e psicopatologias como ansiedade, depressão e estresse, afetando a qualidade de vida do indivíduo (Daolio & Neufeld, 2017). Dessa forma, esse constante esforço de adaptação ao ambiente e aspectos relacionados à exigência de ensino e expectativa de ingresso na graduação constituem relevantes fatores estressores, que, se persistirem ao longo do tempo, podem ocasionar o burnout no estudante (Martins et al., 2021).

Saúde mental e burnout em estudantes

Os sentimentos de exaustão se manifestam nas demandas do ambiente educacional, sendo destaque em pesquisas científicas, tanto em estudantes de ensino médio quanto de ensino superior, tornando-se um significativo problema psicossocial (Mota, Marinho, Both, Veiga, & Farias, 2019). De acordo com Allen, Barrall, Vincent e Arria (2021), os estudantes podem se descuidar da sua saúde física e mental ao tentarem conciliar demandas de seus relacionamentos interpessoais em prol de alcançar as metas estabelecidas pelo meio acadêmico.

Embora a síndrome de burnout seja frequentemente associada ao ambiente profissional, é evidente que essa síndrome também pode se manifestar entre estudantes, uma vez que eles enfrentam dificuldades

semelhantes às do ambiente de trabalho. Nesse contexto, o burnout é definido como a vivência de exaustão emocional, cinismo e sentimento de redução de realização pessoal (Olson, Oberhoffer-Fritz, Reiner, & Schulz, 2023). Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova e Bakker (2002) propuseram que, para os estudantes, o burnout se desenvolve em decorrência da exaustão ocasionada pelas demandas educacionais, havendo atitude desapegada em relação ao estudo e sentimentos de incompetência como estudante (Portoghese et al., 2018). Parte-se do pressuposto de que os estudantes, assim como os profissionais, estão sobrecarregados e submetidos ao estresse crônico (Shadid et al., 2020). Desse modo, o constante esforço de adaptação ao ambiente, as exigências do ensino e demandas excessivas relacionadas à educação são os principais fatores que podem desencadear o burnout (Matos, 2021). Dentro do contexto dos graduandos, por exemplo, os estudantes do curso de medicina são os mais estudados em relação à temática da síndrome de burnout, sendo altamente prevalentes os impactos e efeitos que afetam significativamente a saúde mental e o desempenho acadêmico desses estudantes (Dias et al., 2022).

Contudo, é importante mencionar que os estudantes universitários enfrentam fatores estressores antes mesmo de ingressarem na universidade. Conforme observado por Alves e Calixto (2022), desde a adolescência o indivíduo interage em diversos contextos, que vão desde o ambiente familiar até as instituições educacionais, como escolas, reforços escolares, cursinhos. Esses ambientes podem ser fontes significativas de estresse, particularmente quando as demandas acadêmicas e as expectativas familiares são elevadas. Pode ocorrer uma série de exigências e pressões externas por bons resultados, o que intensifica a percepção de ansiedade e insegurança. Portanto, em um ambiente escolar rigoroso e com expectativas elevadas, é comum que estudantes pré-vestibulandos experimentem altos níveis de estresse, aumentando sua vulnerabilidade psicológica a problemas de saúde mental e queda no desempenho acadêmico (Alves & Calixto, 2022).

Os vestibulandos podem vivenciar, ainda, um período de transição e novas vivências, sendo a escolha de um curso e a entrada no ensino superior uma das transformações significativas nessa busca por identidade no mundo. Essa transição pode se dar em pessoas de diferentes idades; contudo, no caso dos vestibulandos mais jovens, é algo que se soma às dificuldades de identidade próprias dessa faixa etária. Nesse sentido, é

pertinente ponderar que se evidencia que o ambiente enfrentado pelos vestibulandos pode conduzi-los a um estado de ansiedade e solidão devido ao receio da escola profissional e às incertezas da aprovação (Matos, 2021). Isso ocorre uma vez que se difundiu a concepção de que os resultados das provas de vestibulares estão estritamente ligados à responsabilidade e ao desempenho individual do adolescente, visto que agora ele pode ser considerado pela sociedade como um ser autônomo e responsável, encarregado de cursar sua própria trajetória (Alves & Calixto, 2022; Matos, 2021).

Desse modo, tanto o ambiente de preparação para o vestibular quanto o ambiente universitário são fatores que apresentam ao estudante situações cotidianas que requerem ajustes, e essas adaptações podem ser percebidas como desafiadoras (Matos, 2021). O pré-vestibulando, ou aquele que ingressa na graduação, se confronta com um cenário novo, frequentemente distinto e distante de sua realidade e expectativas, demandando assim flexibilidade e adaptação (Bublitz, Guido, Freitas, & Lopes, 2012).

Referente aos fatores mencionados, que acarretam o adoecimento ao estudante, enfatiza-se que o esgotamento ocasionado pelo burnout está associado a sintomas depressivos e a alterações do sono, por exemplo (Lehto, Kortesoja, & Partonen, 2019). Além do sofrimento psicológico, o burnout está associado a dimensões educacionais, como atrasos em relação aos estudos, baixo desempenho acadêmico, diminuição de aspirações educacionais e do engajamento escolar, impactando negativamente a autoeficácia e o engajamento (Lima & Moraes, 2023). Destaca-se, por fim, que acompanhando o burnout estudantil está a elevada prevalência de sintomas ansiosos, depressivos e de estresse, acarretando aumento no consumo de medicamentos psicotrópicos da população brasileira (Melo, Wirowski, Oliveira, Vieira, & Moreira, 2022).

Competências emocionais e capital psicológico estudantil

Além da pertinência em abordar a situação atual da saúde mental do estudante, Zanini, Pais-Ribeiro e Fernandes (2021) reforçam a necessidade de prevenção e intervenção no contexto dos estudos, visto que o ambiente educacional exige do estudante estratégias de enfrentamento, tornando relevante explorar fatores de proteção a essa amostra. Para procurar suprir tal necessidade, destacam-se áreas vinculadas à psicologia positiva, visto que esta compreende construtos específicos

com foco em bem-estar, virtudes e forças humanas, além de elementos que auxiliam os indivíduos a se desenvolverem de forma saudável (Carmona-Halty, Schaufeli, & Salanova, 2019; Zanini et al., 2021).

