REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

PREVALÊNCIA DE EXAUSTÃO EMOCIONAL EM UNIVERSITÁRIOS DO LITORAL PIAUIENSE: QUAL O PAPEL DAS VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS?

PREVALENCE OF EMOTIONAL EXHAUSTION IN UNIVERSITY STUDENTS IN THE COASTAL REGION OF PIAUÍ: WHAT IS THE ROLE OF SOCIODEMOGRAPHIC VARIABLES?

PREVALENCIA DEL AGOTAMIENTO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA COSTA DE PIAUÍ: ¿QUÉ PAPEL DESEMPEÑAN LAS VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS?

Paulo Gregório Nascimento da Silva[1], Ana Maria Gomes Barbosa[2], Otavio Augusto Cerqueira Araujo[3], Flávia Vitória Oliveira Almeida[4], Bianca Alencar Teles[5], Gustavo Oliveira de Araujo[6], Maria Juliana Reis Barros[7], Ana Carolina Martins Monteiro Silva[8], Lays Brunnyeli Santos de Oliveira[9], Lívia Maria Gonçalves Leal Dantas[10], Bruna Brito Santos[11], Emerson Diógenes de Medeiros[12]

e737269
https://doi.org/10.47820/recima21.v7i3.7269

PUBLICADO: 03/2026

RESUMO

O presente estudo objetivou verificar a prevalência da exaustão emocional e a influência de variáveis sociodemográficas em estudantes universitários do interior do Piauí. Trata-se de um estudo transversal, de abordagem quantitativa, que contou com uma amostra de 205 estudantes universitários oriundos de uma Instituição de Ensino Superior (IES) pública da cidade de Parnaíba, Piauí (Midade = 21,67; DP = 4,22; idades variando de 18 a 56 anos). A maioria era composta por mulheres (58,5%), matriculadas nos cursos de Psicologia (39%) e Fisioterapia (25,9%), cuja renda familiar variava de 1.000 a 15.000 reais (Mrenda = 2.796,73; DP = 2.764,85). Foram aplicadas a Escala de Exaustão Emocional e um questionário sociodemográfico. Os resultados demonstraram que os níveis de gravidade da exaustão emocional entre os estudantes foram, respectivamente, alto (46,3%), muito alto (27,8%), médio (21,5%) e baixo (4,4%). Quando considerado o gênero, evidenciou-se que as mulheres apresentaram níveis mais elevados em comparação aos homens, destacando-se os níveis alto (46,7%) e muito alto (34,2%). Constatou-se, ainda, que maiores índices de exaustão emocional estudantil foram explicados por menor percepção de autoeficácia acadêmica e por pior qualidade do sono. Esses achados corroboram resultados prévios da literatura, indicando a necessidade de políticas direcionadas, sobretudo às mulheres. Nesse contexto, recomenda-se o fortalecimento da percepção de autoeficácia acadêmica, visando à melhoria da saúde mental e à redução da exaustão emocional.

PALAVRAS-CHAVE: Prevalência. Exaustão Emocional. Universitários. Sociodemográficas.

[1] Professor do UNINTA - Centro Universitário Inta, Sobral-CE, Brasil. Doutor em Psicologia Social pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFPB), João Pessoa-PB, Brasil.
[2] Graduada em Pedagogia pela Universidade Estadual do Piauí (UESPI), Piripiri-PI, Brasil.
[3] Graduando em Psicologia pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPar), Parnaíba-PI, Brasil.
[4] Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPar), Parnaíba-PI, Brasil.
[5] Graduanda em Psicologia pela Faculdade de Educação e Cultura da Serra da Ibiapaba, Tianguá-CE, Brasil.
[6] Professor da Faculdade de Educação e Cultura da Serra da Ibiapaba, Tianguá-CE, Brasil.
[7] Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPar), Parnaíba-PI, Brasil.
[8] Mestra em Psicologia pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPar), Parnaíba-PI, Brasil.
[9] Mestre e Doutora em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa-PB, Brasil.
[10] Mestranda em Psicologia pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPar), Parnaíba-PI, Brasil.
[11] Doutora em Ensino pela Universidade Federal do Ceará (UFC), Fortaleza-CE, Brasil. Professora do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas (UFMA - CCCH), Chapadinha-MA, Brasil.
[12] Professor associado nível III do curso de graduação e Pós-Graduação em Psicologia (Mestrado) na Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPar), Parnaíba-PI, Brasil.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

PREVALÊNCIA DE EXAUSTÃO EMOCIONAL EM UNIVERSITÁRIOS DO LITORAL PIAUIENSE: QUAL O PAPEL DAS VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS?

Paulo Gregório Nascimento da Silva, Ana Maria Gomes Barbosa, Otavio Augusto Cerqueira Araujo, Flávia Vitória Oliveira Almeida, Bianca Alencar Teles, Gustavo Oliveira de Araujo, Maria Juliana Reis Barros, Ana Carolina Martins Monteiro Silva, Lays Brunnyeli Santos de Oliveira, Lívia Maria Gonçalves Leal Dantas, Bruna Brito Santos, Emerson Diógenes de Medeiros

ABSTRACT

The present study aimed to verify the prevalence of emotional exhaustion and the influence of sociodemographic variables in university students in the interior of Piauí. This is a cross-sectional study with a quantitative approach; thus, it included a sample of 205 university students from a public Higher Education Institution HEI in the city of Parnaíba, Piauí (M_{age} = 21.67; SD = 4.22, with ages ranging from 18 to 56 years) was used. The majority were women (58%), who were studying Psychology (39%) and Physiotherapy (25.9%), whose family income ranging from 1,000 to 15,000 Brazilian reais (M_{income} = 2,796.73; SD = 2,764.85). The Emotional Exhaustion Scale and sociodemographic questions were applied. The results demonstrated that the severity levels of emotional exhaustion were, respectively, high (46.3%), very high (27.8%), medium (21.5%), and low (4.4%) among students. When gender was considered, it was evident that women had higher levels than men, with high (46.7%) and very high (34.2%) levels standing out. It was also evident that higher rates of student emotional exhaustion were explained by a lower perception of academic self-efficacy and worsening sleep quality. These results reinforce previous findings in the literature, highlighting the need for policies focused primarily on women. In this context, the perception of student self-efficacy should be reinforced, aiming at improvements in mental health and a reduction in emotional exhaustion.

