



**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

DIREÇÃO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR

COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CAMPUS SOUSA

BRUNA LETÍCIA BEZERRA DE SOUZA

**SATISFAÇÃO COM A VIDA E FATORES DE VULNERABILIDADE PSICOLÓGICA
EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

SOUSA/PB

2025

BRUNA LETÍCIA BEZERRA DE SOUZA

**SATISFAÇÃO COM A VIDA E FATORES DE VULNERABILIDADE PSICOLÓGICA
EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, em formato de artigo científico, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física, no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa.

Orientador(a): Prof^a. Ma. Rebecca Ruhama Gomes Barbosa

SOUSA/PB

2025

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

Milena Beatriz Lira Dias da Silva – Bibliotecária CRB 15/964

S729s	<p>Souza, Bruna Letícia Bezerra de. Satisfação com a vida e fatores de vulnerabilidade psicológica em estudantes de educação física / Bruna Letícia Bezerra de Souza, 2025.</p> <p>46 p.</p> <p>Orientadora: Profa. Ma. Rebecca Ruhama Gomes Barbosa. TCC (Licenciatura em Educação Física) - IFPB, 2025.</p> <p>1.Burnout. 2. Educação física. 3. Vulnerabilidade psicológica.. I.Título. II. Barbosa, Rebecca Ruhama Gomes.</p> <p>IFPB Sousa / BC</p> <p>CDU 796:37</p>
-------	--



CNPJ nº 10.783.898/0004-18
Rua Presidente Tancredo Neves, s/n – Jardim Sorrilândia, Sousa – PB, Tel. 83-3522-2727/2728
CURSO SUPERIOR DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

Título: “SATISFAÇÃO COM A VIDA E FATORES DE VULNERABILIDADE PSICOLÓGICA EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA”

Autor(a): Bruna Letícia Bezerra de Souza

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa como parte das exigências para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovado pela Comissão Examinadora em: **02 / 10 / 2025.**



Documento assinado digitalmente
REBECCA RUHAMA GOMES BARBOSA
Data: 08/12/2025 15:26:32-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof.^a Ma. Rebecca Ruhama Gomes Barbosa
UERN/ Pau dos Ferros - Professor(a) Orientador(a)



Documento assinado digitalmente
GIULYANNE MARIA SILVA SOUTO
Data: 26/11/2025 15:09:00-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof.^a Ma. Giulyanne Maria Silva Souto
IFPB/ Sousa - Examinador 1



Documento assinado digitalmente
ANA CAROLINE FERREIRA CAMPOS DE SOUSA
Data: 25/11/2025 14:49:26-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof.^a Ma. Ana Caroline Ferreira Campos de Sousa
UFPB/ João Pessoa - Examinador 2

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho a quem ainda não enxerga algo bom nas curvas,
que a esperança seja sempre seu guia.

AGRADECIMENTOS

Ao IFPB-Campus Sousa, por ter sido minha casa e proporcionado momentos inesquecíveis nesses anos.

Aos professores que tive o prazer de conhecer nessa caminhada, todos transmitiram conhecimentos que levarei para a vida toda.

À minha mãe, que abriu mão dos seus sonhos para dar tudo de si aos seus filhos e que sempre me deu todo o seu apoio sem julgamentos. Espero me tornar 1% da grande mulher que foi e ainda é, pois será sempre minha grande inspiração. Irei dar sempre o meu melhor para que possa devolver todos os sonhos que não conseguiu realizar.

Aos meus irmãos, que são minhas almas gêmeas da vida, esse caminho não seria tão divertido sem vocês.

À minha avó, que é para mim um grande sinônimo de amor e carinho.

À minha sobrinha, que mesmo tendo apenas um ano, já trouxe grandes significados na minha vida.

À Lucas, obrigada por ter ficado quando muitos estavam indo embora. Sua amizade é a coisa mais importante que nunca vou querer perder e sempre terei orgulho do homem incrível que é, estarei com você em todos os momentos até o final, pois um amor só se torna inteiro quando estou do seu lado.

Às minhas amigas de curso Rafha, Aline e Duda, vocês tornaram o caminho mais agradável, pois sem vocês provavelmente não chegaria até o final. Obrigada pelas risadas, ombro para chorar e os melhores conselhos, que nossos caminhos sempre estejam traçados.

À Anna Lívia, minha companheira, você sempre fez com que eu acreditasse poder conquistar o mundo e é sempre a primeira a me aplaudir, ter você ao meu lado me lembra, todos os dias, como é respirar levemente e o quanto a vida pode ser boa. Para continuar sempre seguindo em frente, precisamos de alguém para dar as mãos e dividir o amor, e eu tenho você.

À minha orientadora, Rebecca, que tornou esse projeto não apenas possível, mas uma experiência incrível e me auxiliou de maneiras inimagináveis. Algo que era para ser tão assustador, se tornou um caminho de aprendizado e descobertas, pois eu tive uma orientação excepcional e cheia de conhecimentos que nunca irei esquecer.

E a todas as pessoas que passaram na minha vida e se tornaram inesquecíveis.

Depois do medo, vem o mundo.

(Clarice Lispector)

RESUMO

A vulnerabilidade psicológica afeta de maneira predominante os estudantes universitários, dificultando cada vez mais as suas vivências acadêmicas e diminuindo a satisfação com a vida. Os estudantes de educação física, mesmo sendo favorecidos pelas vantagens que as atividades físicas proporcionam, também estão propensos a esses riscos. Logo, essa pesquisa teve como objetivo geral analisar fatores de satisfação com a vida e de vulnerabilidade psicológica em estudantes do curso de educação física do IFPB Campus Sousa, já de forma específica, levantar informações sociodemográficas de estudantes do curso; compreender a conexão entre estresse, ansiedade, *burnout* e depressão, e, por fim, correlacionar *burnout* e satisfação com a vida. Essa pesquisa foi realizada em ambiente virtual com os estudantes do curso de educação física do IFPB-Campus Sousa, localizado em São Gonçalo. A pesquisa foi desenvolvida com 69 estudantes do primeiro ao oitavo período, utilizando os instrumentos de Escala de Estresse, Ansiedade e Depressão, a Escala de *Burnout* de Maslach e a Escala de Satisfação com a vida. A análise desses dados foi realizada por meio do SPSS, utilizando-se estatísticas descritivas e técnicas de correlação entre as variáveis. A amostra foi composta predominantemente por jovens com idade média de 22 anos, sexo masculino, etnia parda, solteiros e estudantes sem atividade remunerada, residentes principalmente fora de Sousa-PB, com a maioria pertencentes à classe média-baixa e possuindo renda de até um salário mínimo. Quanto à situação acadêmica, a predominância está no último período, com matrícula regular, e a maioria recebe algum auxílio financeiro institucional, sendo o PIBID o mais frequente. Os resultados indicaram que o *burnout* se relacionou de forma positiva e moderada com a depressão ($\rho = 0,46$; $p < 0,001$), com o estresse ($\rho = 0,32$; $p = 0,006$) e com a ansiedade ($\rho = 0,41$; $p < 0,001$); já com a satisfação com a vida, o *burnout* se relacionou de forma negativa e moderada ($\rho = -0,35$; $p < 0,001$). Conclui-se ressaltando a importância de apoio psicológico institucional e estratégias de programas voltados às vulnerabilidades psicológicas dos estudantes, para assim promover um bem-estar e desempenho acadêmico.

Palavras-chave: Burnout; Educação Física; Vulnerabilidade psicológica.

ABSTRACT

Psychological vulnerability predominantly affects university students, making their academic experiences increasingly difficult and decreasing life satisfaction. Physical education students, even though they are favored by the advantages that physical activities provide, are also prone to these risks. Therefore, this research aimed to analyze factors of satisfaction with life and psychological vulnerability in students of the physical education course of IFPB Campus Sousa, already specifically, raise sociodemographic information of students of the course; Understand the connection between stress, anxiety, burnout and depression, and finally correlate burnout and life satisfaction. This survey was conducted in a virtual environment with students of the physical education course at IFPB-Campus Sousa, located in São Gonçalo. The research was developed with 69 students from the first to eighth period, using the instruments of Stress Scale, Anxiety and Depression, the Maslach Burnout Scale and the Life Satisfaction Scale. The analysis of these data was performed through SPSS, using descriptive statistics and correlation techniques between variables. The sample consisted predominantly of young people with an average age of 22 years, male, brown ethnicity, single and students without paid employment, living mainly outside of Sousa-PB, most belonging to the lower middle class and having income up to a minimum wage. As for the academic situation, the predominance is in the last period, with regular enrollment, and most receive some institutional financial assistance, PIBID being the most frequent. The results indicated that burnout was positively and moderately related to depression ($\rho = 0.46$; $p < 0.001$), with stress ($\rho = 0.32$; $p = 0.006$) and anxiety ($\rho = 0.41$; $p < 0.001$) ($\rho = -0.35$; $p < 0.001$). It concludes by emphasizing the importance of institutional psychological support and program strategies focused on students' psychological vulnerabilities, in order to promote well-being and academic performance.

Keywords: Burnout; Physical education; Psychological vulnerability

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Características sociodemográficas dos participantes	19
Tabela 2 – Caracterização estudantil participantes	21
Tabela 3 – Levantamento geral dos resultados descritivo das vulnerabilidades psicológicas (ansiedade, depressão, estresse e <i>Burnout</i>) e satisfação com a vida	22
Tabela 4 – Análises de correlação de <i>burnout</i> com as vulnerabilidades psicológicas e a correlação entre satisfação com a vida e <i>burnout</i>	23

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

OMS	Organização Mundial da Saúde
ANDIFES	Associação Nacional de Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior
IFPB	Instituto Federal da Paraíba
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
DP	Desvio Padrão
M	Média
PB	Paraíba
PAPE	Programa de Apoio à Permanência do Estudante
PIBID	Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência
DASS	<i>Depression Anxiety Stress Scales</i>
SB	Síndrome de Burnout
PPS	Escala de Estresse Percebido

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	13
2 METODOLOGIA.....	16
2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	16
2.2 AMOSTRA.....	16
2.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	16
2.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS.....	17
2.5 TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS.....	17
2.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS.....	18
3 RESULTADOS.....	19
4 DISCUSSÃO.....	25
5 CONCLUSÃO.....	30
REFERÊNCIAS.....	31
APÊNDICE.....	36
APÊNDICE I - CARTA DE ANUÊNCIA.....	36
APÊNDICE II - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE).....	37
APÊNDICE III: QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO.....	41
ANEXOS.....	43
ANEXO I: Escala de Estresse, Ansiedade e Depressão (versão reduzida).....	43
ANEXO II: Escala de <i>burnout</i> de Maslach.....	44
ANEXO III: Escala de Satisfação com a Vida.....	45
ANEXO IV: Parecer com aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa.....	46

1 INTRODUÇÃO

Seguindo a definição da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), saúde mental é uma condição de bem-estar do indivíduo dentro da sociedade, sendo a capacidade de conseguir se adaptar aos desafios e tensões do cotidiano, lidando de maneira proativa na comunidade em que está inserido. Logo, transporta a compreensão de que saúde mental vai além da ausência de doenças, ressaltando uma significação de estado positivo psicológico e emocional; dessa maneira, ela se torna essencial para uma qualidade de vida e participação efetiva dentro da sociedade. Esse conceito traz ainda mais relevância dentro do ambiente universitário, no qual os desafios acadêmicos são extremos, trazendo efeitos para o bem-estar mental dos estudantes (Ghizoni; Ramirez-Landaeta; Cruz, 2024).

