

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO DE MESQUITA FILHO”
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO
E APRENDIZAGEM

Igor Malinosqui Rinaldi

ESTRESSE, HUMOR E BURNOUT EM ATLETAS DE FUTEBOL FEMININO

Bauru

2020

Igor Malinosqui Rinaldi

ESTRESSE, HUMOR E BURNOUT EM ATLETAS DE FUTEBOL FEMININO

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Strictu Sensu em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem da Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” campus de Bauru-SP, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre.

**Área de concentração:
Desenvolvimento: Comportamento e
Saúde**

**Orientador: Prof. Dr. Carlos Eduardo
Lopes Verardi**

Bauru

2020

Rinaldi, Igor Malinosqui.
Estresse, Humor e Burnout em Atletas de Futebol
Feminino / Igor Malinosqui Rinaldi, 2020
60 f. : il.

Orientador: Carlos Eduardo Lopes Verardi

Dissertação (Mestrado)-Universidade Estadual
Paulista. Faculdade de Ciências, Bauru, 2020

1. Estresse. 2. Humor. 3. Burnout. 4. Futebol
Feminino. I. Universidade Estadual Paulista. Faculdade
de Ciências. II. Título.

ATA DA DEFESA PÚBLICA DA DISSERTAÇÃO DE Mestrado DE IGOR MALINOSQUI RINALDI, DISCENTE DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM, DA FACULDADE DE CIÊNCIAS - CÂMPUS DE BAURU.

Aos 20 dias do mês de fevereiro do ano de 2020, às 15:00 horas, no(a) Sala 2 do Prédio da Pós-graduação da Faculdade de Ciências, reuniu-se a Comissão Examinadora da Defesa Pública, composta pelos seguintes membros: Prof. Dr. CARLOS EDUARDO LOPES VERARDI - Orientador(a) do(a) Departamento de Educação Física / UNESP - Faculdade de Ciências de Bauru - SP, Prof. Dr. KAZUO KAWANO NAGAMINE do(a) Departamento de Epidemiologia e Saúde Coletiva / Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto - SP, Prof. Dr. WILLER SOARES MAFFEI do(a) Departamento de Educação Física / UNESP - Faculdade de Ciências de Bauru - SP, sob a presidência do primeiro, a fim de proceder a arguição pública da DISSERTAÇÃO DE Mestrado de IGOR MALINOSQUI RINALDI, intitulada **ESTRESSE, HUMOR E BURNOUT EM ATLETAS DE FUTEBOL FEMININO**. Após a exposição, o discente foi arguido oralmente pelos membros da Comissão Examinadora, tendo recebido o conceito final: Aprovado. Nada mais havendo, foi lavrada a presente ata, que após lida e aprovada, foi assinada pelos membros da Comissão Examinadora.

Prof. Dr. CARLOS EDUARDO LOPES VERARDI

Prof. Dr. KAZUO KAWANO NAGAMINE

Prof. Dr. WILLER SOARES MAFFEI

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, que sempre me ajudaram e me apoiaram em todos os momentos e não mediram esforços para incentivar meus estudos e meu trabalho.

Aos meus irmãos, que sempre me ajudaram na minha formação pessoal e que me fortaleceram até este momento.

Ao meu amor, Nicole, por ter me apoiado nas minhas conquistas e aflições durante o curso.

Ao meu orientador Professor Dr. Carlos Eduardo Lopes Verardi, que desde o conheci, sempre solícito e sereno em todas as situações, me auxiliou em muitas das minhas decisões e me ainda me orienta nos diversos desafios profissionais.

Aos meus amigos, que receio em todos nomeá-los, mas que compartilharam de momentos prazerosos e desafiadores na minha vida pessoal e acadêmica.

Aos inúmeros colegas de pós-graduação e de profissão que se lançaram na jornada da ciência, do conhecimento e da intervenção profissional como eu e que, de alguma maneira, cuidaram de mim.

O presente trabalho foi realizado com o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de financiamento 001.

RESUMO

O futebol é a modalidade esportiva mais popular no Brasil e reserva muitos impactos na vida das pessoas, desde os aspectos sócio culturais até o desempenho humano e de saúde, no entanto, as pesquisas que se apresentam bem como as competições relevantes são atualmente, em maioria, originárias masculinas. Uma vez que as características psicossociais da modalidade podem implicar alterações no rendimento esportivo e na qualidade de vida de jogadoras de futebol, se faz necessário encontrar informações científicas que auxiliem na compreensão de aspectos psicológicos envolvidos para o trabalho de profissionais do esporte. O objetivo do presente trabalho é identificar e analisar níveis dos estados de humor e *burnout*, bem como a percepção de estresse e recuperação em atletas de futebol do sexo feminino, durante treinamentos de uma temporada de competições. Para tanto foi realizado um levantamento de literatura e da recente produção científica em relação ao tema em psicologia do esporte, em consequente, foi realizada a coleta de dados junto as equipes participantes, por meio dos Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas (RESTQ-76), de Estados de Humor de Brunel (BRUMS) e do Questionário de *Burnout* para Atletas (ABQ) de 59 jogadoras de duas categorias distintas que atuaram no futebol feminino e que competiram série A1 dos Campeonatos Paulista e Brasileiro Feminino no ano de 2018. O plano de análise dos resultados utilizou os seguintes métodos estatísticos: cálculos de estatísticas descritivas (média, mediana, desvio padrão, mínimo e máximo); teste não paramétrico de *Mann-Whitney* e medidas de correlação de *Spearman*. Em todos os testes estatísticos foram adotados níveis de significância de 0,05 e 0,001 além do efeito por meio do coeficiente de correlação ao quadrado R^2 . Foi possível verificar por meio dos resultados que não houve diferença das variáveis entre as categorias, as médias das participantes apresentaram perfil de humor positivo para atletas e que os níveis médios de estresse e *burnout* apresentaram valores baixos e a recuperação revelou escores moderados. Além disso, observou-se associações positivas entre estresse, *burnout* e humor negativo em muitas dimensões; correlações negativas entre recuperação e estresse, *burnout* e humor negativo; e relação positiva entre recuperação e o fator vigor de humor. Concluiu-se, portanto, que as associações fortes entre as variáveis podem auxiliar na compreensão, na

prevenção de acometimentos em saúde psicológica em atletas bem como a intervenção em treinamentos de futebol feminino durante períodos de competição, especialmente os grandes impactos das variáveis estresse e recuperação em outros fatores psicológicos que influenciam a saúde e o desempenho esportivo, no entanto, há necessidade de mais investigações que permitam ampliar o conhecimento sobre a população estudada no contexto futebolístico.

Palavras-chave: estresse, humor, burnout, futebol feminino

ABSTRACT

Football is the most popular sport in Brazil and has many impacts on people's lives, from socio-cultural aspects to human and health performance, however, the research that presents itself as well as the relevant competitions are currently, mostly, male origin. Since the psychosocial characteristics of the sport may imply changes in the sports performance and quality of life of soccer players, it is necessary to find scientific information that will help to understanding the psychological aspects involved and for sport's professionals work. The objective of the present work is to identify and analyze levels of mood and burnout states, as well as the perception of stress and recovery in female soccer athletes, during the training of a competition season. For this purpose, a literature survey was conducted and the recent scientific production on the theme in sport psychology, therefore, data collection was carried out with the participating teams, through the Stress and Recovery Questionnaire for Athletes (RESTQ-76), of Brunel's States of Humor (BRUMS) and the Burnout Questionnaire for Athletes (ABQ) of 59 players from two different categories who worked in women's football and who competed in the A1 series of the Paulista and Brazilian Women's Championships of the year 2018, the analysis of the results used the following statistical methods: calculations of descriptive statistics (mean, median, standard deviation, minimum and maximum); *Mann-Whitney* non-parametric test and *Spearman's* correlation measures. In all statistical tests, significance levels of 0.05 were adopted in addition to the effect through the correlation coefficient R^2 . It was possible to verify through the results that there was no difference in the variables between the categories, the most of participants had positive mood profile for athletes and that the middle level of stress and burnout presented low and recovery showed moderate scores. In addition, there were positive associations between stress, burnout and negative mood in many dimensions, negative correlations between recovery and stress, burnout and negative mood and a positive relationship between recovery and the vigor factor. It was concluded, therefore, that the strong associations between the variables can help in the understanding and prevention of psychological disorders in athletes as well as interventions in women's soccer training during periods of competition, especially the mayor impacts of stress and recovery variables on other psychological factors that influence health and sports

performance, however, there is a need for further investigations that allow to expand the knowledge about the studied population in the football context.

Keyword: stress, mood, burnout, women`s football

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

ABQ - *Athlete Burnout Questionnaire*

AR – Áreas de Recuperação

BRUMS – *Brunel's States of Humor*

DES – Desvalorização Esportiva

DTH – Distúrbio Total de Humor

EE – Estresse Específico

EFE – Exaustão Física Emocional

EGE – Estresse Geral

EGL – Estresse Global

Máx - Máximo

Md – Mediana

Mín – Mínimo

RG – Recuperação Geral

RGL – Recuperação Global

RSR – Reduzido Senso de Realização

RESTQ-76 – *Recovery Stress Questionnaire for Athletes*

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	4
1.1. Estresse no Esporte.....	8
1.2. Estados de Humor no Esporte.....	13
1.3. Síndrome de Burnout em Atletas.....	16
1.4. Justificativa.....	22
1.5. Hipóteses.....	23
2. OBJETIVO	24
2.1. Gerais.....	24
2.2. Específicos.....	24
3. METODOLOGIA	25
3.1. Tipo de pesquisa.....	25
3.2. Amostra.....	25
3.3. Procedimentos.....	25
3.4. Instrumentos.....	26
3.5. Análise de dados.....	29
4. RESULTADOS.....	30
4.1. Estatística descritiva.....	30
4.2. Estatística inferencial.....	34
5. DISCUSSÃO	44
6. CONCLUSÃO.....	48
7. REFERÊNCIAS.....	50

1. INTRODUÇÃO

Embora o esporte seja um fenômeno social historicamente consolidado, a psicologia do esporte se apresenta emergente como uma subárea de conhecimento que recentemente vem sendo estudada por diferentes áreas e predominantemente apropriada por professores de educação física e psicólogos (VIEIRA; JUNIOR; VIEIRA, 2013). Além disso, pode-se constatar que há uma crescente preocupação sobre como o esporte é concebido pela perspectiva da psicologia, sobretudo em relação ao reduzido espaço de participação das mulheres neste contexto, tanto na prática das modalidades (BRAUNER, 2015) quanto na visibilidade midiática (SOUZA; KNIJNIK, 2007).

Acrescenta-se a este fato o movimento de ascensão das mulheres frente aos diferentes espaços sociais, característico de emancipação, de aceitação social perante ao corpo feminino e correspondente busca pela igualdade de direitos das mulheres em relação aos homens em diversos ambientes, inclusive no esporte (GIULIANI, 2007; MARTIN, 2006; RAGO, 2007;).

