

Relações entre Burnout Estudantil, Saúde Mental, Hábitos de Estudo e Sono: Um Estudo Transversal.

Relationships between Student Burnout, Mental Health, Study Habits and Sleep: A Cross-Sectional Study.

Relaciones entre Burnout Estudiantil, Salud Mental, Hábitos de Estudio y Sueño: Un estudio transversal.

Fabíola Rodrigues Matos¹
Reziele Maria Malavasi²
Alexsandro Luiz De Andrade³

Recibido: 12 de julio del 2023

Aprobado: 28 de junio de 2024

Publicado: 23 de agosto de 2024

Cómo citar este artículo:

Rodrigues Matos F., Malavasi R. M. y De Andrade A. L. (2024). Relações entre Burnout Estudantil, Saúde Mental, Hábitos de Estudo e Sono: Um Estudo Transversal. *Pensando Psicologia*, 20(1), 1-19.
doi: <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2024.01.01>

Artigo de pesquisa. <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2024.01.01>

¹ Universidade do Estado de Minas Gerais
Correo electrónico: fabiolarmatos@yahoo.com.br

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

² Universidade Federal do Espírito Santo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4948-7799>

³ Universidade Federal do Espírito Santo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4953-0363>



Resumo

As demandas de alto desempenho em estudantes que buscam ingressar no ensino superior afetam a saúde física e psicológica quando hábitos adoecedores são mantidos por essa população. Este estudo transversal de abordagem analítica teve como objetivo mensurar o burnout estudantil, indicadores de saúde mental e suas relações com hábitos de estudo e sono. Participaram da pesquisa 401 estudantes, sendo a maioria mulheres (70,7%; n = 282), com média de idade de 18,2 anos (dp = 3,0), provenientes de um estado da região Sudeste do Brasil. Os dados foram coletados por meio dos seguintes questionários estruturados: Oldenburg Burnout Inventory (Student Version), Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse para Adolescentes (EDA-E), Escala de Afetos Positivos e Negativos para Adolescentes e Questionário Sociodemográfico para caracterização da amostra. Foram conduzidas análises de rede para investigar a associação entre os hábitos de estudo e os construtos relacionados à saúde mental, enquanto estatísticas descritivas foram realizadas para a caracterização da amostra. Os resultados indicaram níveis acima da média para afetos negativos, depressão e ansiedade, bem como a associação entre exaustão e maior tempo de estudo. São discutidas as evidências de que a saúde mental pode sofrer prejuízos conforme o tempo dedicado ao estudo e ao sono.

Palavras-chave: Estresse; Estudantes; Ensino Superior; Emoções.

Resumen

Las demandas de alto rendimiento en los estudiantes que buscan ingresar a la educación superior afectan la salud física y psicológica cuando esta población mantiene hábitos repugnantes. Este estudio transversal con enfoque analítico tuvo como objetivo investigar el agotamiento de los estudiantes, los aspectos de salud mental y su relación con los hábitos de estudio y el sueño. Participaron de la investigación 401 estudiantes, la mayoría de los cuales eran mujeres (70,7%; n = 282), con una edad promedio de 18,2 años (DE = 3,0), de un estado en el sureste de Brasil. Los datos se recolectaron mediante los siguientes cuestionarios estructurados: Oldenburg Burnout Inventory (Versión para estudiantes), Escala de depresión, ansiedad y estrés para adolescentes (EDA-E), Escala de afecto positivo y negativo para adolescentes y Cuestionario sociodemográfico para caracterizar la muestra. Se realizaron análisis de redes para investigar la asociación entre hábitos de estudio y constructos relacionados con la salud mental, mientras que se realizaron estadísticas descriptivas para caracterizar la muestra. Los resultados indicaron niveles superiores al promedio para afectos negativos, depresión y ansiedad, así como la asociación entre el agotamiento y el tiempo de estudio más largo de la muestra. Se discute evidencia de que la salud mental puede sufrir daños de acuerdo con el tiempo dedicado al estudio y al sueño.

Palabras llave: estrés; Estudiantes; Educación universitaria; Emociones.

Abstract

The demands of high performance in students seeking to enter higher education affect physical and psychological health when sickening habits are maintained by this population. This cross-sectional study with an analytical approach aimed to investigate student burnout, aspects of mental health and their relationships with study habits and sleep. 401 students participated in the research, the majority of whom were women (70.7%; n = 282), with an average age of 18.2 years (sd = 3.0), from a state in southeastern Brazil. Data were collected using the following structured questionnaires: Oldenburg Burnout Inventory (Student Version), Depression, Anxiety and Stress Scale for Adolescents (EDA-E), Positive and Negative Affect Scale for Adolescents and Sociodemographic Questionnaire to characterize the sample. Network analyzes were conducted to investigate the association between study habits and constructs related to mental health, while descriptive statistics

were conducted to characterize the sample. The results indicated above-average levels for negative affects, depression and anxiety, as well as the association between exhaustion and the longer study time of the sample. Evidence is discussed that mental health can suffer damage according to the time dedicated to study and sleep.

Keywords: Stress; Students; University education; Emotions.

Introducción

A síndrome de burnout é caracterizada como uma resposta emocional crônica ao estresse intenso frente a situações vivenciadas no cotidiano laboral (Harrison, 1999), desenvolvendo-se através da exaustão emocional, desapego das pessoas e da atividade ocupacional. Apesar de predominar no campo organizacional, há uma crescente investigação sobre a síndrome de burnout em estudantes (Reis et al., 2015), partindo do pressuposto de que os estudantes, assim como os profissionais, estão sobrecarregados e submetidos ao estresse crônico (Shadid et al., 2020). Para os estudantes, o burnout se desenvolve em decorrência da exaustão ocasionada pelas demandas educacionais, havendo uma atitude desapegada em relação ao estudo e sentimentos de incompetência como estudante (Portoghese et al., 2018).