Uma das principais características que podem afetar a saúde mental de um indivíduo ocorre quando há alterações na atividade cerebral, que, além de afetar o comportamento, acaba prejudicando os fatores cognitivos, emocionais e o humor de uma pessoa, dessa maneira comprometendo a satisfação com a vida de um indivíduo, o qual depende do bem-estar psicológico para se manter em um estado positivo, pois essa satisfação representa uma concepção prolongada sobre o quanto um indivíduo se sente contente ou insatisfeito com o que foi vivido e conquistado, assim avaliando suas trajetórias individuais (Silva, 2020; Owen, 2025). Essas disfunções são caracterizadas como transtornos mentais que acontecem quando os aspectos necessários para uma boa saúde mental não são colocados em prática, podendo ocasionar depressão, ansiedade, estresse, *Burnout*, entre outros (Cosenza, 2023).

A depressão é caracterizada pela alteração do humor no qual apresenta um estado de desânimo e tristeza prolongado, associado a diminuição de prazer do indivíduo (Figueiredo *et al.*, 2024). A ansiedade, por sua vez, funciona como um preparo de antecipação do organismo de cada indivíduo para lidar com desafios e ameaças, ou seja, está relacionada com o medo constante de situações futuras (Chand; Marwaha, 2023). Já o estresse, pode ser interpretado como uma reação do corpo diante de situações que exige uma nova adaptação em decorrência de pressão ou desafios, embora seja uma reação natural, sua presença constante resulta em agravos à saúde geral e no equilíbrio emocional (WHO, 2023).

Conforme o Instituto Cactus (2023), os jovens com a faixa etária entre 16 e 24 anos são os mais sujeitos a vulnerabilidade emocional no Brasil, ou seja, média de idade em que discentes adentram no meio acadêmico para sua primeira experiência no ensino superior. Segundo Rodrigues (2021), a vulnerabilidade emocional revela-se em diferentes ambientes, contudo, o meio acadêmico pode se tornar mais presente pelos múltiplos desafios enfrentados durante todo o período de formação, desafios como a sobrecarga de diversas situações

vivenciadas e por meio do constante processo de adaptação (Souza *et al.*, 2020). Um exemplo desse excesso é a síndrome de *Burnout*, que é conceituada como uma condição psicológica resultante do enfrentamento prolongado a estresse, exaustão e desgaste emocional no cenário profissional (Almeida *et al.*, 2024). Mesmo sendo reconhecida por afetar predominantemente o âmbito do trabalho, é apresentada pela literatura como uma vulnerabilidade dentro do meio acadêmico (Mota *et al.*, 2017).

Dessa forma, é possível afirmar que a universidade se torna um fator desencadeante para o surgimento dessas vulnerabilidades, pois a faculdade é composta por obstáculos. Nesse período, o estudante vai ser o responsável por suas próprias escolhas, que influenciarão o aumento da sua autonomia e a sua ascensão ao mercado de trabalho (Bezerra; Siquara; Abreu, 2018). A aquisição de conhecimentos e o desenvolvimento do senso crítico estão interligados ao aprender a viver além do individual, visto que ele vai se tornar mais ativo em relação ao meio que está inserido (Rodrigues, 2021). Mesmo o ambiente acadêmico propiciando fatores positivos, pode se tornar um grande fator de risco à saúde mental dos estudantes, por não obterem preparação para lidar com o ciclo universitário (Souza *et al.*, 2022), riscos esses que podem ser gerados pela carga horária extensa, expectativas na vida profissional, conciliação com trabalho e estudos, gastos econômicos e outros fatores (Martins; Martins, 2018), o que acaba tornando-se estressante para os indivíduos e gerando fatores de vulnerabilidade e resultando na predominância de dimensões (Candeias *et al.*, 2019).

De acordo com um estudo feito pelo Fórum Nacional de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (FONAPRACE, 2019), juntamente com a Associação Nacional de Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES), 83,5% dos graduandos desenvolvem alguma vulnerabilidade psicológica, sendo 15% a 25% com predominância de ansiedade e depressão, correspondendo esses sintomas com mais prevalência nos universitários do que na população geral.

Nesse contexto, a vida acadêmica do estudante de educação física não se diferencia dos outros diversos cursos. Por ser um curso associado às práticas físicas, os estudos sobre a saúde física são extremamente diversos, já sobre a correlação da saúde mental com essa população, são escassos, trazendo pouco conhecimento sobre como se desenvolvem os sintomas psicopatológicos durante a sua formação e quais fatores mais afetam esses estudantes (Maximiano *et al.*, 2020).

Segundo Lavor (2023), entender os impactos das dimensões da vulnerabilidade emocional e como ela afeta os estudantes enquanto inseridos no meio acadêmico ajuda a gerar conscientização em outros indivíduos sobre esses fatores. Diante disso, mostra a necessidade

de se fazer mais estudos sobre como os estudantes de educação física são afetados pelos fatores psicossociais, para trazer uma visão totalmente ampla desse campo inserido nessa área.

Assim, o presente estudo tem como objetivo central analisar fatores de satisfação com a vida e de vulnerabilidade psicológica em estudantes do curso de educação física do IFPB Campus Sousa, já de forma específica, levantar informações sociodemográficas de estudantes do curso de Educação Física do IFPB – Sousa; compreender a conexão entre estresse, ansiedade, *burnout* e depressão em estudantes de educação física do IFPB Campus Sousa; e correlacionar *Burnout* e satisfação com a vida em estudantes de educação física do IFPB Campus Sousa.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Essa pesquisa é de caráter quantitativo, que tem como objetivo principal a análise fundamentada por instrumentos matemáticos, sendo essa análise avaliada por informações que foram levantadas utilizando instrumentos e técnicas objetivas (Mineiro *et al.*, 2022), com uma abordagem descritiva e de delineamento transversal, que permite identificar e analisar quais os fatores de satisfação com a vida e de vulnerabilidade psicológica dentre os estudantes devidamente matriculados do curso de Educação Física.

2.2 AMOSTRA

A amostra foi constituída por 69 estudantes do curso de graduação em Educação Física do Instituto Federal da Paraíba – Campus Sousa, localizado em São Gonçalo, de ambos os sexos.

Critérios de Inclusão:

- Está regularmente matriculado no curso de graduação em Educação Física do Instituto Federal da Paraíba – Campus Sousa;
- Ser maior de 18 anos de idade.

Critérios de Exclusão:

- Não participar de todas as etapas da pesquisa;
- Não responder ao questionário corretamente.

2.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para atingir os devidos objetivos, a coleta de dados foi realizada por meio de quatro questionários distintos, sendo eles: A Escala de Estresse, Ansiedade e Depressão (Anexo I), que é composta por 12 itens que avaliam os níveis de estresse, ansiedade e depressão, obtendo uma escala entre 0 (não se aplica a mim) e 3 (aplicou-se a mim na maior parte das vezes) tendo como exemplo as experiências durante a última semana. A versão reduzida foi proposta por Monteiro *et al.* (2023); A *Escala de Burnout de Maslach* (Anexo II), que é uma ferramenta composta por 15 itens desenvolvidos para mensurar nos estudantes universitários três dimensões do *Burnout*: exaustão emocional, eficácia profissional e descrença. A sua escala é dada como resposta pelo modelo Likert de 7 pontos, que contém uma variação de 0

(nunca) e 6 (sempre), esse instrumento foi criado por Schaufeli *et al.* (2002) e devidamente validado no Brasil por Carlotto e Câmara (2006); A Escala de Satisfação com a Vida (Anexo III), que conta com cinco itens que avaliam de forma confiável o nível de satisfação com a vida, e sua escala é dada como resposta pelo modelo Likert de 7 pontos, que contém uma variação de 1 (Discordo totalmente) a 7 (Concordo totalmente). Esse instrumento foi criado por Diener *et al.* (1985) e devidamente validado no Brasil por Gouveia *et al.* (2005); E o questionário sociodemográfico (Apêndice III), elaborado pelas pesquisadoras, que possibilitou aos estudantes responderem questões gerais sobre si e relacionadas ao curso, como idade, gênero, naturalidade, período atual, entre outros.

2.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

Inicialmente, foi encaminhado e solicitado o consentimento, a partir da Carta de Anuência (Apêndice I), à direção do Campus Sousa para que este projeto fosse submetido ao comitê de ética do IFPB. A coleta de dados foi realizada por meio de questionário em ambiente virtual pela plataforma virtual *Google Forms*, sendo o formulário divulgado amplamente através de um *link* pelas redes sociais (e.g., *Instagram*, *Facebook*, *WhatsApp*), sendo o *WhatsApp* a principal fonte de divulgação, essa escolha de divulgação se justifica pelo grande alcance e acessibilidade entre alunos.

Os estudantes obtiveram acesso prévio ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice II), que estava indexado ao questionário e foi apresentado anteriormente, na primeira página, antes do início das perguntas. Só obtiveram acesso aos questionários, se eletronicamente aceitassem participar da pesquisa, através da confirmação na caixa de seleção ao final da página, o que correspondia à assinatura do TCLE, e o qual poderia ser impresso se assim desejassem. De forma remota, o estudante recebeu, via *e-mail* automático, tanto o TCLE, como o questionário na íntegra com suas respostas, após a conclusão das etapas. O tempo médio estimado para responder a todas as perguntas foi entre 10 a 15 minutos e foi ressaltado para cada participante que não existem respostas corretas ou incorretas, informando que deveria ser respondido de acordo com o que pensam. Os dados foram coletados no primeiro semestre do ano de 2025 de forma virtual e em caráter voluntário.

