

ARTIGO

ANÁLISE DO PAPEL MEDIADOR DA RESILIÊNCIA NA RELAÇÃO ENTRE APOIO SOCIAL E BURNOUT EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS¹

TELMA REGINA FARES GIANJACOMO¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8931-3390>

<telma.gianjacomo@uel.br>

RENNE RODRIGUES²

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1390-5901>

<renne2r@gmail.com>

CAMILO MOLINO GUIDONI¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5844-143X>

<camiloguidoni@uel.br>

EDMARLON GIROTTI¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9345-3348>

<edmarlon78@gmail.com>

¹Universidade Estadual de Londrina (UEL), Londrina (PR), Brasil.

²Universidade Federal da Fronteira do Sul (UFFS), Campus Chapecó, Chapecó (SC), Brasil.

RESUMO: Esta pesquisa teve como objetivo avaliar o papel mediador da resiliência no efeito do suporte social e sua relação com o burnout acadêmico de estudantes universitários. Para tal, foi realizado um estudo transversal com estudantes matriculados em cursos de graduação de uma universidade pública paranaense, participantes do projeto GraduaUEL – Análise da Saúde e Hábitos de Vida dos Estudantes de Graduação da Universidade Estadual de Londrina, entrevistados em 2019. A variável dependente deste estudo foi a exaustão acadêmica, mensurada por meio do questionário *Copenhagen Burnout Inventory* (CBI-S). A independente foi o apoio social, medido pela Escala de Apoio Social (MOS-SSS), e o efeito mediador da resiliência foi verificado a partir da escala CD-RISC-10. Foram realizadas análise fatorial exploratória (AFE) e confirmatória (AFC) para obter o modelo com melhores resultados através do software Mplus, com intervalo de confiança de 95% (IC95%). O apoio social total afetou significativamente e positivamente a resiliência, enquanto a resiliência teve um efeito negativo significativo no burnout. Observou-se que tanto o efeito direto quanto o efeito indireto do suporte social no burnout por meio da resiliência foram significativos, sendo que a resiliência medeia essa relação em aproximadamente 54,9%. Em suma, o apoio social e a resiliência têm efeito sobre o burnout acadêmico, dessa forma a exaustão dos estudantes universitários pode ser reduzida ampliando-se o apoio social e a resiliência entre eles.

Palavras-chave: estudantes, burnout acadêmico, apoio social, resiliência.

¹ Editora-Chefe participante do processo de avaliação por pares aberta: Suzana dos Santos Gomes

ANALYSIS OF THE MEDIATING ROLE OF RESILIENCE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND BURNOUT IN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT: This research aimed to assess the mediating role of resilience in the relationship between social support and academic burnout among undergraduate students. To do so, a cross-sectional study was conducted with undergraduate students enrolled at a public university in Paraná, Brazil, who participated in the GraduaUEL project – Analysis of Health and Lifestyle Habits of Undergraduates at the State University of Londrina, interviewed in 2019. The dependent variable of this study was academic exhaustion, measured using the Copenhagen Burnout Inventory questionnaire (CBI-S). The independent variable was social support, measured using the Medical Outcomes Study Social Support Survey (MOS-SSS), and the mediating effect of resilience was assessed using the CD-RISC-10 scale. Both exploratory factor analysis (EFA) and confirmatory factor analysis (CFA) were conducted to obtain the model with the best-fitting model using Mplus software, with a 95% confidence interval (95% CI). Total social support significantly and positively influenced resilience, while resilience had a significantly negative effect on burnout. It was observed that the direct effect of social support on burnout and the indirect effect of social support on burnout through resilience were both significant, with resilience mediating this relationship by approximately 54.9%. In conclusion, social support and resilience impact academic burnout; thus, reducing university students' exhaustion can be achieved by enhancing both social support and resilience among them.

Keywords: students, student burnout, social support, resilience.

ANÁLISIS DEL PAPEL MEDIADOR DE LA RESILIENCIA EN LA RELACIÓN ENTRE EL APOYO SOCIAL Y EL AGOTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

RESUMEN: Esta investigación tuvo como objetivo evaluar el papel mediador de la resiliencia en la relación entre el apoyo social y el agotamiento académico de estudiantes universitarios. Para ello, se realizó un estudio transversal con estudiantes universitarios inscritos en una universidad pública en Paraná, Brasil, que participaron en el proyecto GraduaUEL – Análisis de la Salud y los Hábitos de Vida de los Estudiantes de Grado en la Universidad Estatal de Londrina, con entrevistas realizadas en 2019. La variable dependiente de este estudio fue el agotamiento académico, medido a través del cuestionario *Copenhagen Burnout Inventory* (CBI-S). La variable independiente fue el apoyo social, evaluado mediante la Encuesta de Apoyo Social (MOS-SSS), y el efecto mediador de la resiliencia se evaluó utilizando la escala CD-RISC-10. Se llevaron a cabo análisis factorial exploratorio (AFE) y análisis factorial confirmatorio (AFC) para obtener el modelo con el mejor ajuste, utilizando el software Mplus, con un intervalo de confianza del 95% (IC95%). El apoyo social total influyó de manera significativa y positiva en la resiliencia, mientras que la resiliencia tuvo un efecto significativamente negativo en el agotamiento. Se observó que el efecto directo y el efecto indirecto del apoyo social en el agotamiento a través de la resiliencia fueron significativos, con la resiliencia mediando esta relación en aproximadamente un 54,9%. En conclusión, el apoyo social y la resiliencia impactan el agotamiento académico; por lo tanto, reducir el agotamiento de los estudiantes universitarios puede lograrse mejorando tanto el apoyo social como la resiliencia entre ellos.

Palabras clave: estudiantes, burnout, apoyo Social, resiliencia.

INTRODUÇÃO

O ingresso no ensino superior constitui uma fase de diversas mudanças na vida dos estudantes, com alterações na vida pessoal e a necessidade de desenvolver novas relações e habilidades. Durante essa jornada, os estudantes passam por diversos desafios, os quais exigem processos adaptativos intensos que podem levar a comportamentos não saudáveis, capazes de causar danos à sua saúde física e emocional (Almeida, 2014; Oliveira *et al.*, 2014; Marôco *et al.*, 2020; Teixeira *et al.*, 2008; Velando-Soriano *et al.*, 2023).

Diante desse cenário, o estudante está mais suscetível ao esgotamento acadêmico, um fenômeno relativamente comum entre universitários (Hwang; Kim, 2022; Kong *et al.*, 2023; Liu *et al.*, 2023). Um estudo de revisão encontrou que a prevalência geral de burnout acadêmico apresenta grande variação, de 2,5% a 57,2%. Nesse mesmo estudo, os principais fatores relacionados com o esgotamento emocional estavam, em sua maioria, envolvidos com questões diretamente ligadas à vida acadêmica (Moura *et al.*, 2019).

Embora os primeiros estudos sobre o burnout tenham sido relacionados ao campo da saúde do trabalhador, o burnout também tem sido encontrado em outras áreas, como na população estudantil (Farrell *et al.*, 2019; Kilic *et al.*, 2021; Kong *et al.*, 2023). De fato, diversas pesquisas identificaram que os alunos que sofrem burnout experimentam altos níveis de exaustão, aumento do distanciamento emocional em relação ao estudo e às pessoas, além de sentirem uma falta de eficácia em relação às suas atividades acadêmicas, o que implica a incapacidade de produzir realizações acadêmicas desejáveis (Alahmari *et al.*, 2022; Almutairi *et al.*, 2022; Shin *et al.*, 2011). Estudos com estudantes encontraram associação estatisticamente significativa entre o burnout e a intenção de abandono do curso. Como forma de minimizar os efeitos do burnout, foi identificado o papel protetivo do apoio social e da resiliência (Alves *et al.*, 2022; Altharman *et al.*, 2023).