KEYWORDS: *Prevalence. Emotional exhaustion. University students. Sociodemographic factors.*

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo verificar la prevalencia del agotamiento emocional y la influencia de variables sociodemográficas en estudiantes universitarios del interior de Piauí. Se trata de un estudio transversal con enfoque cuantitativo; así, se contó con una muestra de 205 estudiantes universitarios, provenientes de una Institución de Educación Superior (IES) pública de la ciudad de Parnaíba, Piauí (M_{edad} = 21,67; DE = 4,22, con edades comprendidas entre los 18 y los 56 años). La mayoría eran mujeres (58 %), que cursaban estudios de Psicología (39 %) y Fisioterapia (25,9 %), con ingresos familiares que oscilaban entre 1000 y 15 000 reales ($M_{ingresos}$ = 2796,73; DE = 2764,85). Se aplicaron la Escala de Agotamiento Emocional y preguntas sociodemográficas. Los resultados demostraron que los niveles de gravedad del agotamiento emocional eran, respectivamente, altos (46,3 %), muy altos (27,8 %), medios (21,5 %) y bajos (4,4 %) en los estudiantes. Al considerar el género, se evidenció que las mujeres presentan niveles más elevados en comparación con los hombres, destacándose los niveles alto (46,7 %) y muy alto (34,2 %). También se evidenció que los mayores índices de agotamiento emocional de los estudiantes se explicaban por una menor percepción de la autoeficacia académica y por el empeoramiento de la calidad del sueño. Estos resultados refuerzan los resultados previos de la literatura, siendo necesarias políticas centradas principalmente en las mujeres. En este contexto, se debe reforzar la percepción de autoeficacia de los estudiantes, con el fin de mejorar la salud mental y reducir el agotamiento emocional.

PALABRAS CLAVE*: Prevalencia. Agotamiento emocional. Estudiantes universitarios. Sociodemográficas.*

INTRODUÇÃO

Nas últimas duas décadas houve um aumento significativo nas publicações sobre exaustão mental em estudantes, conforme demonstra uma pesquisa bibliográfica abrangente realizada por Yusoff *et al*. (2024). Especificamente entre os estudantes universitários, a exaustão emocional emerge não apenas como um problema psicológico individual, mas como uma questão sistêmica que é moldada por experiências acadêmicas, demandas culturais e institucionais (Aquino-Canchari *et al.*, 2025; Estrada-Araoz *et al.*, 2024; Gonzalez *et al.*, 2025).

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Esses desafios impostos durante a realização de um curso universitário explicam parte do desconforto emocional que os estudantes podem enfrentar, manifestando-se como forma do fenômeno em questão (Pérez-González; Boixadós; Guasch, 2026). Além disso, o construto se relaciona com estressores acadêmicos, que podem prejudicar a saúde mental (Jiang *et al.*, 2025), tais como as próprias exigências do contexto, a pressão acadêmica e a carga de trabalho exacerbada (Martínez-Líbano; Serey; Barahona-Fuentes, 2025).

Essas demandas contribuem para o aumento do estresse, podendo suscitar um nível elevado de exaustão emocional, além de transtornos mentais relacionados. Devido a isto, a temática tem se tornado um problema crescente, que pode acontecer em todas as etapas da vida escolar (Martínez-Líbano; Serey; Barahona-Fuentes, 2025). Entretanto, destaca-se que seus indicadores aparecem com maior frequência entre os estudantes universitários (Aquino-Canchari *et al.*, 2025). Estima-se que a maioria dos alunos apresente níveis moderados e altos de exaustão relacionados às suas demandas acadêmicas (Araújo *et al.*, 2024; Estrada-Araoz *et al.*, 2024).

É importante salientar que estudos no contexto brasileiro sobre o tema ainda são escassos, apesar de esforços de pesquisadores. Por exemplo, Anjos e Camelo (2019), enfatizaram o papel das variáveis protetivas das estratégias de enfrentamento, da autoestima e da satisfação com os estudos para a exaustão emocional em estudantes. Ademais, Albuquerque (2023) observou o perfil de pessoas que eram mais vulneráveis, com ênfase para pessoas neuróticas, guiadas por valores de realização. Similarmente, Araújo *et al.* (2024), corroboraram o papel do neuroticismo, além de identificarem que os mais jovens e mulheres compunham o grupo de universitários mais propensos a EE. Essa pesquisa também indicou que pessoas que pontuam alto em conscienciosidade eram menos suscetíveis a exaustão em contexto acadêmico.

Considerando o exposto, reforça-se a importância de continuar explorando essa variável no contexto brasileiro. Assim, o presente estudo tem como principal objetivo verificar a prevalência da exaustão emocional e a influência de variáveis sociodemográficas (idade, gênero, qualidade de sono, renda familiar, autoeficácia e rendimento acadêmico) em estudantes universitários do interior do Piauí. Estima-se que explorar o perfil de alunos com essa sintomatologia auxiliará na discussão sobre estratégias de intervenção para promover a saúde física e mental dos estudantes.

REFERENCIAL TEÓRICO

A Exaustão Emocional (EE) pode ser definida como um estado psicológico caracterizado pelo esgotamento de energia emocional e física, acompanhado de sentimentos de frustração e ineficácia (Carranza Esteban *et al.*, 2023). No contexto universitário, esse construto tem sido reconhecido como um importante indicador de bem-estar estudantil, refletindo a percepção de recursos pessoais esgotados diante das demandas acadêmicas (Schriek *et al.*, 2024). Como

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

estratégia de enfrentamento da sobrecarga, o estudante pode adotar respostas de distanciamento emocional e cognitivo das atividades acadêmicas (Osorio-Spuler *et al.*, 2023).

Estudos internacionais indicam prevalência elevada de EE entre universitários, com níveis moderados a altos reportados em diferentes países latino-americanos (Araújo *et al.*, 2024; Estrada-Araoz *et al.*, 2024). Pesquisas no Peru e no Chile evidenciam percentuais expressivos e apontam maior vulnerabilidade entre mulheres, estudantes trabalhadores e aqueles expostos a alta sobrecarga acadêmica (Martínez-Líbano et al., 2021; Osorio-Spuler *et al.*, 2023). Ademais, os níveis de exaustão emocional dos alunos tendem a aumentar à medida que os períodos avançam, ocasionando, no estudante, uma maior intenção de abandonar os estudos (Schriek *et al.*, 2024).

As experiências de exaustão acadêmica dos estudantes são atribuídas a diferentes fatores, como os individuais, representados por traços neuróticos (Araújo *et al.*, 2024), falta de adequação ao curso, pressão acadêmica, decisões pessoais de evasão escolar e carga de trabalho acadêmica, além de orientação profissional, financiamento estudantil e ambiente social; destaca-se também o papel do sistema educacional e das instituições acadêmicas no enfrentamento da EE (Gonzalez *et al.*, 2025) e problemas pessoais e familiares (Estrada-Araoz *et al.*, 2024).

A EE também é um preditor de características e comportamentos disfuncionais, como maiores índices de estresse, ansiedade, depressão, menor satisfação com a vida (Cruz-Soto *et al.*, 2025; Reyna-Martínez; Hernández Montaño, 2025), procrastinação acadêmica (Carranza Esteban *et al.*, 2023) e, em última instância, torna o estudante mais suscetível a ideação suicida (Aquino-Canchari *et al.*, 2025). Além disso, a pesquisa de Pérez-González *et al*. (2026), traz que, são fatores de risco para o desenvolvimento da EE, dormir pouco (menos de cinco ou seis horas diárias), ter baixa satisfação com a qualidade de vida, ser do gênero feminino e praticar pouco exercício físico (≤ 30 minutos ou entre uma e duas horas).

