ISSN: 2675-7222

O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E BURNOUT ACADÊMICO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY AND ACADEMIC BURNOUT AMONG COLLEGE STUDENTS

https://doi.org/10.63330/sasciencesv6n2-282

Submetido em: 26/10/2026 e Publicado em: 04/11/2026

SAS: e26510

Kailane da Silva Damasceno
Graduanda em Bacharelado em Educação Física
Centro Universitário Fametro
E-mail: Kailane.silva.cebac@gmail.com

Fabiana Libório Uchôa Carneiro
Graduanda em Bacharelado em Educação Física
Centro Universitário Fametro
E-mail: fabianaliborio1@gmail.com

Paula Adriana dos Santos de Fontes
Mestre em Ciências da Saúde
Centro Universitário Fametro
E-mail: paulafontes19@gmail.com

Resumo

O presente estudo analisa a relação entre o nível de atividade física e a ocorrência da síndrome de burnout acadêmico em estudantes universitários, investigando os mecanismos psicológicos mediadores e os determinantes contextuais envolvidos nessa associação. Trata-se de uma pesquisa de Revisão Bibliográfica que sintetiza e integra evidências empíricas e revisões sistemáticas da literatura recente. Os objetivos do estudo concentram-se em identificar o impacto das práticas de exercícios físicos nas dimensões do burnout (exaustão emocional, despersonalização/cinismo e reduzida realização pessoal) e mapear os fatores mediadores como autoeficácia, resiliência, atenção plena e conexão com a natureza. A metodologia fundamenta-se na análise qualitativa e quantitativa integrada de dez publicações científicas indexadas em bases como PubMed e SciELO. Os principais resultados indicam que a atividade física regular apresenta uma associação inversa significativa com o esgotamento acadêmico, atuando diretamente na mitigação da exaustão e indiretamente por meio do fortalecimento da autoeficácia, resiliência, autoestima e atenção plena. Constatou-se ainda que modalidades ao ar livre e a ativação comportamental potencializam a proteção à saúde mental estudantil. Conclui-se que o incentivo à prática de atividade física no ambiente

universitário constitui uma estratégia profilática essencial e eficaz para a promoção da qualidade de vida e a redução do estresse acadêmico.

Palavras-chave: Atividade física; Burnout acadêmico; Estudantes universitários; Saúde mental; Qualidade de vida.

Abstract

This study analyzes the relationship between physical activity level and the occurrence of academic burnout syndrome in university students, investigating the mediating psychological mechanisms and contextual determinants involved in this association. This is Literature Review research that synthesizes and integrates empirical evidence and systematic reviews from recent literature. The study's objectives focus on identifying the impact of physical exercise practices on the dimensions of burnout (emotional exhaustion, depersonalization/cynicism, and reduced personal accomplishment) and mapping mediating factors such as self-efficacy, resilience, mindfulness, and nature connectedness. The methodology is grounded in the integrated qualitative and quantitative analysis of ten scientific publications indexed in databases such as PubMed and SciELO. The main results indicate that regular physical activity has a significant inverse association with academic exhaustion, acting directly to mitigate burnout and indirectly through the enhancement of self-efficacy, resilience, self-esteem, and mindfulness. It was also found that outdoor modalities and behavioral activation optimize student mental health protection. It is concluded that encouraging physical activity in the university environment constitutes an essential and effective prophylactic strategy for promoting quality of life and reducing academic stress.

Keywords: Academic burnout; Mental health; Physical activity; Quality of life; University students.

1 INTRODUÇÃO

O ambiente universitário expõe os estudantes a contínuas exigências acadêmicas, elevadas cargas de estudo, avaliações frequentes e transições psicossociais. Quando prolongadas e desacompanhadas de recursos de enfrentamento adequados, essas pressões tornam os estressores acadêmicos preditores diretos do desenvolvimento da Síndrome de Burnout (Câmara; Carlotto, 2024). A síndrome caracteriza-se por um estado multidimensional composto pela exaustão emocional, despersonalização ou cinismo frente às tarefas de estudo e pela sensação de ineficácia ou reduzida realização pessoal acadêmica (Gondin Et Al., 2022). Nesse contexto, a prática regular de atividade física tem recebido destaque como uma intervenção comportamental protetiva em potencial (Souza Et Al., 2021; Taylor; Scott; Owen, 2022). No entanto, faz-se necessário compreender de forma precisa não apenas a correlação direta entre o exercício físico e a

redução dos níveis de estresse, mas também as rotas psicológicas mediadoras que explicam esses benefícios no público acadêmico.