Alves *et al.* (2022) evidenciaram que quanto maior o nível de satisfação com o apoio social e o envolvimento acadêmico, menor a intenção de abandono, sugerindo que o apoio social atenua o impacto do burnout quanto a intenção de abandono. A satisfação com o apoio social pode prevenir diretamente o esgotamento e promover o envolvimento acadêmico, enfatizando o papel fundamental que a família, os amigos e outros colegas têm sobre os estudantes. Nesse contexto, estudos mostram que o suporte social confere um fator de proteção contra os efeitos negativos do estresse e da exaustão emocional (Alves *et al.*, 2022; Altharman *et al.*, 2023). O suporte social envolve o cuidado, apoio e assistência de familiares, amigos ou comunidade, o que pode fortalecer os jovens para lidar com o estresse (Chu *et al.*, 2021). Além disso, o apoio social promove contatos sociais positivos entre os alunos, o que contribui para o equilíbrio emocional e a redução do esgotamento (Kim *et al.*, 2018).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o estilo de vida e o suporte social desempenham um papel fundamental na saúde (WHO, 2019), sendo capazes de aumentar a resiliência e ajudar a proteger contra o desenvolvimento de psicopatologias (Bule; Ruliati; Benu, 2021). A resiliência é uma característica que reflete a capacidade dos indivíduos de lidar ativamente com as adversidades e se recuperar rapidamente, adaptando-se de forma saudável a desafios, estresse ou traumas (Aburn; Gott; Hoare, 2016). Também é definida como uma capacidade dinâmica que pode permitir que as pessoas prosperem diante dos desafios, dados os contextos sociais e pessoais apropriados, sugerindo que a resiliência pode ser aprendida ou modificada e depende de fatores pessoais e sociais (Troy *et al.*, 2023).

Indivíduos com alta resiliência se engajam em um processo de reestruturação ao se depararem com fontes de estresse e dificuldades, passando por experiências mais positivas e, consequentemente, respondem ativamente, mostrando-se mais flexíveis e com maior autoeficácia (Aburn; Gott; Hoare, 2016; Hughes *et al.*, 2021). Quando não possuem resiliência adequada para o enfrentamento de eventos estressantes, os indivíduos são mais propensos às consequências mentais e psicológicas negativas desses eventos (Dias *et al.*, 2022; Li; Hasson, 2020).

Atributos de resiliência incluem suporte social, recuperação, enfrentamento ou adaptação, autodeterminação e perspectivas positivas (Caldeira; Timmins, 2016). Além disso, o apoio social é um dos mecanismos protetores mais citados como fatores componentes da resiliência (Bule; Ruliati; Benu, 2021; Sabouripour; Roslan, 2015). Bohlken *et al.* (2020) verificaram que a resiliência e o suporte social desempenham papéis de variáveis mediadoras no processo de enfrentamento de estresse, depressão e ansiedade por profissionais da saúde. Diante desse contexto, avaliar o efeito do suporte social em estudantes com burnout acadêmico e características que podem desempenhar um papel mediador nesse processo pode ajudar a aliviar os efeitos negativos e garantir a qualidade e a manutenção dos cuidados de saúde durante a jornada acadêmica. Portanto, o presente estudo teve como objetivo avaliar o papel mediador da resiliência no efeito do suporte social e sua relação com o burnout acadêmico de estudantes universitários.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este é um estudo epidemiológico, quantitativo, observacional, individual e de delineamento transversal, que faz parte do projeto de pesquisa intitulado “GraduaUEL: Análise da Saúde e Hábitos de Vida dos Estudantes de Graduação da Universidade Estadual de Londrina”. A pesquisa foi realizada com estudantes universitários matriculados nos cursos de graduação da Universidade Estadual de Londrina (UEL) no ano de 2019. Durante a execução da pesquisa, a UEL contava com 50 cursos de graduação presenciais e um curso a distância. Foram incluídos todos os estudantes com idade igual ou superior a 18 anos e com matrícula ativa em cursos de graduação no ano de 2019. Não foi realizado um processo de amostragem para a população de estudo, e todos os 12.536 estudantes elegíveis foram convidados a participar da pesquisa.

O instrumento de coleta utilizado foi um questionário estruturado, disponibilizado de forma eletrônica e online aos participantes, por meio da plataforma Google Forms®. Ele foi dividido nos seguintes conteúdos: caracterização geral e acadêmica, hábitos de vida e qualidade do sono, consumo de medicamentos, violências, apoio social e resiliência, saúde mental e satisfação corporal. O instrumento foi avaliado por especialistas em estudos epidemiológicos como forma de validá-lo para aplicação na população de estudo. Um pré-teste foi realizado em um curso de graduação na área da saúde, em uma instituição privada localizada no município de Londrina-PR. Os participantes foram instruídos a responder ao questionário e a apontar as dúvidas ao avaliador, a fim de identificar as dificuldades no preenchimento do instrumento. Um estudo piloto foi conduzido em uma universidade federal próxima ao município de Londrina, onde o questionário foi aplicado durante um evento de promoção da saúde realizado pela instituição. Foram verificadas a clareza das questões e a logística da produção dos dados (tempo de resposta e desempenho da plataforma digital).

A produção de dados ocorreu entre 29 de abril e 27 de junho de 2019. Para o acesso ao questionário, foi gerado um código de barras bidimensional (QR Code) e um link encurtado para

digitação direta no navegador, além de um *hyperlink* localizado na página do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da UEL. Os pesquisadores realizaram a divulgação presencial da pesquisa em todas as turmas de graduação da UEL. Além disso, houve ampla divulgação nas redes sociais, na imprensa local e por meio de e-mails enviados em massa à comunidade universitária. O questionário foi respondido de forma anônima, sendo facultativo o preenchimento do número de matrícula para devolutiva individual.

A variável dependente deste estudo foi a exaustão acadêmica, mensurada por meio do questionário *Copenhagen Burnout Inventory* (CBI-S), adaptado para estudantes e validado no Brasil (Campos; Carlotto; Marôco, 2013). Esse questionário é composto por 25 questões divididas em quatro domínios: burnout pessoal (6 itens), burnout relacionado aos estudos (7 itens), burnout relacionado aos colegas (6 itens) e burnout relacionado aos professores (6 itens). Para cada questão, as respostas possíveis eram “nunca”, “raramente”, “algumas vezes”, “frequentemente” e “sempre”, pontuadas de 1 a 5, respectivamente.

A variável independente utilizada foi o apoio social, mensurado por meio da Escala de Apoio Social (MOS-SSS), desenvolvida para o *Medical Outcomes Study* (MOS-SSS) por Sherbourne e Stewart (1991) e adaptada para a população brasileira (Griep *et al.*, 2005). O instrumento é composto por 19 questões que o participante deve responder a partir de uma instrução inicial: “Se você precisar, com que frequência conta com alguém?”, assinalando uma das cinco opções de resposta de acordo com uma escala Likert de cinco pontos: 0 (“nunca”); 1 (“raramente”); 2 (“às vezes”); 3 (“quase sempre”); e 4 (“sempre”). Embora não existam estudos de normatização para a população brasileira, assume-se que maiores índices no escore total dos respectivos fatores indicam maior percepção do tipo de apoio (Zanini; Peixoto; Nakano, 2018; Zanini; Peixoto, 2016; Zanini; Verolla-Moura; Queiroz, 2009).