Destaca-se, ainda, que os estudantes que apresentam um nível de escolaridade familiar mais elevado, tendem a apresentar uma maior intenção de abandonar o curso, sendo a exaustão acadêmica o mecanismo que explica essa relação (Gonzalez *et al.*, 2025). O construto em questão também pode funcionar como mecanismo que medeia a relação entre sobrepeso/obesidade em universitários e o risco acentuado do desenvolvimento de sintomas de depressão, ansiedade e estresse (Zhang *et al.*, 2025).

Em resumo, as pesquisas supracitadas sugerem que o sofrimento psicológico está diretamente associado ao aumento dos níveis de exaustão emocional entre estudantes universitários. Dito isto, os pesquisadores e interessados na temática têm reforçado a importância desse construto específico para pesquisas com estudantes universitários, pois o seu entendimento permitirá o monitoramento de alertas precoces, além de guiar métodos de prevenção (Klinkenberg; Versteeg; Kappe, 2024), e elaboração de programas de apoio psicológico e emocional estudantil (Araújo *et al.*, 2024; Estrada-Araoz *et al.*, 2024). Nesse ínterim, estima-se que intervenções precoces

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

possam aliviar os sintomas de EE, prevenindo-os; característica que é crucial para a saúde mental dos estudantes (Zhang *et al.*, 2025).

MÉTODOS

Participantes

Contou-se com uma amostra de conveniência (acidental, não probabilística) composta por 205 estudantes universitários, oriundos de uma Instituição de Ensino Superior (IES) pública da cidade de Parnaíba, Piauí (M_{idade} = 21,67; *DP* = 4,23, com idades variando de 18 a 56 anos). Os estudantes que participaram da pesquisa foram aqueles que atenderam aos seguintes critérios de inclusão: possuir idade igual ou superior a 18 anos, ser estudante regularmente matriculado e estar frequentando uma IES pública de Parnaíba, ter conhecimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e aceitá-lo; todavia, compunham os critérios de exclusão aqueles que não atendiam aos critérios de inclusão, bem como os que não responderam aos questionários completamente.

Assim, os participantes da pesquisa eram em maioria mulheres (58,5%), que estavam cursando Psicologia (39%) e Fisioterapia (25,9%) e de renda familiar variando de 1.000 a 15.000 reais (M_{renda} = 2.796,73; *DP* = 2.292,97). As informações sobre os participantes estão detalhadas na Tabela 1.

Tabela 1. Características sociodemográficos (gênero e curso) dos participantes

Variáveis	Categorias	Número	(%)
Gênero	Masculino	85	41,5
	Feminino	120	58,5
Curso	Psicologia	80	39
	Fisioterapia	53	25,9
	Medicina	10	4,9
	Biomedicina	11	5,4
	Matemática	11	5,4
	Ciências Contábeis	12	5,9
	Ciências Econômicas	14	6,8
	Ciências Biológicas	14	6,8
Total		205	100

Nota: N = 205.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Instrumentos e Procedimento

Escala de Exaustão Emocional (EEE). Instrumento elaborado por Campos, Rodriguez e Astorga (2005), é composto por 10 itens que avaliam a exaustão emocional dos estudantes universitários, ocasionada pelas exigências e esforços que são empregados no âmbito acadêmico. O instrumento é respondido por uma escala do tipo *Likert*, que varia de 1 (Raramente) a 5 (Sempre). Na presente pesquisa, a confiabilidade do instrumento foi avaliada pelo indicador alfa de *Cronbach* (α)., alcançado um valor considerado meritório de 0,87. Além disso, visando determinar indicadores para a Escala de Exaustão Emocional, foram considerados os pontos de corte estabelecidos por Yeomans, Martínez-Libano e Silva (2021), com o objetivo de obter uma melhor compreensão do construto em estudo e maior precisão na análise dos dados.

Questionário sociodemográfico. Objetiva caracterizar os participantes, contendo perguntas sobre idade, gênero (0 = masculino; 1= feminino), curso e período que está cursando. Além disso, foram incluídas perguntas sobre a percepção de autoeficácia acadêmica: “Quão seguro você está de que será capaz de realizar com eficiência as tarefas que sua vida acadêmica exige? (por exemplo: trabalhos, apresentações, provas etc.)”; e qualidade do sono: “Considerando as 2 últimas semanas, como você considera que está a qualidade do seu sono?”.

A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa de uma instituição pública do nordeste brasileiro (CAAE: 54449321.8.0000.5209 e Parecer nº 5.367.613), respeitando todas as normas éticas exigidas pela Resolução 466/2012 e 510/2016. A coleta de dados ocorreu em uma IES pública. Os participantes foram recrutados em salas, nos corredores e praças da universidade. Aos que aceitavam participar, foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), com informações e esclarecimentos sobre os propósitos gerais da pesquisa. Posteriormente, os participantes recebiam um questionário, que era respondido com uso de lápis e papel. Os participantes responderam individualmente. Estima-se que foram necessários, em média, 15 minutos para participar da pesquisa. Para todos, foi garantido anonimato de suas respostas e participação voluntária.

Análise de dados

Os dados foram tabulados e analisados utilizando o *software* estatístico SPSS, versão 25. Foram realizadas estatísticas descritivas (média, desvio-padrão), frequências, correlações de *Pearson* e regressão múltipla, para verificar em que medida as variáveis sociodemográficas explicam a exaustão emocional.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

RESULTADOS

Prevalência de Exaustão Emocional dos Estudantes Universitários do Interior do Piauí

Inicialmente, foi verificada a prevalência de exaustão emocional dos estudantes universitários. Assim, destaca-se que a pontuação da EEE pode variar entre 10 e 50 pontos. Esses indicadores são considerados para avaliar a gravidade da exaustão emocional, que foi classificada considerando os critérios propostos por Yeomans, Martínez-Libano e Silva (2021), a saber: baixa (10-19 pontos), média (20-29 pontos), alta (30-39 pontos) e muito alta (40-50 pontos). Destaca-se que os autores supracitados realizaram uma revisão da literatura para determinar os indicadores da Escala de Exaustão Emocional, que foram classificados considerando três tipos de processos: cognitivos, afetivos e de interação social. Os níveis de gravidade com seus respectivos fatores estão sintetizados na Tabela 2.