Não obstante, observa-se um menor número de publicações científicas do sexo feminino em relação aos homens (HEIDARI *et al.*, 2016) sendo no âmbito da psicologia do esporte afetado, especialmente quando se trata de variáveis psicológicas específicas do desempenho e saúde no futebol feminino brasileiro (SALVINI; FERREIRA; MARCHI JÚNIOR, 2014; SALVINI, L.; MARCHI JÚNIOR, 2016), devido as implicações histórico-culturais estabelecidas para homens e mulheres (GOELLNER; KESSLER, 2018). No caso do futebol por exemplo foi somente a partir do ano de 2008 que as produções científicas tiveram notória crescente após aumento de visibilidade e de direitos estabelecidos para a prática esportiva entre as mulheres (BARREIRA *et al.*, 2018).

Vale ressaltar que não é mérito das produções acadêmicas em esporte tampouco das pesquisas nacionais em geral possuir uma lacuna na representatividade das mulheres, segundo Heidari *et al.* (2016) a carência em análises baseadas em sexo e gênero ocorre em muitas disciplinas, e que podem ser prejudiciais às mulheres, pois na maioria das publicações há sub-representação de sexo feminino e pouquíssimas considerações baseadas em diferenças de gênero, causando assim, importantes alterações nas análises dos resultados.

No âmbito do futebol feminino, a *Federation International Football Association* FIFA (2019), pretende expandir o valor comercial, melhorar a gestão e aumentar o número de participantes ao redor do mundo em cerca de 60 milhões de jogadoras até 2026 com a transmissão e conexão para mais de 1 bilhão de pessoas, para isso, indica estratégias de como fomentar a capacitação de profissionais e a expansão do futebol para mulheres em escolas e ligas, popularizar a modalidade e desenvolver novas competições, criar programas que rentabilizem e comercializem o futebol feminino de maneira efetiva, destacar e equilibrar a representação das mulheres e do feminino no cenário futebolístico, e por fim, construir condições para educar, empoderar e promover o conhecimento do futebol feminino de maneira positiva nos diferentes ambientes sociais.

No Brasil, a discussão acadêmica sobre o futebol feminino e seu espaço em relação ao futebol de homens apareceu em trabalhos como os de Santos, Silva e Hirota (2007); Souza Júnior e Darido (2002) e Ventura e Hirota (2007) aos quais debateram sobre as situações que condicionam a prática de acordo com as relações de poder e gênero, as oportunidades oferecidas, os discursos de preconceito e as motivações, indicando a necessidade de novas perspectivas de promoção ao esporte feminino e de trazer à tona questionamentos iniciais sobre os aspectos psicológicos envolvidos no futebol de mulheres.

Ao tratar sobre psicologia do esporte, estudos como o de Dominski et al. (2018) levantaram questões indicando que foi somente a partir de 2007 houve aumento significativo nas produções científicas no âmbito nacional, sendo o voleibol a modalidade mais investigada seguida pelo futebol e a motivação a variável psicológica mais pesquisada seguida de estresse, ansiedade e estados de humor, deste modo, os estudos que abordam temas relativos à psicologia do esporte no Brasil também são recentes.

No cenário internacional o tema vem ganhando franca expansão, assim como o estudo de Kristjánsdóttir *et al.* (2019) que analisou diferenças de habilidades psicológicas, resiliência e ansiedade de mulheres praticantes de futebol em diferentes níveis e concluiu que as variáveis psicológicas podem estar relacionadas com a saúde, a performance das jogadoras e que são tão importantes quanto outras variáveis relacionadas aos atributos físicos para a prática do futebol. Omedilla *et al.* (2019) ressaltam que as características psicológicas de mulheres no futebol como

objeto de investigação serve para compreender a natureza específica da modalidade e melhor avaliar o perfil das atletas para otimização dos treinos e do desempenho, além disso, encontrou em suas amostras, que atletas de futebol feminino tendem a controlar o estresse inerente à competição e tem boa disposição psicológica para o trabalho em equipe.

Mais do que a promoção do esporte e da participação das mulheres no futebol, muitas questões ainda repousam na qualidade de vida e no desempenho esportivo das mesmas, profissionais ou amadoras. Um estudo de Gavião, Falcão e Ilha (2018) verificou que os principais motivos para a adesão à prática de futebol entre mulheres de uma região do Brasil foram o prazer e o controle do estresse, além disso constatou que as principais barreiras percebidas são o espaço físico restrito, a jornada dupla de trabalho e o preconceito relativo ao machismo.

Ainda sobre aspectos psicológicos das mulheres no futebol, Junge e Prinz (2019) detectaram uma prevalência de sintomas médios de depressão e ansiedade em jogadoras da primeira divisão da Alemanha equivalentes ao da população de outras modalidades em geral e do mesmo sexo, porém as jogadoras que estavam em divisão inferior de categoria apresentaram níveis mais altos que outras populações, verificando assim, que a menor experiência de jogos está relacionada a maiores escores de sintomas depressivos e ansiedade. Surgem portanto, questionamentos em relação a complexidade deste problema no que concerne ao espaço que as mulheres tem para se jogar e a qualidade de vida das mesmas, ou seja, quais os níveis de estresse que as mulheres enfrentam no meio futebolístico e quais as implicações para a saúde e para desempenho esportivo das mesmas?

Atletas de rendimento em diferentes esportes do sexo feminino possuem duas vezes mais chances de apresentarem sintomas depressivos leves à mais graves que atletas de rendimento do sexo masculino (GORCZYNSKI, 2017), o que sugere a importância de se investigar a inserção de atletas em diferentes contextos e de diferentes características biológicas, psicológicas e sociais. No entanto, Knijnik e Vasconcellos (2016) consideram que mulheres praticantes de futebol são mais afetadas ao estresse em relação aos homens nos aspectos relacionados a dificuldade de convivência com o grupo, as pressões e cobranças por resultados e o preconceito, porém não há evidências de que as características biológicas do sexo sejam responsáveis por tais percepções, mas que as condições ambientais

inerentes aos espaços ocupados pelos homens são preponderantes no desencadeamento do estresse percebido.

Deste modo, o rendimento das atletas pode estar associado à saúde psicofisiológica, não só no futebol e no esporte, mas em práticas que possuem fontes de estresse, com altas demandas de trabalho e que apresentam características competitivas, assim é de grande relevância compreender e avaliar o estresse e as estratégias de enfrentamento para intervenção profissional que auxilie no desenvolvimento de atletas, na prevenção de doenças a fim de evitar a interrupção da carreira (VERARDI *et al.* 2012).

Neste sentido, ainda pode ser observado muitas barreiras que as mulheres enfrentam no esporte, que se manifestam na dificuldade em procurar auxílio psicológico devido a estigmatização sobre o tratamento de distúrbios mentais, na falta de conhecimento sobre saúde psicológica, nas experiências passadas limitantes ao desenvolvimento, no alto nível de ocupações e na hipermasculinidade esportiva, bem como, a falta de aceitação das mulheres como atletas, a baixa aceitação de sintomas e distúrbios de saúde mental entre atletas e a elevada dependência econômica (CASTALDELLI-MAIA, 2019).

Salvini e Marchi Júnior (2016) entrevistaram atletas de futebol feminino e descobriram em seus discursos as dificuldades enfrentadas na modalidade no âmbito nacional, desde a infância até a vida profissional, inerentes a falta de reconhecimento, o combate ao preconceito social, a carência de incentivo mercadológico e a luta pela ampliação do espaço para exercerem seus direitos que foram adquiridos somente a partir do final dos anos 1970 e início dos anos 1980, data da revogação do Decreto-lei que proibia as mulheres de praticarem esportes que não estivessem de acordo com sua natureza.

Diante das condições historicamente estabelecidas para as mulheres nos diferentes contextos sociais das produções científicas sobre variáveis psicológicas no futebol feminino formal, em especial aquelas relacionadas ao estresse, recuperação, humor e síndrome de *burnout*, o presente trabalho, propõe-se a investigar as implicações do perfil psicológico sobre o desempenho esportivo de mulheres praticantes do futebol.

1. 1. Estresse no esporte

O estresse é um termo de etiologia múltipla no meio científico, necessitando de mais estudos e teorias que expliquem os significados bem como as possíveis causas do fenômeno. Reis, Fernandes e Gomes (2010) sugeriram que esta manifestação estaria associada à saúde ocupacional, tida como o resultado de um desequilíbrio entre sujeito e ambiente ou demanda ambiental e recursos pessoais, tanto numa perspectiva clínica em que ocorre consequências para a saúde psicofisiológica quanto para as condições ambientais que propiciam a expressão do estresse nos sujeitos.

Denominado como uma sequência de eventos que leva a determinadas consequências e que podem acarretar um processo de desequilíbrio entre as demandas físicas e psicológicas impostas pelo ambiente e as capacidades de lidar com tais situações (GUSTAFSSON; DEFREESE; MADIGAN, 2017; READEKE; LUNNEY; VENABLES, 2002) o estresse é um precursor de percepção, avaliação e enfrentamento de eventos, comum em pessoas envolvidas no contexto esportivo (SMITH, 1986; WEINBERG; GOULD, 2017).

Vale ressaltar que os agentes estressores podem se apresentar das mais variadas maneiras e de acordo com as condições ambientais, já o estresse em si, é considerado o fenômeno que está atrelado ao que é percebido pelo sujeito e ao que se manifesta nos comportamentos e sentimentos pessoais (KELLMAN; KALLUS, 2001).

No âmbito esportivo, em consenso, o Comitê Olímpico Internacional (2019) encontrou nas recentes publicações, distúrbios e sintomas sobre a saúde psicológicas de atletas profissionais e amadores, além disso, apontou as possíveis maiores fontes de estresse que podem influenciar a saúde dos atletas, sendo elas: Assédio e abuso, relações entre lesões e performance, barreiras para o tratamento de distúrbios da saúde, a possibilidade de abandono do esporte e emergências em problemas psicológicos (REARDON, *et al.* 2019).

Autores como De Rose Junior (2002) e Verardi *et al.* (2012) consideram que as fontes das percepções de estresse de atletas são inúmeras, dentre elas, a competição que coloca o atleta em situações de confronto, demonstração,

comparação e avaliação, as altas cargas e a longa rotina de treinos que portanto, são demandas ambientais que exercem pressão as quais o sujeito pode ou não ter a capacidade de suportar, podendo afetar a saúde e o desempenho dos mesmos.

Em contrapartida, nem sempre o estresse é prejudicial ao atleta, pois está associado a como cada sujeito percebe, avalia e enfrenta as condições que o esporte apresenta (WEINBERG; GOULD, 2017), e que a recuperação e intervalos subsequentes ao estresse envolvidos nas rotinas de treinamento e competições podem prevenir acometimentos em saúde e preservar o desempenho (KELLMAN, 2010; KELLMAN; KALLUS, 2001).

Diante disso, Nascimento Júnior *et al.* (2010) investigaram o estresse e os fatores de enfrentamento (*coping*) em atletas de categorias infantis e juvenis de futebol e encontraram duas condições estressantes que apresentaram influências negativas para os atletas, sendo elas, “entrar no jogo machucado” e “conflito com familiares” enquanto que outras duas condições exerceram influências positivas: “ser o favorito” e “cobrança de si mesmo”.