A variável mediadora foi a resiliência, mensurada por meio de uma escala adaptada para o Brasil, por Lopes e Martins (2011), a partir da escala CD-RISC-10 de Connor e Davidson (2003), publicada originalmente em 2003, nos Estados Unidos. O instrumento é composto por 10 questões que avaliam a percepção dos indivíduos sobre sua capacidade de adaptação à mudança, de superar obstáculos e de se recuperar após doenças, lesões ou outras dificuldades (Campbell-Sills; Stein, 2007). O instrumento é autoaplicável e os participantes registram suas respostas em uma escala de 0 (“nunca é verdade”) a 4 (“sempre é verdade”). Os resultados são apurados somando-se a pontuação indicada pelos participantes em cada item, variando entre zero e quarenta pontos, sendo que pontuações elevadas indicam alta resiliência (Lopes; Martins, 2011).

Como covariáveis, foram utilizadas: idade, sexo, situação conjugal, trabalho remunerado, fonte de renda, residência, prática de atividade física, autopercepção da qualidade do sono, série de estudo, satisfação com o curso, satisfação com o desempenho e diagnóstico médico de depressão.

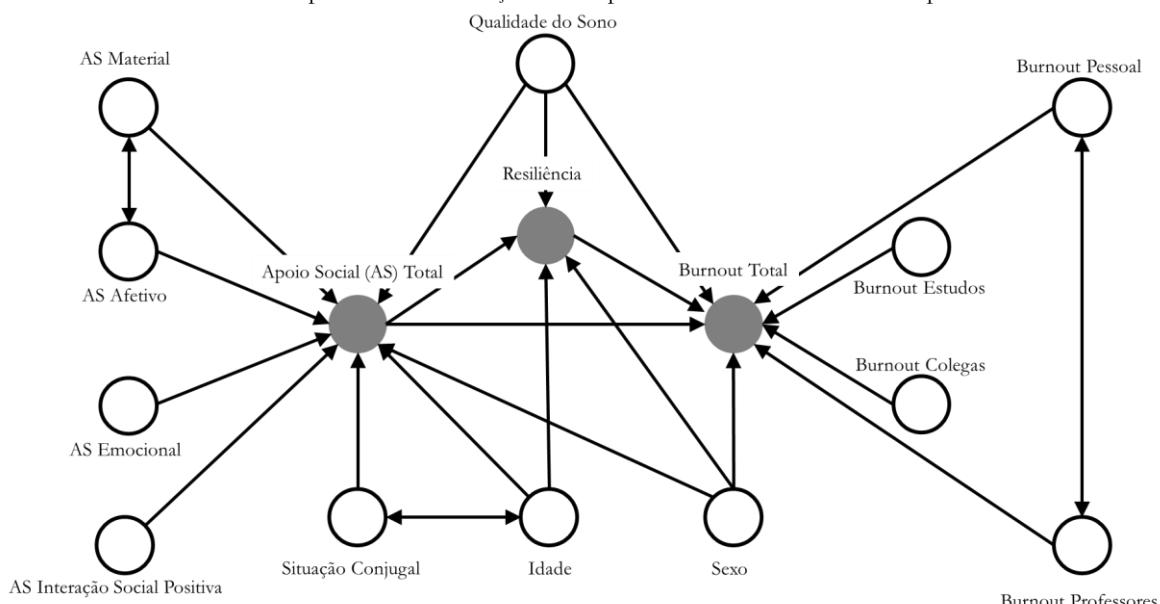
A planilha de dados foi gerada pela plataforma digital utilizada para a produção de dados e exportada para o programa Microsoft Excel®. De forma manual, a equipe de pesquisadores conferiu e excluiu questionários que apresentavam inconsistências, respostas duplicadas ou triplicadas, mantendo apenas o primeiro preenchimento. O processamento e a análise dos dados foram realizados pelo programa IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 19.0 para Windows®. Foi realizada a análise descritiva das variáveis por meio da distribuição de frequências absolutas e relativas, média e desvio padrão. O teste de Kolmogorov-Smirnov foi utilizado para avaliar a distribuição dos dados das variáveis independente, mediadora e dependente. Nesses casos, para a variável dependente (burnout), considerou-se o escore total desta variável, não utilizando seus domínios. Nessas análises, verificou-se que todas as variáveis de interesse apresentaram distribuição não paramétrica.

Para comparações entre a média de burnout total e as categorias das covariáveis, foi aplicado o teste de Mann-Whitney, em função da distribuição não paramétrica dos dados. Para comparações com as covariáveis que apresentavam mais de duas categorias, optou-se pelo teste não paramétrico de Kruskal-Wallis. Foram considerados significativos os testes com significância estatística de 5% ou $p\text{-valor} < 0,05$. A confiabilidade da escala de resiliência foi analisada pelo coeficiente Alfa de Cronbach, que apresentou um valor de 0,888.

As correlações entre as variável independente, mediadora e dependente e seus domínios foram examinadas por meio das análises de Correlação de Spearman, utilizadas para variáveis não paramétricas. A Análise Fatorial Confirmatória (AFC) foi realizada nos modelos propostos na etapa anterior, utilizando o estimador de média ponderada de mínimos quadrados e ajuste de variância (WLSMV), com matriz de correlação policórica. Os parâmetros estimados pelos modelos propostos na AFC incluíram cargas padronizadas com os respectivos intervalos de confiança de 95% (IC95%), erro padrão (SE) e correlações entre os fatores. Cargas fatoriais superiores a 0,40 foram consideradas satisfatórias. Para analisar o ajuste dos modelos testados na AFC, foram utilizados quatro índices: a raiz do erro quadrático médio de aproximação (RMSEA; ideal $< 0,08$ e aceitável $< 0,10$), o índice de ajuste comparativo (CFI; adequado $> 0,95$) e o Índice de Tucker-Lewis (TLI; adequado $> 0,90$). A análise residual foi realizada. A partir de um modelo conceitual, foram feitas configurações visando à melhoria dos índices de ajuste e resíduos, até a obtenção do modelo com os melhores resultados (Figura 1). As Análises Fatoriais Exploratórias (AFE) e Confirmatórias (AFC) foram realizadas no software Mplus.

O projeto de pesquisa “GraduaUEL: Análise da Saúde e Hábitos de Vida dos Estudantes de Graduação da Universidade Estadual de Londrina” foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Londrina, em Londrina-PR (CAAE nº 04456818.0.0000.5231).

Figura 1 – Modelo teórico final representando a relação entre apoio social e burnout mediada pela resiliência e covariáveis.

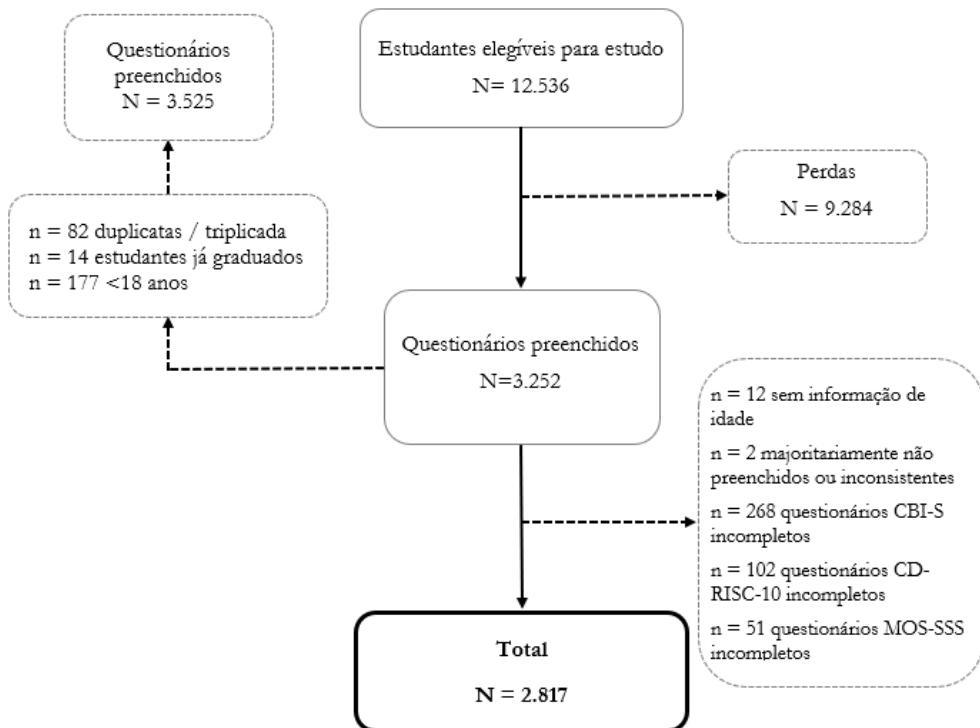


Fonte: os autores.