2.5 TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

A análise estatística dos dados foi conduzida mediante o *software* SPSS versão 25 (Statistical Package for the Social Sciences). Procedeu-se à realização de estatísticas

descritivas, incluindo medidas de tendência central (médias), dispersão (desvios-padrão) e distribuição de frequências, visando à caracterização amostral e ao entendimento das relações entre as variáveis investigadas. Adicionalmente, com base na inferência dos dados e da natureza das informações analisadas, empregou-se a correlação de *Spearman* (ρ), por ser mais adequada para examinar as associações de tendência entre as variáveis de interesse. Os resultados obtidos foram subsequentemente interpretados e discutidos à luz da literatura científica pertinente.

2.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Instituto Federal da Paraíba (Número do parecer: 7.493.856 – CAAE: 84985624.7.0000.5185), diante Resolução nº 510 de 07 de abril de 2016 do Conselho Nacional de Saúde e com a carta de anuência devidamente assinada pela direção da instituição. Apesar das limitações das pesquisadoras para assegurar total confidencialidade dos dados e potencial risco de sua violação, os participantes da pesquisa tiveram garantidos o sigilo da sua identidade, privacidade e confidencialidade nas informações dadas na investigação; garantindo ao participante de pesquisa o direito de acesso ao teor do conteúdo do instrumento (tópicos que foram abordados) antes de responder às perguntas, para uma tomada de decisão informada; além de terem sido informados da importância de guardar em seus arquivos uma via do documento eletrônico.

As informações coletadas não tiveram interferência externa e nenhum compartilhamento, foram utilizadas exclusivamente para o desenvolvimento do estudo, sendo os pesquisadores os únicos a terem acesso. Foi realizado o *download* dos dados coletados para um dispositivo eletrônico, no qual serão armazenados em um pen drive, o qual só tem-se acesso, mediante senha, as investigadoras dessa pesquisa, apagando todo e qualquer registro de qualquer plataforma virtual, ambiente compartilhado ou "nuvem", e condicionado em caixa arquivo que será mantido em um armário no escritório pessoal, com total segurança durante o período de 5 anos na residência da pesquisadora orientadora responsável, Rebecca Ruhama Gomes Barbosa sob a sua responsabilidade, a fim de garantir a confidencialidade, a privacidade e a segurança das informações coletadas, e a divulgação dos resultados foi feita de forma a não identificar os participantes e o responsável. Os participantes da pesquisa tiveram livre escolha para participar da investigação, no caso, o estudante teve a escolha de querer participar dos questionários ou não, de acordo com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Além disso, caso o participante apresente algum tipo de desconforto psicológico associado ao preenchimento do questionário, terá lido no TCLE que poderia solicitar assistência psicológica no Setor de Psicologia do IFPB Campus Sousa, realizando contato inicial através do e-mail: naps.ss@ifpb.edu.br. A servidora responsável pelo setor, a psicóloga Dra. Camilla Vieira de Figueiredo (SIAPE 3305427), colaboradora da presente pesquisa, estava disponível para realizar o atendimento necessário ao estudante, bem como os possíveis encaminhamentos. Ressalta-se que o participante poderia declinar de sua participação na pesquisa a qualquer momento, sem quaisquer prejuízos, sendo informado previamente sobre isso no TCLE.

3 RESULTADOS

Previamente à condução das análises centrais do estudo, procedeu-se ao levantamento de dados sociodemográficos com o objetivo de caracterizar adequadamente a amostra de estudantes do curso de educação física. Os dados coletados foram organizados e processados através do software SPSS, revelando distribuições referentes a variáveis como idade, sexo, etnia e demais características sociodemográficas pertinentes aos participantes. Tais informações encontram-se sistematizadas na Tabela 1.

Tabela 1 - Características sociodemográficas dos participantes (N = 69)

Estudantes de Educação física		N	%
Idade <i>M (dp)</i>		22,4 (4,1)	
Etnia	Branco	29	42
	Negro	06	8,7
	Pardo	34	49,3
Sexo	Feminino	31	44,9
	Masculino	38	55,1
Estado civil	Solteiro(a)	60	87,0
	Casado(a)/união estável	05	7,2
	Separado(a)/Divorciado(a)	01	1,4
	Outro	03	4,3
Trabalha	Sim	22	31,9
	Não	47	68,1
Reside em Sousa/PB	Sim	33	47,8

Local de residência	Não	36	52,2
	Casa de familiares na cidade natal	32	46,4
	Casa de familiares em Sousa/PB	15	21,7
	Residência estudantil do IFPB	0	0
	Apartamento/casa alugada em Sousa/PB	10	14,5
Classe social	Outro	12	17,4
	Baixa	13	18,8
	Média-baixa	33	47,8
	Média	23	33,3
Renda familiar mensal	Até 1 salário mínimo	35	50,7
	2-3 salários mínimos	27	39,1
	4-6 salários mínimos	05	7,2
	Mais de 6 salários mínimos	02	2,9

Fonte: Dados da pesquisa (2025), com auxílio do software SPSS

Os resultados sociodemográficos dos 69 participantes do estudo, todos estudantes de Educação Física, revelaram uma idade média de 22,4 anos ($DP \pm 4,1$). Quanto à distribuição étnica, observou-se predominância de estudantes que se autodeclararam pardos 34 (49,3%), seguidos por brancos 29 (42,0%) e negros 6 (8,7%).

A análise da distribuição por sexo demonstrou predominância do sexo masculino, com 38 participantes (55,1%) em comparação a 31 do sexo feminino (44,9%). Em relação ao estado civil, a ampla maioria dos estudantes declarou-se solteira 60 (87,0%), enquanto 5 participantes (7,2%) eram casados ou em união estável, 1 (1,4%) separado ou divorciado, e 1 (1,4%) enquadrado-se na categoria "outros".

No que se refere ao trabalho, 47 participantes (68,1%) não exerciam atividade profissional, contrastando com 22 (31,9%) que trabalhavam. Quanto à procedência geográfica, 33 estudantes (47,8%) não residiam em Sousa-PB, enquanto 36 (52,2%) eram residentes no município. Em relação ao local de residência, verificou-se que 32 participantes (46,4%) residiam em casa de familiares na cidade natal, 15 (21,7%) em casa de familiares em Sousa-PB, 10 (14,5%) em apartamento ou casa alugada em Sousa-PB, 12 (17,4%) em outras modalidades de moradia, enquanto nenhum participante declarou residir em residência estudantil do IFPB.

A caracterização socioeconômica revelou que 13 participantes (18,8%) pertenciam à

classe social baixa, 33 (47,8%) à classe média-baixa e 23 (33,3%) à classe média. Por fim, a análise da renda familiar mensal demonstrou que 35 famílias (50,7%) possuíam renda até 1 salário-mínimo, 27 (39,1%) entre 2 e 3 salários-mínimos, 5 (7,2%) entre 4 e 6 salários-mínimos, e 2 (2,9%) mais de 6 salários-mínimos.

Ter esse levantamento ajuda a compreender o contexto social e econômico que pode ser essencial para dialogar com os dados centrais. No entanto, também se torna essencial analisar o perfil acadêmico onde buscamos entender qual o perfil de cada estudante e, dessa maneira, trazer uma correlação mais aprofundada, como mostra a tabela 2 a seguir.

Tabela 2 - Caracterização estudantil participantes (N= 69)

Estudantes de Educação Física		N	%
Semestre atual no curso	1º	04	5,8
	3º	15	21,7
	5º	16	23,2
	7º	16	23,2
	8º	18	26,1
Atualmente desbloqueado ¹	Sim	14	20,3
	Não	55	79,7
Recebe bolsa/auxílio financeiro institucional	Sim	42	60,9
	Não	27	39,1
Qual bolsa/auxílio institucional	Auxílio moradia	01	1,4
	Bolsa extensão	01	1,4
	PAPE	11	15,9
	PIBID	23	33,3
	PIBID-PAPE	04	5,8
	Programa de etnias	01	1,4
Valor da bolsa/auxílio institucional	R\$ 200,00	08	11,6
	R\$ 300,00	05	7,2
	R\$ 700,00	23	33,3
	R\$ 900,00	03	4,3

Fonte: Dados da pesquisa (2025), com auxílio do software SPSS.

¹ Entende-se por *estudante desbloqueado* aquele que não se encontra no período regular correspondente à sua turma de ingresso, cursando disciplinas de diferentes semestres em razão de reprovações, trancamentos ou outras situações acadêmicas que resultaram na perda do fluxo da matriz curricular.

A caracterização estudantil dos 69 participantes revelou distribuição equilibrada entre os períodos acadêmicos, com 4 estudantes (5,8%) no 1º período, 15 (21,7%) no 3º período, 16 (23,2%) no 5º período, 16 (23,2%) no 7º período e 18 (26,1%) no 8º período.

Quanto à situação acadêmica, a maioria dos participantes 55 (79,7%) não se encontra atualmente desbloqueada, enquanto 14 (20,3%) estão em situação de desbloqueamento acadêmico. Em relação ao suporte financeiro institucional, 42 estudantes (60,9%) recebem algum tipo de bolsa ou auxílio financeiro, contrastando com 27 (39,1%) que não recebem tal benefício.

A análise dos tipos de bolsas ou auxílios institucionais demonstrou que 11 participantes (15,9%) recebem auxílio do PAPE (Programa de Apoio à Permanência do Estudante), 23 (33,3%) são contemplados pelo PIBID (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência), 4 (5,8%) pelo PIBID-PAPE, 1 (1,4%) por auxílio moradia, 1 (1,4%) por bolsa extensão e 1 (1,4%) por programa de etnias. Relativamente ao valor das bolsas ou auxílios institucionais recebidos, verificou-se que 8 estudantes (11,6%) recebem R\$ 200,00, 5 (7,2%) recebem R\$ 300,00, 23 (33,3%) são contemplados com R\$ 700,00 e 3 (4,3%) recebem R\$ 900,00.

De modo geral, avaliar os resultados acadêmicos e socioeconômicos dos participantes permite compreender como esses aspectos podem influenciar na análise de satisfação com a vida, no *burnout* e nas vulnerabilidades psicológicas, que são os pontos centrais do estudo. A fim de compreender melhor os aspectos de vulnerabilidade psicológica (ansiedade, depressão e estresse), o *burnout* como fator geral e suas variações (exaustão, eficácia e descrença) e a satisfação com a vida dos estudantes, foi feito um levantamento descritivo com base em média e DP de acordo com os resultados obtidos. Esse levantamento, além de trazer a tendência central de variável, também auxilia a entender e ter uma visão mais clara do perfil psicológico de cada estudante, como é mostrado na tabela 3.