Tabela 2. Interpretação dos níveis e indicadores da Escala de Exaustão Emocional (EEE)

Indicadores dos níveis de Exaustão Emocional				
Pontuação Indicadores	(0-19) Baixo	(20-29) Médio	(30-39) Alto	(40-50) Muito alto
Indicadores Cognitivos	Dificuldade rara de concentração, prestar atenção e lembrar-se de informações.	Ocasional dificuldade de concentração, prestar atenção e lembrar-se de informações.	Dificuldade frequente de concentração, prestar atenção e lembrar-se de informações.	Dificuldade permanente de concentrar-se prestar atenção e lembrar-se de informações.
	Satisfação geral com o próprio desempenho.	Ocasional Insatisfação com o próprio desempenho.	Insatisfação frequente com o próprio desempenho.	Insatisfação permanente com o próprio desempenho.
	Raras dificuldades de aprendizagem.	Dificuldades ocasionais de aprendizagem.	Dificuldades frequentes de aprendizagem	Dificuldades permanentes de aprendizagem.
Indicadores afetivos	Rara ansiedade e angústia.	Ansiedade e angústia ocasionais.	Ansiedade e angústia frequentes	Ansiedade e angústia permanentes.
	Irritabilidade rara.	Irritabilidade ocasional.	Irritabilidade frequente	Irritabilidade permanente.
	Geralmente empático.	Indiferença ocasional.	Indiferença frequente.	Indiferença permanente.
	Bom humor habitual.	Humor deprimido ocasional.	Humor deprimido frequente.	Humor deprimido permanente.
	Rara psicossomatização.	Psicossomatização ocasional	Psicossomatização frequente	Psicossomatização permanente
Indicadores de	Socialização habitual.	Afastamento social ocasional.	Afastamento social frequente.	Afastamento social permanente.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Interação social	Raros problemas interpessoais.	Ocasionais problemas interpessoais.	Problemas interpessoais frequentes.	Problemas interpessoais permanentes.
	Raros problemas o trabalho ou na escola.	Problemas ocasionais no trabalho ou na escola.	Problemas frequentes no trabalho ou na escola.	Problemas no trabalho ou na escola.

Nota: Adaptado de Yeomans, Martínez-Libano e Silva (2021).

A exaustão emocional estudantil é interpretada a partir da pontuação da EEE, por meio dos quatro níveis de classificação propostos (baixo, médio, alto e muito alto) (para maiores informações, consultar Yeomans; Martínez-Libano; Silva, 2021). Em suma, os níveis de gravidade da exaustão emocional da amostra (N = 205), foram, respectivamente, alto (46,3%), muito alto (27,8%), médio (21,5%) e baixo (4,4%). Os resultados estão representados na Tabela 3.

Tabela 3. Nível de gravidade de Exaustão Emocional dos estudantes universitários do interior do Piauí

Níveis de Exaustão Emocional	Número	%
Nível baixo (10-19 pontos)	09	4,4
Nível médio (20-29 pontos)	44	21,5
Nível alto (30-39 pontos)	95	46,3
Nível muito alto (40-50 pontos)	57	27,8

Nota: N = 205.

Posteriormente, os quatros níveis de classificação da exaustão emocional estudantil ajudaram a verificar a prevalência dos participantes da pesquisa em função de gênero. Os resultados sugerem uma prevalência maior entre as mulheres, destacando-se os níveis alto (46,7%) e muito alto (34,2%). Já nos homens, existe uma incidência menor entre os níveis alto (45,9%) e médio (27,1%). Os resultados detalhados podem ser observados na Tabela 4.

Tabela 4. Níveis de Exaustão Emocional dos estudantes universitários em função do gênero

Gênero	Níveis de Exaustão Emocional/ Porcentagem (%)				
	Baixo (%)	Médio (%)	Alto (%)	Muito alto (%)	Total (%)
Homens	7 (8,2%)	23 (27,1%)	39 (45,9%)	16 (18,8%)	85 (100%)
Mulheres	2 (1,7%)	21 (17,5%)	56 (46,7%)	41 (34,2%)	120 (100%)

Nota: N = 205.

Exaustão Emocional em universitários: variáveis sociodemográficas são preditoras?

Por meio da correlação de Pearson, foi verificada a relação da exaustão emocional com variáveis sociodemográficas, a saber: idade, gênero (0 = masculino; 1 = feminino), ter outra graduação, reprovação em disciplinas, período que está cursando, rendimento acadêmico, renda

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

familiar, percepção de autoeficácia acadêmica e qualidade do sono. Os resultados sugeriram uma relação positiva e significativa de EE com gênero (r = 0,22; p < 0,001). Ademais, a EE se relacionou significativa e negativamente com percepção de autoeficácia acadêmica (r = -0,39; p < 0,001) e qualidade do sono (r = -0,44; p < 0,001).

Em seguida, de maneira complementar e considerando apenas as variáveis que tiveram uma relação significativa na correlação (gênero, percepção autoeficácia acadêmica e qualidade do sono), foi realizada uma análise de regressão hierárquica. Esse procedimento foi realizado para verificar em que medida as variáveis sociodemográficas explicavam a exaustão emocional dos estudantes universitários.

Nesse caso, realizou-se uma análise de regressão linear múltipla, introduzindo como variável critério (desfecho) a exaustão emocional; já as variáveis sociodemográficas entraram no modelo como preditoras (antecedentes). Assim, os resultados demonstraram que o modelo com as variáveis demográficas explicou de forma significativa cerca de 30% da exaustão emocional dos estudantes universitários do litoral piauiense [R = 0,55, R^2 ajustado = 0,30; F (3, 199) = 28,220, p = 0,001]. Os resultados podem ser observados detalhadamente na Tabela 5.

Tabela 5. Preditores da Exaustão Emocional em estudantes universitários do interior do Piauí

Variáveis	B	DP	β	Modelo
Gênero[a]	0,27	0,10	0,16*	F (3,199) = 28,220*
Qualidade do sono	0,03	0,07	-0,35*	R^2= 0,30
Autoeficácia acadêmica	0,03	0,04	-0,28*	

Nota: p < 0,001*; DP = desvio padrão; [a]Masculino = 0, Feminino = 1.

Em resumo, os resultados do presente estudo demonstraram que algumas variáveis sociodemográficas são preditoras da exaustão emocional, como ser mulher, em comparação aos homens. Além disso, maiores índices de exaustão emocional estudantil foram explicados por uma menor percepção de autoeficácia acadêmica, além da piora na qualidade do sono.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo verificar a prevalência da exaustão emocional e a influência de variáveis sociodemográficas em estudantes universitários do interior do Piauí. Inicialmente, observou-se que 46,3% dos estudantes apresentaram níveis altos de exaustão emocional, seguidos de muito alto (27,8%), médio (21,5%) e baixo (4,4%). De forma semelhante, outros estudos também apontaram que a maioria dos estudantes apresenta altos níveis de exaustão emocional (Estrada Araoz; Paricahua Peralta, 2022; Martínez-Líbano *et al.*, 2021). Além disso, Estrada-Araoz *et al.* (2022) observaram que universitários em contexto de aulas remotas também

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

apresentaram níveis moderados de EE. Ainda, Estrada Araoz *et al*. (2023) identificaram, em um estudo com 485 estudantes peruanos, que a maioria apresentava níveis moderados de EE, sendo os sintomas mais frequentes fadiga, falta de energia, dificuldade de concentração, estresse, repressão emocional e insatisfação com o próprio desempenho.