RESULTADOS

Entre os 12.536 indivíduos elegíveis para participar do estudo, 3.525 responderam à pesquisa e, considerando as perdas (82 questionários duplicados/triplificados, 14 de alunos de pós-graduação, 177 de estudantes menores de 18 anos, 12 por falta de informação sobre a idade, 2 por inconsistências e 421 por não responder às variáveis avaliadas), a população de análise foi constituída por 2.817 indivíduos (taxa de resposta de 22,5%) (Figura 2).

Figura 2 – Fluxograma da população participante no estudo GraduaUEL, 2019, Londrina-PR.



Fonte: os autores.

Os estudantes apresentaram uma idade média de $21,9 \pm 4,5$ anos, com a maioria (45,1%) na faixa etária de 18 a 20 anos, do sexo feminino (67,9%), solteiros (94,4%) e que moravam com familiares (67,1%) (Tabela 1).

Na análise da média de burnout total em relação às covariáveis, foram identificados maiores escores em estudantes com idade de 21 a 23 anos, do sexo feminino, divorciados/separados, que não praticam atividade física, com pior qualidade do sono, séries de estudo mais avançadas, menos satisfeitos com o curso e com o desempenho acadêmico, e com diagnóstico médico de depressão (Tabela 1).

A análise de correlação de Spearman mostrou que as quatro dimensões de burnout estavam diretamente correlacionadas ao burnout total ($p < 0,001$). Além disso, os resultados mostraram que todas as quatro dimensões de apoio social também correlacionaram-se ao burnout total ($p < 0,001$). A resiliência foi correlacionada diretamente ao apoio social em todas as suas dimensões ($p < 0,001$) e inversamente ao burnout total e todas as suas dimensões ($p < 0,001$). Não foi detectada correlação apenas entre a dimensão de burnout relacionada aos estudos e ao apoio social interação social positiva.

Tabela 1 – Características descritivas da amostra do estudo, GraduaUEL segundo médio de Burnout Total, 2019.
(N=2.817).

Variáveis	n (%)	Burnout total	
		Média (DP)	Valor de p*
Idade (anos)		<0,001	
18 a 20 anos	1.271 (45,1)	78,27 (19,29)	
21 a 23 anos	969 (34,4)	82,06 (19,09)	
24 anos ou mais	577 (20,5)	78,70 (20,27)	
Sexo		<0,001	
Feminino	1.913 (67,9)	82,89 (18,45)	
Masculino	904 (32,1)	72,84 (19,91)	
Situação conjugal		0,031	
Solteiro, sem namorado	1.479 (52,5)	79,14 (19,48)	
Solteiro, com namorado	1.179 (41,9)	80,71 (19,40)	
Casado/união estável	142 (5,0)	76,19 (19,44)	
Divorciado/separado	17 (0,6)	82,12 (24,84)	
Trabalho remunerado		0,926	
Não	1.825 (64,8)	79,57 (19,64)	
Sim	992 (35,2)	79,83 (19,26)	
Fonte de renda		0,296	
Totalmente com recurso próprio	343 (12,2)	78,80 (20,45)	
Totalmente com recurso de familiares/amigos/outros	1.437 (51,0)	80,12 (19,83)	
Com recurso próprio e de familiares/amigos/outros	1.037 (36,8)	79,31 (18,70)	
Residência		0,803	
Sozinho	350 (12,4)	80,29 (20,44)	
Amigos/colegas	472 (16,8)	80,07 (18,69)	
Familiares	1.890 (67,1)	79,39 (19,53)	
Outros	105 (3,7)	80,67 (19,48)	
Prática de atividade física		0,009	
Não pratica	1.450 (51,4)	85,54 (18,79)	
Uma vez por semana	448 (15,9)	77,40 (17,98)	
Duas a três vezes por semana	582 (20,7)	77,77 (20,90)	
Quatro ou mais vezes por semana	337 (12,0)	73,54 (19,81)	
Autopercepção da qualidade do sono		<0,001	
Muito boa	177 (6,3)	63,57 (18,62)	
Boa	1.344 (47,7)	74,53 (18,58)	
Ruim	1.065 (37,8)	85,53 (17,13)	
Muito Ruim	231 (8,2)	94,79 (16,56)	
Série de estudo		<0,001	
1ª série	618 (22,0)	70,82 (19,10)	
2ª série	672 (23,9)	80,73 (18,37)	
3ª série	617 (22,0)	81,33 (18,97)	
4ª série	650 (23,2)	83,07 (19,03)	
5ª série	228 (8,1)	85,84 (19,10)	
6ª série	21 (0,7)	88,67 (16,75)	
Satisfação com o curso		<0,001	
Muito satisfeito	667 (23,7)	71,67 (19,40)	
Satisfeito	1.383 (49,1)	78,21 (18,28)	
Nem satisfeito, nem insatisfeito	584 (20,8)	87,07 (17,48)	
Insatisfeito	141 (5,0)	95,70 (15,80)	
Muito insatisfeito	39 (1,4)	101,00 (17,89)	

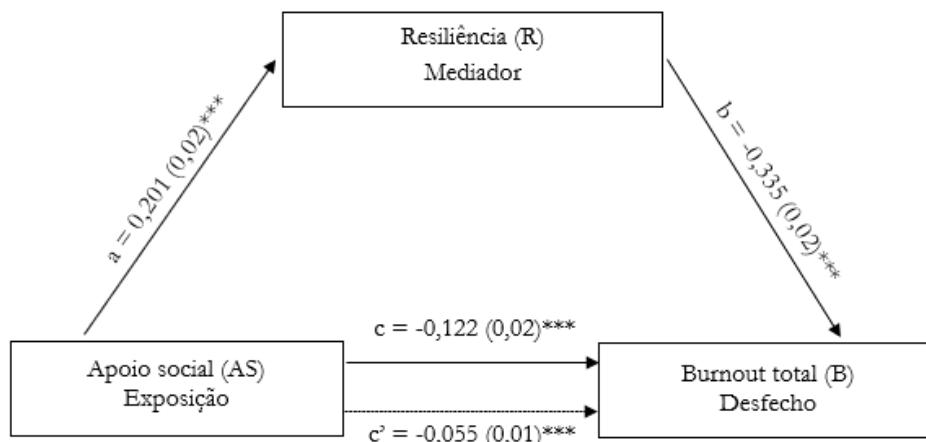
Satisfação com o desempenho		<0,001
Muito satisfeito	158 (5,6)	66,32 (19,33)
Satisfeito	1.026 (36,4)	73,56 (18,75)
Nem satisfeito, nem insatisfeito	943 (33,5)	81,16 (18,24)
Insatisfeito	563 (20,0)	88,31 (17,09)
Muito insatisfeito	125 (4,4)	96,46 (14,78)
Diagnóstico médico de depressão		<0,001
Não	2.507 (89,0)	78,24 (19,31)
Sim	310 (11,0)	91,15 (17,11)

* Teste de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis.