Um estudante que acumule os recursos pessoais que compõem o capital psicológico apresenta habilidades e comportamentos específicos necessários para atender aos requisitos educacionais e, portanto, obter sucesso acadêmico (Carmona-Halty et al., 2019). Capital psicológico é um estado psicológico composto pelas capacidades de apresentar esperança, autoeficácia, resiliência e otimismo, que proporcionam os processos necessários para atenção, interpretação e retenção de memórias positivas e construtivas que norteiam o bem-estar e o bom desempenho, sendo positivamente relacionado ao envolvimento com a aprendizagem (Matos, 2021). No ambiente dos estudos, essas capacidades psicológicas se apresentam no momento em que os estudantes analisam sua situação atual e a probabilidade de sucesso mantendo uma perspectiva positiva (otimismo), apresentando maior propensão a investir o esforço e a perseverança necessários para ter sucesso, a acreditar em si mesmos (autoeficácia), a ter determinação para serem bem-sucedidos (esperança), bem como a aprender e crescer com desafios (resiliência) (Martínez, Meneghel, Carmona-Halty, & Youssef-Morgan, 2019).

Nesse cenário, esses recursos psicológicos são relevantes para que os indivíduos possam aprimorar comportamentos positivos que auxiliem no alcance de objetivos, sendo também uma representação do nível de esforço que o indivíduo está disposto a empreender para esse fim (Zonatto, Zanotto, Silva, Degenhart, & Markezan, 2020). Desse modo, o capital psicológico fundamenta-se como recurso que facilita os processos de atenção, interpretação e retenção de memórias positivas e construtivas, o que, por sua vez, tem impacto no bem-estar e no desempenho positivo (Carmona-Halty et al., 2019).

Nessa mesma perspectiva, um dos componentes essenciais do desenvolvimento bem-sucedido é aprender a regular as respostas emocionais e comportamentais de forma adaptativa (Morris, Silk, Steinberg, Myers, & Robinson, 2007). As emoções podem afetar positiva ou negativamente o desempenho escolar e acadêmico dos estudantes; assim, a capacidade de autorregulação emocional torna-se relevante em caso de vir a prejudicar a aprendizagem (Pellisson & Boruchovitch, 2022).

Perceber as emoções, reconhecê-las e poder regulá-las proporciona o crescimento pessoal (Bueno, Correia, & Peixoto, 2021), além de prever sucesso em diferentes áreas da vida (Sampaio, Oliveira, & Araújo, 2020). Assim, estudos sobre competência emocional em contexto educacional indicam que esta constitui um fator explicativo do sucesso acadêmico, provoca modificações positivas no modo como os jovens experienciam o seu percurso educacional e as suas relações interpessoais (Lopes, Salovey, & Straus, 2003; Jomon & John, 2017, Sampaio et al., 2020).

No Brasil, diversos transtornos são vivenciados no período da adolescência e no início da fase adulta, podendo acarretar prejuízos na vida social e escolar, além de adversidades ao longo da vida como ansiedade, depressão e queixas somáticas (Agência Focruz de Notícias, 2020). A transição do ensino médio para o ensino superior gera pressão intensa sobre os estudantes devido à diferença entre a oferta de vagas e à alta concorrência para cada espaço como discente na universidade (Silva, Oliveira, Carvalho, & Corvino, 2015); com isso, é possível dizer que a tensão colabora para o desenvolvimento de transtornos mentais durante esse período.

Para além do foco naquilo que prejudica o estudante em contexto de ingresso ao ensino superior, é extremamente importante considerar as forças positivas e os recursos pessoais de que o indivíduo dispõe. Explorar as relações entre recursos pessoais e saúde mental proporciona o apoio em mudanças significativas para que os estudantes que almejam ingressar no ensino superior tenham papel ativo na organização dos estudos e da carreira.

Com as considerações previamente estabelecidas, esse contexto pode gerar adoecimento, de modo que a investigação de recursos pessoais relacionados à psicologia positiva, como capital psicológico e competências emocionais, pode trazer para seu ambiente de transição os meios necessários ao desenvolvimento pessoal e estilo de vida saudável. Dessa forma, o objetivo desta pesquisa é investigar a incidência do burnout estudantil, indicadores de saúde mental, capital psicológico e competências emocionais em estudantes pré-vestibulandos.

Método

Procedimentos de coleta de dados

Esta pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado de Minas

Gerais. Foi aprovada sob CAAE: 62880222.1.0000.5525. O convite para participação foi realizado por meio de contatos com escolas e cursos específicos, além de mídias sociais. A pesquisa foi respondida por formulário on-line desenvolvido no Google Forms, que englobava os instrumentos de interesse.

Os participantes manifestaram concordância em responder a pesquisa mediante preenchimento do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Só era permitido acesso ao questionário àqueles que concordavam em participar da pesquisa, de forma voluntária. A coleta de dados foi realizada no período de maio de 2023 a junho de 2023.

Participantes

Participaram 770 estudantes que visavam ingressar no ensino superior no ano de 2023. Os estudantes estavam no terceiro ano do ensino médio ou no pré-vestibular, sendo obrigatória a decisão de realizar provas de vestibular no ano corrente, para ser coerente ao objetivo desta pesquisa. A maioria se identificava com o gênero feminino (65,5%; N=504), com média de idade de 19,4 (DP=4,0), em maioria de raça branca (51,4%; N=396), residindo no estado de Minas Gerais (41,2%; N=317). Quanto ao estado civil, houve maior concentração de pessoas solteiras (93,5%; N=720). Do total de respondentes, 75,3% (N=580) não trabalhavam no momento da coleta, 96,6% (N= 744) não possuíam filhos e 39,2% (N=302) apresentavam renda de um a três salários mínimos considerando o grupo familiar.

No que concerne às características relacionadas ao contexto estudantil da amostra, a maioria já havia escolhido o curso superior (68,4%; N=587), pretendendo ingressar no curso de medicina (41,4%; N=319). Por fim, a maioria ainda não havia realizado nenhum processo seletivo (50,6%; N=390) e a maior parte dos participantes relatou estar estudando sozinho(a) no momento da coleta (24,3%; N=187).