O burnout tem o estresse como seu principal preditor (Adil & Baig, 2018), sendo que, no contexto estudantil, considera-se como fatores estressores que desencadeiam a síndrome: o constante esforço de adaptação ao ambiente (Salami et al., 2017), exigências de ensino (Uribe & Illesca, 2017) e demandas excessivas em relação à escola e à educação (Aypay, 2017). Como objeto de pesquisa, é um construto pertinente aos estudantes de graduação, investigado a partir das relações com fatores sociodemográficos, laborais e acadêmicos (Peleias et al., 2017). No entanto, não se restringe apenas aos universitários, uma vez que existem estudos que exploram a incidência e os desencadeadores da síndrome em mestrandos e doutorandos (Souza et al., 2018) e estudantes de ensino médio (Bibi et al., 2019), por exemplo.

Os estudantes sentem dificuldade em atender e realizar as atividades vinculadas ao contexto dos estudos, situação ainda mais complexa quando vivenciada na adolescência e início da fase adulta, visto que traz também questões desenvolvimentais do indivíduo (Aypay, 2017). O período de término dos estudos do ensino médio é considerado um dos mais desafiadores para os jovens, uma vez que há uma exigência implícita de amadurecimento, independência e autonomia desses indivíduos em transição pela sociedade (Oliveira et al., 2016). Dessa forma, além das situações inerentes à fase vivenciada, há também a transição da escola para a universidade ou

para o mercado de trabalho, que pode ser experienciada de modo adoecedor (Rizzatti et al., 2018).

Nesta etapa, ocorre o processo de construção de trajetória profissional (Savickas et al., 2009), destacando-se a pressão quanto à escolha de qual curso seguir e à dedicação necessária aos estudos (Uribe & Illesca, 2017). Em decorrência disso, a saúde física se altera de acordo com a intensidade dos estudos; geralmente, as alterações estão ligadas à mudança de apetite, perda na qualidade do sono e à sensação de cansaço (Tavares et al., 2016).

Hábitos de sono e de estudo são relevantes para a saúde mental, devido à organização e ao estabelecimento de uma rotina necessária ao contexto de estudo (Amaro Bidarra et al., 2017; Langame et al., 2016). No que concerne aos adolescentes, uma média de 8 horas de sono, por exemplo, evita a sonolência excessiva diurna (Pereira et al., 2015). Quando o tempo de sono é insuficiente, ocorrem prejuízos no estado de alerta e na concentração (Jaehwee et al., 2019), afetando a memória, a resolução de problemas e a tomada de decisão (Eliasson et al., 2017). As causas para um tempo de sono insuficiente e irregular dos estudantes estão atreladas a tensões sociais e acadêmicas (Peltzer & Pengpid, 2015), bem como a estresse (Guin, 2017), depressão (Urrila et al., 2015), falta de apoio social e baixo desempenho acadêmico (Peltzer & Pengpid, 2015). Os fatores associados à insônia também estão relacionados aos prejuízos no estado de saúde mental e ao excesso de estudos (Tokiya et al., 2017).

O tempo dedicado aos estudos para avaliações acadêmicas pode ser relevante e influenciar o desempenho dos alunos; porém, o bom rendimento é possível com o investimento de um número adequado de horas de estudo (Gruner & Stallmann, 2018). Em excesso, por exemplo, estudantes que gastaram cerca de 80 horas semanais com os estudos apresentaram altos níveis de burnout (Lapinski et al., 2015), e níveis maiores de horas de estudo estão relacionados a menor bem-estar psicológico e atividades sociais (Henning et al., 2013). Este cenário proporciona alta incidência de prejuízos relacionados à saúde mental, com causas associadas ao desempenho acadêmico (Auerbach et al., 2016).

Pesquisas realizadas na Finlândia indicaram que demandas de estudo desse nível educacional acarretam burnout (Salmela-Aro et al., 2017), podendo ocasionar comorbidades como depressão (Salmela-Aro, 2017). Ainda neste contexto, práticas educacionais percebidas pelos alunos do ensino médio e seu nível de burnout foram investigados na Suíça, demonstrando associação significativa do burnout com o tempo de ensino e o apoio aos estudantes (Meylan et al., 2020). A avaliação de burnout estudantil em estudantes do ensino médio também foi objeto de estudo no Paquistão,

indicando associação entre metas altas de estudos, emoções e burnout (Bibi et al., 2019). Por fim, em caráter interventivo, Ates (2016) demonstrou que o aconselhamento psicológico em grupo era eficiente para os estudantes do ensino médio que apresentavam burnout estudantil na Turquia.

No Brasil, Santos et al. (2019) colaboraram com um estudo que investigava burnout e estilo de vida em estudantes de ensino médio. Em consonância com isso, nesse mesmo contexto, observou-se que cerca de 30% dos adolescentes brasileiros em fase escolar apresentam transtornos mentais comuns, como transtornos relacionados à depressão e ansiedade (Lopes et al., 2016). Assim, dada a relevância do tema e o fato de que estudos sobre indivíduos que visam ingressar no ensino superior são escassos, o objetivo desta pesquisa é mensurar o burnout estudantil, indicadores de saúde mental, hábitos de estudo e sono, e verificar a correlação entre esses fatores.

Método

Desenho do estudo

Este estudo caracteriza-se como um estudo transversal analítico, que visa analisar a prevalência e as relações entre diferentes variáveis em um momento específico no tempo.

Participantes

Os participantes que integram a amostra deste estudo foram obtidos através de amostragem por conveniência e atenderam ao critério de inclusão de estarem no último ano do ensino médio ou em cursos preparatórios para ingresso no ensino superior (pré-vestibular e ENEM). Assim, a amostra foi composta por 401 estudantes que visavam ingressar no ensino superior no ano de 2020, sendo a maioria mulheres (70,7%; $n = 282$), com média de idade de 18,2 anos ($dp = 3,0$). Os participantes eram provenientes de um estado da região Sudeste do Brasil; a maior parte era solteira ($n = 395$; 98,5%), não trabalhava no momento da pesquisa ($n = 336$; 83,8%), não tinha filhos ($n = 395$; 98,8%), era de religião católica ($n = 175$; 45,9%) e morava com os pais ($n = 307$; 76,8%).