O apoio social total afetou significativamente e de forma positiva a resiliência ($a = 0,201$, SE = 0,018, $p < 0,001$). Esse resultado mostra que a resiliência aumenta à medida que aumenta o score de suporte social (caminho a). Já a resiliência teve um efeito significativamente negativo no burnout ($b = -0,335$, SE 0,02, $p < 0,001$), uma vez que o burnout diminuiu à medida que a resiliência aumentou (caminho b). Foi observado que o efeito direto do suporte social no burnout (caminho c) foi significativo ($c' = -0,055$, SE 0,001, $p < 0,001$). Na etapa final, o efeito indireto do suporte social no burnout por meio da resiliência foi examinado (ab) como significativo ($b = -0,067$, $p < 0,001$). Dessa forma, observou-se que a resiliência medeia a relação entre o suporte social e o burnout em aproximadamente 54,9% (Figura 3).

Figura 3 – Representação visual do modelo estrutural: papel mediador da resiliência no efeito do apoio social material com o burnout total.

$$\text{IE (AS R B)} = -0,067 \\ (p < 0,001 \text{ 95%CI})$$



a = Exposição-Mediador (path a)

b = Mediador-Desfecho (path b)

c = Efeito total

c' = Efeito direto

IE = Efeito indireto (a*b)

*** = p < 0,001

Fonte: os autores.

DISCUSSÃO

Neste estudo, investigamos se a resiliência tem um papel mediador no efeito do apoio social em relação ao burnout acadêmico. De acordo com os resultados, o burnout diminui à medida que aumentam o nível de apoio social e a resiliência. Estudos anteriores evidenciaram que o apoio social tem um papel protetor no burnout e reduz seus efeitos negativos (Alves *et al.*, 2022; Chunming *et al.*, 2017; Kilic *et al.*, 2021; Ye; Huang; Liu, 2021). Investigação com 342 estudantes de medicina encontrou que o apoio social foi um fator de proteção para todos os níveis de esgotamento acadêmico (Bule; Ruliati; Benu, 2021; Sabouripour; Roslan, 2015). Tais resultados estão de acordo com os deste estudo, de que o suporte social apresentou um efeito de proteção ao burnout acadêmico.

O apoio social promove a saúde porque facilita comportamentos mais saudáveis, como a prática de exercícios e a alimentação adequada, além de melhorar a aderência aos regimes médicos. Indivíduos socialmente integrados (aqueles com mais laços sociais) vivem mais, têm melhores resultados de saúde mental e mostram maior resistência a uma variedade de doenças somáticas (Uchino, 2006). Dessa forma, sugere-se que a falta de apoio social constitui um fator de risco importante para a saúde.

Pesquisa na área identificou que a presença ou ausência de apoio social pode alterar sistemas neurais e endócrinos que afetam doenças, como o sistema nervoso simpático e o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. Ter ou perceber pessoas próximas que podem fornecer ajuda ou cuidados, particularmente em momentos de estresse, pode amortecer o impacto negativo dos estressores, reduzindo as respostas fisiológicas ao estresse, o que tem implicações para a saúde. Assim, o apoio social, seja recebido ou percebido, pode reduzir a atividade neural em regiões que respondem a ameaças básicas de sobrevivência, beneficiando a saúde por meio da ativação de regiões neurais que respondem à segurança e inibem a resposta neural e fisiológica relacionada à ameaça (Eisenberger, 2013).

O suporte social pode ser oferecido pela família, bem como por professores e amigos, e esse contato social positivo contribui para o equilíbrio emocional dos estudantes (Kilic *et al.*, 2021; Kim *et al.*, 2018; Ye; Huang; Liu, 2021). Essas relações possibilitam não só o sentimento de pertencimento a um grupo, mas também o apoio em momentos de dificuldade (Oliveira; Dias, 2014). Dessa forma, pode-se compreender que as atitudes do estudante em relação ao curso, ao vínculo com colegas, professores, e ao ambiente acadêmico têm relação com a adaptação acadêmica e contribuem para a permanência dos estudantes em seus cursos, facilitando o enfrentamento das dificuldades durante essa fase de transição e ajudando a diminuir os efeitos estressores diretamente relacionados ao burnout acadêmico (Oliveira; Santos; Dias, 2016; Kilic *et al.*, 2021).

Moretti e Hübner (2017) constataram que a maioria dos alunos percebe a rotina universitária como um fator significativo de estresse, relacionado à sobrecarga de atividades e à falta de tempo. Os alunos consideram o modelo de ensino severo e desmotivador, com a ansiedade e a impaciência como características que agravam o estresse. A pesquisa também destaca a importância da relação professor-aluno e sugere que os educadores reflitam sobre suas práticas para aprimorar a aprendizagem. Ademais, estudos ressaltam o papel dos educadores na prevenção da síndrome de burnout, sugerindo que o fortalecimento da relação afetiva entre professores e alunos pode atuar como uma medida protetiva contra o desenvolvimento dessa síndrome. Identificou-se ainda que a percepção dos alunos sobre o apoio emocional oferecido pelos professores é um fator protetor contra o esgotamento acadêmico. Por fim, recomenda-se a realização de reestruturações curriculares, a implementação de programas de apoio psicossocial e a adaptação às demandas contemporâneas por uma educação mais flexível e moderna,

aspectos que podem ser influenciados pela percepção e atuação dos docentes (Moretti; Hübner, 2017; Romano *et al.*, 2021; Câmara; Carlotto, 2024).

O ambiente acadêmico pode promover uma rede de relações de apoio para favorecer o bem-estar e auxiliar na adaptação dos estudantes (Oliveira; Santos; Dias, 2016; Sahão; Kienen, 2021). Nesse sentido, o apoio social e a resiliência são importantes ferramentas para essa adaptação, contribuindo para minimizar os impactos negativos que essa fase pode causar nos estudantes (Hughes *et al.*, 2021). Inclusive, estudos indicam que estudantes universitários com níveis mais elevados de apoio social apresentaram níveis mais elevados de resiliência do que aqueles com níveis mais baixos de apoio social (Liu; Cao, 2022; Ozsaban; Turan; Kaya, 2019).

Os fatores da resiliência podem ser internos (estabilidade mental) ou externos (apoio dos pares) (Ozsaban; Turan; Kaya, 2019; Perry *et al.*, 2023). Ainda, o apoio social é um dos mecanismos protetores mais citados no campo da resiliência (Bule; Ruliati; Benu, 2021; Caldeira; Timmins, 2016; Sabouripour; Roslan, 2015). Um nível mais elevado de apoio social conduz a uma resiliência mais forte (Bule; Ruliati; Benu, 2021), o que, por sua vez, pode reduzir o esgotamento acadêmico, o que é importante para o enfrentamento do estresse, depressão e ansiedade (Bohlken *et al.*, 2020).

Um estudo realizado com enfermeiros durante a pandemia evidenciou que os profissionais valorizam o apoio social recebido durante esse período de estresse e que esse apoio foi correlacionado positivamente com a sustentação da sua resiliência, sugerindo que o apoio social torna os profissionais mais resilientes (Abdulmohdi, 2024).

Troy *et al.* (2023) propõem que o ambiente de aprendizagem, o apoio social e o sentimento de pertencimento podem influenciar o sucesso dos alunos de forma diferente, dependendo de seus percursos de vida e experiências. Sendo assim, a resiliência individual, resultante dos determinantes sociais de cada aluno, será expressa de forma mais robusta nos programas que melhor os apoiam, considerando os ambientes sociais de aprendizagem e elevados níveis de inclusão. Nesse contexto, as estratégias de enfrentamento desempenham um papel crucial na prevenção e manejo do burnout acadêmico. A promoção de um ambiente educacional que favoreça a comunicação aberta e o suporte social pode mitigar os efeitos do estresse acadêmico, contribuindo para melhorar a saúde mental de todos os envolvidos (Oliveira; Dias, 2014). Estudos indicam que intervenções institucionais, como programas de formação para professores, podem ser eficazes na promoção de práticas de ensino que priorizam a saúde mental e emocional. Assim, ao investir na capacitação docente e na construção de um ambiente escolar positivo, as instituições podem não apenas beneficiar o bem-estar dos professores, mas também melhorar a experiência acadêmica dos alunos, reduzindo o risco de burnout em ambos os grupos (Oliveira; Dias, 2014; Moretti; Hübner, 2017; Romano *et al.*, 2021; Câmara; Carlotto, 2024).

