

doi 10.46943/X.CONEDU.2024.GT04.007

BURNOUT ACADÊMICO: O EFEITO DO CANSAÇO EMOCIONAL NA AUTOESTIMA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Andréa Bezerra de Albuquerque¹

Patrícia Nunes da Fonseca²

Sara Janine Silva de Oliveira Souza³

Anna Dhara Guimarães Tannuss⁴

RESUMO

As demandas inerentes ao ensino superior podem ser percebidas como estressantes e representam um ambiente desafiador para os estudantes universitários que muitas vezes sofrem pressões relacionadas às exigências acadêmicas, tornando-os propensos ao surgimento do Cansaço Emocional (CE). O CE é um estado de exaustão física e emocional que pode ser causado por excessivas demandas educacionais, provocando um esgotamento de energia. Assim, indivíduos com altos níveis de CE podem apresentar depressão, compulsão alimentar e baixos níveis de autoestima. Isto posto, objetivou-se averiguar a relação entre o cansaço emocional e a autoestima em estudantes universitários. Participaram 300 universitários de instituições públicas (50%) e privadas (50%) de diferentes estados brasileiros, sendo 43,3% do Rio Grande do Norte, com idades entre 18 e 56 anos ($M = 23,77$; $DP = 6,56$). A maioria eram mulheres (69,3%), cursando psicologia (41,7%) e do terceiro período (32,7%). Responderam a Escala de Cansaço Emocional (ECE), Escala de Autoestima

1 Mestre pelo Curso de Psicologia Social da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, andreapsico4@gmail.com;

2 Doutora pelo Curso de Psicologia Social da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, pnfonseca.ufpb@gmail.com;

3 Graduada do Curso de Psicologia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, sara.janine@academico.ufpb.br;

4 Mestranda do Curso de Psicologia Social da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, anna.dhara@academico.ufpb.br;

e um questionário sociodemográfico. Por meio do JASP, realizou-se uma análise de regressão linear que evidenciou o papel explicativo do CE na autoestima (R^2 ajustado = 0,09; $\beta = -0,30$; $p < 0,001$). Os resultados sugerem que quanto maior for o nível de CE nos estudantes, menor será sua autoestima. Portanto, sugere-se intervenções que visem tanto a prevenção quanto a diminuição dos efeitos desse fenômeno. Ademais, é importante que as instituições de ensino superior disponibilizem assessoramento pedagógico e psicológico aos estudantes que já apresentam sintomas de CE, visando promover um ambiente acadêmico favorável à saúde mental.

Palavras-chave: Cansaço emocional, Esgotamento, Autoestima, Universitários, Burnout.

INTRODUÇÃO

As demandas inerentes ao ensino superior podem ser percebidas como estressantes e representar um ambiente desafiador, no qual os estudantes, quando não dispõem de estratégias eficientes para enfrentá-las, podem ficar suscetíveis a desenvolverem o Cansaço Emocional (CE) (DOMINGUEZ-LARA; MERINO-SOTO, 2019; MARTÍNEZ-LÍBANO *et al.*, 2021). Assim, o excesso de demandas acadêmicas como a extensa carga horária e o grande volume de conteúdo, unidos às tarefas diárias e ao escasso tempo dedicado a momentos de lazer, podem levar o estudante universitário a desenvolver essa condição (CASTRO-RODRIGUEZ *et al.*, 2018).

O CE refere-se a um forte estado de exaustão física e emocional experimentados pelos estudantes, que pode ser causado por excessivas demandas educacionais (KAGGWA *et al.*, 2021). Esse fenômeno ocorre quando as demandas acadêmicas excedem os recursos e provocam um esgotamento de energia, causando sintomas psicológicos e até fadiga física (ARAOZ; RAMOS, 2022), com isso, os indivíduos sentem que não podem dar mais de si aos outros a nível afetivo (MARTÍNEZ-LÍBANO *et al.*, 2021). Assim, pessoas com altos níveis de CE podem apresentar sintomas tanto físicos, como fadiga, enxaqueca, náusea e sonolência quanto mentais, tais como depressão, transtornos alimentares, abuso de substâncias ilícitas, entre outros (LI *et al.*, 2021).

Nesse sentido, pesquisas têm-se dedicado a investigar a prevalência desse fenômeno, a exemplo do estudo de Martínez-Líbano *et al.* (2021) que buscou averiguar o cansaço emocional em estudantes no contexto da pandemia da COVID-19, em uma amostra de 315 estudantes com idades entre 18 e 59 anos. Os resultados apontaram que 90% dos estudantes perceberam que sua saúde mental se agravou no período de pandemia e 65% apresentaram altos níveis de cansaço emocional.