O estresse, portanto, é uma forma de desestabilização entre a pessoa (condições internas) e o meio ambiente (condições externas) que leva a efeitos negativos ou positivos, ou seja, o estresse até certo grau pode ser benéfico para manutenção e aperfeiçoamento das capacidades funcionais (KELLMAN; KALLUS, 2001; SAMULSKI *et al.*, 2009). Taylor (2009) por sua vez, defende que mais importante que o evento estressor é a exposição prolongada ao estresse, podendo acarretar consequências negativas como a exaustão profissional e a síndrome de *burnout*.

Vale ressaltar que de acordo com o modelo desenvolvido por Kallus e Kellmann (2000) sobre as relações entre estresse e recuperação, o acometimento de *overtraining* ou a otimização da performance depende dos níveis de estresse em relação as demandas de recuperação do sujeito, ou seja, o grau apropriado de estresse está condicionado as necessidades que o praticante de uma modalidade apresenta para se recuperar, exercendo uma função reguladora, no entanto, se a recuperação for insuficiente pode haver um acúmulo de estresse e conseqüente *overtraining*. Neste sentido, o equilíbrio entre estresse e recuperação pode otimizar a performance esportiva, em outras palavras, o sujeito pode reagir ao estresse de maneira não prejudicial e aumentar o desempenho no esporte desde de que tenha

uma recuperação adequada que reequilibre as suas funções orgânicas e psicológicas (KELLMAN, 2017).

Recentemente, Kellmann *et al.* (2018) publicaram um consenso sobre recuperação e performance durante um encontro na Technical University Munich Science and Study Center Raitenhaslach (2016), no intuito de compreender e conceituar os fenômenos de recuperação e performance no âmbito esportivo, as definições seguem a ideia de que a recuperação é um processo através do tempo que é alterado por multifatores externos e internos, sendo eles dependentes do grau de fadiga que o sujeito experiencia, que apesar da importância de marcadores biológicos e da análise da performance no esporte, estas medidas não contemplam de forma integral as informações sobre a recuperação, e que portanto, se faz necessário, avaliar as percepções e interpretações dos atletas que refletem as cargas de treinamento e as fontes estressoras relacionadas ao desempenho esportivo.

Um estudo sobre o estresse e as estratégias de enfrentamento no futebol feminino de Holt e Hogg (2002) identificou por meio das percepções das atletas em finais de copa do mundo, a existência de quatro principais fontes de estresse percebido: Comunicação dos treinadores, demandas internacionais do futebol, estressores competitivos e distrações. Portanto, muitas variáveis podem estar relacionadas ao estresse e recuperação em atletas mulheres além dos treinamentos e competições.

Ainda no caso de atletas, Anshel; Sutarso e Jubenville, (2009) afirmam que as mulheres tendem a sentir mais o estresse advindo dos treinadores, utilizam estratégias de suporte social, pedem ajuda e conseqüentemente se esforçam mais no enfrentamento emocional quando comparadas aos homens, destacando que o estresse atinge pessoas em diferentes modalidades, sexo, origem racial, posição na equipe que manifesta-se de acordo com as situações competitivas, o desempenho, a intensidade dos treinamentos e estratégias de enfrentamento das atletas.

Haneish, *et al.* (2007) salientam que há diferenças significativas do treino para a competição de futebol feminino nas respostas ao estresse pelo aumento da ansiedade cognitiva e somática, assim como o trabalho de Doron e Martinent, (2015) que traçou o perfil e processos psicológicos de atletas de esgrima de alto rendimento durante uma temporada, e detectaram efeitos positivos e negativos de acordo com a

situação competitiva (vitória e derrota) e as estratégias de enfrentamento (focada no problema e focada no emocional) os resultados mostraram, em geral, que quando acontece a derrota há incremento dos efeitos negativos percebidos pelas atletas assim como associação negativa com as estratégias de enfrentamento, porém, na situação de vitória há percepções de efeitos mais positivos em estratégias de enfrentamento do que somente para a focada na emoção.

Em uma revisão sistemática, Nédélec *et al.* (2015) investigaram o estresse, sono e recuperação de atletas de futebol, e constataram que a privação do sono é um dos fatores que mais influenciam a recuperação e a fadiga mental dos sujeitos, apontando para que novos estudos sejam realizados abordando a rotina de um atleta de futebol neste aspecto. Outro achado importante neste estudo é que, a síndrome do *overtraining* está associado a altos níveis de estresse psicológico, fisiológico e social, combinados com baixos níveis de recuperação.

Devido à dificuldade de diagnóstico, por vezes a síndrome de excesso de treinamento, ou a síndrome de *overtraining* é avaliada mediante respostas fisiológicas por marcadores bioquímicos, assim como o estudo feito por Cadejani e Kater, (2017) que verificou a suspeita de atletas com síndrome de *overtraining*, pois tiveram respostas hormonais de GH e prolactina alteradas em relação à atletas e pessoas consideradas assintomáticas para a síndrome.

Souza *et al.* (2019) investigaram os impactos fisiológicos do estresse antes do treino e da competição em atletas de diferentes modalidades e constataram um aumento, tanto da ansiedade quanto dos níveis de cortisol e da variabilidade da frequência cardíaca antes da competição em relação ao momento do treino, atribuindo tais resultados ao fato das competições estarem associadas ao desafio de vencer e a maior pressão social (prestígio) e que é importante investigar modalidades diferentes pois apresentam demandas de acordo com a lógica da prática esportiva.

Vacher *et al.* (2019) em um estudo sobre a dinâmica psicológica e fisiológica diante de uma carga de treinamento específica em nadadores profissionais durante uma temporada, monitoraram os treinamentos e utilizaram instrumentos de detecção do estresse por diferentes vias (variabilidade da frequência cardíaca, cortisol salivar, percepção do estresse físico e mental e percepção dos estados emocionais no esporte) e concluíram que o comportamento

das variáveis fisiológicas não foi o mesmo que o das variáveis psicológicas, salientando que os estados emocionais e de estresse e recuperação são de interesse relevante na periodização de um treinamento dado a importância de se obter informações que auxiliem na otimização da performance.

Não obstante, aspectos comportamentais em campo e jogos de esportes coletivos analisado por meio de posicionamentos e deslocamentos em campo, bem como características psicológicas como a motivação e a ansiedade, também são esferas relevantes para avaliar o estresse, a fadiga e a recuperação de um atleta, que se diferenciam de acordo com as características individuais (internas) e entre os sujeitos, consideradas variáveis externas (HEIDARI *et al.*, 2019).

No futebol feminino, Morales *et al.* (2019) compararam os índices de estresse e recuperação em relação à variabilidade da frequência cardíaca e performance por meio de testes físicos de jogadoras de primeira divisão, para isso monitoraram 6 semanas de treinamento e competição e verificaram que a dimensão de estresse esportivo específico aumentou significativamente no último momento de análise, também encontraram correlação significativamente moderada à grande entre a variabilidade da frequência cardíaca e as dimensões de recuperação específica, estresse específico e estresse geral, concluíram, portanto, que os índices de estresse esportivo e níveis de recuperação esportiva oriundas do instrumento utilizado (RESTQ 76) podem prever a fadiga específica em atletas de futebol de modo eficaz.

No entanto, Matos *et al.* (2014) realizaram uma intervenção para verificar se as funções cognitivas de jogadores de futebol seriam prejudicadas com aumento de cargas de treino. Foi encontrado diferenças no tempo de reação dos atletas quando havia aumento da intensidade de treinos, porém não foi possível verificar mudanças nas percepções de estresse tampouco na variabilidade da frequência cardíaca dos jogadores de acordo com o incremento de cargas de treino, destacando que a intensidade do treinamento pode ou não influenciar o estresse e recuperação e que as cargas elevadas podem se mostrar apropriadas para atletas em treinamento com preparo físico-funcional adequado.

1. 2. Estados de humor e esporte

Lazarus (1991) destaca que até meados da década de 1960 pouco se estudou e até mesmo foram negadas pela psicologia as pesquisas sobre a emoção e humor, muito por conta das influências positivistas e correntes comportamentalistas da época. Portanto a história em que a psicologia trata de problemas socialmente considerados como exóticos até então, em que se enquadravam os estados emocionais, é recente.

McNair, Lorr e Droppleman, (1971) e logo depois de forma reduzida para adolescentes Terry *et al.* (1999) desenvolveram fatores que representam o perfil de humor ideal para o rendimento esportivo adequado, neste ponto, vale destacar que mais do que a finalidade de melhores marcas esportivas, a construção do conhecimento deste tema assumiu a condição essencialmente humana e de saúde, isto é, foi somente após a apresentação do constructo na área da saúde que se utilizou da teoria no contexto do esporte para o rendimento.

Embora os estados de humor possam estar vinculados com a emoção, o humor é considerado como um estado mais estável e constante ao passo que a emoção se define por um caráter de reatividade momentânea e intensa do sujeito (PERGHER *et al.* 2006). Sentimentos de felicidade, raiva, surpresa, medo, tristeza, bem como culpa, orgulho, vergonha, ansiedade entre outras denominações estão relacionadas a emoção ou fatores psicológicos que estão relacionados às experiências reproduzidas frente algum evento socialmente específico e considerados produtos biológicos que influenciam os comportamentos do ser humano (CASTRO-SÁNCHEZ *et al.*, 2018; HOFSETH, 2016).

Os estados de humor, são aspectos que, em um contexto esportivo, refletem os estados emocionais, o comportamento, sentimentos e pensamentos que interferem numa determinada tarefa, podendo comprometer ou otimizar o desempenho de acordo com os níveis de cada dimensão (WEINBERG; GOULD, 2017). Nas últimas décadas, estudos demonstraram que as implicações dos estados de humor no rendimento esportivo em atletas, pode, a princípio, influenciar de maneira prejudicial o desempenho esportivo caso o atleta não apresente perfil de humor considerado adequado (LANE, 2001; LANE; TERRY, 2000; TERRY; LANE, 2000).

O humor é dependente de muitas situações específicas do esporte, como a competição, demandas estratégicas da modalidade e o ambiente em que é praticado, entretanto, níveis elevados do fator positivo vigor e de baixos escores dos fatores negativos de tensão, fadiga, depressão, raiva e confusão, são características dos estados de humor de atletas que apresentam melhor rendimento esportivo denominado de perfil de *iceberg*, ou seja, há variações mais adequadas de humor para competições esportivas (BRANDIT, 2011; LANE, *et al.*, 2005; GATTI DE PALO, 2011; MORGAN, 1980; TERRY, 1995).

Em velejadores brasileiros que competem no âmbito do esporte formal, Brandit *et al.* (2011) verificaram que, logo após uma seletiva de competição internacional, os homens mostraram menores valores de tensão, depressão e raiva que as mulheres, porém as mulheres apresentaram menor vigor e fadiga, assim, destacaram que a situação competitiva e os resultados das provas poderiam estar associadas ao descontentamento e impactar os níveis de humor dos atletas após as competições (BRANDIT, 2008; LANE *et al.*, 2005).