Adicionalmente, a resiliência tem um efeito preventivo sobre o burnout porque pode reduzir a percepção de estresse (Farquhar *et al.*, 2018). Uma revisão sistemática identificou que a resiliência está negativamente relacionada ao esgotamento estudantil (Gong *et al.*, 2021), corroborando os presentes resultados. Com base nessa constatação, pensa-se na necessidade de apoio acadêmico e familiar a fim de melhorar o apoio social e, consequentemente, a resiliência, o que pode favorecer a redução dos sintomas de burnout durante a jornada acadêmica.

Thomas e Revell (2016) encontraram que estratégias docentes mais bem-sucedidas para promover a resiliência envolvem incentivar a investigação e a compreensão dos estudantes sobre adversidades e conflitos, fornecer feedback de apoio para ajudá-los a identificar e transformar demandas

e desafios em oportunidades, promovendo uma orientação positiva, que favorece o enfrentamento das adversidades.

A associação verificada entre apoio social, resiliência e burnout acadêmico é consistente com outros estudos (Karadaş; Duran, 2022; Woo *et al.*, 2020), bem como a evidência de que a resiliência medeia a relação entre o apoio social e o burnout (Klinoff *et al.*, 2018; Shang; Yang, 2021). Essas descobertas são importantes para compreender como o apoio social afeta a exaustão acadêmica.

Um estudo realizado com estudantes de medicina durante o ensino remoto na pandemia do COVID-19 encontrou que a resiliência mediou completamente a relação entre apoio social e esgotamento acadêmico (Liu; Cao, 2022), relação também evidenciada tendo como desfecho problemas psicológicos (Abdulmohdi, 2024; Nitschke *et al.*, 2021; Ye *et al.*, 2020; Zhao *et al.*, 2018). Dessarte, esta investigação amplia as descobertas de pesquisas anteriores mostrando que a resiliência é um mediador nas relações entre o apoio social percebido e o burnout (Ye *et al.*, 2020; Zhang, X. *et al.*, 2021, Zhang, Y. *et al.* 2023; Zhao *et al.*, 2018).

Indivíduos com níveis mais elevados de resiliência são altamente adaptáveis quando confrontados com adversidades e pressões relacionadas à jornada acadêmica, e também demonstram capacidade de tomar decisões mais favoráveis na situação atual, o que melhora o bem-estar subjetivo e a qualidade de vida (Aburn; Gott; Hoare, 2016; Caldeira; Timmins, 2016; Hughes *et al.*, 2021). Como forma de estimular a resiliência psicológica, acredita-se na combinações de fatores internos e externos, sendo que o apoio social, um fator externo, pode afetá-la diretamente (Troy *et al.*, 2023). Além disso, o ambiente em que indivíduo está inserido também é capaz de atuar nesse processo, propondo que é possível melhorar os níveis de resiliência de um indivíduo dentro de uma organização ao abordar questões de nível organizacional (Karadaş; Duran, 2022; Perry *et al.*, 2023). Isso sugere que o fortalecimento do apoio social melhora a resiliência e favorece o alívio dos sintomas de esgotamento estudantil, tornando-se uma estratégia importante no enfrentamento do burnout acadêmico nas universidades.

Este estudo apresenta algumas limitações. Primeiro, a natureza autorrelatada do estudo pode ser uma fonte de viés de informação. Em segundo lugar, o desenho transversal não permite conclusões robustas sobre a temporalidade dos eventos, e a causalidade reversa deve ser considerada em estudos futuros sobre o mesmo assunto. Portanto, estudos prospectivos ainda são necessários para explorar a causalidade e delinear melhor os efeitos do apoio social em relação ao burnout, bem como para confirmar o possível papel mediador da resiliência nessa relação. Entre os pontos positivos pode-se destacar a alta confiabilidade observada na escala de resiliência, uma vez que a população de estudo aborda distintas áreas de conhecimento, englobando toda a universidade, com a análise de mediação ajustada por inúmeras possíveis variáveis de confusão.

CONCLUSÕES

Este estudo determinou que o apoio social e a resiliência exercem influência sobre o burnout acadêmico. Assim, a exaustão dos estudantes universitários pode ser reduzida por meio do aumento do apoio social e da resiliência. Ademais, a resiliência atua como mediadora do impacto do apoio social no burnout acadêmico. Este estudo fornece informações relevantes e instrutivas para gestores universitários acerca de estratégias que podem fortalecer a resiliência dos estudantes. Além disso, os resultados contribuem para ampliar o conhecimento sobre possíveis caminhos a serem trilhados por meio da oferta de apoio social no ambiente acadêmico, o que, por sua vez, favorece o desenvolvimento da resiliência.

Destaca-se também a importância do papel dos professores na prevenção do burnout acadêmico, enfatizando que o fortalecimento da relação afetiva entre educadores e alunos é fundamental para proteger contra o desenvolvimento da síndrome.

O apoio emocional percebido pelos alunos, proveniente dos professores, é identificado como um fator protetor significativo, contribuindo para a redução do estresse. Recomenda-se a implementação de ações que melhorem as relações interpessoais no ambiente acadêmico, tanto entre professores e alunos quanto entre os próprios alunos, como forma de minimizar a exaustão acadêmica. Sugere-se também a reestruturação curricular para aliviar a carga sobre os estudantes, ressaltando a influência que a atuação dos professores pode exercer nesse processo.

Diante da crescente prevalência do burnout, e apesar das políticas e iniciativas de saúde pública voltadas para a sua prevenção, é necessário aprimorar as fontes de apoio social e resiliência dos estudantes. O suporte docente efetivo e um ambiente educacional positivo, com investimentos em formação e em programas de apoio, são essenciais para promover a saúde mental e o bem-estar no contexto universitário ao longo da jornada acadêmica, como medida para auxiliar na redução dos efeitos negativos da exaustão acadêmica.

Por fim, recomenda-se o desenvolvimento de estudos qualitativos que permitam aprofundar o entendimento do papel do apoio social e da resiliência no desenvolvimento do burnout, bem como na identificação de estratégias de enfrentamento adotadas por instituições, estudantes e professores para minimizar o esgotamento e suas consequências na saúde mental dos universitários.

REFERÊNCIAS

ABDULMOHDI, Naim. The relationships between nurses' resilience, burnout, perceived organisational support and social support during the second wave of the COVID-19 pandemic: a quantitative cross-sectional survey. *Nursing Open*, v. 11, n. 1, p. 1–12, 2024.
[<https://doi.org/10.1002/nop2.2036>](https://doi.org/10.1002/nop2.2036)

ABURN, Gemma; GOTTM, Merryn; HOARE, Karen. What is resilience? An integrative review of the empirical literature. *Journal of Advanced Nursing*, v. 72, n. 5, p. 980–1000, 2016.
[<https://doi.org/10.1111/jan.12888>](https://doi.org/10.1111/jan.12888)

ALAHMARI, Maram A. *et al.* Prevalence of burnout in healthcare specialties: a systematic review using Copenhagen and Maslach burnout inventories. *Medical Science Monitor*, v. 28, p. 1–19, 2022.
[<https://doi.org/10.12659/MSM.938798>](https://doi.org/10.12659/MSM.938798)

ALMEIDA, Salvador. *A saúde mental global, a depressão, a ansiedade e os comportamentos de risco nos estudantes do ensino superior*: estudo de prevalência e correlação. Tese (Doutorado em Ciências da Vida). Lisboa: Universidade Nova de Lisboa, 2014.