Nessa mesma perspectiva, o estudo de Araoz e Ramos (2022) que também objetivou descrever o cansaço emocional em estudantes universitários, especificamente no contexto da pandemia da SARS-CoV-2 (COVID-19), verificou que a maioria dos estudantes pontuaram alto no cansaço emocional de modo que as mulheres apresentaram maiores níveis. Os autores sugerem que o contexto da educação virtual, a exemplo do frequente uso de aparelhos eletrônicos para participar das atividades, a má conexão da internet, limitações econômicas, desemprego e, até mesmo, o medo do vírus, podem ter contribuído para as altas

pontuações de cansaço emocional. Consequentemente, prevê-se a diminuição de energia no enfrentamento das atividades acadêmicas.

Além disso, o CE é uma faceta central da Síndrome de *Burnout* (SB), esta pode ser definida como um estado de exaustão crônica em virtude das demandas excessivas do trabalho (LI *et al.*, 2021; MASLACH; LEITER, 2016). Destaca-se que, inicialmente, a SB era estudada sobretudo no campo laboral, e posteriormente seus estudos se estenderam ao campo acadêmico (RICARDO; PANEQUE, 2014).

Assim, além do cansaço emocional, a SB é composta por outras duas facetas: 1) Despersonalização que se refere a um estado de indiferença, a falta de interesse e ao distanciamento das atividades acadêmicas; e 2) Insatisfação com a realização que se caracteriza pelos sentimentos de ineficácia e incompetência desenvolvidos no estudante (CASTRO-RODRÍGUEZ *et al.*, 2018; MASLACH; LEITER, 2016; VOICU *et al.*, 2021). Das três dimensões citadas, o CE é a mais predominante no contexto acadêmico, além de ser a primeira etapa da SB (DOMINGUEZ-LARA; MERINO-SOTO, 2019; MASLACH; LEITER, 2016).

Nessa mesma direção, levando em consideração as mudanças no contexto acadêmico que a pandemia da COVID-19 acarretou, outros estudos foram desenvolvidos buscando averiguar a prevalência do CE dos estudantes nesse período, bem como sua relação com variáveis sociodemográficas. Assim, Li *et al.* (2021), buscando avaliar a prevalência da Síndrome de *Burnout* (SB) em estudantes universitários, verificou uma alta prevalência da SB (38,1%), no qual as mulheres apresentaram pontuações mais elevadas. Na faceta do CE especificamente, alunos que estavam nos primeiros anos do curso apresentaram níveis mais baixos de exaustão.

Nessa mesma direção, a alta prevalência do CE vem sendo evidenciado em estudos de diferentes países. O estudo de Amor *et al.* (2020), a fim de analisar a prevalência da SB em estudantes de medicina em uma amostra portuguesa, verificou que a cada ano letivo o nível de cansaço emocional aumentou significativamente, de modo que, no primeiro ano, o escore girou em torno de 17 (39,5%) e, no sexto ano, 48 (84,2%). Resultados semelhantes podem ser encontrados no contexto brasileiro, Dantas *et al.* (2020) verificou uma prevalência de cansaço emocional em 57,7% de uma amostra de estudantes de medicina, de modo que, do primeiro ao sétimo período houve um aumento progressivo do CE.

Diante desse cenário, devido às consequências negativas do CE, estudos também têm buscado formas de mensurar esse fenômeno. Nesse sentido,

destaca-se o Inventário Malasch de Burnout (2001) (MBI), que é a medida mais utilizada no estudo do Burnout (RICARDO; PENEQUE, 2013), esta avalia as três dimensões do burnout (cansaço emocional, despersonalização e realização no trabalho). Na versão original, apresenta bons índices de consistência interna, os alfas de Cronbach de cada dimensão são: exaustão emocional (0,90); despersonalização (0,79) e para a realização pessoal (0,71). O MBI já foi adaptado e validado em vários países e com diferentes amostras, a exemplo contexto universitário, que assim como a original possui três dimensões.

Outra medida que avalia o Burnout é o Inventário de Copenhagen (CBI), elaborado por Kristensen *et al.* (2005), este apresenta uma estrutura semelhante ao MBI, contendo 19 questões distribuídas em três fatores: esgotamento pessoal, esgotamento relacionado ao trabalho, e esgotamento relacionado ao cliente. Campos *et al.* (2012) adaptaram para o contexto brasileiro uma versão do CBI para estudantes universitários, também composto por três dimensões: burnout pessoal ($\alpha = 0,90$), burnout relacionado aos estudos ($\alpha = 0,87$), burnout relacionado aos colegas ($\alpha = 0,91$) e burnout relacionado aos professores ($\alpha = 0,93$). Ressalta-se que todas as dimensões apresentaram bons índices de consistência interna e um *alpha* de Cronbach geral de 0,95.

Pode-se observar que, devido a predominância das pesquisas sobre Burnout serem voltadas para o campo laboral, nenhuma das medidas citadas anteriormente foram elaboradas para investigar apenas a dimensão do CE no contexto universitário. Em virtude disso, Ramos-Campos *et al.* (2005) elaboraram a *Escala de Cansancio Emocional* (ECE), uma medida composta por dez itens que se propõem a avaliar especificamente a dimensão do CE em universitários, diferentemente de outras medidas que avaliam as três dimensões do burnout e estão ligadas ao contexto laboral, sendo assim, ineficazes para avaliar o contexto universitário.