Dado a importância do momento competitivo, Verardi *et al.* (2018) avaliaram os estados de humor de ginastas antes da competição e verificaram que a maioria apresentou o perfil de "*iceberg*" e que houve associações significativas entre os fatores de depressão e raiva, depressão e confusão, e tensão e confusão, porém, apesar do perfil de muitas atletas favorecerem o desempenho esportivo, o estudo destacou a importância do monitoramento dos estados de humor para otimizar os treinamentos, pois constatou que as atletas que não atingiram níveis ideais de humor, especialmente o de tensão e o de vigor, estiveram sob risco da síndrome do excesso de treinamento e de outras vulnerabilidades relacionadas à saúde.

Recentemente, Brandt *et al.* (2019) compararam o humor com o bom desempenho de atletas de jiu jitsu e, para as mulheres, encontraram que elevados níveis de raiva e tensão aumentavam a probabilidade de melhor rendimento nas lutas, e que menores escores de depressão aumentava as chances de melhor performance em até 32%. Boldizsár *et al.* (2016) investigaram o humor pré-competitivo (1 dia antes) em atletas de ginástica e por meio do instrumento que avalia 8 fatores de humor encontraram diferenças no humor de acordo com a idade, sexo e o ranking nacional; atletas apresentaram maiores diferenças entre o fator

raiva e sexo, entre os fatores de raiva, tensão, calma, depressão e fadiga com o nível de ranking.

Além de estar associado à performance esportiva, os estados de humor estão significativamente relacionados com lesões, sendo que, baixos níveis de depressão e fadiga e, níveis elevados de vigor físico, estão associados com menor acometimento de lesões e elevado rendimento (DEVONPORT; LANE; HANIN, 2005). Sabe-se também que existe maior probabilidade de lesões em atletas que apresentam perfis elevados de ansiedade e humor negativos e que mulheres atletas percebem seu rendimento prejudicado quando estão lesionadas (BRISBINE *et al.*, 2019; KOLT e KIRBY, 1994).

Para monitorar e verificar os estados de humor no esporte, em especial no de rendimento, tem-se utilizado as escalas reduzidas pela facilidade de aplicação. Deste modo, Rotta, Rohlfs e Oliveira (2014) estudaram o perfil de humor de atletas de voleibol e de tênis de alto rendimento por meio do instrumento de BRUMS (Rohlfs, 2008) e encontraram diferenças de acordo com a modalidade e o tempo de prática, salientando que o instrumento pode auxiliar a prevenção da saúde psicológica e na melhora da performance de atletas.

Neste sentido, estudos apontam que os estados de humor estão associados ao sucesso ou fracasso no esporte e na saúde do praticante, justificado pela percepção alterada do humor, de biomarcadores de estresse e fatores de recuperação como o sono (CHENNAOUI *et al.*, 2016). Assim sendo, os mecanismos fisiológicos, emocionais e comportamentos sociais específicos fazem parte das demandas de vida de um atleta, sendo o humor uma variável preditiva do desempenho competitivo e que pode estar associado a estes mecanismos. A má qualidade de sono, por exemplo, está mais presente em atletas de nível internacional que percebem a confusão, depressão e fadiga em níveis mais elevados, já aqueles com vigor aumentado e confusão, fadiga e tensão diminuída, tem menor associação com o sono ruim. (ANDRADE *et al.*, 2019).

Biggins *et al.* (2019), também detectaram associações entre os estados de humor de atletas e aspectos relacionados ao sono, lesão problemas de saúde em geral, dentre as queixas que se destacou foi, que uma parcela dos atletas que tinham inaptações ou dificuldades com o sono também revelou problemas de saúde em geral e distúrbios de humor, deste modo, o trabalho ressaltou que a

qualidade de vida que engloba as características do sono bem como os estados de humor são aspectos que auxiliam a análise de desempenho em atletas.

No futebol feminino, um estudo de Oliveira, Gouveia e Oliveira (2009) com o objetivo de verificar se o resultados dos jogos influenciavam em modificações hormonais e nos estados de humor das atletas, encontrou associações entre as respostas hormonais e os estados de humor após os jogos, a pesquisa reiterou que o testosterona aumentava e o humor se manifestava de maneira mais positiva em ganhadoras que aquelas que experienciavam a derrota.

Broodryk *et. al.* (2017) em outro estudo sobre respostas hormonais e de estados de humor e ansiedade, em atletas tidas como semiprofissionais do futebol feminino, detectou que a fadiga, o distúrbio total de humor e os níveis de cortisol aumentavam ao passo que os fatores vigor e confusão diminuía após os testes físicos anaeróbios, os autores concluíram que o estresse físico de alta intensidade pode alterar não somente aspectos fisiológicos mas também a percepção psicológica e influenciar o desempenho das jogadoras, além disso, destacaram a importância da preparação física adequada para demandas metabólicas de via anaeróbia para reduzir a experiência de humor negativo no futebol feminino.

1. 3. Síndrome de *Burnout* em atletas

A síndrome do esgotamento emocional ou a exaustão físico emocional ficou conhecida e denominada como síndrome de *burnout*. A doença que está relacionada à profissão e exige atenção em saúde do trabalhador (Jesus *et al.*, 2016; Maslach; Schaufeli; Leiter, 2001; Mercês *et al.*, 2017; Monteiro; Carlotto, 2016) e se caracteriza, resumidamente por uma sensação de fracasso dado o esgotamento de energias e forças pessoais em atividades laborais (FREUDENBERGER, 1974). Para Maslach e Jackson (1981) a síndrome de *burnout* ocorre frequentemente com profissionais que tem como tarefa auxiliar outras pessoas, sendo característico destes trabalhadores engajados nestas atividades o crescente sentimento da exaustão emocional, apresentando atitudes de cinismo e sentimentos negativos.

A síndrome de *burnout* é um fenômeno que, além de ser considerada uma resposta ao estresse crônico, apresenta componentes comportamentais, mentais e físicos, que estão relacionados às características pessoais e ambientais,

dado que os custos emocionais induzidos pelo estresse acumulado que levariam ao acometimento da síndrome (SMITH, 1986). O *burnout* constitui-se, portanto, por um desequilíbrio emocional consequente de um estresse crônico diante das condições e percepções do trabalhador frente às demandas laborais, gerando tensão, desprazer, fadiga, astenia e subtraindo a energia e o vigor, levando ao adoecimento como um transtorno mental relevante na saúde coletiva (FREUDENBERGER, 1980; JANTSCH; COSTA; PISSAIA, 2018).

Um dos precursores no tema, Smith (1986) desenvolveu um modelo teórico afetivo-cognitivo de *burnout* atlético que aborda a relação de estresse e síndrome de *burnout*, o autor destacou que o balanço inadequado entre demandas externas e recursos pessoais pode comprometer o desempenho e a saúde dos atletas, ou seja, quando o contexto esportivo é altamente estressante aliado aos insuficientes recursos internos do sujeito para enfrentar os problemas, dado como conflitos pessoais, valores e desejos incompatíveis com o ambiente, desencadeiam o aparecimento de culpa, ansiedade, raiva e outros sintomas que degradam o desempenho esportivo e a saúde do profissional, predispondo a síndrome de *burnout*.

Neste sentido, Raedeke (1997) apontou que o desempenho esportivo é uma característica fundamental do contexto esportivo e que está intimamente ligada aos acometimentos da síndrome *burnout*, assim, neste ambiente específico, as pesquisas levaram em conta outros aspectos do desempenho que poderiam estar associados aos sintomas da síndrome, dentre elas, as cargas de treinamento, as competições, o modo de vida esportivo, e outras fontes de estresse psicofisiológicos preponderantes para os profissionais envolvidos no esporte (RAEDEKE; SMITH, 2001).

Sob uma perspectiva da teoria da auto determinação (DECI; RYAN, 1985) uma pesquisa de Lonsdale, Hodge e Rose (2009) analisou os sintomas de *burnout* em atletas canadenses e observou que a variação da motivação auto determinada influenciava as mudanças dos níveis da síndrome, assim, os sintomas de *burnout* estiveram associados com a motivação, bem como as necessidades psicológicas básicas de satisfação estiveram negativamente relacionadas ao *burnout*, o estudo concluiu, deste modo, que aspectos da teoria da auto determinação poderiam auxiliar na identificação de mediadores de sintomas de *burnout* em atletas.

De modo integrativo das abordagens teóricas sobre *burnout* no âmbito esportivo, Gutafsson, Kentta e Hassmén (2011) defendem que o estudo sobre o tema deve ser abordado de maneira holística que considere as características de personalidade, as estratégias de enfrentamento e os fatores ambientais, com a finalidade de auxiliar pesquisadores, treinadores e atletas a compreenderem os mediadores da síndrome de *burnout*, dentre eles, se destacariam o perfeccionismo, a motivação, o estresse, o humor e as adaptações psicológicas relacionadas as habilidades de enfrentamento (GUSTAFSSON; DEFREESE; MADIGAN, 2017)

Já no cenário nacional, o trabalho de Vieira *et al.*, (2013) investigou as estratégias de enfrentamento (*coping*) e sua relação com a síndrome de *burnout* em atletas brasileiros de voleibol de praia de ambos os gêneros, em diferentes categorias, encontrou diferenças significativas entre aqueles em posições mais altas do *ranking* brasileiro e que mais utilizam estratégias de enfrentamento apresentam menores índices de *burnout*. Os autores ressaltam que os resultados mais elevados de *burnout* são nos atletas abaixo da 9ª posição do ranking e que podem ser explicados por estes atletas estarem mais expostos a situações de erros, de estresse, de perceber limitações nas próprias habilidades, de estarem mais inclinados às frustrações e enfrentar constantemente cobranças de treinadores e patrocinadores.

Casagrande *et al.*, (2014) investigaram a síndrome de *burnout* em tenistas infanto-juvenis de 9 estados brasileiros e encontraram pouca incidência da síndrome em atletas infanto-juvenis dessa modalidade, este resultado esteve associado hipoteticamente aos níveis sócio econômicos dos praticantes, que no caso eram considerados altos. Outro ponto importante do trabalho foi que quanto maior o tempo de treinamento, maiores eram os índices das dimensões de exaustão emocional, podendo ser explicados tanto pelas rotinas fisicamente mais intensas, pelas cobranças advindas de outras pessoas (pais, colegas e treinadores) durante os treinamentos e pelas próprias percepções e cobranças (evoluir tecnicamente, participar de competições, etc.).

Em relação ao momento competitivo no futebol, Verardi *et al.* (2014) estudaram atletas brasileiros nas fases pré e durante a competição, identificando que os níveis de percepção à síndrome de *burnout* estão associados às estratégias de enfrentamento, encontrando diferenças significativas entre os momentos e

sugerindo que na fase competitiva há diferentes modos de enfrentamento que se relacionam com escores mais elevados de *burnout*. Outro aspecto importante desse estudo foi ter encontrado diferenças nas estratégias de enfrentamento implementadas pelos diferentes sujeitos e situações.