ALMUTAIRI, Hessah *et al.* Prevalence of burnout in medical students: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, n. 68, n. 6, p. 1157–1170, 2022.
[<https://doi.org/10.1177/00207640221106691>](https://doi.org/10.1177/00207640221106691)

ALTHARMAN, Hanin A. *et al.* Exploring the relationship between burnout, resilience, and dropout intention among nursing students during clinical training in Saudi Arabia. *SAGE Open Nursing*, v. 9, p. 1–7, 2023. <<https://doi.org/10.1177/23779608231210084>>

ALVES, Sara Abreu *et al.* Burnout and dropout intention in medical students: the protective role of academic engagement. *BMC Medical Education*, v. 22, p. 1–11, 2022. <<https://doi.org/10.1186/s12909-021-03094-9>>

BOHLKEN, Jens *et al.* COVID-19-Pandemie: Belastungen des medizinischen Personals [COVID-19 Pandemic: stress experience of healthcare workers]. *Psychiatrische Praxis*, v. 47, n. 4, p. 190–197, 2020. <<https://doi.org/10.1055/a-1159-5551>>

BULE, Maria Foni; RULIATI, Luh Putu; BENU, Juliana M. Social support and resilience to students who are working on thesis. *Journal of Health and Behavioral Science*, v. 3, n. 2, p. 191–198, 2021. <<https://doi.org/10.35508/jhbs.v3i2.3840>>

CALDEIRA, S.; TIMMINS, F. Resilience: synthesis of concept analyses and contribution to nursing classifications. *International Nursing Review*, v. 63, n. 2, p. 191–199, 2016. <<https://doi.org/10.1111/inr.12268>>

CÂMARA, Sheila Gonçalves; CARLOTTO, Mary Sandra. Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes. *Revista Brasileira de Educação*, v. 29, p. e290020, 22 mar. 2024. Disponível em: <xxx>. Acesso em: xxx.

CAMPBELL-SILLS, Laura; STEIN, Murray B. Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC): validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, v. 20, n. 6, p. 1019–1028, 2007. <<https://doi.org/10.1002/jts.20271>>

CAMPOS, Juliana Alvares Duarte Bonini; CARLOTTO, Mary Sandra; MARÔCO, João. Copenhagen Burnout Inventory - student version: adaptation and transcultural validation for Portugal and Brazil. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 26, n. 1, p. 87–97, 2013. <<https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000100010>>

CHU, Haiyun *et al.* Social support and suicide risk among chinese university students: a mental health perspective. *Frontiers in Public Health*, v. 9, n. February, p. 1–8, 2021. <<https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.566993>>

CHUNMING, Wang Michael *et al.* Burnout in medical students: a systematic review of experiences in Chinese medical schools. *BMC Medical Education*, v. 17, n. 1, p. 1–11, 2017. <<https://doi.org/10.1186/s12909-017-1064-3>>

CONNOR, Kathryn M.; DAVIDSON, Jonathan R. T. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, v. 18, n. 2, p. 76–82, 2003. <<https://doi.org/10.1002/da.10113>>

DIAS, Alan Roger *et al.* Burnout syndrome and resilience in medical students from a Brazilian public college in Salvador, Brazil. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, v. 44, p. e20200187, 2022. <<https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0187>>

EISENBERGER, Noemi I. An empirical review of the neural underpinnings of receiving and giving social support: implications for health. *Psychosomatic Medicine*, v. 75, n. 6, p. 545 – 556, 2013. <<https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31829de2e7>>

FARQUHAR, Julia *et al.* Understanding medical students' experience with stress and its related constructs: a focus group study from Singapore. *Academic Psychiatry*, v. 42, n. 1, p. 48–57, 2018. <<https://doi.org/10.1007/s40596-017-0703-7>>

FARRELL, Sarah Marie *et al.* Wellbeing and burnout amongst medical students in England. *International Review of Psychiatry*, v. 31, n. 7–8, p. 579–583, 2019. <<https://doi.org/10.1080/09540261.2019.1675960>>

GONG, Zhun *et al.* Does Resilience Help in reducing burnout symptoms among Chinese students? A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, v. 12, 2021. <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.707792>>.

GRIEP, Rosane Harter *et al.* Construct validity of the medical outcomes study's social support scale adapted to Portuguese in the Pró-Saúde study. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 21, n. 3, p. 703–714, 2005. <<https://doi.org/10.1590/S0102-311X2005000300004>>.

HUGHES, Vickie *et al.* Strengthening internal resources to promote resilience among prelicensure nursing students. *Journal of Professional Nursing*, v. 37, n. 4, p. 777–783, 2021. <<https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2021.05.008>>

HWANG, Eunhee; KIM, Jeonghyun. Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience. *BMC Medical Education*, v. 22, n. 1, p. 346, 2022. <<https://doi.org/10.1186/s12909-022-03422-7>>

KARADAŞ, Ayşe; DURAN, Songül. The effect of social support on work stress in health workers during the pandemic: The mediation role of resilience. *Journal of Community Psychology*, v. 50, n. 3, p. 1640–1649, 2022. <<https://doi.org/10.1002/jcop.22742>>

KILIC, Rana *et al.* Academic burnout among medical students: respective importance of risk and protective factors. *Public Health*, v. 198, p. 187–195, 2021. <<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.07.025>>

KIM, Boram *et al.* Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, v. 34, n. 1, p. 127–134, 2018. <<https://doi.org/10.1002/smj.2771>>

KLINOFF, Vera A. *et al.* The assessment of resilience and burnout in correctional officers. *Criminal Justice and Behavior*, v. 45, n. 8, p. 1213–1233, 2018. <<https://doi.org/10.1177/0093854818778719>>

KONG, Ling Na *et al.* Prevalence and associated factors of burnout among nursing students: a systematic review and meta-analysis. *Nurse Education Today*, 2023. <<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105706>>

LI, Zhuang-Shuang; HASSON, Felicity. Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: a systematic review. *Nurse Education Today*, v. 90, p. 104440, 2020. <<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104440>>

LIU, Yifang *et al.* Burnout and post-traumatic stress disorder symptoms among medical staff two years after the COVID-19 pandemic in Wuhan, China: social support and resilience as mediators. *Journal of Affective Disorders*, v. 321, p. 126–133, 2023. <<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.10.027>>

LIU, Yue; CAO, Zhe. The impact of social support and stress on academic burnout among medical students in online learning: the mediating role of resilience. *Frontiers in Public Health*, v. 10, 2022. <<https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.938132>>

LOPES, Vanessa Rodrigues; MARTINS, Maria do Carmo Fernandes. Validação fatorial da escala de resiliência de Connor-Davidson (CD-RISC-10) para brasileiros. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, v. 11, n. 2, p. 36–50, 2011. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572011000200004&lng=pt&nrm=iso&tlang=pt>. Acesso em: 01/02/2024.

MARÔCO, João *et al.* Predictors of academic efficacy and dropout intention in university students: can engagement suppress burnout? *PLoS ONE*, v. 15, n. 10, p. 1–26, 2020.
 <<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239816>>

MORETTI, Felipe A.; HÜBNER, Maria Martha Costa. O estresse e a máquina de moer alunos do ensino superior: vamos repensar nossa política educacional? *Revista Psicopedagogia*, v. 34, n. 105, p. 258–267, 2017. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&tlng=pt&pid=S0103-84862017000300003>. Acesso em: xxx.