Tabela 3 - Levantamento geral dos resultados descritivo das vulnerabilidades psicológicas (ansiedade, depressão, estresse e *Burnout*) e satisfação com a vida

Estatísticas descritivas	M	DP
Ansiedade	0,84	0,69
Estresse	1,38	0,70
Depressão	0,86	0,84
Satisfação	4,58	1,31
Exaustão	3,60	1,26

Eficácia	4,21	1,07
Descrença	2,25	1,30
Fator geral de <i>burnout</i>		
(Exaustão + EficáciaINV + Descrença)	2,55	0,89

Fonte: Dados da pesquisa (2025), com auxílio do software SPSS

De acordo com os resultados obtidos, a tabela 3 apresenta as estatísticas descritivas (média e desvio padrão) das variáveis investigadas no presente estudo, abrangendo dimensões de vulnerabilidades psicológicas (ansiedade, depressão, estresse e burnout) e satisfação com a vida. Os resultados indicaram baixos níveis de ansiedade ($M = 0,84$; $DP = 0,69$), estresse ($M = 1,38$; $DP = 0,70$) e depressão ($M = 0,86$; $DP = 0,84$) na amostra investigada, destacando que os estudantes não são afetados profundamente por essas variáveis. Contrastando com estes achados, a dimensão exaustão apresentou média substancialmente mais elevada ($M = 3,60$; $DP \pm 1,26$), indicando níveis moderados a altos de esgotamento físico e emocional entre os participantes.

O fator geral de burnout, calculado através da combinação das dimensões exaustão, eficácia (invertida) e descrença, apresentou média de 2,55 ($DP \pm 0,89$), caracterizando níveis moderados da síndrome. A dimensão eficácia obteve pontuação elevada ($M = 4,21$; $DP \pm 1,07$), enquanto a descrença apresentou valores intermediários ($M = 2,25$; $DP \pm 1,30$). A variável satisfação com a vida demonstrou a maior média observada no estudo ($M = 4,58$; $DP \pm 1,31$), evidenciando elevados níveis de bem-estar subjetivo e avaliação cognitiva positiva da qualidade de vida entre os participantes.

Entender os níveis das vulnerabilidades psicológicas ajuda a compreender os objetivos da pesquisa, como a correlação entre satisfação com vida e *burnout*, e a relação entre as vulnerabilidades e o *burnout*, desse modo, foi utilizado as análises de correlação de *Spearman* para obter os resultados mostrados na tabela 4.

Tabela 4 - Análises de correlação de *burnout* com as vulnerabilidades psicológicas e a correlação entre satisfação com a vida e *burnout* utilizando o coeficiente Spearman's

Correlações	Fator geral de <i>burnout</i> (Exaustão + EficáciaINV + Descrença)	
	ρ de Spearman	p
Ansiedade	0,41 ρ	0,000

Estresse	0,32 ρ	0,006
Depressão	0,46 ρ	0,000
Satisfação com a vida	-0,35 ρ	0,000

Fonte: Dados da pesquisa (2025), com auxílio do software SPSS.

A Tabela 4 apresenta os coeficientes de correlação de *Spearman* (ρ) entre burnout e as variáveis psicológicas investigadas, bem como os respectivos níveis de significância estatística. Diante disso, esses resultados se correlacionam com a hipótese inicial do projeto ao evidenciar que os níveis elevados das vulnerabilidades psicológicas se relacionam com o aumento do *burnout* e que os níveis evidenciam a redução da satisfação com a vida. Os resultados demonstraram correlações estatisticamente significativas entre burnout e todas as variáveis psicológicas analisadas ($p < 0,01$). Especificamente, foram observadas correlações positivas de magnitude moderada entre burnout e sintomas depressivos ($\rho = 0,46$; $p < 0,001$), ansiedade ($\rho = 0,41$; $p < 0,001$) e estresse ($\rho = 0,32$; $p = 0,006$). A variável depressão apresentou a correlação mais forte com burnout, seguida pela ansiedade. Por outro lado, a satisfação com a vida demonstrou correlação negativa e moderada com burnout ($\rho = -0,35$; $p < 0,001$), indicando uma relação inversa entre essas variáveis.

4 DISCUSSÃO

A caracterização sociodemográfica e acadêmica da amostra é primordial para conhecer os participantes da pesquisa e, assim, possibilita compreender e interpretar os resultados de maneira mais ampla. Dessa forma, as caracterizações foram consideradas pelas variáveis como idade, sexo, etnia, estado civil, trabalho, residência e renda familiar. Quanto à caracterização acadêmica, as variáveis analisadas referem-se aos dados do percurso universitário dos estudantes, possibilitando uma melhor compreensão das condições pessoais e acadêmicas.

No que se refere à idade, a maioria dos estudantes da pesquisa apresenta uma média de 22,4 anos, indicando a predominância de um público relativamente jovem. Em relação ao sexo, a pesquisa atual apresentou em sua maioria estudantes do sexo masculino (55,1%), o que corrobora com um estudo feito por Hocama *et al.* (2020), que identificou 60,0% do sexo masculino entre as suas amostras. Esses resultados reforçam a ideia de que o curso de Educação Física apresenta predominância masculina.

Quanto à etnia, o estudo revelou que a amostra foi composta, em sua maioria, por estudantes pardos (49,3%). Dados semelhantes foram encontrados em um estudo feito sobre saúde mental e cotas, realizado com estudantes de diversas graduações federais do Brasil, no qual 42,3% se declararam pardos (Barros; Peixoto, 2023). Esses resultados indicam uma semelhança étnica presente nas diversas universidades federais, como resultado do grande aumento de ingressos pretos e pardos (FONAPRACE, 2019).

Com a análise do perfil desses estudantes, foi possível obter informações sobre a renda familiar, nas quais revelaram que a maioria (50,7%) recebe até 1 salário mínimo e 68,1% não obtém um trabalho remunerado. Esses resultados podem estar associados ao fato de que o curso, cuja maioria das aulas ocorre em tempo integral, dificulta exercer uma atividade remunerada, fazendo com que dependam financeiramente do sustento da renda familiar (Silva *et al.*, 2025). Referente ao auxílio financeiro institucional, constatou-se no projeto que 60,9% recebem algum auxílio, como PAPE, PIBID, bolsas de extensão e programas de etnia, com a maioria (33,3%) recebendo bolsas de R\$ 700,00. Dessa forma, esses achados ressaltam a importância dos programas de apoio financeiro nas universidades, pois, além de ter relevância no êxito acadêmico, criam condições econômicas suficientes para um bom desempenho, assim, não necessitando que os jovens ingressem no mercado de trabalho e permitindo maior dedicação aos estudos (Kroth; Barth, 2022).

Concluída a análise do perfil sociodemográfico da amostra, torna-se relevante discutir

as variáveis independentes que são essenciais para entender como esses fatores se manifestam nos estudantes. As variáveis analisadas são ansiedade, depressão, estresse, burnout e satisfação com a vida, principais fatores psicológicos que podem influenciar o bem-estar e desempenho acadêmico dos estudantes durante sua formação (Moreira, 2023).

O estudo atual analisou que as amostras apresentaram níveis baixos de ansiedade, depressão e estresse, ressaltam que essas variáveis não afetam de maneira assídua os estudantes. Estudos predecessores apontam resultados convergentes, como o de Dantas *et al.* (2025), que, ao analisar 314 estudantes do curso de psicologia, obteve uma predominância de níveis leves dos sintomas depressivos, já Vasconcelos *et al.* (2022), ao avaliar o nível de estresse dos estudantes universitários da saúde, identificou níveis baixos-moderados de estresse nos estudantes de educação física. Essas comparações corroboram, de forma parcial, com a investigação atual, na qual o resultado dessas variáveis independentes, feitas pelos autores, se assemelham.

Em contrapartida, relatos divergentes foram encontrados. Rodrigues *et al.* (2025) obteve resultados diferentes ao realizar um estudo feito com estudantes de quatro universidades utilizando o questionário DASS-21, distinto do que foi usado nesse projeto atual, encontraram que a ansiedade apresentou níveis graves, e a depressão e o estresse apresentaram níveis moderados. Outro estudo divergente utilizando o DASS-21 foi feito por Catunda *et al.* (2025) com estudantes do curso de odontologia, obteve como resultado níveis altos de ansiedade, depressão e estresse. Essas divergências podem ser compreendidas pela quantidade e diferença da população, como também pelos diferentes instrumentos utilizados e pelas características específicas de cada amostra.

Com relação à síndrome de burnout geral, foram apresentados níveis moderados dessa vulnerabilidade, indicando que os sintomas estão presentes de forma significativa, porém ainda não em estado crítico, reforçando um sinal de alerta para futuras intervenções preventivas. Resultados semelhantes foram observados por Ma *et al.* (2024) que analisaram o apoio social, burnout acadêmico e satisfação com a vida de 167 universitários chineses, encontrando níveis moderados da síndrome de burnout. Como contradição, Ribeiro *et al.* (2024), utilizando o mesmo instrumento dessa pesquisa, analisaram 147 universitários de diferentes cursos em uma faculdade privada e identificaram níveis altos da síndrome de burnout, o que demonstra divergências em relação aos resultados deste estudo. Essas comparações podem apresentar diferenças pela quantidade e perfil da amostra, além do local onde foi feita a coleta. Além disso, a justificativa da presença desses sintomas pode ser em decorrência das experiências negativas no ambiente acadêmico, a falta de confiança e

descrença com o futuro (Ma *et al.* 2024).

A satisfação com a vida foi a variável que obteve a maior média (4,58%), indicando níveis moderados e satisfatórios, dessa forma, os indivíduos da amostra possuem uma qualidade de vida e bem-estar positivo. Esses dados corroboram com as discussões anteriores, que indicam níveis baixos/moderados das variáveis ansiedade, depressão, estresse e síndrome de burnout, pois a satisfação com a vida é afetada pela forma que os outros fatores vão aumentando (Ma *et al.* 2024). Estudo feito por Lima *et al.* (2024), ao analisar 16 estudantes de medicina na pós-pandemia, observou resultados semelhantes, chegando à conclusão de que 62,5% desses estudantes apresentaram níveis elevados de satisfação com a vida. Outra semelhança foi encontrada no estudo de Zhang, Ren e Zou (2022), que analisaram 1.012 estudantes chineses, nos quais obtiveram resultados de níveis moderados (4,51%) de satisfação com a vida. Dessa forma, pode-se notar que, mesmo com diferenças no tamanho de amostra e cursos analisados, os dados apresentam um padrão semelhante, evidenciando que a satisfação com a vida é um indicador sólido para o bem-estar.