Instrumentos

Os instrumentos escolhidos para investigação nesta pesquisa buscaram verificar a incidência de estados psicológicos e emocionais dos estudantes, permitindo uma análise completa e atual dos construtos de interesse da pesquisa. Os instrumentos são:

a) Oldenburg Burnout Inventory – Student Version (Matos, 2021): Possui 15 itens, respondidos por

escala do tipo Likert (de 1 = Discordo totalmente a 4 = Concordo totalmente). Composto pelas dimensões de exaustão (ex. “*Há dias em que me sinto cansado antes de chegar na aula ou de começar a estudar*”; $r = 0,81$) e desengajamento (ex. “*Ultimamente, tenho a tendência de pensar menos nas minhas tarefas acadêmicas e fazê-las quase que de forma mecânica*”; $r = 0,83$).

b) Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) (Vignola & Tucci, 2014): Composta por 21 itens, havendo três subescalas para avaliar sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Cada subescala contém sete itens, respondidos por uma escala tipo Likert de quatro pontos (de 0 = não se aplicou de maneira alguma a 3 = aplicou-se muito, ou na maioria do tempo). A confiabilidade da escala se mostrou adequada pelo coeficiente de alfa de Cronbach (estresse = 0,75; ansiedade = 0,81; e depressão = 0,85).

c) Escala de Capital Psicológico no Contexto de Estudos (PsyCap-E) (Matos & De Andrade, 2021): Instrumento que visa mensurar capital psicológico nos estudos, composto por quatro dimensões que apresentaram boa consistência interna, quais sejam, autoeficácia ($r = 0,70$), otimismo ($r = 0,73$), esperança ($r = 0,62$) e resiliência ($r = 0,85$). A escala possui 12 itens, sendo três para cada dimensão, respondidos em escala tipo Likert de cinco pontos (de 1 = discordo completamente a 5 = concordo completamente).

d) Inventário de Competências Emocionais – ICE 3.0 (Bueno et al., 2021): O instrumento avalia cinco fatores relacionados às competências emocionais: percepção das emoções ($r = 0,76$); regulação das emoções de baixa potência ($r = 0,87$); expressividade emocional ($r = 0,77$); regulação das emoções em outras pessoas ($r = 0,88$); e regulação das emoções de alta potência

($r = 0,71$). Além desses, há o fator geral de competências emocionais. O inventário consiste numa avaliação de autorrelato, composta por 34 itens numa Escala Likert de cinco pontos que variam entre 1 (não se aplica ao meu caso) e 5 (se aplica perfeitamente ao meu caso).

e) Questionário sociodemográfico: Perguntas para caracterização da amostra, como idade, gênero, estado civil, renda, estado onde reside, questões sobre estudos.

Procedimentos de análise de dados

Os dados foram analisados com suporte do software SPSS, avaliando-se inicialmente os dados discrepantes. Foram realizadas estatísticas descritivas para caracterização da amostra e análise da distribuição dos dados, com base em frequência, média e desvio padrão.

Na sequência foram realizadas análises de correlação e regressão linear hierárquica. Foram especificados três modelos de regressão, considerando exaustão e desengajamento como variáveis dependentes, em duas análises diferentes. No primeiro modelo as variáveis independentes foram as dimensões de capital psicológico. O segundo modelo incluiu as dimensões de competências emocionais.

Resultados

Após a execução das estatísticas descritivas para caracterização dos participantes da pesquisa, buscou-se verificar a normalidade da amostra por meio do teste de Shapiro-Wilk. Os valores demonstraram ausência de normalidade para as variáveis de interesse, como em capital psicológico no qual se obteve S-W (770) = 0,985, $p < 0,001$. Com isso, efetuou-se a correlação de Spearman entre as variáveis, conforme Tabela 1.

Tabela 1
Descrição das variáveis correlacionadas.

	Média	DP	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Auto	3,56	0,80	1							
2. Resi	2,84	1,04	0,42**	1						
3. RLPE	2,90	0,89	0,37**	0,51**	1					
4. Estr	1,80	0,77	-0,12**	-0,21**	-0,37**	1				
5. Ansi	1,42	0,93	-0,15**	-0,18**	-0,31**	0,78**	1			
6. Depr	1,54	0,87	-0,21**	-0,29**	-0,48**	0,70**	0,67**	1		
7. Dese	2,44	0,64	-0,31**	-0,38**	-0,41**	0,23**	0,20**	0,35**	1	
8. Exau	2,95	0,71	-0,22**	-0,37**	-0,41**	0,37**	0,36**	0,38**	0,49**	1

Legenda: Auto: autoeficácia; Resi: resiliência; RLPE: regulação das emoções de baixa potência; Estr: estresse; Ansi: ansiedade; Depr: depressão; Dese: desengajamento; Exau: exaustão; *Nível de significância para $p < 0,005$; **Nível de significância para $p < 0,001$.

A Tabela 1 apresenta os dados descritivos de média e desvio padrão das variáveis investigadas, bem como coeficientes de correlação *rho* de Spearman. Os construtos apresentaram níveis medianos no que se refere à média fatorial, com exceção da autoeficácia, que indicou resultado acima da média ($M=3,56$).

A partir da análise das correlações com burnout, verifica-se que exaustão se associou de forma negativa, moderada e significativa com resiliência ($rho=-0,37$) e regulação das emoções de baixa potência ($rho=-0,41$). Desengajamento apresentou resultado semelhante, havendo correlação negativa, moderada e significativa com autoeficácia ($rho=-0,31$), resiliência ($rho = -0,38$) e regulação das emoções de baixa potência ($rho=-0,41$).

É relevante mencionar que todos os fatores presentes na Tabela 1 obtiveram correlação moderada, negativa e significativa com regulação das emoções de baixa potência, com destaque para depressão ($rho=-0,48$). Por fim, quanto aos fatores de capital psicológico, destaca-se a forte associação de resiliência com regulação das emoções de baixa potência ($rho=0,51$), sendo esta positiva e significativa. Na sequência, a fim de complementar a relação e conhecer o poder preditivo das variáveis com correlações significativas, foi realizada uma análise de regressão múltipla hierárquica, com o método *enter*. Na Tabela 2 são apresentados os resultados para exaustão.

Tabela 2
Análise de regressão hierárquica dos preditores da exaustão em estudantes.

Modelo	B	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	Sig.
		Erro	Beta		
1	Esperança	0,05	0,05	0,04	0,36
	Autoeficácia	-0,10	0,04	-0,11	0,01
	Otimismo	0,01	0,04	0,01	0,82
	Resiliência	-0,22	0,03	-0,33	0,00
	Esperança	-0,01	0,05	-0,01	0,89
	Autoeficácia	-0,05	0,03	-0,06	0,14
	Otimismo	0,03	0,04	0,03	0,45
	Resiliência	-0,15	0,03	-0,21	0,00
2	REO	0,09	0,03	0,10	0,01
	RLPE	-0,26	0,03	-0,33	0,00
	EE	-0,02	0,02	-0,02	0,51
	PE	0,07	0,04	0,07	0,10
	RHPE	-0,02	0,04	-0,02	0,65

Legenda: REO: regulação das emoções em outras pessoas; RLPE: regulação das emoções de baixa potência; EE: expressividade emocional; PE: percepção das emoções; RHPE: regulação das emoções de alta potência; Sig.: significância.