Nesse cenário, o objetivo geral desta pesquisa consiste em analisar a influência do nível de atividade física na ocorrência e na mitigação do burnout acadêmico em estudantes universitários a partir da síntese e integração das evidências da literatura científica. Para alcançar essa meta, estabeleceram-se três objetivos específicos: primeiramente, mapear os estressores acadêmicos e a prevalência do burnout em discentes do ensino superior, conferindo atenção às áreas de elevada exigência e carga horária, como os cursos da saúde (Gondin Et Al., 2022; Martins Et Al., 2025); em segundo lugar, identificar o papel de variáveis psicológicas mediadoras tais como a autoeficácia, a resiliência, a atenção plena e a autoestima na relação entre a prática sistemática de exercícios e a redução da exaustão emocional (Chen Et Al., 2022; Tian; Yang, 2024); e, por fim, explicar o impacto de modalidades específicas de atividade física, como o exercício ao ar livre e as práticas de lazer, associadas a estratégias comportamentais de prevenção na melhoria da qualidade de vida estudantil (Azzi Et Al., 2022; Liu Et Al., 2026; Yeo Et Al., 2025).

A fundamentação teórica que sustenta este trabalho demonstra que a atividade física regular atua como uma intervenção comportamental protetiva de caráter multinível (Souza Et Al., 2021; Taylor; Scott; Owen, 2022). As evidências apontam que o exercício reduz a exaustão emocional tanto por vias de regulação fisiológica direta quanto por caminhos psicológicos indiretos. A prática contínua favorece o fortalecimento das crenças de autoeficácia e o desenvolvimento da resiliência individual, atuando diretamente na diminuição de comportamentos inadequados de enfrentamento (Chen et al., 2022). adicionalmente, a atividade física realizada no tempo livre opera por meio de um efeito mediador em cadeia que envolve o estímulo à atenção plena (*Mindfulness*) e a elevação da autoestima (Tian; yang, 2024). modos específicos de prática, como o exercício integrado a ambientes naturais (*green exercise*), agregam um ganho psicológico adicional derivado da conexão com a natureza (Liu et al., 2026), enquanto a aplicação de estratégias de ativação comportamental auxilia na diminuição de pensamentos negativos automáticos e no esgotamento mental em ambientes comunitários e acadêmicos (Yeo et al., 2025).

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, método que possibilita reunir, analisar e sintetizar criticamente os conhecimentos provenientes de pesquisas empíricas e revisões pregressas sobre determinada temática, permitindo uma compreensão abrangente e aprofundada do fenômeno investigado. A condução do estudo estruturou-se no cumprimento rigoroso de etapas encadeadas, compreendendo a formulação da questão norteadora, o estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão de literatura, a busca e seleção dos artigos nas bases de dados científicas, a extração minuciosa dos dados, a avaliação da qualidade metodológica e a síntese narrativa e quantitativa dos achados.

Para conferir precisão conceitual e rigor metodológico à fase inicial, a questão norteadora do estudo foi delineada mediante a aplicação do acrônimo PICO/PECO. Considerou-se como população (P) os estudantes regularmente matriculados em cursos de graduação do ensino superior; como exposição ou intervenção (E/I), a prática regular de atividade física em suas diferentes modalidades, contextos (lazer, tempo livre, green exercise ao ar livre) e intensidades; como comparação (C), a ausência de prática regular de exercícios físicos ou o sedentarismo no ambiente universitário; e como desfechos (outcomes - O), os níveis e sintomas da síndrome de burnout acadêmico nas subescalas de exaustão emocional, cinismo/despersonalização e eficácia acadêmica, bem como variáveis psicológicas mediadoras (autoeficácia, resiliência, atenção plena e autoestima) e comportamentos associados (qualidade de vida e consumo de psicofármacos). Diante dessa estrutura, definiu-se a seguinte pergunta de pesquisa: Qual é a influência do nível de atividade física no burnout acadêmico de estudantes universitários e quais são os fatores mediadores psicológicos e contextuais associados a essa relação?