Esses resultados destacam que a maioria dos estudantes atingiu pontuações de médias a altas, o que significa que eles se sentem exaustos diante do cumprimento das responsabilidades acadêmicas e que não podiam mais lidar com as tarefas estudantis (Osorio-Spuler *et al.*, 2023). Nesse ínterim, aponta-se que exaustão emocional é considerada um fenômeno transdiagnóstico relacionado ao estresse (Estrada-Araoz *et al.*, 2022) e se manifesta como esgotamento de energia e incapacidade do indivíduo de se doar de forma saudável (Werner *et al.*, 2022). Além disso, a exaustão emocional é a característica central e a manifestação mais evidente para a predisposição e desenvolvimento da síndrome de *burnout*, seja durante ou após a graduação, podendo prejudicar diferentes âmbitos da vida do indivíduo (Lopes; Nihei, 2020).

As características que emergem como consequência da EE geralmente estão relacionadas a níveis altos ou muito altos de aspectos dos indicadores afetivos (humor deprimido frequente ou permanente, psicossomatização frequente ou permanente), ou sociais (afastamento social frequente ou permanente, problemas interpessoais frequentes ou permanentes, sejam no trabalho ou escola) da exaustão emocional (Yeomans; Martínez-Libano; Silva, 2021). Além disso, a elevada prevalência desse fenômeno no contexto universitário reflete o ambiente exigente ao qual os estudantes estão submetidos e suas capacidades de gerenciar as demandas acadêmicas enquanto conciliam questões pessoais (Estrada-Araoz *et al.*, 2022). Assim, demandas acadêmicas mais estressantes, bem como atividades que exigem maior autonomia do estudante, contribuem para níveis mais elevados de exaustão emocional (Osorio-Spuler *et al.*, 2023; Ramos-Vera *et al.*, 2024). Assim, conviver constantemente com essas situações desgastantes esgota os recursos emocionais dos estudantes, favorecendo o desenvolvimento da EE (Estrada-Araoz *et al.*, 2024).

Os efeitos negativos da EE sobre a saúde física e emocional dos estudantes, bem como seu desempenho e suas relações sociais e familiares (Estrada Araoz *et al.*, 2023) são preconizados nos indicadores de índices altos e muito altos da EEE (Yeomans; Martínez-Libano; Silva, 2021). Além disso, estudos trazem que estudantes que trabalham e estudam simultaneamente apresentam maior vulnerabilidade à exaustão emocional, devido à necessidade de conciliar ambas as atividades, o que aumenta o desgaste (Estrada-Araoz *et al.*, 2024). Outro fator que tem sido associado a EE é a procrastinação, que intensifica a sensação de exaustão emocional e pode gerar um ciclo contínuo de adiamento de tarefas (Portillo Peñuelas, 2024).

Ainda, estima-se que a EE possa ser explicada por variáveis sociodemográficas. Por exemplo, estudos prévios apontam que a maioria dos estudantes tendem a apresentar níveis elevados de exaustão emocional e que essa prevalência afeta de forma significativa os estudantes

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

mais jovens e mulheres (Estrada Araoz; Gallegos Ramos, 2022). Esses resultados também estão alinhados com o que foi observado por Yeomans, Martínez-Libano e Silva (2021), que identificaram que 90,5% das mulheres de seu estudo manifestaram níveis altos ou muito altos de exaustão emocional. Segundo os autores supracitados, esse resultado pode ser explicado em decorrência dos processos cognitivos, pois os homens tendem a apresentar desempenho superior em tarefas de triagem cognitiva, memória de trabalho, atenção sustentada e fluência verbal; ao passo que as mulheres tendem a mostrar melhor desempenho em tarefas de memória e aprendizagem verbal, características que apresentam maior prejuízo em níveis acentuados de exaustão emocional.

Aponta-se que os resultados deste estudo em relação ao gênero corroboram outros estudos com amostras brasileiras, como o de Costa, Borsa e Damásio (2020), que evidenciaram que mulheres tinham maiores níveis de exaustão em comparação aos homens, característica que também foi reforçada por Araújo *et al*. (2024), que seguindo a linha de Sales-Oliveira, Villas-Boas e Las-Heras (2016), argumentam que esses índices acentuados também podem ser explicados por demandas históricas relacionadas às condutas que são atribuídas as mulheres e aos estereótipos criados e propagados culturalmente, recaindo sobre as mulheres o dever de cuidar de outrem. Fato também trazido em pesquisa realizada com 2.053 estudantes de enfermagem da Espanha e Chile, que assim como em outros, as mulheres exibiram níveis mais elevados de EE. Os autores ressaltam que características psicossociais específicas poderiam explicar os seus resultados, como o fator de cuidarem de algum dependente, por terem outras demandas laborais, ou porque as mulheres tendem a vivenciar níveis mais elevados de estresse em situações relacionadas às emoções (Osorio-Spuler *et al.*, 2023).

No que tange a qualidade do sono, os achados desta pesquisa estão alinhados com estudos prévios, que concluem que a redução da qualidade do sono leva à exaustão acadêmica (Li *et al.*, 2020; Wang; Fan, 2023). A qualidade subjetiva do sono refere-se à percepção individual do quão bem alguém está dormindo (Fabbri *et al.*, 2021). Este aspecto é particularmente importante, pois quando os alunos percebem que seu sono foi inadequado, tendem a sentir maior fadiga e energia reduzida ao longo do dia. Essa sensação de exaustão e esgotamento pode contribuir para a o surgimento de características mais graves associadas a EE, como a síndrome de *burnout* acadêmico. Por exemplo, em uma pesquisa realizada com 213 estudantes de cursos técnicos em enfermagem do Paraná, Brasil, foi verificado que aqueles que apresentavam sonolência diurna excessiva tinham 5,714 vezes mais chances de manifestar exaustão emocional elevada em comparação com aqueles que não foram classificados com esse tipo de sonolência (Amaral; Galdino; Martins, 2021), reforçando a pertinência dos resultados dessa pesquisa.

Destaca-se, ainda, que apesar da qualidade do sono no presente estudo ser considerada um preditor da exaustão emocional, têm se identificado a existência de uma associação bidirecional (ou seja, recíproca) entre exaustão emocional e problemas de sono em populações estudantis

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

(Wang *et al.*, 2023). Por esse entendimento, evidências apontam que nessa população, os problemas de sono estão envolvidos no desenvolvimento da exaustão emocional ao longo do tempo (Li *et al.*, 2020). Isto é reforçado pela revisão sistemática conduzida por Olmos-Bravo *et al*. (2025), com estudantes da área de saúde; bem como pelo estudo longitudinal realizado por Liu *et al*. (2021), que indicou haver uma estabilidade moderada tanto para problemas de sono quanto nos índices de escolar, sendo que os alunos com problemas de sono podem manifestar uma maior probabilidade de desenvolver exaustão acadêmica, e vice-versa.