Em consonância ao objetivo de investigar os aspectos preditivos de burnout nos estudantes, a variável dependente exaustão apresenta, no primeiro modelo, que a dimensão de resiliência é preditora significativa do construto, de maneira negativa. Com a adição dos construtos de competências emocionais

no segundo modelo, observa-se que, de modo negativo, resiliência e regulação das emoções de baixa potência tornam-se preditores de exaustão. Assim o Modelo 1 obteve 14,5% de variância explicada, enquanto o Modelo 2 obteve 21%. Na Tabela 3 são apresentados os resultados para desengajamento.

Tabela 3

Análise de regressão hierárquica dos preditores do desengajamento em estudantes.

Modelo	B	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	Sig.
		Erro	Beta		
1	Esperança	-0,11	0,05	-0,10	0,02
	Autoeficácia	-0,11	0,03	-0,14	0,00
	Otimismo	-0,06	0,04	-0,08	0,08
	Resiliência	-0,18	0,02	-0,29	0,00
2	Esperança	-0,15	0,05	-0,14	0,00
	Autoeficácia	-0,08	0,03	-0,10	0,01
	Otimismo	-0,05	0,04	-0,06	0,19
	Resiliência	-0,12	0,02	-0,19	0,00
	REO	0,03	0,03	0,04	0,33
	RLPE	-0,22	0,03	-0,30	0,00
	EE	0,00	0,02	0,00	0,98
	PE	0,05	0,04	0,05	0,19
RHPE	0,04	0,03	0,05	0,21	

Legenda: REO: regulação das emoções em outras pessoas; RLPE: regulação das emoções de baixa potência; EE: expressividade emocional; PE: percepção das emoções; RHPE: regulação das emoções de alta potência; Sig.: significância.

Com a consideração da variável dependente de desengajamento, o primeiro modelo identifica que as dimensões de autoeficácia e resiliência são preditoras significativas do construto, de maneira negativa. Ao adicionar os construtos de competências emocionais no segundo modelo, observa-se que, de modo negativo, esperança torna-se preditiva de desengajamento, enquanto autoeficácia mantém sua significância, porém a $p < 0,05$. Resiliência e regulação das emoções de baixa potência também são preditores de desengajamento, de modo negativo. Assim, o Modelo 1 explica 20,6% de variância, enquanto o Modelo 2 explica 25,9%.

Discussão

Esta pesquisa verificou a capacidade correlacional e preditiva de fatores de burnout, saúde mental, capital psicológico e competências emocionais em estudantes que pretendem ingressar no ensino superior. Os resultados indicaram que a exaustão apresentou como preditores de modo negativo e associação negativa os construtos de resiliência e regulação das emoções de baixa potência.

A outra dimensão de burnout, o desengajamento, apresentou resultado semelhante, havendo correlação

negativa com autoeficácia, resiliência e regulação das emoções de baixa potência. Por outro lado, os construtos que apresentaram predição de modo negativo para desengajamento foram autoeficácia, resiliência, esperança e regulação das emoções de baixa potência.

Tendo em vista que o desengajamento é definido por distanciamento e atitudes negativas para com o conteúdo educacional, o valor aumentado nessa dimensão nas correlações apresentadas se justifica pela menor disposição do indivíduo para as atividades educacionais, o que resulta em menos esforços voltados para sua carreira. Compreende-se que o estudante que possui os recursos de autoeficácia, resiliência, esperança e regulação das emoções de baixa potência tende a sentir menos desengajamento no contexto educacional. Ou seja, o pré-vestibulando se comporta na direção de acreditar em sua capacidade e seguir diante das dificuldades, conseguindo manejar suas demandas. Ele também pode manifestar maior controle sobre seus estudos, evitando o adoecimento a nível físico e mental.

Dentre os resultados apontados, destaca-se a resiliência, que é definida como capacidade do indivíduo de permanecer positivo apesar da vivência de adversidades. É considerada uma habilidade que permite melhor adaptação ou ajuste a condições

desfavoráveis, isto é, uma reação adaptativa às circunstâncias. Assim, estudantes que têm maior resiliência possuem maior conjunto de habilidades que lhes permitem trabalhar e superar as adversidades (Jordan et al., 2020).

Os achados desta pesquisa apontaram associações negativas dos fatores de burnout, exaustão e desengajamento, com resiliência, sendo esta também preditora, de modo negativo, das duas dimensões. Pesquisas atuais indicam que a resiliência é considerada um recurso psicológico que permite enfrentar estresse e situações negativas, adversas ou exigentes que surgem do sistema educacional (Fleischhauer et al., 2019; Fernández-Castillo & Fernández-Prados, 2023). Assim, é considerada como fator protetor variável que reduz a ansiedade e a depressão associados ao burnout, principalmente devido à exaustão emocional (Luceño-Moreno, Talavera-Velasco, García-Albuerne, & Martín-García, 2020; Fernández-Castillo & Fernández-Prados, 2023).

Desse modo, indica-se, por meio dos resultados aqui mencionados e da literatura científica, que o desenvolvimento de resiliência no contexto estudantil diminui a probabilidade do desenvolvimento do burnout, sendo importante trabalhar a resiliência para prevenir seu surgimento (Di Monte, Monaco, Mariani, & Di Trani, 2020). Conforme Fernández-Castillo e Fernández-Prados (2023), diferentes estudos têm o objetivo de explorar variáveis e aspectos do funcionamento psicológico que podem estar associados à prevenção ou redução do burnout. Indica-se, portanto, que a resiliência é um recurso relevante para auxiliar na saúde mental em contextos estudantis.

Por outro lado, observou-se associação negativa de regulação de emoções de baixa potência com as dimensões de burnout. Esse fator, pertencente ao construto de competências emocionais, é caracterizado pela habilidade que o indivíduo tem de não ser influenciado por sentimentos como tristeza, desânimo, melancolia ou medo, o que favorece na superação de frustrações do dia a dia por meio da automotivação e do desenvolvimento de sentimentos apropriados para lidar com as tarefas a serem realizadas (Trevizani & Marin, 2020).