Os critérios de elegibilidade estabelecidos para a seleção da amostra do estudo priorizaram artigos científicos originais, ensaios clínicos, estudos transversais e revisões sistemáticas indexados nas bases de dados PubMed/MEDLINE e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Foram incluídas pesquisas desenvolvidas com amostras de universitários que utilizassem instrumentos validados para a mensuração do burnout (como o Maslach Burnout Inventory – MBI-SS e GS-M) e do nível de atividade física (como a Physical Activity Rating Scale – PARS-3 e questionários padronizados de tempo livre), acompanhadas da avaliação de constructos psicológicos intermediários mensurados por escalas reconhecidas (General Self-Efficacy Scale, Connor-Davidson Resilience Scale, Mindfulness Attention Awareness Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale e Acceptance and Action Questionnaire – AAQ-II). Foram excluídos estudos com amostras estritamente não universitárias, publicações sem acesso ao texto integral ou que não apresentassem dados claros a respeito dos desfechos de burnout acadêmico e hábitos de exercício.

A amostra final do estudo foi composta por dez artigos científicos de elevada relevância e qualidade metodológica. As buscas sistemáticas foram conduzidas utilizando descritores controlados e termos livres combinados pelos operadores booleanos AND e OR, devidamente adaptados à sintaxe de busca de cada base de dados selecionada. A extração dos dados foi realizada mediante a categorização sistemática do perfil das amostras estudadas, desenho metodológico, instrumentos empregados, variáveis mediadoras identificadas e principais resultados quantitativos e qualitativos obtidos.

Quadro 1 - Estratégia de busca utilizada nas bases de dados

Base de Dados	Estratégias de busca
PubMed/MEDLINE	("Physical Activity" OR "Exercise" OR "Green Exercise") AND ("Academic Burnout" OR "Burnout, Psychological") AND ("University Students" OR "Medical Students").
(SciELO) Brasil/Portugal	("Atividade Física" OR "Exercício Físico") AND ("Síndrome de Burnout" OR "Estressores Acadêmicos") AND ("Estudantes Universitários" OR "Área da Saúde")

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise sistemática e integrada dos dez artigos selecionados revelou um panorama consistente a respeito do papel protetivo exercido pelo nível de atividade física na saúde mental e na regulação emocional de estudantes do ensino superior. Os achados demonstram que a prática regular de exercícios físicos não apenas se associa inversamente aos escores globais e às subescalas do burnout acadêmico, mas também aciona importantes mecanismos psicológicos mediadores e comportamentais de enfrentamento.