No que diz respeito à renda, houve maior concentração de pessoas que moravam com familiares e recebiam de um a três salários mínimos ($n = 166$; 41,5%), seguido de três a seis salários mínimos ($n = 109$; 27,3%). Além disso, quatro pessoas viviam dessa renda ($n = 127$; 31,8%) e três pessoas ($n = 124$; 31%). A maioria da

amostra não recebia auxílio financeiro público ($n = 328$; 82%). Por fim, a maior parte dos participantes frequentava o ensino médio em instituição pública no momento da coleta ($n = 230$; 62,2%), sendo 10,3% em instituição privada ($n = 38$).

Instrumentos

- a) **Oldenburg Burnout Inventory – Student Version**, desenvolvido por Reis et al. (2015) e adaptado ao português brasileiro por Matos e De Andrade (2020). Possui 15 itens, respondidos em uma escala do tipo Likert (1 = Discordo totalmente a 4 = Concordo totalmente). É composto pelas dimensões de exaustão (ex.: “Há dias em que me sinto cansado antes de chegar na aula ou de começar a estudar”; $\omega = 0,81$) e desengajamento (ex.: “Ultimamente, tenho a tendência de pensar menos nas minhas tarefas acadêmicas e fazê-las quase que de forma mecânica”; $\omega = 0,83$). A dimensão de exaustão é composta por 8 itens (1, 2, 3, 4, 5, 7, 14, 15) e a dimensão de desengajamento por 7 itens (6, 8, 9, 10, 11, 12, 13).
- b) **Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse para Adolescentes (EDAE-A)** (Patias et al., 2016): Composta por 21 itens, divididos igualmente em três subescalas para avaliar sintomas de depressão (ex.: “Eu não conseguia ter sentimentos positivos”; $\alpha = 0,90$), ansiedade (ex.: “Eu percebi que estava com a boca seca”; $\alpha = 0,83$) e estresse (ex.: “Eu tive dificuldade para me acalmar”; $\alpha = 0,86$). Cada subescala contém sete itens, respondidos em uma escala tipo Likert de quatro pontos (0 = Não aconteceu comigo nessa semana a 3 = Aconteceu comigo na maior parte do tempo da semana). Os itens 1, 6, 8, 11, 12, 14 e 18 pertencem à dimensão de estresse; os itens 2, 4, 7, 9, 15, 19 e 20 pertencem à dimensão de ansiedade; e os itens 3, 5, 10, 13, 16, 17 e 21 pertencem à dimensão de depressão.
- c) **Escala de Afetos Positivos e Negativos para Adolescentes** (Segabinazi et al., 2012): Constituída de 28 adjetivos descritores, sendo 14 de estados afetivos subjetivos positivos (ex.: alegre, amoroso e disposto; $\alpha = 0,88$) e 14 de negativos (ex.: chateado, culpado e impaciente; $\alpha = 0,88$). Os itens são respondidos em uma escala Likert de cinco pontos (variando de 1 = Nem um pouco a 5 = MUITÍSSIMO).
- d) **Questionário sociodemográfico**: Perguntas para caracterização da amostra, como idade, sexo, estado civil, renda, estado onde reside, religião, horas diárias de estudo e horas diárias de sono.

Procedimentos de coleta de dados

A pesquisa foi realizada por meio de questionário online, desenvolvido em um formulário do aplicativo Google Forms, contendo os instrumentos utilizados para avaliar os aspectos de interesse do estudo. A coleta presencial também foi realizada diretamente em escolas de ensino médio e cursos de pré-vestibular. Os indivíduos maiores de 18 anos foram convidados a participar da pesquisa através de mensagens enviadas pelo Facebook, WhatsApp, Twitter e Instagram. Em escolas e cursos específicos, o contato inicial foi estabelecido através dos responsáveis pelas instituições. A coleta de dados ocorreu no primeiro semestre de 2020.

Procedimentos de análise de dados

Os dados foram preparados em planilha, organizados e categorizados conforme variáveis de interesse. Foram avaliados e tratados os casos omissos e discrepantes, refinando a preparação do banco de dados para as análises. Estatísticas descritivas foram conduzidas para a caracterização da amostra e análise da distribuição dos dados, calculada com base na frequência, média e desvio padrão. Como as escalas aqui utilizadas são multifatoriais, seus resultados foram apurados por dimensão. Assim, o resultado da amostra (ou média fatorial) foi obtido somando-se os valores marcados pelos respondentes em cada item de cada fator e dividindo-se o resultado total pelo número de itens, com apuração do escore conforme publicações originais das medidas (Pasquali, 2009).

As variáveis de interesse deste estudo englobaram as dimensões de desengajamento, exaustão, depressão, ansiedade, estresse, afetos positivos, afetos negativos, horas de sono e horas de estudo. Para investigar a associação entre os hábitos de estudo e construtos relacionados à saúde mental, foram conduzidas análises de redes (Schmittmann et al., 2013). As análises de redes são abordagens para entender a estrutura e a dinâmica das interações entre variáveis dentro de um sistema, assumindo-se que variáveis observadas são manifestações de construções subjacentes. Esta análise auxilia a estimar as associações parciais entre variáveis (correlações parciais), destacando aquelas com maior influência, a partir de uma matriz de adjacência representada por meio de objetos gráficos, nas quais as variáveis são representadas por círculos e as relações entre as variáveis por linhas.

A intensidade das arestas do grafo representa a magnitude, enquanto as cores (verde, relações positivas; vermelho, relações negativas) representam a direção das associações (Machado et al., 2015). Por fim, podem ser avaliadas também as conexões, distâncias e pesos das variáveis, sendo representadas por meio de gráfico que

apresenta medidas de centralidade dos nós (Machado et al., 2015). As métricas de centralidade (como conectividade, proximidade e força) ajudam a identificar nós que são mais influentes dentro da rede. Os dados foram submetidos à análise estatística no software R (versão 4.0.0).