Ainda sobre a modalidade do futebol, Giacomini e Fonseca (2014) em estudo transversal, analisaram jogadores de clubes profissionais de categoria de base (entre 16 e 17 anos de idade) e encontraram baixos índices de *burnout* explicados pelo possível trabalho feito nos clubes, sendo respeitado os descansos, o lazer e um nível adequado de treinamento proposto para os jovens e pelo apoio parental, uma vez que muitos responsáveis residiam na mesma cidade dos atletas.

Bim *et al.* (2014) estudaram as estratégias de enfrentamento e os sintomas de *burnout* em atletas adultos homens do futsal brasileiro, e verificaram baixos valores para estes sintomas, no entanto, foi possível apontar que a dimensão de “reduzido senso de realização esportiva” foi a que mais prevaleceu nos atletas. Ao compararem *burnout* com as estratégias de enfrentamento constataram que o “reduzido senso de realização esportiva” esteve mais presente em jogadores classificados para as finais da competição e os que não classificaram para as finais apresentaram escores mais elevados na dimensão de “treinabilidade” das estratégias de enfrentamento.

Um estudo de Pires *et al.* (2016) examinou o *burnout* e as estratégias de enfrentamento de modo longitudinal em atletas de voleibol no âmbito nacional, durante 4 momentos distintos de uma temporada competitiva, não foi possível observar aumento significativo nos índices de *burnout* a não ser a dimensão de desvalorização esportiva. Além disso, confirmou-se as hipóteses de que o *burnout* aumenta nas competições importantes e que as estratégias de enfrentamento estão inversamente associadas aos índices.

Sobre as estratégias de enfrentamento, Rossi *et al.* (2016) compararam tais variáveis em mulheres praticantes de futebol no contexto formal e informal brasileiro, revelaram que as atletas obtiveram maior pontuação média em confiança, concentração e desempenho sob pressão em relação às mulheres tidas como jogadoras amadoras, além disso, destacaram a probabilidade das atletas de rendimento estarem mais aptas a enfrentarem situações que comprometem o desempenho e responderem aos agentes estressores de modo mais eficiente para

resultados esportivos, porém, pouco concluíram sobre os benefícios em saúde a longo prazo e como as estratégias se relacionam com a síndrome de *burnout*.

Cabe destacar que quanto maior a resiliência mental e a capacidade de conviver com o estresse não garantem a diminuição de acometimentos em saúde, como lesões e a síndrome de *burnout*, pois, as evidências apontam que a síndrome aumenta as chances de afastar sujeitos praticantes de esporte e reduzir a satisfação dos mesmos (Shapiro *et. al.*, 2019), porém, não se pode afirmar que quanto mais o sujeito apresentar resiliência, menor a manifestação dos sentimentos negativos e efeitos psicofisiológicos deteriorantes a longo prazo, o contrário pode ser verdadeiro, ou seja, a elevação da resiliência pode ser um fenômeno que, não necessariamente, se relaciona negativamente com a síndrome de *burnout* em atividades laborais ao longo da carreira profissional (KLJAJIC; GAUDREAU; FRANCHE, 2017; KOH *et. al.*, 2019; MERVYN *et. al.*, 2019).

Portanto, estar exposto aos agentes estressores de maneira prolongada semelhante, não significa possuir respostas adequadas e estratégias de enfrentamento benéficas para saúde, mas que quando as estratégias de enfrentamento, o manejo do estresse e a adaptação pessoal se elevam frente aos estressores, o sujeito pode desenvolver fatores de proteção (MERVYN, 2019).

Hartley e Coffee (2019) demonstraram que a percepção elevada de estresse em atletas esteve relacionada ao aumento dos sintomas da síndrome de *burnout* em todas as dimensões: Reduzido senso de realização, exaustão física emocional e desvalorização esportiva. Encontraram, além disso, que o suporte social esteve associado à diminuição dos níveis da síndrome em todas as dimensões, corroborando com modelos teóricos que defendem que as boas relações sociais como fatores de proteção à saúde diminuem a probabilidade de síndrome de *burnout*, no entanto, os estudiosos salientaram que novas pesquisas precisam ser realizadas para explicar como os aspectos emocionais do suporte social impactam nas adaptações ao estresse percebido e aos fatores protetivos em relação a síndrome de *burnout*.

De Francisco *et al.* (2016) realizaram uma pesquisa com atletas com objetivo de identificar a relação entre estresse, *burnout* e depressão, e encontraram um modelo estatístico que explicou tais relações: a percepção de estresse apresentou um forte indicativo de *burnout*; houve uma tendência de que o mesmo

prediz positivamente a depressão; o estresse percebido podia ser um precursor da depressão por meio do efeito direto ou indireto do *burnout*.

Para analisar se o contexto competitivo e o treino afetavam, de maneiras diferentes atletas mulheres de diversas modalidades nos sintomas de *burnout*, na motivação e na busca de objetivo ou conquista esportiva, Fernández-Rio, Cecchini e Méndez-Giménez (2017), mostraram em um estudo que a maioria das atletas possuíam perfis que abordava objetivamente as metas e de perseguição a conquista, dado a experiência no alto nível de competições que estas participavam, levando a obterem resultados de altos níveis de motivação voltados para tarefa e baixos níveis relacionados ao *burnout*, tanto em treino quanto em competições, no entanto, após treinos intensos os escores de reduzido senso de realização aumentaram, bem como, em competições que traziam prejuízos na motivação quando os resultados dos jogos eram negativos.

Recentemente, Bicalho e da Costa (2018) realizaram revisão sistemática com objetivo de identificar associação entre a síndrome de *burnout* em atletas de elite e outros fatores psicológicos construídos para este grupo. Como resultado obtiveram, de acordo com os 72 artigos encontrados do cenário mundial, correlação positiva entre *burnout* e desmotivação, perfeccionismo socialmente prescrito e preocupação com os erros, além disso, encontraram correlação negativa consistente entre a síndrome de *burnout* e motivação autodeterminada, motivação intrínseca, motivação regulada identificada, autonomia, competência, relacionamento, perfeccionismo auto-orientado, expectativa dos pais, padrões sociais e paixão harmoniosa.

No cenário internacional, um estudo sobre estresse, resiliência e síndrome de *burnout* em jovens atletas de elite, Gerber *et al.* (2018) encontraram nas suas amostras que cerca de 10% apresentaram sintomas clínicos de *burnout*, puderam observar que quando os níveis de estresse estiveram elevados houve maiores queixas de saúde geral, além disso, os sujeitos que relataram maiores escores de resistência mental ou resiliência obtiveram menores índices de problemas de saúde percebido mesmo que expostos a altos níveis de estresse, sendo identificado assim, a existência de mecanismos de proteção frente ao estresse e a síndrome de *burnout* em atletas que competiam com objetivo de desempenho.

A especialização precoce também é um fator que pode predizer a síndrome de *burnout*, outras patologias em adolescentes esportistas e até mesmo o abandono precoce da prática (LA PRADE *et al.*, 2016; POPKIN, 2019). Embora, estudos com nadadores, de Larson *et al.* (2019) com o objetivo de identificar o *burnout* de acordo com a especialização precoce analisando fatores que poderiam levar à síndrome e o abandono, não encontraram relação entre a especialização precoce com o *burnout*, podendo ser explicada pela motivação e estratégias de enfrentamento que os atletas adotaram e que poderiam ser aspectos protetivos da síndrome.

1. 4. Justificativa

Essa pesquisa reveste-se da importância de analisar as questões que permitem identificar características psicológicas inerentes à formação de mulheres atletas de futebol. A ação almeja estruturar uma melhor orientação e planejamento nas práticas de formação e também dos resultados obtidos pelas atletas.

Deste modo, constatou-se nas produções científicas nacionais e internacionais da última década, por meio de um levantamento nas principais bases de dados como *Scielo*, *Scopus*, *PsyInfo*, *PubMed*, *Lilacs* e Portal de Periódicos da Capes a escassez e até mesmo a inexistência de pesquisas que abordam as variáveis: estresse, recuperação, humor e *burnout* no futebol feminino. Dos 32 artigos encontrados sobre o assunto, 26 tiveram como amostras somente sujeitos do sexo masculino, 4 artigos realizaram as pesquisas com sujeitos de ambos os sexos, porém, com números amostrais infinitamente menores para mulheres e inexistência de análises discriminativas nos resultados para as possíveis diferenças entre os grupos, e por fim, apenas 2 artigos sobre a variável humor no futebol feminino foram encontrados.

Torna-se, portanto, relevante investigar os fatores psicológicos que podem prejudicar o desenvolvimento esportivo dessas atletas, nas várias etapas de sua formação. Muitas vezes, os métodos de treinamentos e as competições podem se constituir em fatores limitadores na evolução esportiva.

Neste contexto tal pesquisa tem papel importante na prevenção e na elaboração de programas que desenvolva habilidades psicológicas adequadas e

condizentes com as características individuais das atletas. Para que isso ocorra, é necessário avaliar e monitorar o processo do treinamento físico e competitivo, com o objetivo de diagnosticar e obter subsídios necessários para propor metas e condições reais às necessidades do estágio de maturação física, psicológica e social que se encontram essas mulheres.

1. 5. Hipóteses

A primeira hipótese do presente estudo considera que há diferenças entre as categorias Sub17 e Adulta nas variáveis de estresse, humor e *burnout*, a segunda hipótese presume que os níveis mais elevados estresse e *burnout*, estejam positivamente associados aos baixos valores de recuperação e humor negativo. A terceira hipótese prevê que, níveis elevados de recuperação e baixos níveis de estresse estejam positivamente associados ao vigor físico e, negativamente relacionados a níveis elevados de *burnout* e humor negativo.

2. OBJETIVO

2. 1. Gerais

Identificar e analisar os níveis de *burnout* e estados de humor, bem como a percepção de estresse e recuperação em atletas de futebol do sexo feminino em fase de treinamento durante o período de competições.

2. 2. Específicos

- Comparar os escores relativos à percepção de estresse e recuperação, estado de humor e *burnout*, entre as categorias Adulta e Sub 17 durante o período de competições;
- Associar os escores relativos à percepção de estresse e recuperação entre os estados de humor e *burnout*, durante o período de competições.

3. METODOLOGIA

3. 1. Tipo de pesquisa

Por meio da pesquisa quantitativa, que se utiliza da linguagem matemática para um experimento aleatório sob a teoria da probabilidade, justificada pelas possíveis implicações práticas e pela articulação entre modelo teórico e mundo real (MINAYO; SANCHES, 1993) este trabalho tem enfoque metodológico de descrever e interpretar as variáveis investigadas por meio de dimensionamentos que apontam, se possível, hierarquia destas variáveis em termos probabilísticos, permitindo assim, explicar e compreender possíveis relações (RAMOS, 2013).

Abordando o objeto de pesquisa, entende-se que no presente trabalho as variáveis de estresse e recuperação, estados de humor e *burnout* estão sob a luz das teorias e de procedimentos científicos delimitados, isto é, se faz um recorte do que representam as variáveis sob as quais incidirá o trabalho investigativo, possuindo um viés epistemológico complexo e reconhecidamente carente de medidas diretas (ARAÚJO, PIMENTA; COSTA, 2015).

Neste presente trabalho realizaram-se as análises estatísticas por meio de um estudo de corte transversal com a finalidade de descrever e comparar as variáveis mencionadas.