Em consonância aos resultados desta pesquisa, a literatura científica aborda que a regulação emocional desempenha papel central no burnout, auxiliando no processo de autorregulação que visa controlar e estimular o bem-estar emocional (Talbot & Mercer, 2018).

Indivíduos que demonstram maior capacidade de regular emoções são capazes de reconhecer o valor das emoções em função da situação e comprometer-se com elas ou afastar-se delas, dependendo da sua utilidade (Castillo-Gualda, Herrero, Rodríguez-Carvajal, Brackett, & Fernández-Berrocal, 2019). Como resultado, a regulação emocional tem o efeito oposto no esgotamento (Chacón-Cuberos, Martínez-Martínez, García-Garnica, Pistón-Rodríguez, & Expósito-López, 2019).

Foi indicada, ainda, a importante relação das demais dimensões de capital psicológico com burnout. De modo geral, capital psicológico possui impacto direto no desempenho acadêmico (Li, Che Hassan, & Saharuddin, 2023), sendo reforçado que o desenvolvimento de intervenções que fortaleçam os recursos dos alunos, aumentando sua esperança, resiliência, autoeficácia e otimismo, podem promover o engajamento acadêmico e prevenir o desenvolvimento de burnout (Vîrgă, Pattusamy, & Kumar, 2020).

Em relação à dimensão de autoeficácia, esta pesquisa demonstrou que ela prediz negativamente o desengajamento. É visto que a autoeficácia pode ser estabelecida como crença do sujeito sobre suas capacidades acerca de diferentes ambientes, como os de estudos, e influenciam no triunfo acadêmico e em suas atitudes pessoais e manejo de tempo. A partir disso, o estudante, quando inserido no ensino superior, é atravessado por diversos desafios diante das demandas acadêmicas, bem como relações institucionais, econômicas, sociais e pessoais, que influenciam diretamente a permanência no ensino superior e na construção de sua carreira (Casanova, Araújo, & Almeida, 2020). O resultado obtido nesta pesquisa está em consonância com o estudo de Maricuțoiu e Sulea (2019), cujos resultados sugeriram que a autoeficácia tem efeito mediador parcial em burnout estudantil e que as crenças de autoeficácia são um recurso pessoal valioso que está negativamente associado ao burnout.

A importância da autoeficácia é apresentada no sentido de que os alunos consigam se esforçar mais para alcançar seus objetivos acadêmicos, com utilização de suas habilidades e ferramentas desenvolvidas dentro e fora de sala de aula, e desenvolvam um pensamento positivo sobre si e as habilidades necessárias para obter um exímio desempenho, ao contrário do que se nota ao vivenciar desengajamento nos estudos. Nesse mesmo contexto de análise de predição, compreende-se que a baixa autoeficácia pode desencadear um ciclo prejudicial de procrastinação entre

os estudantes, especialmente aqueles que têm visão negativa de suas habilidades acadêmicas (Amaro, Semprebon, Baron Junior, & Dezevecki, 2016), ou seja, quando os alunos não se sentem confiantes em sua capacidade de realizar tarefas acadêmicas com sucesso, podem adiar o trabalho necessário, na esperança de evitar possíveis falhas ou fracassos.

Dessa forma, o conceito de autoeficácia se torna fundamental na permanência do aluno dentro de uma instituição, já que influencia a definição de metas, esforço, persistência, resiliência e autorregulação no processo de aprendizagem, mas também pode proporcionar experiências positivas no contexto educacional, especialmente quando combinada com a resolução de problemas e a promoção de um ambiente colaborativo entre alunos e professores. Ressalta-se também que a autoeficácia tem relação positiva com as relações interpessoais dentro do ambiente estudantil. À medida que se eleva o nível de autoeficácia, constrói-se um ambiente acadêmico de boas relações entre alunos-alunos e alunos-professores. Tal fato pode tanto auxiliar na aprendizagem quanto na consolidação de vínculos fortes na carreira acadêmica e na transição para a profissionalização dos indivíduos, além de promover uma rede de apoio em que alunos e professores possam se sentir à vontade para compartilhar o que aflige o dia a dia do aprendizado, levando à criação de estratégias para superação de adversidades dentro do ambiente estudantil (Meurer, Lopes, & Colauto, 2020).

Por fim, referente à dimensão de esperança, os achados desta pesquisa apontaram que ela prediz negativamente o desengajamento. A esperança pode influenciar na adesão e no desempenho escolar de adolescentes, acarretando outros benefícios, os quais envolvem melhoria na saúde, percepção do estado da vida e bem-estar no geral (Paludo, Mazzoleni, & Silva, 2018). Concernente a isso, Gungor (2019) indicou que o apoio social e a esperança previram negativamente o burnout. Ainda, por análises de mediação, indicou que a esperança mediou significativa e parcialmente a ligação entre apoio social e burnout.

Assim, estudantes com níveis mais elevados de apoio social relataram ter níveis mais elevados de esperança, o que, por sua vez, estava associado a níveis mais baixos de burnout (Gungor, 2019). Desse modo, pode-se afirmar que o capital psicológico é um recurso pessoal útil que auxilia o atingimento de objetivos, podendo, portanto, ajudar estudantes

universitários a enfrentar os desafios de seus estudos, impulsionando o processo de aprendizagem e minimizando a vivência de sintomas de burnout (Geremias, Lopes, & Soares, 2020).

Considerações finais

Este estudo teve o objetivo de investigar a incidência do burnout estudantil, indicadores de saúde mental, capital psicológico e competências emocionais em estudantes pré-vestibulandos. A partir da capacidade correlacional e preditiva de fatores dos construtos mencionados, foi possível obter dados recentes de como o burnout pode ser prevenido, bem como a relevância da resiliência e regulação emocional no contexto dos estudos para ingresso no ensino superior. Observou-se também que níveis elevados de esperança podem ser favoráveis ao contexto educacional, considerando seu papel para prevenção do desenvolvimento de exaustão emocional.

Enfatiza-se a relação negativa existente entre recursos pessoais e regulação emocional com burnout no ambiente dos estudos. Nessa direção, compreende-se a necessidade do desenvolvimento dos construtos supramencionados para que o estudante evite ter comportamentos de desengajamento e vivência de exaustão durante a preparação para as provas de vestibular. Esse desenvolvimento pode ser estimulado por intervenções clínicas ou grupais que proponham ações de autoconhecimento, psicoeducação e técnicas que auxiliem na regulação emocional.