Como objetivado nesse estudo, analisou-se separadamente a relação das vulnerabilidades psicológicas com o burnout e, em seguida, a relação da satisfação com a vida e o burnout diante dos resultados encontrados em cada variável separadamente, a fim de compreender como esses fatores se correlacionam. Desse modo, a correlação entre ansiedade e burnout apresentou evidências positivas e moderadas ($p = 0,41$; $p < 0,001$), indicando que, à medida que uma variável aumenta, a outra tende a aumentar, mesmo apresentando níveis moderados. Resultados semelhantes foram encontrados por Li *et al.* (2025), em um estudo sobre o bem-estar como regulador na relação entre ansiedade e burnout em 523 estudantes do curso de educação física, a pesquisa teve como variável a ansiedade no desempenho, diferente do instrumento utilizado aqui utilizado, eles observaram que a ansiedade e burnout se correlacionaram positivamente e em níveis moderados ($r = 0,42$). Portanto, Jiang *et al.* (2024), em uma análise, utilizando coeficiente de regressão, sobre o burnout acadêmico e a dependência da internet em 757 estudantes de graduação, observou-se que a ansiedade e o burnout se relacionam positivamente, mas em baixa intensidade ($\beta = 0,24$). Essas evidências reforçam a literatura, sugerindo que, independentemente do tipo de ansiedade analisado, tende-se a se associar ao burnout nesses estudantes.

Sobre a relação entre depressão e burnout, observou-se uma correlação positiva e níveis moderados ($p = 0,46$; $p < 0,001$), sendo depressão a variável mais fortemente associada ao burnout nas amostras, diante disso, nota-se que, à medida que os sintomas depressivos aumentam, também há tendência de aumento do burnout. A síndrome de burnout é

caracterizada pela exaustão emocional, ineficácia nos estudos e percepção negativa do aprendizado, índices centrais que também podem ser encontrados em sintomas de depressão (Lin *et al.*, 2025). Dados parcialmente compatíveis podem ser observados pelos mesmos autores citados anteriormente (Lin *et al.*, 2025), que analisaram a relação entre depressão e burnout em 957 universitários, encontrando como resultado uma correlação positiva entre as variáveis, porém em níveis altos. Essa diferença parcial pode ser devido ao tamanho da amostra e à diversidade dos cursos de graduação incluídos nos estudos.

Finalizando as correlações entre as vulnerabilidades psicológicas e o burnout, foi possível obter um nível moderado e uma relação positiva entre estresse e burnout ($\rho = 0,32$; $p < 0,001$), indicando que, a tendência que uma variável aumenta, a outra segue o mesmo caminho. Zhang, Meng e Wen (2025) também observaram uma correlação positiva e moderada-forte ($\beta=0,50$) em um estudo sobre a relação entre estresse e burnout em 30 universidades da China, utilizando uma escala específica de estresse acadêmico, diferente da utilizada na pesquisa atual. Já Carlotto e Câmara (2020) encontraram uma relação positiva entre as variáveis em um estudo que analisava a Escala de avaliação da Síndrome de Burnout em 1.160 estudantes universitários, utilizando a Escala de Estresse Percebido (PPS-10), sendo encontrado um nível relativamente forte ($r = 0,55$), contradizendo parcialmente com os achados dessa pesquisa. As divergências podem ser atribuídas ao tamanho da amostra e objetivos diferentes, mas mesmo utilizando instrumentos diferentes, o estresse influencia significativamente o surgimento do burnout.

Em síntese, os resultados corroboram com a literatura na qual estresse, ansiedade e depressão podem ser significativamente correlacionados com o burnout, pois eles exibem sintomas parecidos, assim, uma variável tende a potencializar a outra (Carvalho *et al.*, 2024).

Como objetivo específico, temos a correlação do burnout e a satisfação com a vida. Obteve-se como resultado que a satisfação com a vida se relaciona negativamente e de forma significativa com o burnout ($\rho = -0,35$; $p < 0,001$), indicando assim que quanto maior o burnout, menor a satisfação com a vida dos estudantes. Ma *et al.* (2024) observou resultados semelhantes em 167 estudantes universitários internacionais, obtendo uma correlação negativa e significativa ($r = -0,36$), mesmo usando instrumentos diferentes dos que foram usados nessa pesquisa. Outro estudo semelhante foi feito por Shim e Go (2025), no qual analisaram 1.783 universitários de diversos cursos, entre eles a educação física, utilizando diferentes instrumentos, tendo-se como resultado uma relação negativa e significativa ($r = -0,42$). Desse modo, é possível afirmar que o burnout afeta de forma negativa e influencia na diminuição da satisfação com a vida, mesmo com a diferença de instrumentos e variação do

tamanho da amostra.

Portanto, conforme a literatura, o burnout exerce um impacto negativo sobre a satisfação com a vida, essas relações negativas podem ocorrer, pois estudantes com burnout sentem sobrecarregados, menos competentes e estressados academicamente, o que prejudica a percepção de bem-estar e satisfação com a vida (Wang, Sun e Wu, 2022).

Apesar das evidências reforçarem as relações das vulnerabilidades psicológicas e burnout, como também os seus impactos na satisfação com a vida, limitações devem ser consideradas, como amostra reduzida devido à baixa adesão dos participantes, amostra restrita aos estudantes do curso de educação física do IFPB-Campus Sousa, ou seja, dessa forma os resultados refletem apenas a realidade desse campus, e por fim, a escassez de estudos recentes sobre saúde mental em estudantes de Educação Física, restringindo a generalização dos resultados e comparações mais amplas. Compreender essas limitações abre espaço para futuras investigações.

5 CONCLUSÃO

O levantamento sociodemográfico revelou que o curso de Educação Física do IFPB-Campus Sousa é composto predominantemente por jovens adultos (média de 22 anos), do sexo masculino, pardos e solteiros. A maioria dos discentes não reside em Sousa-PB, mora com familiares, pertence à classe média-baixa com renda de até um salário-mínimo e não possui atividade remunerada. Academicamente, concentram-se no último período com matrículas regulares, sendo o PIBID (R\$700,00) o principal auxílio financeiro institucional. Estes dados fornecem subsídios essenciais para compreender o perfil socioeconômico dos estudantes e orientar políticas de apoio estudantil.

O estudo demonstrou que o burnout constitui fator relevante entre estudantes universitários, correlacionando-se positiva e moderadamente com ansiedade, depressão e estresse, indicando relação diretamente proporcional entre essas variáveis. Inversamente, o burnout apresentou correlação negativa e moderada com a satisfação de vida, evidenciando que sua elevação reduz os níveis de satisfação com a vida. Os achados reforçam a necessidade de implementação de programas de apoio psicológico e estratégias preventivas para redução das vulnerabilidades psicológicas, visando melhorar o bem-estar e desempenho acadêmico dos estudantes universitários.

Teoricamente, o estudo contribui com evidências específicas sobre áreas pouco exploradas na Educação Física, enquanto praticamente reforça a necessidade de programas de apoio psicológico para melhorar o bem-estar estudantil, grupos de acolhimento, oficinas e palestras direcionadas a saúde mental, a adoção dessas medidas promove um ambiente acadêmico mais saudável, assim atendendo as necessidades dos resultados obtidos e fortalecendo o papel da instituição na qualidade de vida dos discentes. Os achados enriquecem significativamente a literatura especializada, servindo como referência para futuras pesquisas e incentivando investigações mais abrangentes na área. Reconhecer e cuidar da saúde mental destes estudantes é fundamental, considerando seu papel essencial como futuros profissionais responsáveis tanto pela saúde física quanto mental da população.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, A. H. N. S. R. de; LIMA DE PAULA, A. C. A.; PEREIRA, B. F. R.; NETO, P. P. da S.; VÁMSZER, M. V. A. M.; SANTOS, R. P. dos; MOREIRA, G. I.; BARCELOS, C. G.; COSTA, L. P.; SILVA, I. T. da. Síndrome de Burnout: impactos, diagnóstico, prevenção e tratamento. **Journal of Social Issues and Health Sciences**, Teresina, v.1, n.4, p. 1-12, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12986226>. Acesso em: 04 nov. 2025
- BARROS, R. N. DE, PEIXOTO, A. DE L. A.; Saúde mental e cotas: um estudo comparativo entre estudantes universitários no Brasil. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, p. 1-16, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003255410>. Acesso em: 20 set. 2025.
- BEZERRA, M. L. O.; SIQUARA, G. M.; ABREU, J. N. S. Relação entre os pensamentos ruminativos e índices de ansiedade e depressão em estudantes de psicologia. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 7, n. 2, p. 235-244, 30 jul. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v7i2.1906>.
- CANDEIAS, A. A.; ALVES, A.R.; ASSIS, C.; FERNANDES, C.; DIAS, C.; PEREIRA, R. Bem-estar e vulnerabilidade ao stresse em estudantes do ensino superior. **Desenvolvimento ao longo da vida: Aprendizagem, Bem-estar e Inclusão**, pp. 148-162, 2019. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10174/27275> Acesso em: 3 set, 2024.
- CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. (2006). Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. **Revista Psico-USF**, (11)2, 167-173. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/psuf/v11n2/v11n2a05.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2025.
- CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Escala de Avaliação da Síndrome de Burnout em Estudantes Universitários: construção e evidências de validade. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e171974013, 2020. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4013>. Acesso em: 21 ago. 2025.
- CARVALHO, B. M.; MOTA, B. N.; BORGES, G. V. X.; EULÁLIO, J. V. L. de C.; RODRIGUES, L. S.; LEAL, P. R.; MARQUES, L. A. M.; FARIA, F. C. Burnout, estresse, depressão e ansiedade em estudantes de medicina. **Revista Médica de Minas Gerais**, v. 34, p. S53–S61, 2024. DOI: <https://doi.org/10.5935/2238-3182.2024v34s3a09>. Acesso em: 21 ago. 2025.
- CATUNDA, J. M, SALES, F. A. DE S, FERREIRA, R. G. L. A, PASSOS, V. F, FIALLOS, A. C. DE M; Níveis de ansiedade, estresse e depressão em estudantes de Odontologia. **JNT Facit Business and Technology Journal, Fortaleza**, v. 1, n. 61, p. 348-366, abr. 2025. Disponível em: <http://revistas.faculdefacit.edu.br/index.php/JNT/article/viewFile/3392/2293>. Acesso em: 21 set. 2025. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15343863>
- CHAND, S. P.; MARWAHA, R. Anxiety. In: **STATPEARLS [P-Internet]**. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Apr 24. 1 p. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470361/>. Acesso em: 4 nov. 2025