3. 2. Amostra

Participaram do estudo 59 atletas de futebol feminino, com média de $20,01 \pm 5,02$ anos de idade, pertencentes a dois clubes brasileiros que disputaram o Campeonato Brasileiro da Série A1 e o Campeonato Paulista Sub17. A amostra foi dividida em duas categorias: Sub17 (26 atletas com $15,73 \pm 1,25$ anos de idade); Adulta (33 atletas com $23,39 \pm 4,22$ anos de idade).

3. 3. Procedimentos

Inicialmente o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista, Campus de Bauru,

número do CAAE: 15794613.0.0000.5398. Em seguida foi realizado contato com três equipes de futebol feminino que disputam os Campeonatos Brasileiro e Paulista da Primeira Divisão. Destes, duas equipes aceitaram participar da pesquisa. Antecedendo as coletas de dados foi solicitada a permissão para desenvolvimento da pesquisa, junto aos diretores de futebol responsáveis das equipes participantes, e apresentados os objetivos e metodologia a serem empregados durante o estudo.

Em contato com as atletas, estas, foram informadas sobre a pesquisa, seus objetivos e sua metodologia. Logo em seguida, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) com o objetivo de esclarecimento sobre as condições para participação na pesquisa. A condição de participação na pesquisa foi à devolução do TCLE, devidamente assinado pelo responsável. Os dados foram coletados pessoalmente pelos pesquisadores, logo após as sessões de treinamento no período do segundo semestre do ano e em temporada competitiva. As atletas que aceitaram a condição para a participação na pesquisa foram entrevistadas e orientadas a responder os questionários, entre 30 a 40 minutos, no próprio local de treinamento.

3.4. Instrumentos

Ficha de avaliação sócio demográfica

Na ficha de avaliação demográfica foram utilizadas as informações referentes a: Idade, tempo em competições oficiais (experiência), número de treinos por semana e número de competições internacionais, nacionais e estaduais. Outras informações contidas na ficha foram excluídas do estudo por não contemplar o objetivo de pesquisa.

Escala de Humor de Brunel (BRUMS): foi utilizada no presente estudo para permitir uma rápida mensuração dos estados de humor. Validada para o português por Rohlfs *et al.* (2008) o BRUMS contém 24 indicadores simples de humor, tais como as sensações de raiva, disposição, nervosismo e insatisfação que são perceptíveis pelo indivíduo que está sendo avaliado. Os avaliados respondem como se situam em relação às tais sensações, de acordo com a escala de 5 pontos (de 0 = nada a 4 = extremamente).

São avaliados seis estados subjetivos e transitórios de humor: Tensão (T), Depressão (D), Raiva (R), Vigor (V), Fadiga (F) e Confusão Mental (C). Os fatores T, D, R, F e C são considerados fatores negativos e o Vigor classificado como fator positivo. O Distúrbio Total de Humor (DTH) é dado pela seguinte fórmula: $DTH = (T+D+R+F+C) - V + 100$ (MORGAN *et al.*, 1987). O perfil de humor com alto valor de vigor e baixos valores para as outras variáveis é denominado “perfil de iceberg”, sendo representativo de uma saúde mental positiva (MORGAN *et al.*, 1987). No presente estudo a forma colocada na pergunta foi “Como você se sente agora”.

Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas (RESTQ 76 Sport): consiste em uma série de afirmações que indicam o estado mental, emocional e o bem-estar físico dos atletas. As respostas foram dadas em uma escala do tipo Likert. 0. Nunca; 1. Pouquíssimas vezes; 2. Poucas vezes; 3. Metade das vezes; 4. Muitas vezes; 5. Muitíssimas vezes; 6. Sempre. Este questionário foi desenvolvido para medir a frequência do estado de estresse atual em conjunto com a frequência de atividades de recuperação associadas. Para tanto, ele avalia eventos potencialmente estressantes e fases de recuperação e suas consequências subjetivas nos últimos três dias e noites (KELLMANN *et al.*, 2009). Traduzido e validado para a língua portuguesa por Costa e Samulski (2005). A consistência interna do instrumento foi entre $\alpha = 0,58$ e $\alpha = 0,85$.

Pela variação da escala entre 0 a 6, valores acima de 4 são considerados “altos”, abaixo de 2 são considerados “baixos” e, entre 2,01 e 3,99, são “moderados”, seja para estresse específico, estresse geral ou recuperação.

Os valores das escalas são calculados pelos valores médios dos respectivos itens. Altos escores nas escalas associadas às atividades de estresse refletem estresse subjetivo intenso, enquanto altos escores nas escalas associadas à recuperação refletem muitas atividades de recuperação (KELLMANN *et al.*, 2009).

Em geral, baixos escores em áreas relacionadas com estresse e altos escores relacionados com recuperação são considerados positivos, e vice-versa. Para tal, a interpretação dos resultados referentes ao presente estudo levou em consideração as variações (de 0 a 6) em cada escala do RESTQ-76 Sport (KELLMANN *et al.*, 2009), adotando-se como critério para altos escores associados

ao estresse e à recuperação os valores a partir de 4 (muitas vezes, muitíssimas vezes e sempre). Por outro lado, consideraram-se como baixos escores associados ao estresse e à recuperação os valores de 0 a 2 (nunca, pouquíssimas vezes e poucas vezes). Os valores entre 2,01 e 3,99 (metade das vezes) correspondem à uma incidência moderada de eventos estressantes vivenciados pelos esportistas, assim como de condições relacionadas ao processo de recuperação.

Questionário de Burnout para Atletas (ABQ): validado para o idioma português por Pires, Brandão e Silva (2006), a partir do instrumento de idioma inglês intitulado Athlete Burnout Questionnaire (RAEDEKE; SMITH, 2001). O Questionário de Burnout para Atletas possui índice de consistência interna geral (coeficiente α de Cronbach) igual a 0,82, valor considerado satisfatório, em virtude de o valor mínimo aceito ser 0,70. As análises individuais do estudo de validação do instrumento apontaram que todos os 15 itens do questionário atingiram os escores necessários para a validação da consistência interna. Além disso, os valores de α obtidos em cada um dos itens foram menores que o coeficiente geral (0,82). Mostrando que, caso algum item seja retirado do questionário, o índice de confiabilidade do instrumento sofreria uma redução, o que confirma a relevância de todos os 15 itens para que se mantenha um valor elevado de confiabilidade. Portanto, de acordo com Pires, Brandão e Silva (2006) o Questionário de Burnout para Atletas é considerado confiável e de consistência interna satisfatória, ou seja, há uma homogeneidade entre os seus componentes.

O Questionário de Burnout para Atletas consta de 15 questões do tipo Likert, sendo 05 para medir a subcategoria exaustão física e emocional (EFE) (eu estou exausto pelas demandas físicas e emocionais do esporte), sendo elas as número 2, 4, 8, 10, e 12; 05 para medir a subcategoria desvalorização esportiva (DES) (eu tenho sentimentos negativos em relação ao esporte), sendo as de números 3, 6, 9, 11 e 15; e 05 para medir a subcategoria reduzido senso de realização esportiva (RSR) (não importa o que eu faço, eu não executo como devo), com as questões número 1, 5, 7, 13 e 14. Cada uma das questões conta com 05 opções de respostas, sendo que o número 1 significa “eu quase nunca me sinto assim” e no outro extremo, o número 5, que significa “eu me sinto assim a maior parte do tempo”, sendo as respostas intermediárias as seguintes: “Raramente” (2),

“Algumas vezes” (3) e “Frequentemente” (4). Se trata também de um instrumento alto aplicável, com o tempo médio de resposta as questões sendo de aproximadamente vinte minutos.

3. 5. Análise de dados

Os dados obtidos foram avaliados quantitativamente, com métodos estatísticos. Foram efetuados cálculos de estatísticas descritivas (média, mediana, desvio padrão, mínimo, máximo); testes de significância não paramétricos utilizados para comparação de categorias de jogadoras sub17 e adulta (teste de comparação de duas proporções, teste não paramétrico de *Mann-Whitney* para comparação das medianas). Além disso foi utilizado o teste de medidas de correlação de *Spearman* entre as variáveis e aplicado o teste de correlação para obtenção do coeficiente de determinação R^2 . As correlações mais significativas ($p < 0,001$) e de maior efeito ($r > 0,60$ ou $r < -0,60$) bem como as relações com nível de significância de $p < 0,05$ foram adotadas como critérios de associações médias à fortes (DANCEY; REIDY, 2013; FIELD, 2009).

O grau do coeficiente de correlação foi avaliado qualitativamente de acordo com a proposta de Callegari-Jacques (2003) da seguinte forma: fraca (entre 0,00 e 0,30); regular (entre 0,30 e 0,60); forte (entre 0,60 e 0,90) e muito forte (entre 0,90 e 1,00).

4. RESULTADOS

4.1. Estatística descritiva

Com a finalidade de caracterizar a amostra, na Tabela 1 segue a análise descritiva da idade, quantidade de treinos semanais, número de competições oficiais na carreira, competições em níveis estaduais, nacionais e internacionais das atletas por categoria. Observa-se para todas as variáveis diferenças estatisticamente significativas quando comparadas entre as categorias Adulta e Sub17.

Tabela 1. Caracterização da amostra por categoria: Idade, número de treinos por semana, número competições estaduais, nacionais, internacionais e competições oficiais na carreira

Variável	Categoria	(n)	$\bar{x} \pm s$	Md	Mín	Máx	P
Idade	Sub17	26	15,73±1,25	16	13	17	<0,001
	Adulta	33	23,39±4,22	22	18	33	
Treinos por semana	Sub17	26	3,73±1,28	3	3	7	<0,001
	Adulta	33	6,24±0,90	6	5	8	
Competições estaduais	Sub17	26	1,96±1,21	2	0	4	<0,001
	Adulta	33	7,24±5,31	5	0	20	
Competições nacionais	Sub17	26	0,26±0,60	0	0	2	<0,001
	Adulta	33	4,51±4,00	4	0	15	
Competições internacionais	Sub17	26	0,11±0,32	0	0	1	<0,010
	Adulta	33	1,06±1,69	0	0	5	
Competições oficiais	Sub17	26	1,76±1,24	1,5	0	5	<0,001
	Adulta	33	7,57±4,96	8	0	20	

A tabela 2 apresenta os dados referentes aos estados de humor das atletas, nota-se que não houve diferença estatisticamente significativa entre as seis dimensões quando comparadas as duas categorias.

Tabela 2. Estatística descritiva para as seis dimensões dos estados de humor em atletas das categorias Adulta e Sub17 e valor p resultante da comparação realizada com o Teste *Mann-Whitney*.