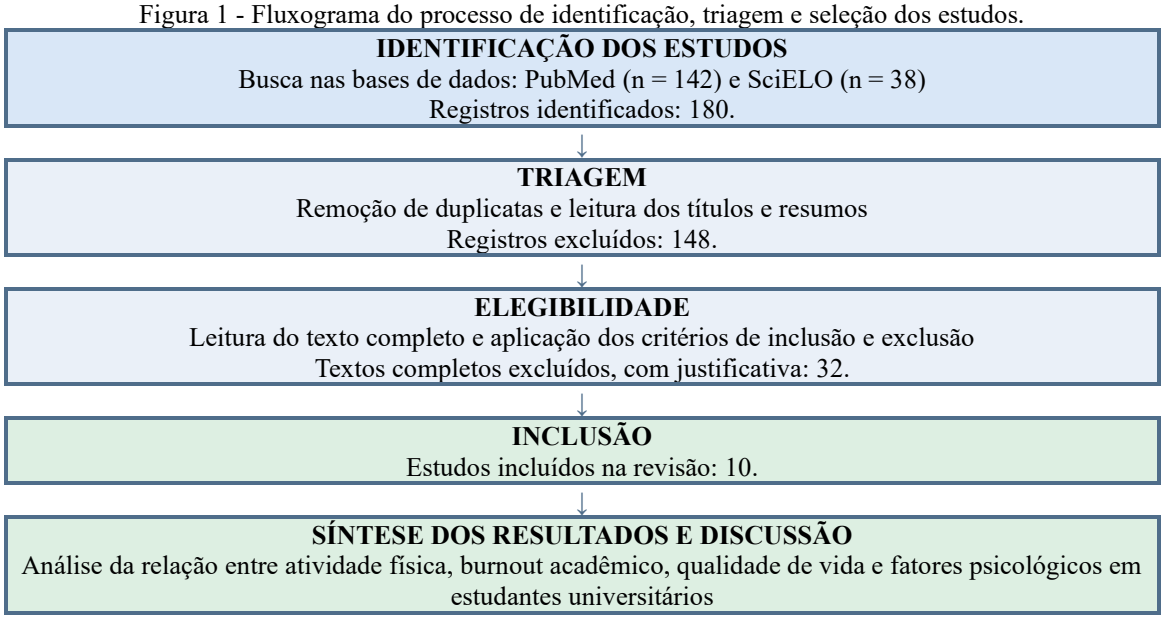
No que tange à associação direta entre o nível de atividade física e o burnout, as evidências apontam uma relação inversamente proporcional e dependente de dose entre o volume, a frequência e a intensidade do exercício e as dimensões de exaustão emocional, cinismo e percepção de ineficácia acadêmica. Estudantes universitários que mantêm rotinas ativas de atividades físicas de lazer apresentam uma prevalência significativamente menor de sintomas severos de esgotamento quando comparados a pares sedentários (Souza Et Al., 2021; Taylor; Scott; Owen, 2022). Em períodos de alta vulnerabilidade, como no ensino remoto e momentos de transição curricular, o engajamento em níveis moderados a elevados de prática esportiva manteve-se diretamente associado a agrupamentos (*clusters*) de alunos caracterizados por menor fadiga mental, reduzido estresse percebido e índices superiores de qualidade de vida geral (Azzi et al., 2022).

Quanto ao papel das variáveis mediadoras psicológicas, a literatura recente comprova que os benefícios do exercício físico sobre o burnout não ocorrem exclusivamente por respostas fisiológicas isoladas, mas sim por meio de rotas cognitivo-emocionais estruturantes. A prática sistemática de atividades físicas fortalece de forma encadeada as crenças de autoeficácia discente, o que, por sua vez, amplia a resiliência psicológica individual e reduz a exaustão frente às exigências acadêmicas (Chen et al., 2022). Adicionalmente, a atividade física realizada no tempo livre opera por meio do efeito mediador em cadeia do estímulo à atenção plena (*Mindfulness*) e da elevação da autoestima estado, permitindo ao universitário gerenciar demandas estressantes sem incorrer em autocrítica destrutiva ou ruminação (Tian; Yang, 2024). Práticas contextualizadas ao ar livre (*green exercise*) agregam ainda o efeito restaurador da atenção

proporcionado pela conexão com a natureza, sendo responsável por explicar expressiva parcela da diminuição da exaustão emocional e da despersonalização acadêmica (Liu et al., 2026).

Em relação às implicações comportamentais e contextuais, os achados reforçam que estressores acadêmicos marcantes e elevadas cargas horárias comuns a estudantes de graduações exigentes e áreas da saúde atuam como preditores diretos da síndrome de burnout e favorecem desfechos negativos, como a automedicação e o consumo de psicofármacos (Câmara; Carlotto, 2024; Gondin Et Al., 2022; Martins et al., 2025). Contudo, a integração da atividade física a estratégias de ativação comportamental e de ação guiada pela aceitação reduz de modo expressivo a ocorrência de pensamentos negativos automáticos, diminuindo a esquiva experiencial e promovendo a autoeficácia em contextos comunitários e universitários (Yeo et al., 2025). Assim, o hábito regular de exercício físico configura-se como um recurso comportamental central para substituir estratégias de enfrentamento disfuncionais por mecanismos saudáveis de autorregulação emocional.

Figura 1 - Fluxograma do processo de identificação, triagem e seleção dos estudos.



Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Após o processo de identificação, triagem e aplicação dos critérios de elegibilidade, foram incluídos 10 artigos científicos independentes na presente revisão. Os estudos apresentaram variações quanto ao tamanho e às características das amostras de estudantes universitários, às modalidades de atividade física investigadas (exercício no tempo livre, *green exercise*, ativação comportamental), à duração e frequência dos hábitos avaliados, aos grupos comparadores e aos instrumentos empregados na avaliação das dimensões de burnout e das variáveis psicológicas mediadoras. De modo geral, foram investigados diferentes componentes da saúde mental e do comportamento, como exaustão emocional, cinismo, eficácia acadêmica, autoeficácia, resiliência, atenção plena, autoestima, conexão com a natureza e consumo de psicofármacos, além de aspectos relacionados à qualidade de vida no ensino superior. O Quadro 2 apresenta a caracterização dos estudos incluídos e seus principais resultados.

Quadro 2 - Caracterização dos estudos selecionados sobre atividade física e burnout acadêmico

Autor/Ano e País	Delineamento e Amostra	Variáveis e Instrumentos Avaliados	Principais Resultados Obtidos
Souza et al. (2021) Brasil	Estudo transversal com 428 universitários.	Burnout (MBI-SS), nível de atividade física e hábitos de saúde.	Associação bruta inversa entre atividade física e evidências de burnout; hábitos saudáveis diminuem o risco de esgotamento.
Chen et al. (2022) China	Estudo empírico com 1.052 universitários.	Atividade física (PARS-3), Burnout (MBI-SS), Autoeficácia e Resiliência (CD-RISC).	Redução direta (\beta = -0,1104) e indireta (\beta = -0,0802) do burnout mediada sequencialmente por autoeficácia e resiliência.
Taylor, Scott e Owen (2022) Reino Unido	Revisão sistemática com estudantes de Medicina.	Nível de atividade física, dimensões do burnout e qualidade de vida.	Relação dose-resposta significativa: maior volume/frequência de exercício associa-se a menor exaustão/cinismo e maior qualidade de vida.
Azzi et al. (2022) Brasil	Análise de *cluster* com 1.103 universitários.	Atividade física, burnout (MBI-SS) e qualidade de vida no ensino remoto.	Maiores níveis de atividade física integraram os *clusters* com menores escores de exaustão e melhor percepção de qualidade de vida.
Yeo et al. (2025) Coreia do Sul	Estudo transversal com 385 participantes.	Ativação comportamental, burnout, pensamentos automáticos e autoeficácia.	A ativação comportamental reduz o burnout mediada pela diminuição de pensamentos negativos automáticos e pela ação por aceitação.
Liu et al. (2026) China	Estudo empírico com 842 universitários.	*Green exercise*, conexão com a natureza e burnout acadêmico (MBI-SS).	A conexão com a natureza medeia entre 36,7% e 40,8% do efeito protetivo do exercício ao ar livre na redução da exaustão e do cinismo.
Tian e Yang (2024) China	Estudo empírico com 915 universitários.	Atividade física de lazer, *mindfulness* (MAAS), autoestima e burnout.	Efeito mediador em cadeia significativo: o exercício no lazer eleva a atenção plena e a autoestima, reduzindo o esgotamento acadêmico.
Câmara e Carlotto (2024) Brasil	Estudo quantitativo com 512 universitários.	Estressores acadêmicos e dimensões da síndrome de burnout (MBI-SS).	Estressores acadêmicos e carga horária predizem diretamente os níveis de exaustão emocional e despersonalização nos estudantes.
Gondin et al. (2022) Portugal	Estudo transversal com 310 discentes da saúde.	Síndrome de burnout (MBI-SS) e condicionantes da formação universitária.	Alta prevalência de burnout associada à elevada carga horária do internato/práticas e à escassez de estratégias de autorregulação.

Autor/Ano e País	Delineamento e Amostra	Variáveis e Instrumentos Avaliados	Principais Resultados Obtidos
Martins et al. (2025) Brasil	Estudo epidemiológico com 640 universitários.	Burnout, consumo de psicofármacos e estilo de vida.	Forte correlação entre altos níveis de burnout e o uso de psicofármacos; menor consumo observado em estudantes fisicamente ativos.

Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

4 CONCLUSÃO

O presente estudo cumpriu integralmente seu propósito ao analisar a influência do nível de atividade física na ocorrência e na mitigação do burnout acadêmico em estudantes universitários a partir da síntese integrativa da literatura científica. A retomada dos objetivos específicos permitiu mapear como as elevadas exigências do ensino superior e a sobrecarga horária atuam como preditores marcantes do esgotamento, além de identificar com precisão o papel exercido por variáveis psicológicas intermediárias e explicar o impacto de modalidades específicas de exercício físico e de estratégias comportamentais na qualidade de vida estudantil. Os principais resultados obtidos confirmam que a prática regular e sistemática de atividades físicas se associa de forma inversamente proporcional e dependente de dose aos índices globais de burnout, atuando diretamente no alívio da exaustão emocional e do cinismo. Ademais, constatou-se que a atividade física exerce um efeito protetivo multinível ao acionar rotas mediadoras essenciais, tais como o fortalecimento da autoeficácia, o incremento da resiliência psicológica, a elevação da autoestima, o estímulo à atenção plena (Mindfulness), a promoção da ativação comportamental e os ganhos restauradores advindos do exercício ao ar livre em contato com a natureza. Como contribuição central para o campo da saúde coletiva e da educação superior, a pesquisa evidencia que as políticas institucionais de apoio ao estudante não devem encarar a prática esportiva como mero hábito recreativo e isolado, mas sim como uma ferramenta preventiva estruturante para a regulação emocional, redução da dependência de psicofármacos e promoção do bem-estar discente. Por fim, sugere-se para pesquisas futuras a realização de estudos de intervenção longitudinais e controlados que investiguem o impacto direto de programas institucionais de atividade física adaptada na diminuição das taxas de evasão universitária e no manejo do estresse acadêmico em cursos de alta exigência curricular.

REFERÊNCIAS

AZZI, D. V.; MELO, J.; CAMPOS NETO, A. A.; CASTELO, P. M.; ANDRADE, E. F.; PEREIRA, L. J. Quality of life, physical activity and burnout syndrome during online learning period in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: a cluster analysis. **Psychology, Health & Medicine**, Abingdon, v. 27, n. 2, p. 466–480, 2022.

CÂMARA, S. G.; CARLOTTO, M. S. Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes. **Revista Brasileira de Educação**, Rio de Janeiro, v. 29, p. e290035, 2024.

CHEN, K.; LIU, F.; MOU, L.; ZHAO, P.; GUO, L. How physical exercise impacts academic burnout in college students: The mediating effects of self-efficacy and resilience. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 13, p. 964169, 2022.

GONDIN, J.; MAGALHÃES, P.; OLIVEIRA, C.; ANDRADE, J.; PINHO, L. Síndrome de burnout em universitários da área da saúde. **Psicologia, Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 23, n. 3, p. 787–795, 2022.

LIU, T.; PENG, B.; CHEN, W.; REN, Y.; HU, H. Green exercise, nature connectedness, and academic burnout: a psychological study based on Chinese university students. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 16, p. 1735287, 2026.

MARTINS, C. V.; ALFIERI, D. F.; ANDRADE, G. F.; GUIDONI, C. M.; GIANJACOMO, T. R. F.; GIROTTO, E. Síndrome de Burnout e Consumo de Psicofármacos por estudantes universitários. **Cadernos Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 33, n. 3, 2025.

SOUZA, R. O. DE; GUILHERME, F. R.; ELIAS, R. G. M.; REIS, L. L. DOS; SOUZA, O. A. G. DE; FERRER, M. R.; SANTOS, S. L. C. DOS; OSIECKI, R. Associated Determinants Between Evidence of Burnout, Physical Activity, and Health Behaviors of University Students. **Frontiers in Sports and Active Living**, Lausanne, v. 3, p. 733309, 2021.

TAYLOR, C. E.; SCOTT, E. J.; OWEN, K. Physical activity, burnout and quality of life in medical students: a systematic review. **The Clinical Teacher, Hoboken**, v. 19, n. 6, p. e13525, 2022.

TIAN, Y.; YANG, S. The chain mediating effect of mindfulness and self-esteem in the relationship between leisure-time physical activity and academic burnout among college students. **Scientific Reports**, Londres, v. 14, p. 32119, 2024.

YEO, H.; TAE, J.; LEE, Y.; KIM, Y.; LEE, W. The relationship between behavioral activation and burnout in a community setting: the mediating role of acceptance-based action, automatic negative thought, and self-efficacy. **BMC Psychology**, Londres, v. 13, p. 1585047, 2025.