- COSENZA, B. (2023). **Transtornos mentais**: tudo o que você precisa saber. *Blog Vittude*. Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/transtornos-mentais/>. Acesso em: 15 ago.2024
- DANTAS, L. M. G. L, BARBOSA, A. M. G, BARRETO, M. G. F, JÚNIOR, J. F. M. DA S, FREITAS, L. R. R. DA S, SILVA, P. G. N. DA, AZEVEDO, T. G. DE, OLIVEIRA, L. B. S. DE, MEDEIROS, E. D. DE; Sintomas depressivos em estudantes universitários: relações com variáveis sociodemográficas e fenômeno do impostor. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos, São Paulo**, v. 8, n. 18, p. e082000, 2025. DOI: 10.55892/jrg.v8i18.2000. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/2000>. Acesso em: 21 set. 2025.
- DIENER, E.; EMMONS, R. A.; LARSEN, R. J.; GRIFFIN, S. The Satisfaction with Life Scale. **Journal of Personality Assessment**, v. 49, n. 1, p. 71–75, 1985. Disponível em: DOI: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- FIGUEIREDO, S. C.; AGUIAR, M. S. de; LUCAS, D. C.; OLIVEIRA, X. M. F. L. de; PIANITA, P. H.; BRANDÃO, J. M. D.; PREUSS, K. S. G.; TELLES, J. M.; GUNTHER, C. B. P.; SILVA NETO, N. A. da; SOUZA, J. A. de; GIRMORME, O. Diagnóstico e tratamento da depressão: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 6, p. 1849-1859, 2024. Disponível em: DOI 10.36557/2674-8169.2024v6n6p1849-1859. Acesso em: 03 nov. 2025.
- FONAPRACE. ANDIFES . **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES**. 2019. Acesso em: 4 set, 2024.
- GHIZONI, L. D.; RAMIREZ-LANDAETA, J. J.; CRUZ, R. M. Saúde mental de estudantes universitários. **Singular: Sociais e Humanidades**, v. 1, n. 6, p. 211–236, 2024. DOI: <https://doi.org/10.33911/singularsh.v1i6.204>. Acesso em: 22 abril. 2025.
- GOUVEIA, V. V.; MILFONT, T. L.; FONSECA, P. N. da; COELHO, J. A. P. de M. Life Satisfaction in Brazil: Testing the Psychometric Properties of the Satisfaction With Life Scale (SWLS) in Five Brazilian Samples. **Social Indicators Research**, v. 90, n. 2, p. 267–277, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9257-0>. Acesso em 20 ago. 2025.
- HOCAMA, L. H., CAMARGO, D. A. D, TESTA, S, BOTH, J. Correlations between leisure habits and lifestyle of Physical Education university students. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7270>. Acesso em: 20 set. 2025.
- INSTITUTO CACTUS. **Panorama da Saúde Mental no Brasil, contextos sociais e enfrentamentos**. 2023. 7 p. Disponível em: Biblioteca - Instituto Cactus : Instituto Cactus. Acesso em: 15 ago.2024
- JIANG, S.; JIA, Q.; PENG, Z.; ZHOU, Q.; YI, Q.; AN, Z.. Does Academic Burnout Alleviate or Exacerbate Internet Dependence in University Students with Depression and Anxiety?. **Neuropsychiatric Disease and Treatment**, [S.l.], v. 20, p. 2443–2455, 2024. DOI: 10.2147/NDT.S484205. Disponível em: <https://www.dovepress.com/does-academic-burnout-alleviate-or-exacerbate-internet-dependence-in-university-peer-reviewed-fulltext-article-NDT>. Acesso em: 23 set. 2025

KROTH, D. C, BARTH, E; Do Acesso ao Êxito Acadêmico: A Importância da Política de Assistência Estudantil no Ensino Superior. **Revista Educação e Pesquisa**, v. 58, 2022. DOI: 10.21527/2237-6453.2022.58.12102. Disponível em: <https://doi.org/10.21527/2237-6453.2022.58.12102>. Acesso em: 20 set. 2025.

LAVOR, T. P. Níveis de ansiedade em estudantes dos cursos de educação física, psicologia e medicina: Revisão Integrativa. **Escola de Ciências Sociais e da Saúde**, 2023. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/7349>. Acesso em: 8 set, 2024.

LI, J.; LI, Y.; LI, K.; WILCZYŃSKA, D.; LIPOWSKI, M.; WALCZAK-KOZŁOWSKA, T. Psychological wellbeing as a buffer against burnout and anxiety in academic achievement situations among physical education students. **Frontiers in Psychology**, v. 16, p. 1562562, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1562562>. Acesso em: 23 set. 2025.

LIMA, G. C.; ASSIS, A. D. DE; MAGALHÃES, L. DE F.; TEIXEIRA, V. DOS S. Estudantes de medicina na pós-crise da pandemia em Ouro Preto – MG, Brasil: Uma análise da satisfação com a vida, estresse, depressão, ansiedade e solidão. **Brazilian Journal of Business, São José dos Pinhais**, v. 7, n. 1, p. e77474, 2025. DOI: <https://doi.org/10.34140/bjbv7n1-036>. Acesso em: 22 set. 2025

LIN, Y.; PAN, S.; HE, J.; CHENG, Q.; WEI, H.; ZHAO, L. The relationship between depression and academic burnout among undergraduate students majoring in eldercare services: a moderated mediation model. **Frontiers in Psychology**, v. 16, art. 1632556, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1632556>. Acesso em: 23 set. 2025

MA, X., HU, M., LI, D., WANG, H; Social support, academic burnout, and life satisfaction of international students. **International Journal of Higher Education**, v. 13, n. 1, p. 14-24, 2024. DOI: 10.5430/ijhe.v13n1p14. Acesso em: 22 set. 2025.

MARTINS, L. A. N-; MARTINS, M. C. F. N-. Saúde mental e qualidade de vida dos estudantes universitários. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 7, n. 3, p. 334-337, 3 set. 2018. Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpd.v7i3.2086>. Acesso em: 3 set, 2024.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. Maslach burnout inventory-human services survey (MBI-HSS). In: MASLACH, C.; JACKSON, S. E.; LEITER, P. (Eds.). Maslach Burnout Inventory Manual. 3. ed. **Mountain View (CA): Consulting Psychologists**. Press, p. 1-48, 1996. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual.

MAXIMIANO, V. da S.; HUDSON, T. A.; FERREIRA, L. K.; DORNELLAS, L. C. G.; PAULA, O. R. de; NEVES, C. M.; CATALDI, C. L.; MEIRELES, J. F. F. Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de graduação em Educação Física. **Motricidade** 2020, vol. 16, n. 1, p. 104-112. Disponível em: <https://doi.org/10.6063/MOTRICIDADE.22313>. Acesso em: 28 ago, 2024.

MINEIRO, M.; ALVES A. da S.; FERREIRA, M. G. Pesquisa qualitativa e quantitativa: Imbricação de múltiplos e complexos fatores das abordagens investigativas. **Momento - Diálogos em Educação**, v. 31, n. 03, p. 201–218, 2022. Disponível em:

<https://doi.org/10.14295/momento.v31i03.14538>. Acesso em 17 jun. 2025.

MONTEIRO, R. P.; COELHO, G. L. DE H.; HANEL, P. H. P.; GOUVEIA, V. V.; VILAR, R. 2023. “The 12-Item Mini-DASS: A Concise and Efficient Measure of Depression, Anxiety, and Stress” **Applied Research in Quality of Life, Springer; International Society for Quality-of-Life Studies**, vol. 18(6), p. 2955-2979. Disponível em: DOI: 10.1007/s11482-023-10214-8. Acesso em: 20 ago. 2025.

MOREIRA, C. H. R, Saúde mental e o desempenho de estudantes universitários. 2023. 34f. **Artigo de graduação (Graduação em Psicologia) - Universidade Federal do Tocantins, Miracema do Tocantins**, 2024. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11612/7101>. Acesso em: 21 set. 2025.

MOTA, Í. D. da; FARIAS, G. O.; SILVA, R. D.; FOLLE, A. Síndrome de Burnout em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações. **Motrivivência**, v. 29, p. 243-256, 8 dez. 2017. Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Disponível em: <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2017v29nespp243>. Acesso em: 17 ago, 2024.

OMS/*WHO*. **Mental disorders**. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. Acesso em: 12 ago, 2024.

OWEN, M-JO. Life Satisfaction. [S.I]. **EBSCO Research Starters**, 2025. Disponível em: <https://www.ebsco.com/research-starters/religion-and-philosophy/life-satisfaction>. Acesso em: 03 nov. 2025.

RIBEIRO, L. R. M, LANA, G. B. S, PEREIRA, C. S, DOMINGOS, P. L. B, GUIMARÃES, T. A, GONÇALVES, J. T. T, OLIVEIRA, M. P, OLIVEIRA, M. V. M; Fadiga pandêmica, Síndrome de *Burnout* e fatores associados em estudantes universitários. **REVISTA CADERNO PEDAGÓGICO**, v.21, n.13, p. 01-19. 2024. Disponível em: DOI: 10.54033/cadpedv21n13-321. Acesso em: 22 set. 2025.

RODRIGUES, R. L. Vulnerabilidade emocional autorreferida em estudantes do curso de letras da universidade federal do Tocantins. **Universidade Federal do Tocantins**, 2021. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11612/4436>. Acesso em: 16 ago, 2024.

RODRIGUES, Y. M, ALVES, B. O, SANTANA, M. C. V, LOURENÇO, B. G, CHAVES, E. C. L, CHIANCA, T. C. M, MOURA, C. DE C; Depressão, ansiedade e estresse em universitários e relação com fatores sociodemográficos e psicossociais pós-COVID-19, 2025. **Cogitare Enferm**. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/ce.v30i0.96208>. Acesso em: 21 set. 2025.

SCHAUFELI, W. B.; MARTÍNEZ, I. M.; PINTO, A. M.; SALANOVA, M.; BAKKER, A. B.; Burnout and engagement in university students: Across-national study. **Journal of Cross-Cultural Psychology**, v. 33, n. 5, p. 464–481, 2002. Disponível em: DOI:10.1177/0022022102033005003. Acesso em: 20 ago. 2025

SHIM, T.; GO, E. The Impact of School Burnout on Life Satisfaction Among University Students: The Mediating Effects of Loneliness and Fear of Alienation. **Behavioral Sciences**, v. 15, n. 8, art. 1083, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs15081083>. Acesso em: 22 ago. 2025.