Dimensões	Categoria	(n)	$\bar{x} \pm s$	Md	Mín	Máx	P
Tensão	Sub17	26	4,19±2,81	3,5	0	10	0,311
	Adulta	33	5,18±3,44	5	0	12	
Depressão	Sub17	26	2,42±3,5	2	0	16	0,339
	Adulta	33	2,18±3,45	0	0	12	
Raiva	Sub17	26	3,69±3,92	2,5	0	16	0,847
	Adulta	33	3,87±4,44	2	0	14	
Vigor	Sub17	26	10,96±2,74	11	6	16	0,830
	Adulta	33	11,15±3,15	11	3	16	
Fadiga	Sub17	26	4,64±4,33	3,5	0	14	0,164
	Adulta	33	5,45±3,28	4	1	14	
Confusão	Sub17	26	3,50±3,15	3,5	0	16	0,363
	Adulta	33	3,33±3,79	2	0	15	
DTH	Sub17	26	107,5±15,98	106	88	166	0,807
	Adulta	33	108,8±16,54	107	89	148	

Legenda: DTH: *Distúrbio Total de Humor*.

Entre os seis fatores negativos de humor os escores médios mais elevados foram Fadiga e Tensão, ambos na categoria Adulta. Entretanto, o Vigor físico para ambas categorias apresentou resultado positivo, Adulta (11,15±3,15) e categoria Sub17(10,96±2,74) respectivamente.

O fator Vigor representa estado de animação, excitação, energia e disposição, o que confere, no caso da realização da prática esportiva, um aspecto essencialmente positivo para melhor desempenho. Vale ressaltar que baixos níveis dessa dimensão aliados à elevados escores das dimensões negativas, podem estar relacionados ao desempenho prejudicado, a fatores ligados ao excesso de treinamento e até mesmo à síndrome de *burnout*.

Não obstante, o valor do distúrbio total de humor (DTH) para a categoria Sub17 foi de 107,53±15,98 e para a Adulta o valor encontrado foi de 108,8±16,54. Tais valores, são tidos como elevados níveis de DTH, pois se encontram ≥101.

Na Tabela 3, a análise dos dados das dimensões de estresse não mostrou diferenças significativas entre as categorias, o maior valor médio de $4,05\pm 0,88$ esteve presente na dimensão de Áreas de Recuperação (AR) na categoria Adulta. O menor valor médio ficou para o fator de Estresse Específico (EE) de $1,88\pm 0,84$ presente na categoria Sub17. Deste modo, observou-se níveis baixos à médios em todas as dimensões de estresse, valores abaixo ou muito próximos do valor médio da escala (2) e escores considerados médios à altos para os fatores de recuperação, acima de 2,01.

Tabela 3. Estatística descritiva das seis dimensões de estresse e recuperação em atletas de futebol feminino das categorias Adulta e Sub17 e valor p resultante da comparação do Teste *Mann-Whitney*.

Dimensões	Categoria	(n)	$\bar{x} \pm s$	Md	Mín	Máx	P
Estresse Geral	Sub17	26	$2,02\pm 0,88$	1,89	0,18	3,50	0,454
	Adulta	33	$1,92\pm 0,88$	1,61	0,57	4,18	
Estresse Específico	Sub17	26	$1,88\pm 0,84$	1,58	0,75	3,75	0,561
	Adulta	33	$2,04\pm 1,06$	1,92	0,58	5,50	
Estresse Global	Sub17	26	$1,95\pm 0,76$	1,85	0,76	3,26	0,957
	Adulta	33	$1,98\pm 0,92$	1,82	0,66	4,84	
Recuperação Geral	Sub17	26	$3,50\pm 0,69$	3,50	2,35	4,80	0,450
	Adulta	33	$3,65\pm 0,71$	3,70	2,30	5,00	
Áreas de Recuperação	Sub17	26	$3,76\pm 0,86$	3,56	2,00	5,63	0,228
	Adulta	33	$4,05\pm 0,88$	4,13	2,56	5,75	
Recuperação Global	Sub17	26	$3,63\pm 0,71$	3,44	2,23	5,21	0,401
	Adulta	33	$3,85\pm 0,76$	3,84	2,43	5,35	

O estresse menor que a recuperação pode representar proteção as atletas no que se refere a acometimentos relativos ao excesso de treinamento, deste modo, o resultado das médias para as dimensões de estresse e recuperação se revelaram favoráveis a saúde psicológica às atletas, porém, vale a reserva na análise quando observa-se os valores máximos que indicaram que algumas atletas atingiram valores muito acima da média.

Os índices obtidos das dimensões de *burnout* são apresentados por categoria na Tabela 4. Os valores médios entre as categorias não indicaram diferenças estatística significativas, além disso as médias e medianas atingiram valores abaixo de 2,50, no entanto, houve atletas que atingiram valores máximos próximos de 5, em destaque para a dimensão de Desvalorização Esportiva (DES) na categoria Sub17.

Sabe-se que percepções que refletem elevados escores para *burnout* são prejudiciais à saúde do atleta bem como se relaciona com decréscimo da performance esportiva, portanto de acordo com as médias, os resultados das amostras representam aspectos positivos em relação à performance esportiva dado as médias baixas da maioria das atletas analisadas.

Tabela 4. Estatística descritiva das três dimensões da síndrome de *burnout* em atletas de futebol feminino das categorias Adulta e Sub17 e valor p resultante da comparação do Teste *Mann-Whitney*.

Dimensões	Categoria	(n)	$\bar{x} \pm s$	Md	Mín	Máx	P
RSR	Sub17	26	2,20±0,53	2,14	1,57	3,71	0,309
	Adulta	33	2,07±0,54	1,86	1,29	3,36	
EFE	Sub17	26	2,06±0,60	2,03	1,36	3,86	0,227
	Adulta	33	1,88±0,63	1,67	1,00	3,50	
DES	Sub17	26	1,94±0,77	1,75	1,17	4,50	0,260
	Adulta	33	1,78±0,78	1,67	1,00	3,50	

Legenda – RSR se refere a dimensão de Reduzido Senso de Realização. EFE significa Exaustão Física Emocional. DES representa a dimensão Desvalorização Esportivo.

De acordo com os resultados comparativos entre as categorias Adulta e Sub17 de atletas de futebol feminino no que se refere as variáveis de estresse e recuperação, humor e *burnout* não houve diferenças estatisticamente significativas, invalidando a primeira hipótese de pesquisa.

Embora tenham sido identificadas diferenças nas rotinas de treinos, competições e experiência, é possível presumir que as atletas das diferentes categorias estiveram em condições que proporcionaram percepções de estresse e recuperação, humor e *burnout* de modo muito semelhante.

Outra proposta para novas investigações seria analisar se a organização do futebol feminino, no que se refere nas divisões de categorias, impacta nas variáveis psicológicas das atletas.

4.2. Estatística inferencial

A fim de inferir associações entre as variáveis e suas respectivas dimensões de *burnout*, estresse, recuperação e humor, a Tabela 5 apresenta os dados relativos à correlação destas variáveis das atletas de futebol da categoria Sub17.

Os resultados mostraram que as correlações significativamente positivas, estiveram entre: Reduzido Senso de Realização (RSR) e Estresse Específico (EE) (0,72), Exaustão Física Emocional (EFE) e Estresse Específico (EE) (0,80), Desvalorização Desportiva (DES) e Estresse específico (EE) (0,61), EFE e Estresse Geral (EGE) (0,47); RSR e Estresse Global (EGL) (0,60); EFE e EGL. (0,69); DES e EGL (0,44).

No que se refere as dimensões de estados de humor as associações positivas estiveram entre EGE e Tensão (0,55), Depressão (0,69), Raiva (0,79), Fadiga (0,75) e Confusão (0,74); EE e Depressão (0,40), Raiva (0,53), Fadiga (0,77) e Confusão (0,51); EGL e Tensão (0,44), Depressão (0,53), Raiva (0,67), Fadiga (0,81) e Confusão (0,63); RSR e Fadiga (0,47) e EFE e Fadiga (0,57).

Tabela 5. Correlação entre as dimensões de *burnout*, estresse, recuperação e humor de atletas do futebol feminino da categoria sub17

	RSR	EFE	DES	EGE	EE	EGL	RG	AR	RGL	Ten.	Dep.	Rai.	Vig.	Fad.	Con.
RSR	—														
EFE	p	0.957**													
DES	p	< .001	—												
EGE	p	0.896**	0.837***	—											
EE	p	< .001	< .001	0.196	—										
EGL	p	0.371	0.471*	0.337	—										
RG	p	0.062	0.015	0.337	—										
AR	p	0.725**	0.805***	0.611**	0.719***	—									
RGL	p	< .001	< .001	< .001	< .001	0.649***	—								
Ten.	p	0.607**	0.698***	0.448*	0.894***	0.926***	—								
Dep.	p	0.001	< .001	0.022	< .001	< .001	0.608***	—							
Rai.	p	-0.410*	-0.460*	-0.274	0.631***	0.649***	-0.608***	0.780***	—						
Vig.	p	0.037	0.018	0.176	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—					
Fad.	p	-0.476*	-0.540	-0.462*	-0.539**	-0.537**	0.525**	—	0.494*	0.424*	—				
Con.	p	0.014	0.004	0.017	0.004	0.005	0.006	0.006	0.010	0.031	0.424*	—			
	p	-0.420*	-0.501**	-0.315	0.699***	-0.649***	0.878***	0.780***	< .001	< .001	0.489*	0.676***	—		
	p	0.033	0.009	0.118	< .001	< .001	< .001	< .001	-0.436*	-0.430*	0.011	< .001	0.036	—	
	p	0.109	0.203	0.059	0.556**	0.335	0.440*	-0.386	-0.436*	0.026	0.103	0.036	0.863	—	
	p	0.595	0.320	0.773	0.003	0.095	0.024	0.052	0.026	0.007	0.489*	0.115	0.863	—	
	p	0.201	0.249	0.052	0.697***	0.402*	0.530**	-0.574**	-0.514**	0.007	0.424*	0.549*	0.273	—	
	p	0.325	0.220	0.802	< .001	0.042	0.005	0.002	0.007	0.007	0.424*	0.549*	0.273	—	
	p	0.269	0.280	0.170	0.790***	0.536**	0.675***	-0.449*	-0.327	0.024	0.489*	0.549*	0.273	—	
	p	0.184	0.167	0.405	< .001	0.005	< .001	0.021	0.103	0.024	0.489*	0.549*	0.273	—	
	p	-0.067	-0.122	0.015	-0.150	-0.243	-0.231	0.428*	0.442*	0.124	-0.317	0.036	0.863	—	
	p	0.747	0.551	0.941	0.463	0.232	0.257	0.029	0.024	0.008	0.546	0.115	0.863	—	
	p	0.479*	0.574**	0.290	0.751***	0.776***	0.814***	-0.502**	-0.471*	-0.551**	0.543**	0.684***	-0.273	—	
	p	0.013	0.002	0.151	< .001	< .001	< .001	0.009	0.015	0.004	0.004	< .001	0.177	—	
	p	0.285	0.385	0.188	0.745***	0.514**	0.639***	-0.530**	-0.439*	0.571*	0.764***	0.613***	-0.240	0.721***	—
	p	0.158	0.052	0.357	< .001	0.007	< .001	0.005	0.025	0.002	< .001	< .001	0.238	< .001	—

Legenda: RSR Reduzido Senso de Realização, EFE Exaustão Física Emocional, DES Desvalorização Esportiva, EGE Estresse Geral, EE Estresse Específico, EGL Estresse Global, RG Recuperação Geral, AR Áreas de Recuperação, RGL Recuperação Global, Ten. Tensão, Dep. Depressão, Rai. Raiva, Vig. Vigor, Fad. Fadiga, Con. Confusão. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

De acordo com valores encontrados do coeficiente de determinação cabe o destaque para as variações das dimensões de *burnout* de EFE, RSR e DES explicadas em 62%, 57% e 47% da variação do EE respectivamente, que também foi responsável pela variação da Fadiga em 47%. Além disso, o EGE explicou as variações em 28% da Depressão, 35% da Confusão, 41% da Fadiga, e 52% da Raiva e o EGL foi responsável pelas variações em 37% da Confusão, 57% da Fadiga e 42% da Raiva.