Procedimentos éticos

A pesquisa foi submetida inicialmente à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa da instituição dos autores e foi aprovada sob o CAAE: 12681519.8.0000.5542. Todos os procedimentos éticos foram cumpridos e os participantes foram informados sobre o objetivo da pesquisa, com a garantia da preservação do sigilo das respostas individuais. O acesso ao questionário era permitido apenas àqueles que concordavam em participar voluntariamente da pesquisa, por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Resultados

Caracterização dos hábitos de estudos

Os estudantes da amostra consultada apresentavam como foco o ingresso em faculdade pública ($n = 202$; 50,8%). A maioria dos estudantes (80,3%) estava com o máximo de dois anos de estudos direcionados à aprovação no curso desejado. Dentre estes, a maior parte estudava há menos de 6 meses ($n = 110$; 28,2%), seguido de 6 meses a 1 ano ($n = 102$; 26,2%) e de 1 ano a 2 anos ($n = 101$; 25,9%). Dentre os participantes, 68,6% ($n = 273$) já decidiram qual curso gostariam de fazer, 5,3% ($n = 21$) não sabem e 26,1% ($n = 104$) estão em dúvida.

Quanto aos afazeres diários da amostra, observa-se na Tabela 1 que o tempo gasto com os estudos é maior no período de 4 a 7 horas, sendo que a maior parte da amostra (31,3%) dedica esse tempo a atividades educacionais. Ressalta-se também, nesta categoria, que dentre as atividades realizadas em 8 horas ou mais, os estudos fazem parte da rotina de 37,4% da amostra, representando uma rotina diária de trabalho formal (40 horas). Por outro lado, na categoria sono, destaca-se o período de 4 a 7 horas por dia (71,2%) como o de maior prevalência entre os estudantes. Já as categorias menos enfatizadas no cotidiano dos participantes, visto que a maior parte gasta menos de 3 horas por dia nessas atividades, são lazer (70,2%) e relacionamento interpessoal (72,9%). A Tabela 1 apresenta o tempo gasto em um dia comum do estudante, conforme as categorias indicadas.

Tabela 1. Porcentagem de tempo dedicado do estudante a cada atividade diária

Atividade	Sono %	Lazer %	Estudos %	R. Interp. %
Menos de 1h	3,3	17,3	9,8	29,7
De 1h a 3h por dia;	6,6	52,9	21,5	43,2
De 4h a 7h por dia	71,2	23,5	31,3	16,6
De 8h a 12h por dia	18,7	5,3	26,6	5,5
Mais de 12h por dia	0,2	1,0	10,8	5,0

Fonte: elaboração própria

Com relação ao escore geral de saúde mental, no que diz respeito ao estresse, os estudantes apresentaram uma média de 1,5 ($dp = 0,8$), indicando que estão no ponto médio da escala, ou seja, estão em níveis medianos de estresse. Resultado semelhante foi encontrado para afetos positivos ($m = 2,8$; $dp = 0,8$), referenciando percepções positivas de domínios afetivos da vida.

Resultados acima do ponto médio da escala, ou seja, indicando níveis mais elevados de sintomas de saúde mental, foram encontrados em afetos negativos ($m = 2,6$; $dp = 0,9$), depressão ($m = 1,3$; $dp = 0,8$), desengajamento ($m = 2,5$; $dp = 0,6$) e, o construto com maior nível na amostra, a ansiedade ($m = 1,0$; $dp = 0,8$). A exaustão apresentou um resultado abaixo do ponto médio da escala ($m = 3,1$; $dp = 0,6$). Por fim, é pertinente ressaltar que 9,8% da amostra, ou seja, 39 estudantes, declararam utilizar remédio psiquiátrico e 15,9% ($n = 63$) frequentam psicoterapia.

Análise de redes

Visando explorar associações entre os construtos investigados, foi realizada uma análise de redes (Machado et al., 2015). A Figura 1 mostra as correlações parciais das variáveis, nas quais é possível perceber que afetos negativos (nodos verdes) estão relacionados com variáveis de estresse, ansiedade e depressão. A exaustão (nodos verdes) associou-se diretamente com maior tempo de estudo, desengajamento e, inversamente, com o tempo de sono. Assim, esses resultados indicam que há uma associação entre o estudante que apresenta sintomas de exaustão, menor tempo de sono suficiente no dia a dia e maior tempo de estudo.

Afetos positivos (nodos vermelhos) associaram-se negativamente com depressão e desengajamento. Quanto aos hábitos diários, o sono (nodos vermelhos) associou-se negativamente com exaustão e ansiedade. Este resultado indica que há uma associação entre menor tempo de sono do estudante e maior sintomatologia de exaustão e ansiedade. O estudo (nodos verdes) associou-se positivamente com

exaustão, ansiedade e afetos negativos, e negativamente (nodo vermelho) com desengajamento. Assim, indivíduos que gastam mais tempo estudando apresentam uma associação com sintomas de exaustão, ansiedade e afetos negativos.

A Figura 2 apresenta a conectividade, proximidade e força das variáveis de saúde mental avaliadas no estudo. Percebe-se que a exaustão foi a variável com o maior número de conexões (betweenness) e de menor distância entre as outras variáveis (closeness), sendo compreendida como a variável de maior influência no sistema. Por sua vez, depressão e estresse foram as variáveis de maior força de relacionamento (degree), sendo tal aspecto compreendido como a maior magnitude de relacionamento entre os construtos.