Ressalta-se também aspectos como apoio social, da família e das instituições de ensino para favorecer o alcance dos objetivos dos estudantes de maneira saudável, abrangendo o crescimento pessoal e de recursos para o contexto. Tal apoio torna-se relevante, visto que esse período pode ser vivenciado de maneira negativa quando instituições de ensino, professores e familiares fomentam a alta pressão e produtividade, colaborando para o desenvolvimento do burnout estudantil.

Como principais limitações do estudo, é possível citar a participação majoritária de estudantes moradores de Minas Gerais, o que pode minimizar a representatividade da amostra brasileira de estudantes que visavam ingressar no ensino superior em 2023. Tem-se também uma maioria branca e que já havia decidido o curso que iria prestar, podendo enviesar os níveis percebidos de forma individual em cada um dos construtos.

Todavia, esta pesquisa se destaca pelas contribuições importantes para estudos que exploram a vivência dos estudantes vestibulandos, assim como variáveis relevantes ao contexto, abordando tanto os recursos necessários ao ambiente educacional quanto possíveis impactos na saúde mental destes indivíduos. Tais recursos trazem planejamento e saúde mental durante o caminho trilhado em direção à aprovação do vestibular.

Os dados desta pesquisa fornecem recomendações práticas destinadas a psicólogos, orientadores profissionais e de carreira e profissionais afins, com o propósito de guiar as práticas diante das diversas situações que podem surgir no âmbito educacional. No entanto, é crucial sensibilizar tanto familiares quanto instituições sobre a importância dos cuidados com a saúde mental, proporcionando um momento relevante de reflexão sobre os efeitos das pressões enfrentadas por esses indivíduos.

De todo modo, intervenções nesse contexto se baseiam em oportunidades de mudança significativa, com o intuito de capacitar os alunos a desenvolver recursos psicológicos e desempenhar papel ativo na organização de seus estudos e trajetórias profissionais, fornecendo-lhes os meios necessários para o desenvolvimento pessoal e a adoção de um estilo de vida saudável durante essa fase de transição.

Os resultados apresentados nesta pesquisa levantaram dados significativos, que proporcionaram

melhor compreensão da etapa da vida dos estudantes pré-vestibulandos no que concerne à sua saúde mental e aos seus recursos facilitadores para transição de carreira. Assim, contribui para o progresso do conhecimento científico ao fornecer uma compreensão mais profunda de variáveis pouco exploradas na pesquisa científica. Além disso, espera-se que este trabalho não apenas avance no campo do conhecimento científico, mas também ajude a aumentar a conscientização sobre a importância de desenvolver estratégias que promovam a saúde dos indivíduos que estão no início de suas carreiras.

Em síntese, estimula-se que intervenções sejam realizadas com estudantes para investigação e comparação de resultados nas provas de vestibular, tendo em vista o cuidado com a saúde mental por meio de recursos como capital psicológico e regulação emocional. Também se torna relevante conduzir estudos que implementem ações direcionadas à melhoria da saúde e ao reforço dos recursos psicológicos dos estudantes antes da universidade. Essas pesquisas devem buscar avaliar, por meio de estudo longitudinal, as mudanças e os potenciais benefícios resultantes de intervenções nesse meio. Por fim, pesquisas futuras podem realizar estudos longitudinais que avaliem intervenções focadas no desenvolvimento de capital psicológico no contexto educacional e seus impactos gradativos à saúde mental do estudante.

Referências

- Agência Fiocruz de Notícias. (2020). 'Cadernos' de fevereiro destaca saúde mental dos brasileiros. <https://agencia.fiocruz.br/cadernos-de-fevereiro-destaca-saude-mental-dos-brasileiros>
- Allen, H. K., Barrall, A. L., Vincent, K. B., & Arria, A. M. (2021). Stress and burnout among graduate students: Moderation by sleep duration and quality. *International Journal of Behavioral Medicine*, 28, 21-28. <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09867-8>
- Alves, C. G., & Calixto, G. C. F. (2022). *O ambiente educacional em curso pré-vestibular: Relato de experiência numa instituição em Maceió* [Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal de Alagoas]. Repositório institucional da UFAL. <http://www.repositorio.ufal.br/jspui/handle/123456789/11078>
- Amaro, H. D., Semprebon, E., Baron Junior, E. A., & Dezevecki, A. F. (2016). Influência da procrastinação acadêmica na autoavaliação de desempenho de acordo com o nível de autoeficácia do discente. *Revista Universo Contábil*, 12(4), 48-67.
- Bublitz, S., Guido, L. A., Freitas, E. O., & Lopes, L. F. D. (2012). Estresse em estudantes de enfermagem: uma revisão integrativa. *Revista de Enfermagem da UFSM*, 2(3), 530-538. <https://doi.org/10.5902/217976923485>
- Bueno, J. M. H., Correia, F. M. L., & Peixoto, E. M. (2021). Psychometric Properties of the Emotional Competence Inventory-Short Revised Version (ECI-R). *Psico-USF*, 26(3), 519-532. <https://doi.org/10.1590/1413-82712021260310>
- Carmona-Halty, M., Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2019). Good relationships, good performance: The mediating role of psychological capital – A three-wave study among students. *Frontiers in Psychology*, 10, 306. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00306>