SILVA, D. K. L, PINHEIRO, P. P, SILVA, I. M. DA. MAIA, U. M. DA C, RODRIGUES, V. M. P; Avaliação da qualidade de vida de estudantes do curso de Licenciatura em Educação Física, Pau dos Ferros/RN. **Revista Redfoco**, v. 12, n. 1, 2025. DOI: 10.59776/2358-243X.2025.6201. Disponível em:

<https://periodicos.apps.uern.br/index.php/RDF/article/view/6201>. Acesso em: 20 set. 2025

SILVA, M. L DA., MARCELA, D. D., CORRÊA K. C., REGINA, DE C. R., BASTOS, F. E., ALMEIDA, C. DE A. Vulnerabilidades na Saúde Mental de Universitários em Período de Estágio Clínico. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 8, n. 3, 2020.

Disponível em:<https://doi.org/10.18316/sdh>. Acesso em: 4 set, 2024.

SOUZA, D. C de.; FERREIRA, F. S.; SILVA, I. R da.; HONORATO, E. J. S.; LEMOS, S. M. Saúde mental no ensino superior brasileiro – Revisão integrativa. **Revista Sul- Americana de Psicologia**, v. 10, n. 2, p. 165-190, 13 jan. 2022. Disponível em:

<http://dx.doi.org/10.29344/2318650x.2.3271>. Acesso em: 2 set, 2024.

SOUZA, D. C. de.; ROSSATO, L.; CUNHA, V. F. da.; OLIVEIRA, P. P. C. de; CAMPOS, S. O.; SCORSOLINI-COMIN, F. Saúde mental na universidade: relato de um serviço de psicoterapia para estudantes de enfermagem. **Revista Família Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 8, p. 648, 23 jun. 2020. Disponível em:

<https://doi.org/10.18554/refacs.v8i0.4673>. Acesso em: 16 ago, 2024.

VASCONCELOS, F. R. M, FURTADO, J. H. DE L, QUEIROZ, C. R, ZARANZA, C. R, NASCIMENTO, M. C. B, NOGUEIRA, A. N. C; Nível de estresse entre acadêmicos da área da saúde e seus fatores desencadeantes. **Saúde em Redes, Fortaleza**, v. 8, n. 3, p. 25-36, 2022. DOI: 10.18310/2446-4813.2022v8n3p25-36. Disponível em:

<https://revista.redeunida.org.br/index.php/rede-unida/article/view/3668>. Acesso em: 21 set. 2025.

WANG, Q.; SUN, W.; WU, H. Associations between academic burnout, resilience and life satisfaction among medical students: a three-wave longitudinal study. **BMC Medical Education**, v. 22, p. 248, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03326-6>. Acesso em: 22 ago. 2025

WHO. **Stress**: Questions and answers. 2023. Disponível em:

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>. Acesso em: 06 nov. 2025

ZHANG, J.; MENG, J.; WEN, X. The relationship between stress and academic burnout in college students: evidence from longitudinal data on indirect effects. **Frontiers in Psychology**, v. 16, art. 1517920, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517920>.

Acesso em: 21 ago. 2025.

ZHANG, Y.; REN, M.; ZOU, S. Effect of physical exercise on college students' life satisfaction: Mediating role of competence and relatedness needs. **Frontiers in Psychology**, [S.l.], v. 13, p. 930253, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.930253>. Acesso em: 22 set. 2025

APÊNDICE

APÊNDICE I - CARTA DE ANUÊNCIA

CARTA DE ANUÊNCIA

Declaramos para os devidos fins, que aceitaremos a pesquisadora Bruna Letícia Bezerra de Souza, a desenvolver o seu projeto de pesquisa "Satisfação com a vida e fatores de vulnerabilidade psicológica em estudantes de educação física", que está sob a coordenação/orientação da Profª. Esp. Rebecca Ruhama Gomes Barbosa, cujo objetivo é entender como se apresenta os fatores da vulnerabilidade emocional, como ansiedade, depressão, estresse e *burnout*, e a satisfação com a vida entre os estudantes do curso de educação física no IFPB Campus Sousa

Esta autorização está condicionada ao cumprimento do (a) pesquisador (a) aos requisitos das Resoluções do Conselho Nacional de Saúde e suas complementares, comprometendo-se utilizar os dados pessoais dos participantes da pesquisa, exclusivamente para os fins científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades.

Antes de iniciar a coleta de dados o/a pesquisador/a deverá apresentar a esta Instituição o Parecer Consubstanciado devidamente aprovado, emitido por Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, credenciado ao Sistema CEP/CONEP.

Sousa, em 19/11/2024.

Francisco Rosertônio B. Nogueira

Diretor Geral

Des. 1979 e 2079/2020

Nome/assinatura e carimbo do responsável onde a pesquisa será realizada



APÊNDICE II - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Prezado (a) discente:

Você está sendo convidado para participar da pesquisa: **SATISFAÇÃO COM A VIDA E FATORES DE VULNERABILIDADE PSICOLÓGICA EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**, que tem como pesquisador responsável a professora Rebecca Ruhama Gomes Barbosa.

A coleta de dados será feita através desta plataforma virtual (*Google Forms*). Você terá acesso prévio ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que estará indexado ao questionário e será apresentado anteriormente, na primeira página, antes da etapa de resolução das perguntas. Só terá acesso aos questionários, se eletronicamente aceitar participar da pesquisa, através da confirmação na caixa de seleção ao final da página, o que corresponderá a assinatura do TCLE, e o qual poderá ser impresso se assim desejar. De forma remota, você receberá via *e-mail* automático, tanto o TCLE, como o questionário na íntegra com suas respostas, após a conclusão das etapas.

A sua participação é de extrema importância, logo, caso você decida participar, será submetido a quatro questionários distintos, sendo eles: A Escala de Estresse, Ansiedade e Depressão que é composta por 12 itens que avalia os níveis de estresse, ansiedade e depressão que obtém uma escala entre 0 (não se aplica a mim) e 3 (aplicou-se a mim na maior parte das vezes) tendo como exemplo as experiências durante a última semana. A versão reduzida foi proposta por Monteiro et al (2023) a Escala de Burnout de Maslach, que é uma ferramenta composta por 15 itens desenvolvidas para mensurar nos estudantes universitários três dimensões do Burnout (exaustão emocional, eficácia profissional e descrença) e sua escala é dada como resposta pelo modelo Likert de 7 pontos, que contêm uma variação de 0 (nunca) e 6 (sempre). A Escala de Satisfação com a Vida, que conta com cinco itens que avalia de forma confiável o nível de satisfação com a vida e sua escala é dada como resposta pelo modelo Likert de 7 pontos, que contêm uma variação de 1 (Discordo totalmente) a 7 (Concordo totalmente). E o questionário sociodemográfico, elaborado pelas pesquisadoras, que permitirá os estudantes responderem questões gerais sobre si e relacionadas ao curso, como idade, gênero, naturalidade, período atual e entre outros. Os questionários serão feitos através do *Google Forms* para alunos do curso de Educação Física do IFPB-Campus Sousa.

Os riscos psíquicos que o participante da pesquisa estará exposto, já que por envolver apenas a resposta ao questionário *online*, o qual foi elaborado com o intuito de que o tempo gasto para seu preenchimento seja mínimo, em torno de 15 a 20 minuto, são, constrangimento

e/ou desconforto, sentimento de imposição para responder os questionários, invasão de privacidade e divulgação de dados confidenciais.

Apesar das limitações das pesquisadoras para assegurar total confidencialidade e potencial risco de sua violação, esses riscos serão minimizados mediante preceitos éticos fundamentais, como também: garantia de assistência integral, garantia do sigilo da sua identidade, privacidade e confidencialidade nas informações dadas na investigação; garantia ao participante de pesquisa o direito de acesso ao teor do conteúdo do instrumento (tópicos que serão abordados) antes de responder as perguntas, para uma tomada de decisão informada; além de serem informados da importância de guardar em seus arquivos uma via do documento eletrônico.

Quanto aos riscos específicos de ambientes virtuais, como exclusão digital, problemas de conexão e incompatibilidade de formatação em diferentes dispositivos, disponibilizaremos cabines individuais no laboratório de informática da biblioteca central nos seguintes dias e horários: [especificar dias/horários]. Nestas cabines, ofereceremos assistência presencial, internet estável e ambiente privativo para garantir a participação adequada de todos os interessados.

Será realizado o download dos dados coletados para um dispositivo eletrônico, no qual serão armazenados em um pen drive, o qual só terá acesso, mediante senha, as investigadoras dessa pesquisa, apagando todo e qualquer registro de qualquer plataforma virtual, ambiente compartilhado ou "nuvem", e condicionado em caixa arquivo que será mantido em um armário no escritório pessoal, com total segurança durante o período de 5 anos na residência da pesquisadora responsável, Rebecca Ruhama Gomes Barbosa sob a sua responsabilidade, no endereço rua Aldemir Paulo da Silva, s/n, Raquel Gadelha, 58804-678 – Sousa, Paraíba, a fim de garantir a confidencialidade, a privacidade e a segurança das informações coletadas, e a divulgação dos resultados será feita de forma a não identificar os participantes e o responsável. Apesar disso, caso o participante apresente algum tipo de desconforto psicológico associado ao preenchimento do questionário, terá lido no TCLE que poderá solicitar assistência psicológica no Setor de Psicologia do IFPB Campus Sousa, realizando contato inicial através do e-mail naps.ss@ifpb.edu.br. A servidora responsável pelo setor, a psicóloga Dra. Camilla Vieira de Figueiredo (SIAPE 3305427), colaboradora da presente pesquisa, realizará o atendimento necessário ao estudante, bem como os possíveis encaminhamentos. Ressalta-se que o participante poderá declinar de sua participação na pesquisa a qualquer momento, sem quaisquer

prejuízos, sendo informado previamente sobre isso no TCLE.

Você poderá tirar suas dúvidas ligando para a professora Rebecca Ruhama Gomes Barbosa, através dos números: (83)98503258, Email: rebeccagomes.edf@gmail.com e a estudante Bruna Letícia Bezerra de Souza, através do número: (83) 981540516, Email: bruna.bezerra@academico.ifpb.edu.br.

Todos os dados obtidos na pesquisa serão utilizados exclusivamente com finalidades científicas conforme previsto no consentimento do participante, não havendo divulgação de nenhum dado que possa identificá-lo. Será garantido aos participantes do acesso aos resultados da pesquisa, no qual os dados coletados farão parte do nosso trabalho, podendo ser divulgados em eventos científicos e publicados em revistas nacionais ou internacionais, além de e-book, anais, capítulos, e livros. Neste estudo queremos apenas sua opinião sobre as questões que serão abordadas, logo, não há respostas corretas ou incorretas. Pedimos que seja o mais sincero(a) possível em suas respostas.