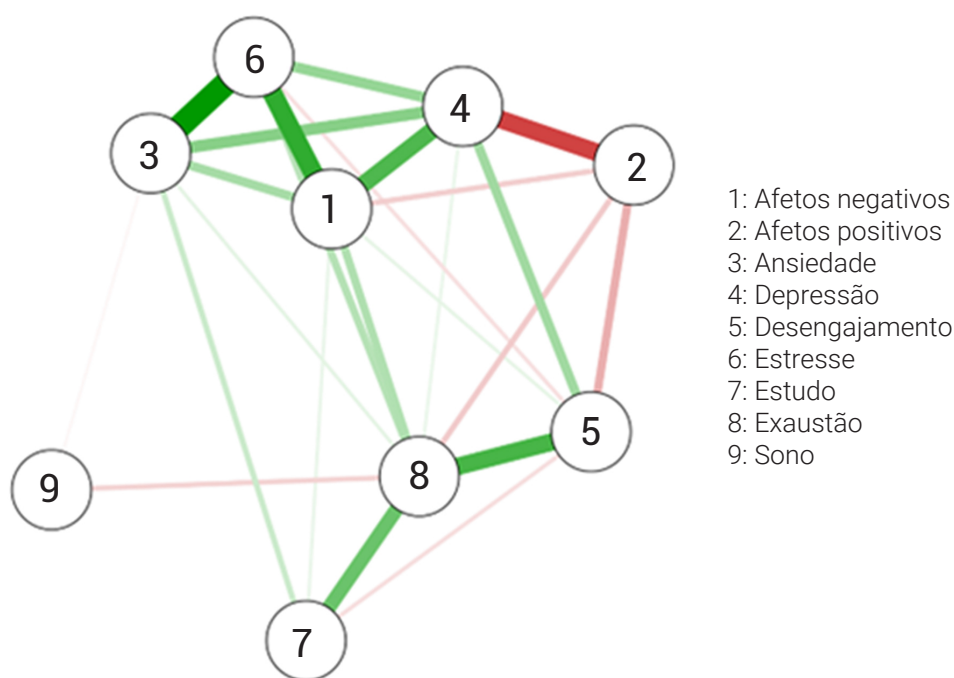


Figura 1. Rede de correlações bivariadas de saúde mental em pré-vestibulandos

Fonte: elaboração própria

A Figura 2 apresenta a conectividade, proximidade e força das variáveis de saúde mental avaliadas no estudo. Percebe-se que exaustão foi a variável com o maior número de conexões (betweenness) e de menor distância entre as outras variáveis (closeness), sendo compreendida como variável de maior de influência no sistema. Por sua vez, depressão e estresse foram as variáveis de maior força de relacionamento (degree), sendo tal aspecto compreendido como a maior magnitude de relacionamento entre os construtos.

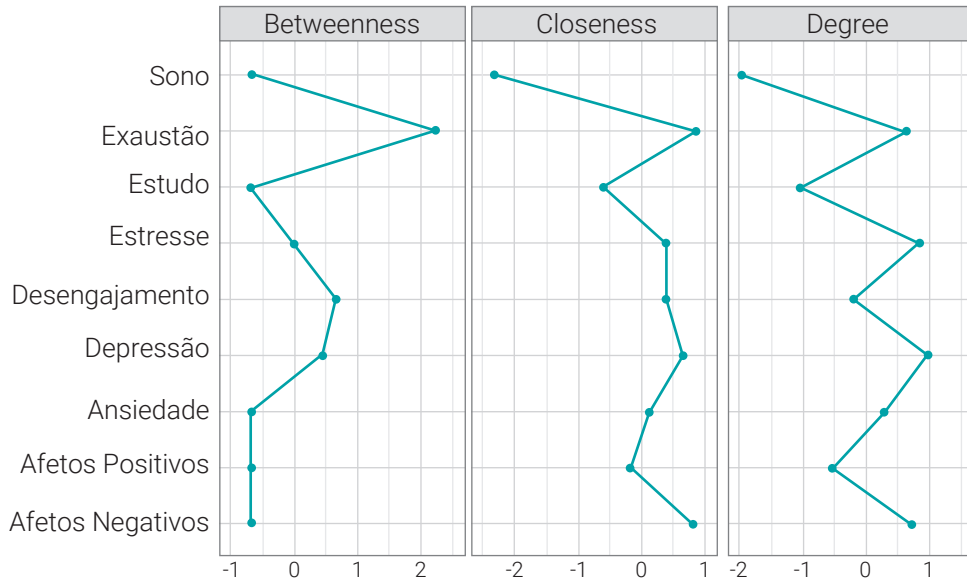


Figura 2. Indicadores de conectividade, proximidade e força para rede de correlações de indicadores de saúde mental

Fonte: elaboração própria

Discussão

O objetivo desta pesquisa foi mensurar o burnout estudantil, indicadores de saúde mental e suas relações com hábitos de estudo e sono. Foram evidenciados o tempo despendido em cada atividade no cotidiano, os níveis de estresse, ansiedade, depressão, afetos e burnout dos estudantes. Os resultados obtidos oferecem, de forma geral, evidências de que a saúde mental do estudante que visa ingressar no ensino superior pode sofrer prejuízos conforme os hábitos que este possui no seu dia a dia. Também foi evidenciado que gastar mais tempo estudando ou ter menor tempo de sono está associado a mais sintomas de exaustão e ansiedade.

Na mensuração dos níveis de burnout, os resultados indicaram índices mais elevados de desengajamento. Desse modo, os estudantes apresentam uma maior atitude negativa e tendência a se distanciar de contextos de estudo, relacionados ao seu conteúdo ou às ações despendidas nele (Reis et al., 2015). Por outro lado, em contextos em que o indivíduo se torna engajado na aprendizagem, há uma melhor utilização do tempo e energia voltados às atividades educacionais (Martins & Ribeiro, 2017). Destaca-se a relevância da atenção que as instituições de ensino devem ter no engajamento dos estudantes, visto que isso influencia tanto no processo de pressão aos estudos quanto no acolhimento do estudante.

O tempo gasto com os estudos é maior no período de 4 a 7 horas. Dentre as atividades realizadas em 8 horas ou mais, em todas as categorias, os estudos fazem parte da rotina de 37,4% da amostra, tornando-se semelhante à rotina diária de trabalho formal. Este resultado corrobora com a similaridade existente no cotidiano do estudante e do trabalhador, justificada pelo tempo e demandas inerentes ao contexto educacional (Reis et al., 2015; Shadid et al., 2020), principalmente na sobrecarga de atividades que exemplificam o burnout estudantil neste contexto (Rosales & Rosales, 2014; Uribe & Illesca, 2017).

A maior parte dos estudantes da amostra consultada tinha como foco o ingresso em faculdade pública (50,8%). Considerando a oferta de vagas para o ingresso no ensino superior no sistema brasileiro, que é de alta concorrência, é comum dispendir uma quantidade razoável de horas dedicadas ao estudo, tendo em vista a dificuldade do exame e a expectativa de ingresso (Silva et al., 2015). Contudo, é necessário ressaltar que 10,8% da amostra está se dedicando aos estudos por mais de 12 horas do seu dia, ou seja, passam mais da metade do dia se preparando para o vestibular/ENEM. Este dado traz consigo o alerta de excesso de tempo gasto com atividades educativas, visto que cargas altas de estudo podem ocasionar prejuízos à saúde mental (Auerbach et al., 2018), saúde física (Pacheco et al., 2017) e ao uso de drogas (Mota et al., 2018).