Assim, Ramos-Campos *et al.* (2005) por meio da análise exploratória buscou conhecer a estrutura da ECE, com uma amostra de 402 universitários da cidade de León, na Espanha. O instrumento apresentou uma estrutura unifatorial que explicou 40% da variância e uma consistência interna adequada ($\alpha = 0,83$). Além disso, evidenciou que o neuroticismo, a baixa autoestima e o sofrimento psicológico foram fortes preditores do cansaço emocional. Vale ressaltar que a ECE foi adaptada e validada para diferentes países, tais como o México (GONZÁLEZ-RAMÍREZ; LANDERO HERNÁNDEZ, 2007), a Argentina (FONTANA, 2011) e o Peru (DOMINGUEZ LARA, 2013; DOMINGUEZ-LARA *et*

al., 2018; SEPERAK-VIERA *et al.*, 2021) e em todos foi corroborado a unidimensionalidade da medida, assim como apresentaram bons índices de consistência interna.

Outros estudos têm buscado associar o CE a diferentes construtos, a exemplo do estudo de Mostert e Pienaar (2020), no qual objetivaram investigar a relação entre burnout, intenção de largar e satisfação com os estudos, considerando o apoio social percebido dos pais e de pessoas significativas, numa amostra de estudantes universitários. Especificamente na faceta do CE, verificou-se que o apoio dos pais moderou a relação entre exaustão e a satisfação com os estudos, além disso, constatou-se também que alunos com baixos níveis de suporte dos pais e altos níveis de cansaço tiveram níveis mais baixos de satisfação com os estudos.

Nesse mesmo sentido, outra variável fortemente associada ao CE são os traços de personalidade. A pesquisa de Prada-Chapoñan, Navarro Loli e Dominguez-Lara (2020), por exemplo, verificaram que os traços de personalidade explicam significativamente o CE. Especificamente, os traços de neuroticismo, extroversão e conscienciosidade tiveram poder preditivo estatisticamente significativo na exaustão acadêmica.

Nesta perspectiva, Anjos e Camelo (2019) buscaram conhecer a relação entre a satisfação com os estudos, as estratégias de enfrentamento, a autoestima e o cansaço emocional, em uma amostra de 100 estudantes do estado do Amazonas. Os autores verificaram que os estilos auto-culpa, negação, religião e distração se correlacionaram positivamente com o CE, de modo que quanto mais os estudantes utilizavam essas estratégias, maiores eram os níveis de CE. Quanto à relação entre a satisfação com os estudos e a autoestima, os autores verificaram que os estudantes com altos níveis de autoestima tendem a ser mais satisfeitos com os estudos e mais capazes de reagir a situações estressantes de maneira mais saudável.

Diante do exposto, pode-se observar que o CE vem sendo associado a diversas variáveis, tanto de cunho social quanto pessoal. Assim, levando em consideração a alta prevalência e as consequências negativas do CE no ambiente acadêmico, destaca-se a importância de compreender a relação dessa variável com outros construtos, a exemplo da autoestima. Esta, por sua vez, é um construto relevante nos estudos do campo da saúde mental, uma vez que se relaciona com a forma que os indivíduos reagem e lidam com situações adversas e desafiadoras da vida (KARACA *et al.*, 2019; SILVA *et al.*, 2023).

A autoestima refere-se a um construto avaliativo quanto a autoimagem e o autoconceito do indivíduo (SILVA *et al.*, 2023), assim como sobre as competências (ASSIS; AVANCI, 2004) que se expressam a partir de suas atitudes (COOPERSMITH, 1989; PIMENTEL *et al.*, 2018). Assim, ela indica o nível de satisfação e valoração positiva ou negativa que uma pessoa pode ter em relação a si mesma (APRILE; SCHULTHEISZ, 2013). Além disso, tem uma tendência à estabilidade à medida que o tempo é transcorrido (HUTZ; ZANON, 2011).

Diante da relevância desse fenômeno, escalas foram construídas para que houvesse uma avaliação acurada e fidedigna desse construto. Dentre elas, a mais utilizada e considerada padrão ouro é a Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg Self-Esteem Scale – RSES) (HUTZ; ZANON, 2011; MRUK, 2013). Esta é uma medida unidimensional, formada por dez itens os quais envolvem afirmações sobre sentimentos de autoestima e autovalia, cujo objetivo seja mensurar a autoestima global. Para isso, utiliza-se uma escala Likert de quatro pontos que varia entre 1 (discordo totalmente) a 4 (concordo totalmente). Inicialmente, adaptou-se para o português do Brasil por Hutz (2000) e foi revisada por Hutz e Zanon (2011) que indicou propriedades psicométricas confiáveis (MARRONE; SOUZA; HUTZ, 2019).