Esta pesquisa foi analisada e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do IFPB (CEP-IFPB), o qual tem o objetivo de garantir a proteção dos participantes de pesquisas submetidas a este Comitê. Portanto, se o senhor (a) desejar maiores esclarecimentos sobre seus direitos como participante da pesquisa, ou ainda formular alguma reclamação ou denúncia sobre procedimentos inadequados dos pesquisadores, pode entrar em contato com o CEP-IFPB.

Comitê de Ética em Pesquisa do IFPB

Av. João da Mata, 256 – Jaguaribe – João Pessoa –PB. Telefone:

(83) 3612-9725 - e-mail: eticaempesquisa@ifpb.edu.br Horário de atendimento: Segunda à sexta, das 12h às 18h.

Eu li o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) apresentado acima e compreendi a natureza e objetivo do questionário do qual concordo em participar. Eu entendi que sou livre para interromper minha participação a qualquer momento sem justificar minha decisão e sem qualquer prejuízo para mim.

() Concordo com o termo de consentimento livre e esclarecido apresentado e concordo em participar voluntariamente deste projeto.

() Não concordo com o termo de consentimento livre e esclarecido apresentado.

*Você poderá retirar seu consentimento a qualquer momento, mesmo que concordando com o termo acima e concluindo todas as etapas da pesquisa a partir do *link* <endereço eletrônico> que lhe redirecionará a um formulário *online* com a caixa de seleção:

☞ Retiro o consentimento anteriormente declarado e não quero participar do projeto*"

Sousa, de 2025

Participante da Pesquisa

Pesquisadora Responsável

ESTE DOCUMENTO DEVERÁ SER ELABORADO EM DUAS VIAS; DAS QUAIS UMA VIA DEVERÁ FICAR COM O PARTICIPANTE DA PESQUISA E A OUTRA COM O PESQUISADOR RESPONSÁVEL

APÊNDICE III: QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

1. Qual é a sua idade?
2. Qual é o seu sexo? (designado ao nascer) ☐ Feminino
☐ Masculino ☐ Intersexo
3. Qual é a sua etnia? ☐ Branco
☐ Negro ☐ Pardo
☐ Quilombola ☐ Indígena
☐ Outro
4. Com qual identidade de gênero você se identifica?
☐ Homem cis (identificado ao nascer como sendo do sexo masculino e se identifica como homem)
☐ Homem trans (identificado ao nascer como sendo do sexo feminino e se identifica como homem)
☐ Mulher cis (identificada ao nascer como sendo do sexo feminino e se identifica como mulher)
☐ Mulher trans (identificada ao nascer como sendo do sexo masculino e se identifica como mulher)
☐ Travesti (pessoa que se identifica com mais de um dos gêneros)
☐ Não-binário (pessoa que não se limita ao binário; não se é totalmente mulher, nem totalmente homem)
5. Qual é o seu estado civil? ☐ Solteiro(a)
☐ Casado(a)/União Estável
☐ Separado(a)/Divorciado(a) ☐ Viúvo(a)
☐ Outro
6. Você trabalha atualmente? ☐ Sim
☐ Não
7. Você reside em Sousa/PB atualmente? ☐ Sim
☐ Não
8. Em que cidade e estado você nasceu?

9. Em comparação com as pessoas da cidade em que vive, você se considera de qual classe social?

☐ Classe baixa

☐ Classe média-baixa ☐ Classe média

☐ Classe média alta ☐ Classe alta

10. Em que ano você entrou no Curso de Educação Física do IFPB Sousa?

11. Em que período do curso você se encontra atualmente?

12. Você está desbloqueado atualmente?

☐ Sim

☐ Não

ANEXOS

ANEXO I: Escala de Estresse, Ansiedade e Depressão (versão reduzida)

Instruções: Por favor, leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar o quanto cada afirmação se aplicou a você *durante a última semana*. Utilize a seguinte classificação:

0	1	2	3
Não se aplicou a mim	Aplicou-se a mim algumas vezes	Aplicou-se a mim muitas vezes	Aplicou-se a mim a maior parte das vezes

1. Tive dificuldades em me acalmar.	0	1	2	3
2. Senti tremores (por ex., nas mãos).	0	1	2	3
3. Senti que estava utilizando muita energia nervosa.	0	1	2	3
4. Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer papel ridículo.	0	1	2	3
5. Senti que não tinha nada a esperar do futuro.	0	1	2	3
6. Me dei conta que estava agitado.	0	1	2	3
7. Senti dificuldade em relaxar.	0	1	2	3
8. Não fui capaz de ter entusiasmo por nada.	0	1	2	3
9. Senti que não tinha muito valor como pessoa.	0	1	2	3
10. Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico.	0	1	2	3
11. Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso.	0	1	2	3
12. Senti que a vida não tinha sentido.	0	1	2	3

ANEXO II: Escala de *burnout* de Maslach

Instruções: A seguir você encontrará uma lista de afirmações. Gostaríamos que lesse cada uma delas e indicasse com que frequência você tem experimentado o conteúdo sugerido pelo item. Considere a classificação de 0 (Nunca) a 6 (Sempre). Assim, quanto maior for o número assinalado, maior é a frequência com que você tem sentido isso.

Nunca

Sempre

01. Sinto-me consumido pelos meus estudos	0	1	2	3	4	5	6
02. Eu questiono o sentido e a importância dos meus estudos	0	1	2	3	4	5	6
03. Tenho aprendido muitas coisas interessantes no decorrer dos meus estudos	0	1	2	3	4	5	6
04. Sinto-me esgotado no fim de um dia em que tenho aula	0	1	2	3	4	5	6
05. Durante a aula, sinto-me confiante: realizo as tarefas de forma eficaz	0	1	2	3	4	5	6
06. Sinto-me cansado quando levanto para enfrentar outro dia de aula	0	1	2	3	4	5	6
07. Sinto-me estimulado quando concluo com êxito a minha meta de estudo	0	1	2	3	4	5	6
08. Estudar e frequentar as aulas são, para mim, um grande esforço	0	1	2	3	4	5	6
09. Tenho me tornado menos interessado nos estudos desde que entrei nessa universidade	0	1	2	3	4	5	6
10. Tenho me tornado menos interessado nos meus estudos	0	1	2	3	4	5	6
11. Considero-me um bom estudante	0	1	2	3	4	5	6
12. Sinto-me consumido pelos meus estudos	0	1	2	3	4	5	6
13. Posso resolver os problemas que surgem nos meus estudos	0	1	2	3	4	5	6
14. Tenho estado mais descrente do meu potencial e da utilidade dos meus estudos	0	1	2	3	4	5	6
15. Acredito que eu seja eficaz nas contribuições das aulas que frequento	0	1	2	3	4	5	6

ANEXO III: Escala de Satisfação com a Vida

Instruções: Abaixo você encontrará cinco afirmações com as quais pode ou não concordar. Usando a escala de resposta a seguir, que vai de 1 a 7, indique o quanto concorda ou discorda com cada uma; escreva um número no espaço ao lado da afirmação, segundo sua opinião. Por favor, seja o mais sincero possível nas suas respostas.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo totalmente	Discordo	Discordo ligeiramente	Não concordo nem discordo	Concordo ligeiramente	cord o	Concordo totalmente

1. _____ Na maioria dos aspectos, minha vida é próxima ao meu ideal.
2. _____ As condições da minha vida são excelentes.
3. _____ Estou satisfeito(a) com minha vida.
4. _____ Dentro do possível, tenho conseguido as coisas importantes que quero da vida.
5. _____ Se pudesse viver uma segunda vez, não mudaria quase nada na minha vida.

ANEXO IV: Parecer com aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa

INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DA PARAÍBA -
IFPB



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Satisfação com a vida e fatores de vulnerabilidade psicológica em estudantes de educação física

Pesquisador: REBECCA RUHAMA GOMES BARBOSA

Área Temática:

Versão: 4

CAAE: 84985624.7.0000.5185

Instituição Proponente: INSTITUTO FEDERAL DE EDUCACAO, CIENCIA E TECNOLOGIA DA PARAIBA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.493.856

Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_DE_PESQUISA_3.pdf	06/03/2025 16:31:45	REBECCA RUHAMA GOMES BARBOSA	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto_BRUNA_assinado_assinado.pdf	13/01/2025 19:16:22	REBECCA RUHAMA GOMES BARBOSA	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA_2.pdf	10/01/2025 18:24:37	REBECCA RUHAMA GOMES BARBOSA	Aceito
Outros	QUESTIONARIO_SOCIODEMOGRAFICO.pdf	20/11/2024 11:48:56	REBECCA RUHAMA GOMES BARBOSA	Aceito
Outros	ESCALA_DE_SATISFACAO_COM_A_VIDA.pdf	20/11/2024 11:48:40	REBECCA RUHAMA GOMES BARBOSA	Aceito
Outros	ESCALA_DE_ESTRESSE.pdf	20/11/2024 11:48:25	REBECCA RUHAMA GOMES BARBOSA	Aceito
Outros	ESCALA_DE_BURNOUT_DE_MASLACH.pdf	20/11/2024 11:48:07	REBECCA RUHAMA GOMES BARBOSA	Aceito
Declaração de concordância	CARTA_DE_ANUENCIA.pdf	20/11/2024 11:47:41	REBECCA RUHAMA GOMES BARBOSA	Aceito

Situação do Parecer:


Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

JOAO PESSOA, 08 de Abril de 2025

Assinado por:
Cecília Danielle Bezerra Oliveira
(Coordenador(a))

	INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
	Campus Sousa - Código INEP: 25018027
	Av. Pres. Tancredo Neves, S/N, Jardim Sorrilândia III, CEP 58805-345, Sousa (PB)
	CNPJ: 10.783.898/0004-18 - Telefone: None

Documento Digitalizado Ostensivo (Público)

Entrega de TCC

Assunto:	Entrega de TCC
Assinado por:	Bruna Souza
Tipo do Documento:	Anexo
Situação:	Finalizado
Nível de Acesso:	Ostensivo (Público)
Tipo do Conferência:	Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

- Bruna Leticia Bezerra de Souza, DISCENTE (202118750027) DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA - SOUSA, em 08/12/2025 16:50:09.

Este documento foi armazenado no SUAP em 08/12/2025. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifpb.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 1692712
Código de Autenticação: 5bedef0ba7