Na categoria sono, destaca-se o período de 4 a 7 horas por dia (71,2%) como o de maior prevalência entre os estudantes. Nesse contexto, a recomendação é que o adolescente gaste cerca de 9 horas de sono e o adulto, uma média de 8 horas (Wolfson et al., 2007). No mesmo sentido, Pereira et al. (2015) abordam que uma média de 8 horas de sono evita a sonolência excessiva diurna em adolescentes. Dessa maneira, tendo em vista o contexto já citado que evoca pressão e anseio ao jovem, este ambiente pode ser um agente estressor que colabora para a diminuição do tempo de sono do estudante, visto que aspectos estressantes do cotidiano podem contribuir para alterações do sono e o estabelecimento de distúrbios (Lopes et al., 2018).

Com relação aos outros construtos investigados na pesquisa, os estudantes apresentaram níveis medianos de estresse e de afetos positivos. Níveis mais elevados foram encontrados em afetos negativos, depressão e ansiedade. Estes resultados são semelhantes a estudos que demonstraram a relação de estudantes que visam adentrar o ensino superior com a ansiedade (Andrade et al., 2016) e a associação que pode ser ocasionada pela síndrome de burnout no estudante no desenvolvimento de maiores índices de estresse, ansiedade e depressão (Von Harscher et al., 2018). A percepção de vivência de afetos negativos pelos participantes do estudo sugere a

experiência de emoções desagradáveis e aversivas, e a frequência com que estas são experimentadas influencia o bem-estar subjetivo (Oliveira et al., 2018).

Por meio da análise de redes, observaram-se correlações parciais das variáveis, nas quais é possível perceber que afetos negativos se relacionam com variáveis de estresse, ansiedade e depressão. A exaustão associou-se diretamente com maior tempo de estudo, desengajamento e inversamente com tempo de sono. Em consonância com isso, estudos indicam que indivíduos com níveis mais altos de burnout são mais propensos a relatar distúrbios do sono (Bakker & Costa, 2014), bem como altas cargas de estudo no desenvolvimento do burnout estudantil (Uribe & Illesca, 2017). Afetos positivos associaram-se inversamente com depressão e desengajamento, corroborando com a literatura que indica que as emoções positivas vivenciadas pelo indivíduo auxiliam na satisfação e na qualidade de vida (Pinto et al., 2018).

Este estudo apresenta algumas limitações significativas que podem ter influenciado os resultados obtidos. Em primeiro lugar, a utilização de uma amostragem por conveniência pode ter limitado a generalização dos resultados, uma vez que os participantes podem não representar adequadamente a população de estudantes do ensino médio e cursos preparatórios em geral. A predominância de mulheres na amostra (70,7%) também pode introduzir vieses, dado que as diferenças de gênero podem influenciar os níveis de afetos negativos, depressão e ansiedade. Além disso, todos os participantes eram provenientes de um único estado do sudeste brasileiro, o que restringe a variabilidade geográfica e cultural dos dados e pode não refletir as experiências de estudantes em outras regiões do país.

Para enriquecer e expandir o debate sobre o tema, futuros estudos podem avaliar a relação entre os construtos e os hábitos de estudo em amostras maiores, bem como desenvolver programas que favoreçam a manutenção de um ambiente saudável nesse contexto. Além disso, pesquisas longitudinais e experimentais podem contribuir para a elaboração de intervenções que auxiliem na melhor vivência deste período pelos estudantes. Por fim, espera-se, de modo geral, colaborações no âmbito dos cuidados com a saúde mental de estudantes que têm como objetivo o ingresso no ensino superior, tanto a nível individual quanto social e institucional.

Esta pesquisa aponta que estudantes que dedicam mais tempo aos estudos ou dormem menos tendem a apresentar mais sintomas de exaustão e ansiedade. A análise revelou elevados índices de desengajamento, sugerindo que os estudantes desenvolvem atitudes negativas e se distanciam dos estudos. Além disso, observou-se que os estudantes gastam, em média, de 4 a 7 horas por dia estudando, com alguns dedicando mais de 12 horas diárias, o que pode prejudicar a saúde mental e física. A investigação também destacou a prevalência de sono insuficiente, com

71,2% dos estudantes dormindo entre 4 e 7 horas por noite, abaixo das recomendações de 8 a 9 horas. Afetos negativos se correlacionaram com estresse, ansiedade e depressão, enquanto afetos positivos se associaram inversamente com depressão e desengajamento. Compreende-se, em conclusão, que esta pesquisa atingiu seus objetivos, colaborando com dados recentes e relevantes para a área de Orientação Profissional e de Carreira, pois evidenciam a necessidade de intervenções focadas em equilibrar os hábitos de estudo e sono dos estudantes, promovendo estratégias de gerenciamento do tempo e de autocuidado para prevenir o burnout e melhorar a saúde mental e o bem-estar geral.

Referencias

- Adil, M. S., & Baig, M. (2018). Impact of job demands-resources model on burnout and employee's well-being: Evidence from the pharmaceutical organisations of Karachi. *IIMB Management Review, 1*, 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.iimb.2018.01.004>
- Amaro Bidarra, M., Vaz-Rebelo, M., Folgado Barreira, C., Rodrigues Alferes, V., & Cruz Pereira, A. (2017). Autoconceito, hábitos de estudo, procrastinação e rendimento escolar: que relação?. *Revista De Estudios E Investigación En Psicología Y Educación, (01)*, 174-175. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.01.2491>
- Andrade, T. M., Souza, V. N., & Castro, N. R. (2016). Nível de ansiedade e estresse em adolescentes concluintes do ensino médio. *Revista Científica Univiçosa, 8(1)*, 595-600.
- Ateş, B. (2016). Effect of Solution Focused Group Counseling for High School Students in Order to Struggle with School Burnout. *Journal of Education and Training Studies, 4(4)*, 27-34. <https://doi.org/10.11114/jets.v4i4.1254>
- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W., Cuijpers, P., Ebert, D., Green, J., . . . Mortier, P. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine, 46(14)*, 2955-2970. <https://doi.org/10.1017/S0033291716001665>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P. . . . Kessler, R. C. (2018). The WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 1-43*. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>