Diante disso, a avaliação da autoestima global de um indivíduo pode ser classificada em: baixa, média ou alta (SILVA; MONTEIRO, 2020). Uma pessoa que apresenta uma autoestima alta tende a adotar comportamentos saudáveis, ter disposição para correr riscos e responsabilidades sobre seus atos (MRUK, 2013). Sendo assim, escores altos relacionam-se com a percepção de eficácia e o bom humor (BRANDEN, 1994). Nesse sentido, percebe-se que este construto pode ser um indicador de saúde mental. Por outro lado, indivíduos com baixa autoestima podem exprimir pouca confiança em si mesmos e duvidar do valor que possuem. Ainda, pessoas que apresentam uma autoestima mediana possuem uma variação quanto ao autoconceito, a aprovação ou rejeição de seus atos e imagens (ROSENBERG, 1965).

Contudo, a autoestima também precisa ser considerada a partir do contexto cultural, uma vez que contempla aspectos cognitivos e afetivos (MARRONE; SOUZA; HUTZ, 2019). Dessa forma, faz-se necessário a atualização de medidas, de forma a serem pensados aspectos interligados e que ampliem o significado da autoestima de traço para estado. Por sua vez, não há um consenso na literatura sobre o assunto, podendo reverberar em uma maior dificuldade para construir escalas que contemplem essas questões (MRUK, 2013). Sendo assim,

no âmbito científico, encontram-se escalas que avaliam a autoestima global e a autoestima específica.

Em vista de verificar o uso de escalas psicológicas sobre autoestima em publicações especializadas, Marrone, Souza e Hutz (2019) realizaram dois estudos. O primeiro refere-se aos estudos publicados em periódicos nacionais que possibilitaram perceber a ampla utilização da escala RSES em sua forma traduzida e adaptada, sobretudo por Hutz (2000). No segundo estudo, evidencia-se a busca no Periódico CAPES quanto a estudos estrangeiros, no qual foram identificadas 31 escalas diferentes, sendo a RSES a mais utilizada e citada, seguida pela *State Self-Esteem Scale* de Heatherton e Polivy (1991) que possui 20 itens e avalia as manipulações que afetam e alteram temporariamente a autoestima.

Em paralelo, uma medida alternativa para mensurar a autoestima global, especificamente, em adultos, é a *Single-Item Self-Esteem Scale* (SISES), desenvolvida na Califórnia por Robins, Hendin e Trzesniewski (2001), esta contém apenas um item e possui validade convergente com a *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) para homens e mulheres, além de diferentes grupos etários. Para o contexto brasileiro, a escala foi traduzida e adaptada por Pimentel *et al.* (2018), com o objetivo de verificar a relação entre autoestima e variáveis como personalidade e comportamentos pró-sociais que foram correlacionadas entre si anteriormente em estudos internacionais.

Nesse íterim, a autoestima tem sido investigada em relação a outros construtos. Dessa forma, estudos conduzidos na área demonstraram relações positivas e significativas entre autoestima, ajustamento emocional e estratégias de coping (KARACA *et al.*, 2019; KERNIS, 2005). Contudo, há indicativos de uma correlação negativa significativa entre autoestima, ansiedade, depressão e cansaço emocional que podem impactar no ambiente acadêmico. Nesse aspecto, quanto maior os níveis de autoestima positiva, menor os índices de ansiedade, depressão e cansaço emocional e vice-versa (ESTEBAN *et al.*, 2022; SILVA *et al.*, 2023).

Um estudo conduzido por Carreres *et al.* (2014) com estudantes universitários na Espanha cujo o objetivo foi verificar a relação entre o cansaço emocional, a autoestima e a satisfação com os estudos demonstraram uma correlação significativamente negativa entre cansaço emocional e autoestima, corroborando com outros achados científicos (GIL-MONTE, 2005; GONZÁLEZ; LANDERO, 2007; RAMOS; MANGA; MORÁN, 2005). Portanto, esse resultado significa

que quanto maior o nível de cansaço emocional experienciado, menor o nível de autoestima dos estudantes.

Ademais, outro estudo recente realizado por Esteban *et al.* (2022), no período da pandemia de COVID-19, com 569 universitários do Peru, buscou averiguar a relação entre depressão, exaustão emocional, autoestima e satisfação com os estudos, autoeficácia acadêmica e o uso de mídia virtual durante o período do coronavírus. Os pesquisadores constataram que a autoeficácia acadêmica, a satisfação com a vida, o uso da mídia virtual prevê a exaustão emocional. Somado a isso, a autoestima foi diretamente associada à exaustão emocional através dos efeitos mediadores da depressão. Sendo assim, a autoestima dos estudantes pode diminuir a exaustão emocional a partir da regulação dos sintomas depressivos. Logo, há uma menor vulnerabilidade à exaustão emocional das pessoas que apresentam uma elevada autoestima (MENDEZ *et al.*, 2020).

Diante do exposto, levando em consideração os impactos negativos do CE na saúde mental dos estudantes, o presente estudo buscou verificar a relação entre o cansaço emocional e a autoestima em universitários brasileiros, uma vez que os estudos já demonstram que a baixa autoestima pode estar relacionada a um aumento nos índices de cansaço emocional. Especificamente, buscou-se comparar o nível de cansaço emocional entre homens e mulheres e investigar em que medida o CE explica a autoestima.