- Casanova, J. R., Araújo, A. M., & Almeida, L. S. (2020). Dificuldades na adaptação acadêmica dos estudantes do 1o ano do ensino superior. *Revista E-Psi*, 9(1), 165-181.
- Castillo-Gualda, R., Herrero, M., Rodríguez-Carvajal, R., Brackett, M. A., & Fernández-Berrocal, P. (2019). The role of emotional regulation ability, personality, and burnout among Spanish teachers. *International Journal of Stress Management*, 26, 146-158. <https://doi.org/10.1037/str0000098>
- Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., García-Garnica M., Pistón-Rodríguez, M. D., & Expósito-López J. (2019). The relationship between emotional regulation and school burnout: Structural equation model according to dedication to tutoring. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4703. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234703>
- Daolio, C. C., & Neufeld, C. B. (2017). Intervenção para stress e ansiedade em pré-vestibulandos: estudo piloto. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 18(2), 129-140. <https://doi.org/10.26707/1984-7270/2017v18n2p129>
- Di Monte, C., Monaco, S., Mariani, R., & Di Trani, M. (2020). From resilience to burnout: Psychological features of Italian general practitioners during COVID-19 emergency. *Frontiers in Psychology*, 11, 2476. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567201>
- Dias, A. R., Fernandes, S. M., Fialho-Silva, I., Cerqueira-Silva, T., Miranda-Scippa, Â., & Galvão-de Almeida, A. (2022). Burnout syndrome and resilience in medical students from a Brazilian public college in Salvador, Brazil. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 44, e20200187. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0187>
- Fernández-Castillo, A., & Fernández-Prados, M. J. (2023). Resilience and burnout in educational science university students: Developmental analysis according to progression in the career. *Current Psychology*, 42, 4293-4302. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01370-x>
- Fleischhauer, M., Miller, R., Wekenborg, M. K., Penz, M., Kirschbaum, C., & Enge, S. (2019). Thinking against burnout? An individual's tendency to engage in and enjoy thinking as a potential resilience factor of burnout symptoms and burnout-related impairment in executive functioning. *Frontiers in Psychology*, 10(420). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00420>
- Geremias, R. L., Lopes, M. P., & Soares, A. E. (2020). Enhancing internal learning in teams: the role of network centrality and psychological capital of undergraduate students. *Frontiers in Psychology*, 11, 2197. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02197>
- Gungor, A. (2019). Investigating the relationship between social support and school burnout in Turkish middle school students: The mediating role of hope. *School Psychology International*, 40(6), 581-597. <https://doi.org/10.1177/0143034319866492>
- Jomon, K. J., & John, R. (2017). Emotional competence and student engagement of the first year undergraduate students in Kerala. *International Journal of Indian Psychology*, 4, 43-54. <https://dx.doi.org/10.25215/0404.144>
- Jordan, R. K., Shah, S. S., Desai, H., Tripi, J., Mitchell, A., & Worth, R. G. (2020). Variation of stress levels, burnout, and resilience throughout the academic year in first-year medical students. *PLoS ONE*, 15(10), e0240667. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240667>
- Lehto, J. E., Kortesoja, L., & Partonen, T. (2019). School burnout and sleep in Finnish secondary school students. *Sleep Science*, 12(1), 10-14. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20190051>
- Li, R., Che Hassan, N. & Saharuddin, N. (2023). Psychological capital related to academic outcomes among university students: a systematic literature review. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 3739-3763. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S421549>
- Lima, K. M. R., & Moraes, E. A. (2023). A relação entre o Burnout e engajamento com a autoeficácia e autoregulação dos estudantes universitários. *Administração: Ensino e Pesquisa*, 24(1). <https://doi.org/10.13058/raep.2023.v24n1.2356>
- Lopes, L. F. M., Nogueira Júnior, R. G., & Tunice, L. M. C. (2020). O ensino superior –Caminhos, consensos e dissensos. *ECCOM*, 11(22), 339-406. https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A10%3A9596842/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3AAscholar&id=ebsco%3Agcd%3A148006079&crl=f&link_origin=www.google.com
- Lopes, P.N., Salovey, P., & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 53, 641-658. [https://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00242-8](https://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00242-8)
- Lozeckyi, J., & De Laat, E. F. (2022). Ingresso no ensino superior pelo vestibular: Sistema de seleção ou forma de avaliação da educação?. *Humanidades & Inovação*, 9(3), 58-71.


- Luceño-Moreno, L., Talavera-Velasco, B., García-Albuérne, Y., & Martín-García, J. (2020). Symptoms of posttraumatic stress, anxiety, depression, levels of resilience and burnout in Spanish health personnel during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5514. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155514>
- Maricuțoiu, L. P. & Sulea, C. (2019). Evolution of self-efficacy, student engagement and student burnout during a semester. A multilevel structural equation modeling approach. *Learning and Individual Differences*, 76, 101785. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.101785>
- Martínez, I. M., Meneghel, I., Carmona-Halty, M., & Youssef-Morgan, C. M. (2019). Adaptation and validation to Spanish of the Psychological Capital Questionnaire–12 (PCQ–12) in academic contexts. *Current Psychology*, 40, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00276-z>
- Martins, R. M. B., Bomfim, F. N. G., Gouveia, L. Q., Carvalho, O. C. S., Melo, C. M. I., Bezerra, L. A., Mattos, R. M. P. R., & Pimentel, D. M. M. (2021). Estresse em alunos de preparatórios para vestibular / Stress in college preparatory students. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(3), 10639-10651. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n3-083>
- Matos, F. R. (2021). Burnout e capital psicológico: Uma perspectiva teórico-metodológica sobre transição de carreira de estudantes [Tese de doutorado, Universidade Federal do Espírito Santo]. Repositório institucional da UFES. <https://psicologia.ufes.br/pt-br/pos-graduacao/PPGP/detalhes-da-tese?id=13028>
- Matos, F. R., Andrade, A. L. (2021). Psychometric Properties of the Psychological Capital Scale in the Student Context (PsyCap-S). *Paidéia*, 31, e3123. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e3123>
- Melo, C. S., Wirowski, N., Oliveira, M. P., Vieira, I. S., & Moreira, F. P. (2022). Evaluation of mental health and the use of antidepressants and anxiolytics in young adults during the COVID-19 pandemic in Brazil. *Research, Society and Development*, 11(7), e40511730095. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i7.30095>
- Meurer, A. M., Lopes, I. F., & Colauto, R. D. (2020). Autoeficácia, estratégias de *coping* e os efeitos das relações interpessoais e organizacionais de discentes de ciências contábeis. *Revista Portuguesa de Educação*, 33(1), 198-220. <https://doi.org/10.21814/rpe.18470>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16, 361-388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Mota, I. D., Marinho, A. P. R., Both, J., Veiga, M. B., & Farias, G. O. (2019). Relação entre atividade física e síndrome de burnout em estudantes universitários: Revisão sistemática. *Pensar a Prática*, 22. <https://doi.org/10.5216/rpp.v22.52184>
- Neves, C. E. B., Sampaio, H., & Heringer, R. (2018). A institucionalização da pesquisa sobre ensino superior no Brasil. *Revista Brasileira de Sociologia*, 6(12), 19-41. <https://doi.org/10.20336/rbs.243>
- Olson, N., Oberhoffer-Fritz, R., Reiner, B., & Schulz, T. (2023). Study related factors associated with study engagement and student burnout among German university students. *Frontiers in Public Health*, 11, 1168264. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1168264>
- Paludo, S. S., Mazzoleni, M., & Silva, A. P. C. (2018). Expressão de esperança em adolescentes em situação de acolhimento institucional. *Revista da SPAGESP*, 19(1), 76-89.
- Pellisson, S., & Boruchovitch, E. (2022). Estratégias de regulação emocional de estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. *Educação & Formação*, 7, e7152. <https://doi.org/10.25053/redufor.v7i1.7152>
- Portoghese, I., Leiter, M. P., Maslach, C., Galletta, M., Porru, F., D'Aloja, E., Finco, G., & Campaigna, M. (2018). Measuring burnout among university students: Factorial Validity, invariance, and latent profiles of the Italian Version of the Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS). *Frontiers in Psychology*, 9, 2105. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02105>
- Sampaio, J., Oliveira, Í. M., & Araújo, A. M. (2020). Competência emocional como recurso para o envolvimento de adolescentes na escola. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 14(1), 57-75. <https://doi.org/10.34019/1982-1247.2020.v14.27646>
- Shadid, A., Shadid, A. M., Shadid, A., Almutairi, F. E., Almotairi, K. E., Aldarwish, T., Alzamil, O., Alkholaiwi, F., & Khan, S.-U.-D. (2020). Stress, Burnout, and Associated Risk Factors in Medical Students. *Cureus*, 12(1), e6633. <https://doi.org/10.7759/cureus.6633>
- 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. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>