- Aypay, A. (2017). A positive model for reducing and preventing school burnout in high school students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17, 1345–1359. <https://doi.org/10.12738/estp.2017.4.0173>
- Bakker, A. B., & Costa, P. L. (2014). Chronic job burnout and daily functioning: A theoretical analysis. *Burnout Research*, 1(3), 112-119. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2014.04.003>
- Bibi, S., Wang, Z., Ghaffari, A., Khalid, A., & Iqbal, Z. (2019). Factors Associated with School Burnout in High School Students of South Punjab, Pakistan. *European Online Journal Of Natural And Social Sciences*, 8(4), 594-609.
- Eliasson, A.H., Eliasson, A.H. & Lettieri, C.J. (2017). Differences in sleep habits, study time, and academic performance between US-born and foreign-born college students. *Sleep Breath*, 21, 529–533. <https://doi.org/10.1007/s11325-016-1412-2>
- Gruner, S, & Stallmann,C. (2018). The Effects of Study Buddies and Study Hours in a First Year Course on Operating Systems. *47th Annual Conference of the Southern African Computer Lecturers' Association*, 262-277, Gordon's Bay. <http://hdl.handle.net/2263/68370>
- Guin, D.K. (2017). Mental Stress Among Adolescent Students. *Journal of Education and Development*, 7(13) 221-228.
- Harrison, B. J. (1999). Are you to burn out?. *Fund Raising Management*, 30(3), 25-28.
- Henning, M. A., Krägeloh, C., Thompson, A., Sisley, R., Doherty, I., & Hawken, S. J. (2013). Religious Affiliation, Quality of Life and Academic Performance: New Zealand Medical Students. *Journal of Religion and Health*, 54(1), 3–19. <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9769-z>
- Jaehwee, S., Haram, J., & Kyung-keun, K. (2019). The effect of the 9 o'clock school policy on adolescents' sleep time and fatigue. *Pedagogy Studies*, 57(4), 101-125. <https://doi.org/10.30916/KERA.57.4.101>
- Langame, A. de P., & Chehuen Neto, J. A., Normandia, L. B. M., Castelano, M. L., Cunha, M., & Erothildes R. F. (2016). Qualidade de vida do estudante universitário e o rendimento acadêmico. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 29(3), 313-325. <https://doi.org/10.5020/18061230.2016.p313>
- Lapinski, J., Yost, M., Sexton, P., & LaBaere, R. J. (2015). Factors Modifying Burnout in Osteopathic Medical Students. *Academic Psychiatry*, 40(1), 55–62. <https://doi.org/10.1007/s40596-015-0375-0>

- Lopes, C. S., Abreu, G. de A., Santos, D. F. dos, Menezes, P. R., Carvalho, K. M. B. de, Cunha, . . . & Szklo, M. (2016) ERICA: prevalence of common mental disorders in Brazilian adolescents. *Revista de Saúde Pública [online]*, 50, 1s-9s. <https://doi.org/10.1590/s01518-8787.2016050006690>
- Lopes, H. S., Meier, D. A. P., & Rodrigues, R. (2018). Qualidade do sono entre estudantes de enfermagem e fatores associados. *Semina: Ciências Biológicas e da Saúde, Londrina*, 39(2), 129-136.
- Machado, W. L., Vissoci, J., & Epskamp, S. (2015). Análise de rede aplicada à Psicometria e à Avaliação Psicológica. Em C. S. Hutz, D. R. Bandeira & C. M. Trentini (Eds.). *Psicometria* (pp. 125-144). Artmed.
- Martins, L. M., & Ribeiro, J. L. D. (2017). Engajamento do estudante no ensino superior como indicador de avaliação. *Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, 22(1), 223-247. <https://doi.org/10.1590/s1414-40772017000100012>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (2017). *Maslach Burnout Inventory Manual*, (4th Ed). Mind Garden.
- Matos, F. R., & De Andrade, A. L. (2020). *Burnout Em Estudantes: Adaptação Da Oldenburg Burnout Inventory – Student Version No Brasil* (Manuscrito). Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, Espírito Santo, Brasil.
- Meylan, N., Meylan, J., Rodriguez, M., Bonvin, P., & Tardif, E. (2020). What Types of Educational Practices Impact School Burnout Levels in Adolescents?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1152. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041152>
- Mota, M. S., Gomes, G. C., Ribeiro, J. P., Oliveira, A. M. N. de, Pintanel, A. C., & Alvarez, S. Q. (2018). Mundo da vida: influência socioambiental para o consumo de crack por adolescentes. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71(5), 2123-2130. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0007>
- Oliveira, A., Sena, A., & Martins, M. (2018). O Bem-Estar Subjetivo Em Adolescentes: Afetos Positivos E Afetos Negativos. *Revista Eletrônica Estácio Papirus*, 5(1).
- Pacheco, J. P., Giacomini, H. T., Tam, W. W., Ribeiro, T. B., Arab, C., Bezerra, I. M., & Pinasco, G. C. (2017). Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 39(4), 369-378. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2223>
- Pasquali, L. (2009). *Instrumentação psicológica: fundamentos e práticas*. Artmed Editora.