Nesse sentido, sugere-se continuar explorando essa relação. Assim, sugere-se que a EE seja incluída como um antecedente da má qualidade do sono, pois sabe-se que melhorar a qualidade do sono pode afetar certos aspectos da energia física e mental e da fadiga, de forma mais acentuada do que outras variáveis (Pastier; Jansen; Boolani, 2022). Além disso, seria igualmente interessante pensar em variáveis protetivas ou moderadoras (Araújo *et al.*, 2024). Assim, argumenta-se que o estresse tem um impacto significativo na qualidade do sono, sendo afetado por fatores de ruminação e ansiedade social (Zhang *et al.*, 2024).

Por fim, verificou-se que a autoeficácia funcionava como um explicador da EE. Os resultados apontaram que essa variável funciona como fator de proteção. A variável em questão pode ser definida como a crença que se tem sobre sua própria capacidade de organização e execução de ações necessárias no enfrentamento de situações difíceis percebidas como exigentes (Hechenleitner-Carvallo *et al*., 2019). Os resultados da presente pesquisa são similares ao que já havia sido preconizado em outros estudos (Carranza Esteban *et al*., 2023; Sanseverino *et al.*, 2023). Por exemplo, em pesquisa realizada com 400 estudantes de pós-graduação, matriculados em programas de mestrados e de doutorados em uma universidade da região Centro-Oeste dos Estados Unidos, identificou-se que os alunos eram suscetíveis à exaustão. Entretanto, os resultados demonstraram que estudantes engajados e com alta autoeficácia tinham menor exaustão decorrente dos estudos. Além disso, o apoio social, principalmente, dos orientadores, foram importantes variáveis protetivas, para auxiliar os estudantes no enfrentamento da exaustão emocional (Rigg; Day; Adler, 2013).

Ademais, o resultado da presente pesquisa pode ser explicado pelo fato de que estudantes confiantes em suas habilidades acadêmicas têm uma probabilidade maior de demonstrar interesse e satisfação ao participar de atividades acadêmicas. Nesse ínterim, estima-se que processos de formação devem considerar estratégias para desenvolver a confiança nas próprias habilidades, além de estabelecer mecanismos que reduzam condutas disfuncionais, como a procrastinação acadêmica. Além disso, sabe-se que percepção sobre a própria capacidade no ambiente universitário também pode orientar o desempenho nas práticas acadêmicas, uma vez que é considerada um mecanismo eficaz para regular a motivação (Carranza Esteban *et al.*, 2023). Argumenta-se, ainda, que autoeficácia nos estudos tende a desempenhar um papel protetor em

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

todos os níveis de carga de estudo. Estima-se que o foco deva ser em medidas preventivas, como avaliações dinâmicas, que podem aumentar a percepção de apoio positivo e fortalecer a percepção de autoeficácia estudantil (Sanseverino *et al.*, 2023).

CONSIDERAÇÕES

Por fim, considera-se que o objetivo principal deste estudo foi alcançado, podendo ser percebido que a exaustão emocional é um fenômeno recorrente entre universitários, em consonância com a literatura nacional e internacional, estando associado a variáveis sociodemográficas de modo que mulheres podem ser o público mais vulnerável para a vivência da exaustão emocional nesse contexto. Além disso, a qualidade do sono mostrou-se relevante nesse processo, que, se prejudicada, pode agravar a exaustão emocional. Assim, a autoeficácia destacou-se como um importante fator de proteção, sugerindo que crenças positivas acerca da própria capacidade de lidar com demandas acadêmicas podem atenuar os níveis de esgotamento emocional. Assim, os resultados reforçam que a exaustão emocional no ensino superior afeta a saúde mental e o funcionamento psicossocial dos estudantes.

Apesar dos resultados promissores, o estudo apresenta limitações. Por exemplo, a natureza não probabilística da seleção da amostra, que contou apenas com uma IES, fato que impede a generalização dos resultados para a toda a população de estudantes universitários (Alcántara-Obando *et al.*, 2025; Araújo *et al.*, 2024; Carranza Esteban *et al.*, 2023). Além disso, o formato da medida utilizado (autorrelato), pois a condição dos respondentes pode ter sido influenciada pelo viés de desejabilidade social (Wang; Fan, 2023), característica que é comum em pesquisas sociais (Silva *et al.*, 2024). Cita-se, também, a não segmentação da amostra por áreas de conhecimento. Tal divisão resultaria em uma investigação mais detalhada dos mecanismos que afetam a interação das variáveis do estudo (aspectos da prevalência, sociodemográficos).

Assim, em estudos futuros, pode-se considerar um conjunto de variáveis motivacionais, cognitivas, como a percepção de autoeficácia, em conjunto como o suporte social percebido, que emerge como uma variável de cunho social. Nesse âmbito, hipotetiza-se que percepções positivas sobre as próprias capacidades estudantis podem guiar o aluno para boas práticas, por meio de mecanismo que regula a motivação acadêmica (Carranza Esteban *et al.*, 2023). Além disso, a inclusão de estudos que considerem a percepção de suporte social, pode ser eficaz para o bem-estar e a promoção de saúde mental dos estudantes (Sanseverino *et al.*, 2023).

Destaca-se a importância de conhecer a incidência da EE nos estudantes, pois isto pode incrementar programas de intervenção (Estrada Araoz; Gallegos Ramos, 2022), como políticas sociais e intervenções de assistência social voltadas para a qualidade do sono (Wang; Fan, 2023), principalmente entre as mulheres, que tendem a sofrer níveis mais intensos de exaustão emocional no contexto acadêmico universitário. Com base nos resultados deste estudo, sugere-se, assim, que

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

intervenções dirigidas à melhoria da higiene do sono e ao manejo do estresse (por exemplo, oficinas sobre práticas de sono) possam ser realizadas com o público universitário. As instituições de ensino superior podem considerar a implementação de programas de promoção do sono e de apoio à saúde mental como opções a serem avaliadas, oferecendo recursos de saúde mental, por meio de um ambiente acadêmico mais acolhedor, que possa desencadear melhorias no bem-estar dos estudantes (Zakiei *et al.*, 2025). Assim, estima-se que seja importante angariar recursos que promovam a autoestima e percepção de autoeficácia estudantil.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, A. B. **Cansaço emocional acadêmico**: contribuições dos traços de personalidade e dos valores humanos. Orientador: Patrícia Nunes da Fonseca. 2023. 72 f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social) - Psicologia Social, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa-PB, 2023. Disponível em: https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/29883. Acesso em: 8 jan. 2026.