METODOLOGIA

PARTICIPANTES

A amostra não-probabilística foi composta por 300 estudantes universitários de instituições públicas (50%) e privadas (50%) de diferentes estados brasileiros, sendo 43,3% do Rio Grande do Norte, com idades entre 18 e 56 anos ($M = 23,77$; $DP = 6,56$). A maioria eram mulheres (69,3%), cursando psicologia (41,7%) e do terceiro período (32,7%).

INSTRUMENTOS

Escala de Cansancio Emocional (ECE). Desenvolvida por Ramos, Manga e Morán (2005), e adaptada para o Brasil por Albuquerque *et al.* (artigo submetido

para publicação). A medida avalia o cansaço emocional de forma geral, considerando os 12 últimos meses da vida estudantil. Possui uma estrutura unifatorial com bom índice de consistência interna ($\alpha = 0,83$).

É composta por 10 itens (e.g. item 3: “Sinto-me mal-humorado, triste, sem motivo aparente”; item 7: “Sinto-me mentalmente esgotado por causa dos meus estudos”), respondidos numa escala do tipo Likert de cinco pontos variando de 1 (raramente) a 5 (sempre).

Escala de Autoestima. Single-Item Self-Esteem Scale (SISES) foi desenvolvida por Robins *et al.* (2001) e adaptada para o Brasil por Pimentel *et al.* (2018). Possui apenas um item “tenho alta autoestima”, respondida numa escala tipo likert de 7 pontos 1 = “Não muito comum para mim” a 7 = “Muito comum para mim”.

Questionário sociodemográfico. Contendo questões como sexo, idade, curso, tipo de instituição, com a finalidade de caracterizar os participantes.

PROCEDIMENTO

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos de uma Universidade Federal do Nordeste (Parecer nº 5.493.737 / CAAE: 59016422.3.0000.5188), seguindo todos os procedimentos éticos estabelecidos pelas Resoluções nº 466/12 e nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Em seguida, os instrumentos foram aplicados de forma *online*, por meio do *Google Docs*, no qual foi compartilhado o link da pesquisa em diferentes redes sociais (e.g. WhatsApp, Instagram, Facebook, E-mail). Ao aceitarem participar da pesquisa foram assegurados aos participantes o caráter anônimo, sigiloso e a participação voluntária, de modo a não sofrerem nenhum ônus em caso de desistência. Antes de responderem aos instrumentos, foi solicitado que confirmassem a participação através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O tempo gasto, em média, para a conclusão da pesquisa foi de 10 minutos.

ANÁLISE DE DADOS

Foi utilizado o software JASP em sua versão 19 para realização de estatísticas descritivas e de dispersão, com a finalidade de caracterizar a amostra. Em seguida, foram realizadas correlação de *Pearson* e um teste *t* de Student para

amostras independentes. Por último, foi testado um modelo de regressão linear simples, tendo o cansaço emocional como variável independente e autoestima como variável dependente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo averiguar a relação entre o cansaço emocional e a autoestima em estudantes universitários, especificamente em que medida o nível de cansaço emocional explica a autoestima. Em síntese, considera-se que os objetivos do estudo foram alcançados, fornecendo evidências que reforçam a relação entre as variáveis estudadas já encontradas em estudos progressos (LAZAREVICH *et al.*, 2013; TALIH *et al.*, 2016).

Inicialmente, com o objetivo de verificar a relação entre o cansaço emocional e a autoestima, foi realizada uma correlação r de Pearson. Os resultados apontaram uma relação inversa e estatisticamente significativa entre as duas variáveis ($r = -0,30$; $p < 0,001$). A correlação negativa entre o CE e a autoestima indica que quanto maior os níveis de CE, menor o nível de autoestima e vice-versa. A autoestima está diretamente ligada a como as pessoas tendem a enfrentar situações estressantes, de modo que pessoas com autoestima mais elevada tendem a perceber as situações como menos estressantes e reagir de forma mais adaptativa (LLÉDO *et al.*, 2014), assim como ela pode manter os indivíduos longe destas situações, diminuindo os sintomas de esgotamento (LI *et al.*, 2018).

Somado a isso, a literatura sugere que pessoas com uma elevada autoestima podem apresentar maiores níveis de bem-estar, contribuindo como fator de proteção para saúde mental (HIRSCH *et al.*, 2019; SILVA *et al.*, 2023). Por outro lado, pessoas com baixa autoestima são mais vulneráveis em situações estressantes e utilizam recursos de enfrentamento menos eficientes (ANJOS; CAMELO, 2019). Assim, ao experimentarem maiores níveis de estresse, consequentemente pode existir uma piora na saúde física e mental dos indivíduos (LI *et al.*, 2018).