- Schönhofen, F. L., Neiva-Silva, L., Almeida, R. B., Vieira, M. E. C. D., & Demenech, L. M. (2020). Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 69(3), 179-186. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000277>
- Silva, B. L. A., & Panhan, A. M. (2020). A relevância do ensino superior No Brasil: Análise do rendimento salarial de profissionais na região Sudeste. *Revista Científica E-Locução*, 1(17), 18. <https://periodicos.faex.edu.br/index.php/e-Locucão/article/view/238>
- Silva, M. L., Oliveira, J., Carvalho, M. L., & Corvino, C. (2015). *Atenção à saúde de pré-vestibulandos* [Apresentação de trabalho]. 8º Congresso de extensão universitária da Unesp, São Paulo, São Paulo, Brasil. <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/142507>
- Talbot, K., & Mercer, S. (2018). Exploring university ESL/EFL teachers' emotional well-being and emotional regulation in the United States, Japan and Austria. *Chinese Journal of Applied Linguistics*, 41, 410-432. <http://dx.doi.org/10.1515/cjal-2018-0031>
- Trevizani, L. P., & Marin, A. H. (2020). Competência emocional em professores e sua relação com tempo de docência e satisfação com o trabalho. *Revista Psicopedagogia*, 37(112), 52-63. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862020000100006
- Vignola, R. C. B., & Tucci, A. M. (2014). Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, 155, 104-109. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>
- Virgã, D., Pattusamy, M., & Kumar, D. P. (2020). How psychological capital is related to academic performance, burnout, and boredom? The mediating role of study engagement. *Current Psychologym*, 41, 6731-6743. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-020-01162-9>
- Zanini, D., Pais-Ribeiro, J. L., & Fernandes, I. (2021). Psicologia positiva e saúde: desenvolvimento e intervenções. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 22(1), 3-13.
- Zonatto, V. C. S., Zanotto, J. Z., Silva, P. R., Degenhart, L., & Marquezan, L. H. F. (2020). Influência do capital psicológico na motivação para aprendizagem e aquisição de conhecimentos. *Contabilidade Vista & Revista*, 31(03). <http://dx.doi.org/10.22561/cvr.v31i2.6116>

Fabiola Rodrigues Matos

Doutora em Psicologia. Docente de Psicologia da Universidade Federal Fluminense, Campos dos Goytacazes – RJ, Brasil.


E-mail: fabiolarmatos@yahoo.com.br

 <https://orcid.org/0000-0002-2828-2869>

Eduardo Henrique Freitas Franco

Graduado em Psicologia pela Universidade do Estado de Minas Gerais, Ituiutaba – MG, Brasil.


E-mail: eddyff123@gmail.com

 <https://orcid.org/0009-0005-8840-3158>

Fernanda Cristina Barboza Massonetto

Graduada em Psicologia pela Universidade do Estado de Minas Gerais, Ituiutaba – MG, Brasil.


E-mail: fcb.massonetto@hotmail.com

 <https://orcid.org/0009-0004-6952-9866>

Gabriela Nicoletti Moro

Graduada em Psicologia pela Universidade do Estado de Minas Gerais, Ituiutaba – MG, Brasil.


E-mail: gabrielanmoro@gmail.com

 <https://orcid.org/0009-0009-3243-8051>

Mariza Rodrigues Dias

Graduada em Psicologia pela Universidade do Estado de Minas Gerais, Ituiutaba – MG. Brasil.


E-mail: Marizadias.18@gmail.com

 <https://orcid.org/0009-0005-8340-3538>

Sara Silveira Silva

Graduada em Psicologia pela Universidade do Estado de Minas Gerais, Ituiutaba – MG. Brasil.

E-mail: psi.sarasilveira@outlook.com

 <https://orcid.org/0009-0006-2486-7890>

Endereço para envio de correspondência:

Universidade Federal Fluminense. R. José do Patrocínio, 71. Centro. CEP: 28010-385. Campos dos Goytacazes – RJ. Brasil.

Financiamento de pesquisa: Edital 03/2022 PIBIC/CNPq/UEMG – Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC).

Recebido 18/03/2024

Aceito 11/11/2024

Received 03/18/2024

Approved 11/11/2024

Recibido 18/03/2024

Aceptado 11/11/2024

Disponibilidade de dados: os dados da pesquisa estão disponíveis no corpo do artigo.

<https://doi.org/10.1590/1982-3703003284672>

Editores responsáveis: Miriam Cristiane Alves e Rafael Wolski de Oliveira.

Como citar: Matos, F. R., Franco, E. H. F., Massonetto, F. C. B., Moro, G. N., Dias, M. R., & Silva, S. S. (2026). Da Dedicção à Exaustão: Recursos Psicológicos e Burnout em Estudantes Pré-Vestibulandos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 46, e284672. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003284672>

How to cite: Matos, F. R., Franco, E. H. F., Massonetto, F. C. B., Moro, G. N., Dias, M. R., & Silva, S. S. (2026). From Dedication to Exhaustion: Psychological Resources and Burnout in Pre-University Students. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 46, e284672. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003284672>

Cómo citar: Matos, F. R., Franco, E. H. F., Massonetto, F. C. B., Moro, G. N., Dias, M. R., & Silva, S. S. (2026). De la Dedicación al Agotamiento: Recursos Psicológicos y Burnout en Estudiantes Preuniversitarios. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 46, e284672. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003284672>