MOURA, Gabrielle *et al.* Prevalência e fatores associados à síndrome de burnout entre universitários: revisão de literatura. *Psicologia, Saúde & Doença*, v. 20, n. 2, p. 300–318, 2019.
 <<http://dx.doi.org/10.15309/19psd200203>>

NITSCHKE, Jonas P. *et al.* Resilience during uncertainty? Greater social connectedness during COVID-19 lockdown is associated with reduced distress and fatigue. *British Journal of Health Psychology*, v. 26, n. 2, p. 553–569, 2021. <<https://doi.org/10.1111/bjhp.12485>>

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto; DIAS, Ana Cristina Garcia. Dificuldades na trajetória universitária e rede de apoio de calouros e formandos. *Psico*, v. 45, n. 2, p. 187, 2014.
 <[https://doi.org/10.15448/1980-8623.2014.2.13347](http://doi.org/10.15448/1980-8623.2014.2.13347)>

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto *et al.* Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, v. 15, n. 2, p. 177–186, 2014. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902014000200008&lng=pt&nrm=iso&tlang=pt>. Acesso em: 15/01/2024.

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto; SANTOS, Anelise Schaurich; DIAS, Ana Cristina Garcia. Expectativas de universitários sobre a universidade: Sugestões para facilitar a adaptação acadêmica. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, v. 17, n. 1, p. 43–53, 2016. Disponível em:
 <http://pepsic.bvsaludacesso.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902016000100006>. Acesso em: 03/03/2024.

OZSABAN, Aysel; TURAN, Nuray; KAYA, Hatice. Resilience in nursing students: the effect of academic stress and social support. *Clinical and Experimental Health Sciences*, v. 9, n. 1, p. 69–76, 2019.
 <<https://doi.org/10.33808/marusbed.546903>>

PERRY, Ross *et al.* Modeling the social determinants of resilience in health professions students: impact on psychological adjustment. *Advances in Health Sciences Education*, v. 28, n. 5, p. 1661–1677, 2023.
 <<https://doi.org/10.1007/s10459-023-10222-1>>

ROMANO, Luciano *et al.* The effect of students' perception of teachers' emotional support on school burnout dimensions: longitudinal findings. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 4, p. 1922, 17 fev. 2021. Disponível em: <xxx>. Acesso em: xxx.

SABOURIPOUR, Fatemeh; ROSLAN, Samsilah Bte. Resilience, optimism and social support among international students. *Asian Social Science*, v. 11, n. 15, p. 159–170, 2015.
 <<http://dx.doi.org/10.5539/ass.v11n15p159>>

SAHÃO, F. T.; KIENEN, N. University student adaptation and mental health: a systematic review of literature. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 25, p. 1–13, 2021. <<http://dx.doi.org/10.1590/2175-35392021224238>>

SHANG, Yao; YANG, Shi Yong. The Effect of social support on athlete burnout in weightlifters: the mediation effect of mental toughness and sports motivation. *Frontiers in Psychology*, v. 12, p. 1–12, 2021. <<http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2021.649677>>

SHERBOURNE, Cathy Donald; STEWART, Anita L. The MOS social support survey. *Social Science & Medicine*, v. 32, n. 6, p. 705–714, 1991. <[http://dx.doi.org/10.1016/0277-9536\(91\)90150-b](http://dx.doi.org/10.1016/0277-9536(91)90150-b)>

SHIN, Hyojung *et al.* Cultural validation of the Maslach Burnout Inventory for Korean students. *Asia Pacific Education Review*, v. 12, n. 4, p. 633–639, 2011. <<https://doi.org/10.1007/s12564-011-9164-y>>

TEIXEIRA, Marco Antônio Pereira *et al.* Adaptação à universidade em jovens calouros. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 12, n. 1, p. 185–202, 2008. <<https://doi.org/10.1590/S1413-85572008000100013>>

THOMAS, Lisa Jean; REVELL, Susan Hunter. Resilience in nursing students: an integrative review. *Nurse Education Today*, v. 36, p. 457–462, 2016. <<http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2015.10.016>>

TROY, Allison S. *et al.* Psychological resilience: an affect-regulation framework. *Annual Review of Psychology*, v. 74, p. 547–576, 2023. <<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854>>

UCHINO, Bert N. Social support and health: a review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, v. 29, n. 4, p. 377–387, 2006. <<https://doi.org/10.1007/s10865-006-9056-5>>

VELANDO-SORIANO, Almudena *et al.* Factors related to the appearance and development of burnout in nursing students: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, v. 11, n. 3, 2023. <<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1142576>>

WOO, Tiffany *et al.* Global prevalence of burnout symptoms among nurses: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, v. 123, p. 9–20, 2020. <<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.12.015>>

WHO. World Health Organization. *Burn-out an “occupational phenomenon”*: international classification of diseases. Geneva: World Health Organization, 2019. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>>. Acesso em: 12/10/2024.

YE, Yuqiao; HUANG, Xiuyu; LIU, Yang. Social support and academic burnout among university students: a moderated mediation model. *Psychology Research and Behavior Management*, v. 14, p. 335–344, 2021. <<https://doi.org/10.2147/PRBM.S300797>>

YE, Zhi *et al.* Resilience, social support, and coping as mediators between COVID-19-related stressful experiences and acute stress disorder among college students in China. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, v. 12, n. 4, p. 1074–1094, 2020. <<https://doi.org/10.1111/aphw.12211>>

ZANINI, Daniela S.; PEIXOTO, Evandro M.; NAKANO, Tatiana C. Escala de Apoio Social (MOS-SSS): proposta de normatização com referência nos itens. *Temas em Psicologia*, v. 26, n. 1, p. 387–399, 2018. <<https://doi.org/10.9788/TP2018.1-15Pt>>

ZANINI, Daniela Sacramento; PEIXOTO, Evandro Moraes. Social support scale (MOS-SSS): analysis of the psychometric properties via item response theory. *Paidéia*, v. 26, n. 65, p. 359–368, 2016. <<https://doi.org/10.1590/1982-43272665201612>>

ZANINI, Daniela Sacramento; VEROLLA-MOURA, Adriana; QUEIROZ, Ivana Pinheiro de Abreu Rabelo. Apoio social: aspectos da validade de constructo em estudantes universitários. *Psicologia em Estudo*, v. 14, n. 1, p. 195–202, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722009000100023>. Acesso em: 19/01/2024.

ZHANG, Xiaoning *et al.* Association between resilience and burnout of front-line nurses at the peak of the COVID-19 pandemic: Positive and negative affect as mediators in Wuhan. *International Journal of Mental Health Nursing*, v. 30, n. 4, p. 939–954, 2021. <<https://doi.org/10.1111/inm.12847>>

ZHANG, Yalin *et al.* Mediating effect of resilience on the relationship between perceived social support and burnout among Chinese palliative nurses. *Journal of Clinical Nursing*, v. 32, n. 13–14, p. 3887–3897, 2023. <<https://doi.org/10.1111/jocn.16532>>

ZHAO, Xia *et al.* Loneliness and depression symptoms among the elderly in nursing homes: a moderated mediation model of resilience and social support. *Psychiatry Research*, v. 268, p. 143–151, 2018. <<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.07.011>>

Submetido: 26/04/2024

Preprint: 20/04/2024

Aprovado: 27/08/2024

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Autora 1 – Conceitualização, curadoria dos dados, análise formal, investigação, validação, visualização e redação – rascunho original.

Autor 2 – Conceitualização, análise formal, metodologia, supervisão e redação – revisão e edição.

Autor 3 – Conceitualização, metodologia, administração de projeto, supervisão, visualização e redação – revisão e edição.

Autor 4 – Conceitualização, curadoria dos dados, metodologia, administração de projeto, supervisão, visualização e redação – rascunho original.

DECLARAÇÃO DE CONFLITO DE INTERESSE

Os autores declaram que não há conflito de interesse com o presente artigo.