Em seguida, foi realizado um teste t de Student para amostras independentes com o objetivo de investigar em que medida os níveis de cansaço emocional eram diferentes entre homens e mulheres. Os resultados demonstraram que as mulheres tiveram escore estatisticamente maior ($M = 36,23$; $DP = 7,81$) do que os homens ($M = 32,98$; $DP = 9,32$) ($t(298) = -3,122$, $p = 0,002$).

Tabela 1 - Resultados do teste de diferença nos níveis de cansaço emocional entre homens e mulheres

		Escore		Estatística do teste <i>t</i> (<i>Bootstrapping sample</i>)					
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>Gl</i>	Valor- <i>p</i>	Diferença de Média	IC da Diferença de Média (95%)	
								Limite inferior	Limite superior
CE	Homens	32,98	9,32	-3,12	298	0,002	1,09	5,29	1,19
	Mulheres	36,23	7,81						

Tais achados são consistentes com os resultados de outras pesquisas e reforçam a relação das variáveis sociodemográficas com o CE, sobretudo o gênero (ARAOZ; RAMOS, 2022; LI *et al.*, 2021). Além do gênero, também há evidências de relação com a faixa etária, nos quais alunos mais jovens apresentam maiores níveis de cansaço comparados aos estudantes mais velhos (AGUAYO *et al.*, 2019). Destaca-se também o nível socioeconômico, de modo que um alto status socioeconômico apresenta influência nos níveis de CE (YE; HUANG; LIU, 2021).

Posteriormente, foi realizada uma análise de regressão linear simples com o objetivo de investigar em que medida o nível de CE explica a autoestima. O CE apresentou influência estatisticamente significativa na autoestima (R^2 ajustado = 0,09; $\beta = -0,30$; $p < 0,001$), indicando que quanto maior for o nível de cansaço emocional nos estudantes, menor será sua autoestima. Tais achados são consistentes com estudos anteriores, nos quais apontam que altos níveis de cansaço emocional influenciam emoções negativas e impactam negativamente a autoestima (LLÉDO *et al.*, 2014). Além disso, a autoestima pode aliviar os sintomas do CE, proporcionando uma melhor qualidade de vida ao estudante, atuando como fator de proteção, deixando os estudantes menos suscetíveis à exaustão e contribuindo também para maior satisfação nos estudos (ESTEBAN *et al.*, 2022; MENDEZ *et al.*, 2020).

Outros estudos também têm se dedicado em conhecer o padrão de relação entre o CE e a autoestima, buscando também relacioná-las com outras variáveis. O estudo de Li *et al.* (2018), por exemplo, investigou o papel mediador da autoestima nas relações entre apoio social e desempenho acadêmico e entre apoio social e CE em uma amostra de 262 estudantes universitários chineses. Os resultados apontaram que autoestima medeia totalmente a relação entre as variáveis, indicando que estudantes com autoestima elevada, além de estarem mais protegidos de sentimentos de exaustão, também tem seu desempenho acadêmico favorecido.

Por fim, destaca-se que os altos níveis de cansaço emocional, além de impactarem negativamente a autoestima, influenciam também nas expectativas de sucesso profissional dos estudantes, isto é, os universitários tendem a apresentar baixa perspectiva de concluir os estudos e despreparo para enfrentar o mercado de trabalho (LLÉDO *et al.*, 2014). A autoestima, por sua vez, influencia na forma como o indivíduo enfrenta as situações do cotidiano, principalmente no ambiente acadêmico, podendo ser um importante indicador da saúde mental (SILVA *et al.*, 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, pode-se constatar que o Cansaço Emocional foi negativamente correlacionado com a variável autoestima, indicando que estudantes universitários que apresentam altos níveis de cansaço emocional, sobretudo em relação às pressões vivenciadas no meio acadêmico que demandam um esgotamento de energia, tendem a apresentar uma baixa autoestima, isto é, uma avaliação e autopercepção mais negativa de si. Além disso, verificou-se que o Cansaço Emocional explica a autoestima, indicando que maiores níveis de CE estão relacionados à menor autoestima. Embora o estudo seja promissor e esteja respaldado cientificamente, não se isenta de limitações, como a utilização de escalas de autorrelato que podem constituir uma ameaça à validade interna do estudo, uma vez que favorece a desejabilidade social.

Os resultados deste estudo contribuem para entender a relação existente entre variáveis comuns entre universitários que estão associadas à saúde mental. Ademais, percebe-se que a autoestima pode ser considerada um fator preditor para o Cansaço Emocional, sendo importante estudar sobre a temática para, a partir de então, pensar em novos estudos que favoreçam a prevenção ao fenômeno do Cansaço Emocional, de maneira que os estudantes não atinjam estágios mais avançados do Burnout e haja melhoria, sobretudo no desempenho acadêmico, social e individual desse público.

Por fim, sugere-se a realização de intervenções que visem tanto a prevenção quanto a diminuição dos efeitos desse fenômeno. Ademais, é importante que as instituições de ensino superior disponibilizem assessoramento pedagógico e psicológico aos estudantes que já apresentam sintomas de CE, visando promover um ambiente acadêmico favorável à saúde mental.