ALCÁNTARA-OBANDO, M. O. *et al*. Validación de la Escala de Cansancio Emocional en universitarios peruanos. **Psicología, Conocimiento y Sociedad**, [*S.l.*], v. 15, n. 1, 2025. Disponível em: https://revista.psico.edu.uy/index.php/revpsicologia/article/view/1040/779. Acesso em: 14 fev. 2026.

AMARAL, K. V.; GALDINO, M. J. Q.; MARTINS, J. T. Burnout, daytime sleepiness and sleep quality among technical-level Nursing students. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, [*S.l.*], v. 29, p. e3487, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1518-8345.5180.3487. Acesso em: 12 jan. 2026.

ANJOS, E. M. dos; CAMELO, M. dos R. Satisfação com os estudos, cansaço emocional e estratégias de enfrentamento em estudantes universitários em Manaus - Brasil. **International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.**, [*S.l.*], v. 4, n. 1, p. 127, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v4.1531. Acesso em: 30 dez. 2025.

AQUINO-CANCHARI, C. R. *et al*. Emotional exhaustion associated with self-harming thoughts and behaviors and suicidal ideation in medical students at a Peruvian university. **Scientia Medica**, [*S.l.*], v. 35, n. 1, p. e46519, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.15448/1980-6108.2025.1.46519. Acesso em: 30 jan. 2026.

ARAÚJO, G. R. D. *et al*. Personalidade, variáveis sociodemográficas e cansaço emocional em universitários do nordeste brasileiro. **DEDiCA Revista de Educação e Humanidades (dreh)**, [*S.l.*], n. 22, p. 1–21, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.28849. Acesso em: 12 fev. 2026.

CAMPOS; RODRIGUEZ; ASTORGA. Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas y asociación. Interpsiquis, v. 23, n. 2, p. 253-257, 2005. Disponível em: https://share.google/3O7SyhI1fpMVgeWqg. Acesso em: 30 dez. 2025.

CARRANZA ESTEBAN, R. F. *et al*. Effect of emotional exhaustion on satisfaction with studies and academic procrastination among Peruvian university students. **Frontiers in Education**, [*S.l.*], v. 8, p. 1015638, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1015638. Acesso em: 10 fev. 2026.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

COSTA, V. H. L. B.; BORSA, J. C.; DAMÁSIO, B. F. Relações entre *Burnout*, Traços de Personalidade e Variáveis Sociodemográficas em Trabalhadores Brasileiros. **Psico-USF**, [*S.l.*], v. 25, n. 3, p. 439–450, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-82712020250304. Acesso em: 12 jan. 2026.

CRUZ-SOTO, M. *et al*. Trajectories of Emotional Exhaustion and Their Contribution to Depression: Optimism as a Buffer in Young People. **Brain Sciences**, [*S.l.*], v. 15, n. 6, p. 656, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.3390/brainsci15060656. Acesso em: 22 jan. 2026.

ESTRADA ARAOZ, E. G. *et al*. Trastornos Mentales Comunes y Cansancio Emocional en Estudiantes Universitarios: Un Estudio Correlacional. **Journal of Law and Sustainable Development**, [*S.l.*], v. 11, n. 6, p. e1150, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.55908/sdgs.v11i6.1150. Acesso em: 10 fev. 2026.

ESTRADA ARAOZ, E. G.; GALLEGOS RAMOS, N. A. Cansancio emocional en estudiantes universitarios peruanos en el contexto de la pandemia de COVID-19. **Educ. Form.**, [*S.l.*], v. 7, p. e6759, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.25053/redufor.v7i1.6759. Acesso em: 15 jan. 2026.

ESTRADA ARAOZ, E. G.; PARICAHUA PERALTA, J. N. Síndrome visual informático: un problema emergente durante la emergencia sanitaria por COVID-19. **Revista Brasileira de Educação do Campo**, [*S.l.*], p. 1–6, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.20873/uft.rbec.e14516. Acesso em: 19 jan. 2026.

ESTRADA-ARAOZ, E. G. *et al*. Psychological distress as a predictor of emotional exhaustion in university students: A cross-sectional study. **Sapienza: International Journal of Interdisciplinary Studies**, [*S.l.*], v. 5, n. 3, p. e24053, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.51798/sijis.v5i3.793. Acesso em: 30 dez. 2025.

ESTRADA-ARAOZ, E. G. *et al*. Academic stress and emotional exhaustion in university students in the context of virtual education. [*S.l.*], 2022. Disponível em: https://zenodo.org/record/7225773. Acesso em: 15 fev. 2026.

FABBRI, M. *et al*. Measuring Subjective Sleep Quality: A Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [*S.l.*], v. 18, n. 3, p. 1082, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.3390/ijerph18031082. Acesso em: 12 jan. 2026.

GONZALEZ, B. *et al*. Predictors of higher education dropout intention in the post-pandemic era: The mediating role of academic exhaustion. **PLOS One**, [*S.l.*], v. 20, n. 7, p. e0327643, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0327643. Acesso em: 12 jan. 2026.

HECHENLEITNER-CARVALLO, M. I., JEREZ-SALINAS, A. A.; PÉREZ-VILLALOBOS, C. E. Autoeficacia académica en estudiantes de carreras de la salud de una universidad tradicional chilena. **Revista médica de Chile**, [*S.l*], v. 147, n. 7, p. 914-921, 2019. Disponível em: http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019000700914. Acesso em: 16 jan. 2026.

JIANG, L. *et al*. How does emotional exhaustion among Chinese college students affect mental health? A mixed-methods study in Zhejiang, China. **Frontiers in Public Health**, [*S.l.*], v. 13, p. 1669092, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1669092. Acesso em: 1 fev. 2026.

KLINKENBERG, E. F.; VERSTEEG, M.; KAPPE, R. F. Engagement and emotional exhaustion among higher education students; a mixed-methods study of four student profiles. **Studies in**

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Higher Education, [*S.l.*], v. 49, n. 11, p. 1837–1851, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1080/03075079.2023.2281533. Acesso em: 1 fev. 2026.

LI, C. *et al*. Emotional exhaustion and sleep problems in university students: Does mental toughness matter? **Personality and Individual Differences**, [*S.l.*], v. 163, p. 110046, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110046. Acesso em: 12 jan. 2026.

LIU, X. *et al*. The longitudinal relationship between sleep problems and school burnout in adolescents: A cross-lagged panel analysis. **Journal of Adolescence**, [*S.l.*], v. 88, n. 1, p. 14–24, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.02.001. Acesso em: 2 fev. 2026.

LOPES, A. R.; NIHEI, O. K. Burnout among nursing students: predictors and association with empathy and self-efficacy. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [*S.l.*], v. 73, n. 1, p. e20180280, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0280. Acesso em: 1 fev. 2026.