- Patias, N. D., Machado, W. L., Bandeira, D. R., & Dell'Aglio, D. D. (2016). Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) - Short Form: Adaptação e Validação para Adolescentes Brasileiros. *Psico-USF, 21*(3), 459-469. <https://doi.org/10.1590/1413-82712016210302>
- Peleias, I. V., Guimarães, E. R., Chan, B. L., & Carlotto, M. S. (2017). A Síndrome de Burnout em Estudantes de Ciências Contábeis de IES Privadas: Pesquisa na Cidade de São Paulo. *Revista de Educação e Pesquisa em Contabilidade, 11*(1), 30-51. <https://doi.org/10.17524/repec.v11i1.1468>
- Peltzer, K., Pengpid, S. (2015). Nocturnal sleep problems among university students from 26 countries. *Sleep Breath, 19*(2), 499-508. <https://doi.org/10.1007/s11325-014-1036-3>
- Pereira, E. F., Barbosa, D. G., Andrade, R. D., Claumann, G. S., Pelegrini, A., Louzada & F. M. (2015). Sono e adolescência: quantas horas os adolescentes precisam dormir?. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 64*(1), 40-44. <https://doi.org/10.1590/0047-20850000000055>
- Pinto, A. V. L., Cavalcanti, J. G., Araújo, L. S., Coutinho, M. L., & Coutinho, M. P. L. (2018). Depressão e adolescência: relação com qualidade de vida e bem-estar subjetivo. *Revista de Psicologia da IMED, 10*(2), 6-21. <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2018.v10i2.2752>
- Portoghese I, Leiter MP, Maslach C, Galletta M, Porru F, D'Aloja E, Finco G and Campagna 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)*. *Front. Psychol.* 9:2105. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02105>
- Reis, D., Xanthopoulou, D., & Tsaousis, I. (2015). Measuring job and academic burnout with the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI): Factorial invariance across samples and countries. *Burnout Research, 2*(1), 8-18. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2014.11.001>
- Rizzatti, D. B., Sacramento, A. M., Valmorbida, V. S., Mayer, V. P., & Oliveira, M. Z. (2018). Transição de carreira em adultos brasileiros: um levantamento da literatura científica. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia, 11*(1), 153-173. <https://doi.org/10.36298/gerais2019110112>
- Rosales, Y., & Rosales F. (2014). Hacia un estudio bidimensional del síndrome de burnout en estudiantes universitarios. *Ciência e Saúde Coletiva, 19*, 4767-4775. <https://doi.org/10.1590/1413-812320141912.18562013>
- Salami, A. A., Iyanda, R. A., Suleiman, H. B. (2017). Academic Burnout and Classroom Assessment Environment: The Case of University's Accounting Students in Kwara State, Nigeria. *Nitte Management Review, 11*(1), 1-20. <https://doi.org/10.18311/nmr/2017/v11i1/20593>

- Salmela-Aro, K. (2017). Dark and bright sides of thriving – school burnout and engagement in the Finnish context. *European Journal of Developmental Psychology*, 14(3), 337-349. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1207517>
- Salmela-Aro, K., Read, S., Minkkinen, J., Kinnunen, J. M., & Rimpelä, A. (2018). Immigrant status, gender, and school burnout in Finnish lower secondary school students: A longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, 42(2), 225–236. <https://doi.org/10.1177/0165025417690264>
- Santos, A., Mineiro, H., Cruz, L., Santos, L., Silveira, M., & Pinho, L. (2019). Síndrome de burnout e estilo de vida em estudantes de ensino médio. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 21, 16-22. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0233>
- Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J. P., Duarte, M. E., Guichard, J., . . . & Van Vianen, A. E. (2009). Life design: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of vocational behavior*, 75(3), 239-250. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.04.004>
- Schmittmann, V. D., Cramer, A. O. J., Waldorp, L. J., Epskamp, S., Kievit, R. A., & Borsboom, D. (2013). Deconstructing the construct: A network perspective on psychological phenomena. *New Ideas in Psychology*, 31(1), 43-53. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2011.02.007>
- Segabinazi, J. D., Zortea, M., Zanon, C., Bandeira, D. R., Giacomoni, C. H., & Hutz, C. S. (2012). Escala de afetos positivos e negativos para adolescentes: adaptação, normatização e evidências de validade. *Avaliação Psicológica*, 11(1), 1-12.
- Shadid, A., Shadid, A. M., Shadid, A., Almutairi, F. E., Almotairi, K. E., Aldarwish, T., Alzamil, O., Alkholaiwi, F., & Khan, S. U. (2020). Stress, Burnout, and Associated Risk Factors in Medical Students. *Cureus*, 12(1), e6633. <https://doi.org/10.7759/cureus.6633>
- Silva, M. L., Oliveira, J., Carvalho, M. L., & Corvino (2015). Atenção à saúde de pré-vestibulandos. *Apresentação de trabalho em 8º Congresso de extensão universitária da UNESP*, São Paulo.
- Souza, M. B. C. A., Cavalcanti, H. T. S., & Cavalcante, C. E. (2018). Colapso na academia? O comportamento de pós-graduandos em administração e o burnout. *Caderno de Estudos Sociais*, 33(01), 59-84.
- Tavares, C. L.; Santos, M. A.; Carvalho, I. F.; Melo, C. M.; Santos, M. A. A.; & Vargas, M. M. (2016) Sintomas físicos relacionados ao stress em pré-vestibulandos da rede pública. *Anais da 18ª Semana de Pesquisa da Universidade Tiradentes*. “A prática interdisciplinar alimentado a Ciência”. 24 a 28 de outubro de 2016. ISSN: 1807-2518

- Tokiya, M., Kaneita, Y., Itani, O., Jike, M., & Ohida, T. (2017). Predictors of insomnia onset in adolescents in Japan. *Sleep Medicine*, 38, 37–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.06.028>
- Uribe, M. A. T., M., & Illesca, M. P. (2017). Burnout en estudiantes de enfermería de una universidad privada. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 234-241. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.11.005>
- Urrila, A. S., Paunio, T., Palomäki, E., & Marttunen, M. (2015). Sleep in adolescent depression: physiological perspectives. *Acta Physiologica*, 213(4), 758–777. <https://doi.org/10.1111/apha.12449>
- Von Harscher, H., Desmarais, N., Dollinger, R., Grossman, S., & Aldana, S. (2018). The impact of empathy on burnout in medical students: new findings. *Psychology, Health & Medicine*, 23(3), 295-303. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1374545>
- Wolfson, A. R., Spaulding, N. L., Dandrow, C., Baroni, E. M. (2007). Middle school start times: the importance of a good night's sleep for young adolescents. *Behavioral Sleep Medicine*, 5(3), 194-209. <https://doi.org/10.1080/15402000701263809>