REFERÊNCIAS

AGUAYO, R. *et al.* A risk profile of socio-demographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basilea, V. 16, N. 5, P. 707-716, 2019.

AMOR, E. M.; BAÑOS, J. E.; SENTÍ, M. Prevalencia del Síndrome de burnout entre los estudiantes de medicina y su relación con variables, demográficas, personales y académicas. **FEM**, V. 23, P. 25-33, 2020.

ANJOS, E. M.; CAMELO, M. R. Satisfação com os estudos, cansaço emocional e estratégias de enfrentamento em estudantes universitários em Manaus – Brasil. **International Journal of Developmental and Educational Psychology**, V. 4, N. 1, P. 127-138, 2019.

APRILE, M. R.; SCHULTHEISZ, T. S. V. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, V. 5, N. 1, P. 36-48, 2013.

ARAOZ, E. G. E.; RAMOS, N. A. G. Cansancio emocional en estudiantes universitarios peruanos en el contexto de la pandemia de Covid-19. **Educ. Form.**, V. 7, N. 1, 2022.

ASSIS, S. G.; AVANCI, J. Q. **Labirinto de espelhos: formação da auto-estima na infância e adolescência**. Editora Fiocruz, 2004.

BRANDEN, N. **The six pillars of self-esteem**. New York: Bantam Books, 1994.

CAMPOS, J. A. D. B.; CARLOTTO, M. S.; MARÃO, J. O. Inventário de Burnout de Copenhagen – Versão Estudantes: Adaptação e Validação Transcultural para Portugal e Brasil. **Psicologia: Reflexão & Crítica**, P. 26, N. 1, 2013.

CASTRO-RODRÍGUEZ, Y, *et al.* Agotamiento emocional en estudiantes de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. **Revista Habanera de Ciências Médicas**, V. 18, N. 1, P. 150-163, 2018.

COOPERSMITH, S. **Coopersmith – self-esteem Inventory**. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1989.

DANTAS, A. B. *et al.* Síndrome de Burnout em estudantes de um curso de graduação em medicina com metodologias ativas de ensino-aprendizagem. **Revista Bionorte**, V. 9, N. 1, P. 36-46, 2020.

DOMINGUEZ-LARA, S. A. Análisis psicométrico de la Escala de Cansancio Emocional en estudiantes de una universidad privada. **Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria (RIDU)**, V. 7, N. 1, P. 45-55, 2013.

DOMINGUEZ-LARA, S. A. *et al.* Datos normativos de una escala de agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios de Psicología de Lima (Perú). **Educación Médica**, V. 19, N. 3, P. 246-255, 2018.

DOMINGUEZ-LARA, S. A.; MERINO-SOTO, C. Medición con ítem único del agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios peruanos: evidencias de validez y confiabilidad. **Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación**, V.50, N. 1, P. 45-56, 2019.

ESTEBAN, R. F. C. *et al.* Academic self-efficacy, self-esteem, satisfaction with studies, and virtual media use as depression and emotional exhaustion predictors among college students during COVID-19. **Heliyon**, V. 8, N. 11, 2022.

FONTANA, S. Estudio preliminar de las propiedades psicométricas de la escala de desgaste emocional para estudiantes universitarios. **Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento**, V. 3, N. 2, P. 44-48, 2011.

GIL-MONTE, P. R. El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar Burnout syndrome. A labor-related disorder in the welfare society. **Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones**, V. 22, N. 1, P. 123-125, 2005.

GONZÁLEZ-RAMÍREZ, M. T.; LANDERO-HERNÁNDEZ, R. Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios: propiedades psicométricas en una muestra de México. **Anales de Psicología**, V. 23, N. 2, P. 253-257, 2007.

GONZÁLEZ-TABLAS, M. M. *et al.* El papel de las expectativas generalizadas de control en el afrontamiento y ajuste psicológico en mujeres con cáncer de mama. **Ansiedad y Estrés**, V. 7, N. 1, P. 1-14, 2001.

HEATHERTON, T. F.; POLIVY, J. Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. **Journal of Personality and Social psychology**, V. 60, N. 6, P. 895, 1991.

HIRSCH, C. D. *et al.* Fatores preditores e associados à satisfação dos estudantes de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, V. 28, N. 6, P. 566-572, 2015.

HUTZ, C. **Adaptação brasileira da Escala de Autoestima de Rosenberg**. Curso de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Mimeo, 2000.

HUTZ, C. S.; ZANON, C. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. **Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment**, V. 10, N. 1, P. 41-49, 2011.

KAGGWA, M. M. *et al.* Prevalence of burnout among university students in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. **PLoS ONE**, V. 16, N. 8, 2021.

KARACA, A. *et al.* Relationship between mental health of nursing students and coping, self-esteem and social support. **Nurse Education Today**, V. 76, P. 44-50, 2019.