MARTÍNEZ-LÍBANO, J.; SEREY, A. K.; BARAHONA-FUENTES, G. Emotional Regulation and Subjective Well-Being in Adolescents: A Systematic Review. **Mental Health: Global Challenges Journal**, [*S.l.*], v. 8, n. 1, p. 14–26, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.56508/mhgcj.v8i1.240. Acesso em: 09 fev. 2026.

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. Disponível em: https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2422-619X2021000200069. Acesso em:1 fev. 2026.

OLMOS-BRAVO, Z. M. *et al*. Revalence and associated factors of burnout among health sciences students in Spain: a systematic review. **Trends in Psychiatry and Psychotherapy**, [*S.l.*], 2025. Disponível em: https://www.scielo.br/j/trends/a/SWCnvVXFpvtph9Xj76Cynvt/?lang=en. Acesso em: 14 fev. 2026.

OSORIO-SPULER, X. *et al*. Emotional exhaustion in nursing students. A multicenter study. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, [*S.l.*], v. 57, p. e20220319, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1980-220x-reeusp-2022-0319en. Acesso em: 30 dez. 2025.

PASTIER, N.; JANSEN, E.; BOOLANI, A. Sleep quality in relation to trait energy and fatigue: an exploratory study of healthy young adults. **Sleep Science**, [*S.l.*], v. 15, n. S 02, p. 375–379, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.5935/1984-0063.20210002. Acesso em: 12 jan. 2026.

PÉREZ-GONZÁLEZ, A.; BOIXADÓS, M.; GUASCH, T. Academic burnout predictors in online university students and the influence of a healthy life pattern. **Journal of Health Psychology**, [*S.l.*], p. e13591053251399371, 2026. Disponível em: https://doi.org/10.1177/13591053251399371. Acesso em: 3 fev. 2026.

PORTILLO PEÑUELAS, S. A. Procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de Posgrado en Educación. **Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores**, [*S.l.*], 2024. Disponível em: https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/4267. Acesso em: 14 fev. 2026.

RAMOS-VERA, C. *et al*. Relationship between stressors with emotional exhaustion and coping strategies: The mediating role of academic stress symptoms in Peruvian adolescents. **International Journal of Educational Research Open**, [*S.l.*], v. 7, p. e100394, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2024.100394. Acesso em: 12 jan. 2026.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

REYNA MARTÍNEZ, M.; HERNÁNDEZ MONTAÑO, A. Modelo de ecuaciones estructurales de cansancio emocional y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. **Revista San Gregorio**, [*S.l.*], v. 1, n. 63, p. 10–18, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.36097/rsan.v1i63.3502. Acesso em: 1 fev. 2026.

RIGG, J.; DAY, J.; ADLER, H. Emotional Exhaustion in Graduate Students: The Role of Engagement, Self-Efficacy and Social Support. **Journal of Educational and Developmental Psychology**, [*S.l.*], v. 3, n. 2, p. 138, 2013. Disponível em: https://doi.org/10.5539/jedp.v3n2p138. Acesso em: 30 dez. 2025.

SALES-OLIVEIRA, C., VILLAS-BOAS, S.; LAS-HERAS, S. Estereótipos de género e sexismo em docentes do ensino superior. **Revista Iberoamericana de Educación Superior (ries)**, México, v. 7, 19, p. 22-41, 2016. Disponível em: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722016000200022&lng=es&nrm=iso. Acesso em: 1 fev. 2026.

SANSEVERINO, D. *et al*. The Dynamic between Self-Efficacy and Emotional Exhaustion through Studyholism: Which Resources Could Be Helpful for University Students? **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [*S.l.*], v. 20, n. 15, p. 6462, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.3390/ijerph20156462. Acesso em: 17 jan. 2026.

SCHRIEK, J. *et al*. Pandemic rollercoaster: University students' trajectories of emotional exhaustion, satisfaction, enthusiasm, and dropout intentions pre-, during, and post-COVID-19. **Teaching and Teacher Education**, [*S.l.*], v. 148, p. e104709, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104709. Acesso em: 6 fev. 2026.

SILVA, P. G. N. *et al*. Evidências psicométricas da versão brasileira da Escala Comportamental de Ansiedade aos Exames (ECAE). **Psicología, Conocimiento y Sociedad**, [*S.l.*], v. 14, n. 1, 2024. Disponível em: https://revista.psico.edu.uy/index.php/revpsicologia/article/view/968/540. Acesso em: 15 fev. 2026.

WANG, H.; FAN, X. Academic Stress and Sleep Quality among Chinese Adolescents: Chain Mediating Effects of Anxiety and School Burnout. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [*S.l.*], v. 20, n. 3, p. 2219, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.3390/ijerph20032219. Acesso em: 7 fev. 2026.

WANG, X. *et al*. Sleep Behaviors, Genetic Predispositions, and Risk of Esophageal Cancer. **Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention**, [*S.l.*], v. 32, n. 8, p. 1079–1086, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1158/1055-9965.EPI-23-0101. Acesso em: 1 fev. 2026.

WERNER, A. M. *et al*. Measuring physical, cognitive, and emotional aspects of exhaustion with the BOSS II-short version – results from a representative population-based study in Germany. **BMC Public Health**, [*S.l.*], v. 22, n. 1, p. 579, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1186/s12889-022-12961-z. Acesso em: 12 jan. 2026.

YEOMANS, M. M., MARTÍNEZ-LIBANO, J.; SILVA, A. Emotional exhaustion in Chilean higher education students during the pandemic: analysis by gender. **Psychol Educ**, 2021. Disponível em: https://10.13140/RG.2.2.22627.89127. Acesso em: 1 fev. 2026.

YUSOFF, Y. *et al*. A Bibliometric Analysis of Mental Exhaustion Research among University Students: Mapping the Landscape. **Advances in Social Sciences Research Journal**, [*S.l.*], v. 11, n. 9.2, p. 135–151, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.14738/assrj.119.2.17406. Acesso em: 27 dez. 2025.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ZAKIEI, A. *et al*. Aligning Sleep Patterns with Educational Schedules: Policy Recommendations for Enhancing Health and Academic Success. **F1000Research**, [*S.l.*], v. 14, p. 1354, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.12688/f1000research.173727.1. Acesso em: 1 fev. 2026.

ZHANG, J. *et al* The impact of stress on sleep quality: a mediation analysis based on longitudinal data. **Frontiers in Psychology**, [*S.l.*], v. 15, p. 1431234, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1431234. Acesso em: 12 jan. 2026.

ZHANG, X. *et al*. Emotional exhaustion and turnover intentions among young ICU nurses: a model based on the job demands-resources theory. **BMC Nursing**, [*S.l.*], v. 24, n. 1, p. 136, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.1186/s12912-025-02765-y. Acesso em: 28 dez. 2025.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.