KERNIS, M. H. Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. **Journal of personality**, V. 73, N. 6, P. 1569-1605, 2005.

KRISTENSEN, T. S. *et al.* The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. **Work & Stress**, V. 19, N. 3, P. 192-207, 2005.

LAZAREVICH, I. *et al.* Depresión, autoestima y características de personalidad asociadas al género em estudiantes rurales de Mexico. **Altern. Psicol.** V. 17, N. 29, P. 44-57, 2013.

LI, J. *et al.* Como o apoio social influencia o desempenho acadêmico e a exaustão emocional de estudantes universitários: o papel mediador da autoestima. **Aprendizagem e diferenças individuais**, V. 61, P. 120-126, 2018.

LI, Y. *et al.* The prevalence and associated factors of burnout among undergraduates in a university. **Medicine**, V. 100, N. 27, 2021.

LLÉDO-CARRERES, A. *et al.* Cansancio emocional, autoestima y satisfacción con los estudios en estudiantes universitarios emotional exhaustion, self-esteem, and satisfaction with studies in university students. **International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología**, V. 7, N. 1, P. 161-170, 2014.

MARRONE, D. B. D.; SOUZA, L. K.; HUTZ, C. S. O uso de escalas psicológicas para avaliar autoestima. **Avaliação psicológica**. São Paulo, V. 18, N. 3, P. 229-238, 2019.

MARTÍNEZ- LÍBANO, J. *et al.* Emotional Exhaustion and Mental Health in a Sample of Chilean Social Science Students During the COVID-19 Pandemic. **PSOCIAL**, V. 7, N. 2, 2021.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. **World Psychiatry**, V. 15, P. 103–111, 2016.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W.; LEITER, M. Job burnout. **Annual Review of Psychology**, V. 52, P. 397-422, 2001.

MÉNDEZ, I. *et al.* Latent profiles of burnout, self-esteem and depressive symptomatology among teachers. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, V. 17, N. 18, P. 6760, 2020.

MOSTERT, K.; PIENAAR, J. The moderating effect of social support on the relationship between burnout, intention to drop out, and satisfaction with studies of first-year university students. **Journal of Psychology in Africa**, V. 30, N. 3, P. 197-202, 2020.

MRUK C. J. **Self-esteem and positive psychology: research, theory, and practice**. 4. ed. Nova York: Springer, 2013.

PIMENTEL, C. E. *et al.* Single-Item Self-Esteem Scale: Brazilian Adaptation and Relationship with Personality and Prosocial Behavior. **Psico-USF**, V. 23, N. 1, P. 1-11, 2018.

PRADA-CHAPOÑAN, R.; NAVARRO-LOLI; J. S.; DOMÍNGUEZ LARA, S. Personalidad y agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios

peruanos: un estudio predictivo. **Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria**, V. 14, N. 2, 2020.

RAMÍREZ, M. T. G. *et al.* Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas en una muestra de México. **Anales de Psicología/Annals of Psychology**, V. 23, N. 2, P. 253-257, 2007.

RAMOS, F.; MANGA, D.; MORÁN, C. Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas y asociación. **Interpsiquis**, V. 23, N. 2, P. 253-257, 2005.

ROBINS, R. W.; HENDIN, H. M.; TRZESNIEWSKI, K. H. Measuring global self-esteem: Construct validation of a single-item measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale. **Personality and social psychology bulletin**, V. 27, N. 2, P. 151-161, 2001.

RICARDO, R. Y.; PENEQUE, P. F. R. Burnout estudiantil universitario. Conceptualización y estudio. **Salud Mental**, V. 36, N. 4, P. 337-345, 2013.

ROSENBERG, M. Society and the adolescent self-image. Princeton: Princeton University Press; 1965.

SEPERAK-VIERA, R.; FERNÁNDEZ-ARATA, M.; DOMINGUEZ-LARA, S. Prevalencia y severidad del burnout académico en estudiantes universitarios durante la pandemia por la COVID-19. **Interacciones**, V. 7, P. e199, 2021.

SILVA, G. *et al.* Relação entre autoestima e saúde mental de estudantes universitários: estudo transversal. **Revista Psicologia, Saúde & Doenças**, V. 24, N. 1, P. 104-114, 2023.

SILVA, M. N.; MONTEIRO, J. C. S. Avaliação da autoestima de jovens universitárias segundo critério raça/cor. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, V. 28, P. e3362-e3362, 2020.

TALIH, F. *et al.* Correlates of depression and burnout among residents in a Lebanese academic medical center: across-sectional study. **Acad. Psychiatry**. V. 40, N. 1, P. 38-45, 2016

VOICU, A. *et al.* Burnout acadêmico em estudantes de enfermagem: revisão de literatura. **Revista Sanitaria de Investigación**, V. 2, N. 6, 2021.

YE, Y.; HUANG, X.; LIU, Y. Apoio social e esgotamento acadêmico entre estudantes universitários: um modelo de mediação moderado. **Psychology Research and Behavior Management**, V. 14, P. 335-344, 2021.