De acordo com a hipótese do presente estudo, que prevê que os níveis de estresse e *burnout*, estejam positivamente associados aos valores de humor negativo se confirmou parcialmente na categoria Sub17, pois não houve associações positivas entre a dimensão de Desvalorização Esportiva (DES) e os fatores negativos de humor, bem como apenas apareceram relações positivas entre Fadiga e Exaustão Física Emocional (EFE) e Reduzido Senso de Realização (RSR), assim como apresentado na Figura 1.

Além disso, todos os fatores de estresse se relacionaram positivamente com quase todas as dimensões negativas de humor para categoria Sub17, ou seja, somente o fator de Estresse Específico (EE) não apresentou associações com a dimensão Tensão, também pode ser observado as relações dos fatores de estresse com as dimensões da síndrome de *burnout*.

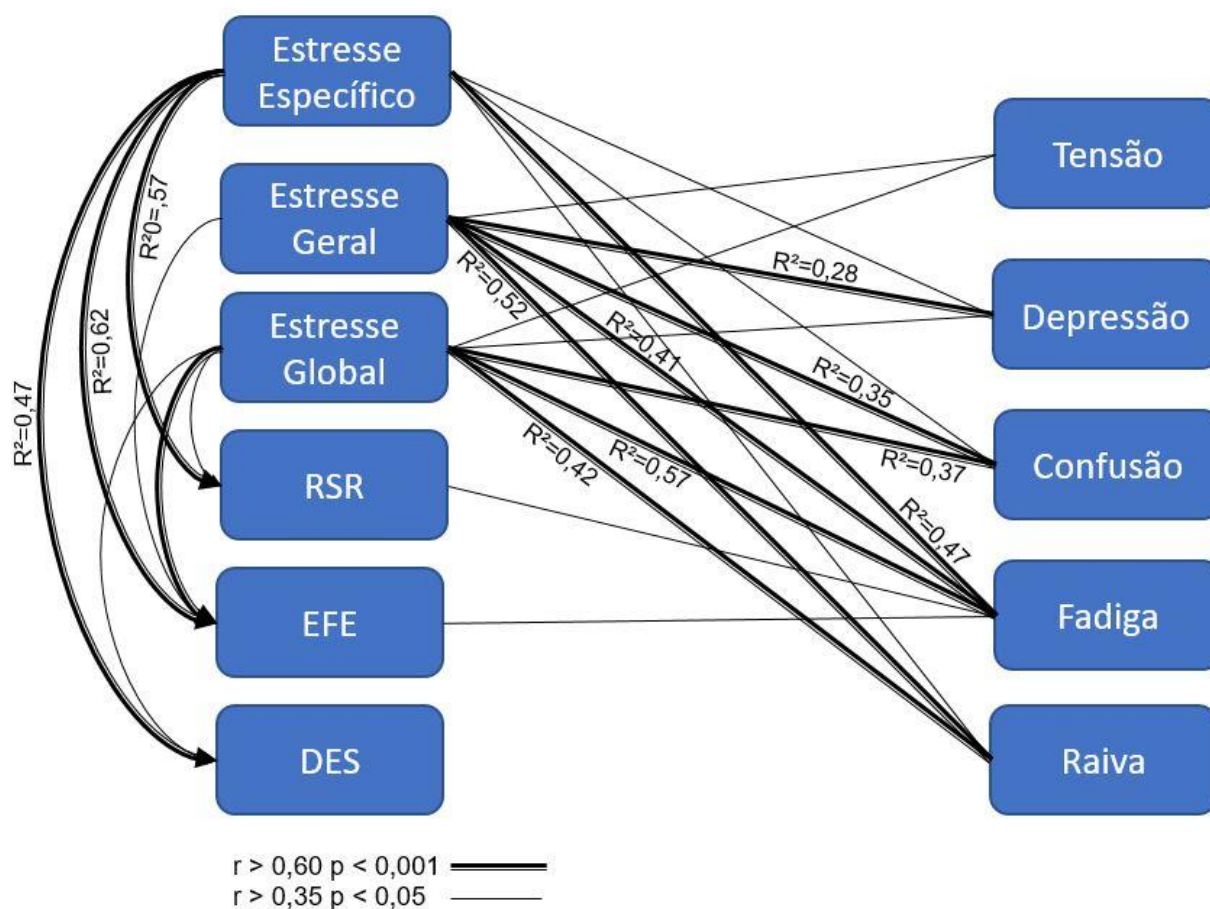


Figura 1. Associações entre as dimensões de estresse, estados de humor negativos e *burnout* em atletas de futebol feminino da categoria sub17

Os estados de humor negativos, o estresse e o *burnout* se mostraram relacionados em sua maioria de efeitos regulares e significância elevadas, observou-se que o estresse protagonizou vinte e uma das vinte e três relações positivas apresentadas com fatores considerados potencialmente prejudiciais a atletas, em todas as dimensões o estresse somou onze das que possuíam tamanho de efeito e significância mais relevantes, $r > 0,60$ e $p < 0,001$. Vale destacar que os agentes estressores no ambiente esportivo contribuem para que o fenômeno seja, por muitas vezes, vinculado com outros sintomas psicológicos contraproducentes a esportistas, deste modo, o estresse deve ser levado em consideração na rotina de treinos e competições para que variáveis de humor negativo e *burnout* sejam controladas e prevenidas.

As associações negativamente relacionadas mais significativas e de maior efeito estiveram entre RGL e Depressão ($-0,62$). Como pode ser notado na Figura 2,

as dimensões negativamente relacionadas ficaram entre: RGE e RSR (-0,41), RGE e EFE (-0,46), AR e RSR (-0,47), AR e EFE (-0,54), AR e DES (-0,46), RG e RSR (-0,42), RGL e EFE (-0,50), AR e Tensão (-0,43), RG e Tensão (-0,49), RG e Depressão (-0,57), AR e Depressão (-0,51), RG e Raiva (-0,44), RGL e Raiva (-0,43), RG e Fadiga (-0,50), AR e Fadiga (-0,47), RGL e Fadiga (-0,55), RG e Confusão (-0,53), AR e Confusão (-0,43), RGL e Confusão (-0,59).

A dimensão de RGL se relacionou negativamente com as dimensões de *burnout* em EFE e DES, a RG ficou negativamente associada ao RSR e EFE, e AR se associou negativamente com os três fatores de *burnout*.

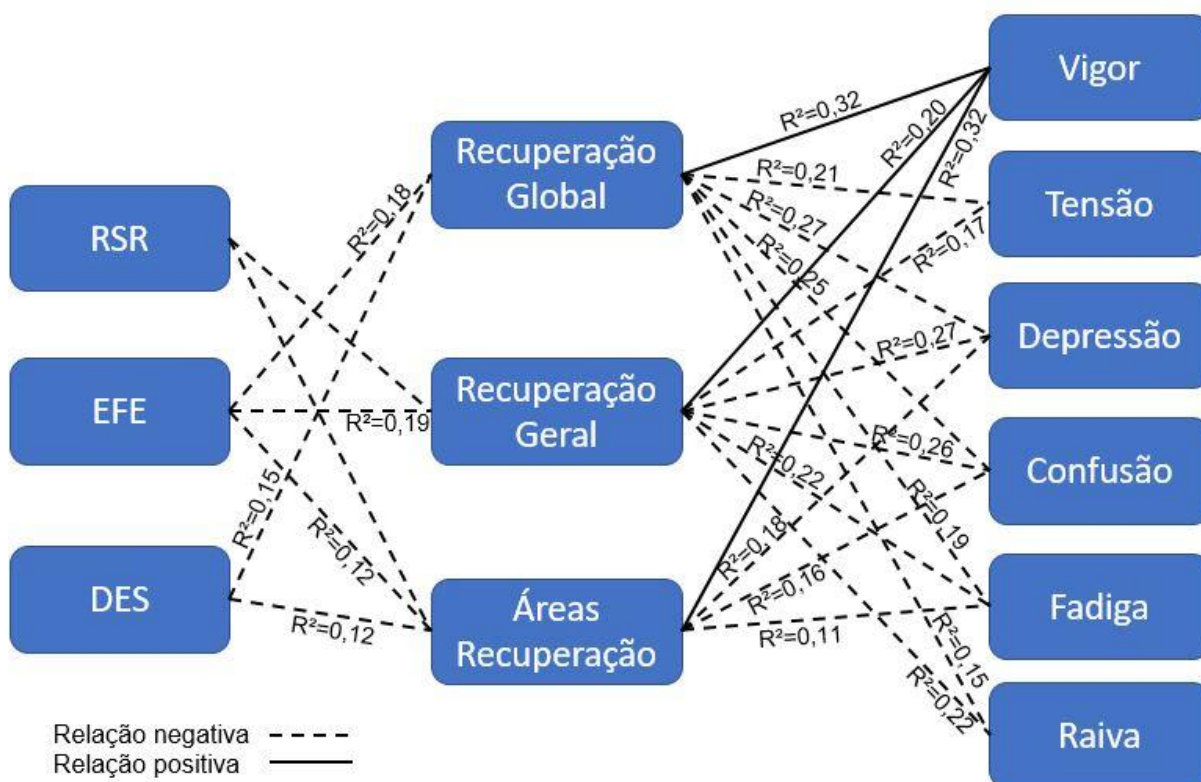


Figura 2. Associações entre as dimensões de recuperação em relação aos fatores de *burnout* e humor em atletas de futebol feminino de categoria sub17

Ainda sobre a recuperação, as dimensões de RGL e RG, se relacionaram negativamente com todos os fatores negativos de humor e positivamente com o fator Vigor; já AR se associou negativamente com os fatores Depressão, Confusão e

Fadiga, e positivamente com a dimensão Vigor, confirmando parcialmente a terceira hipótese de pesquisa para a categoria Sub17.

Elevados níveis de recuperação contribuem para melhor desempenho de atletas, pois reflete o equilíbrio orgânico necessário em relação ao estresse provocado pelos treinamentos e competições, no caso das atletas que estavam em período competitivo, os resultados para recuperação e suas associações sugerem benefício à qualidade de vida e desempenho esportivo das mulheres da amostra.

As associações positivas entre os fatores de recuperação e Vigor permitem afirmar que a variação e, por vezes, o controle da recuperação alteram em mesma direção que a disposição ou estado de ânimo das atletas, deste modo, o monitoramento dos intervalos subsequentes aos treinamentos e competições, do manejo do estresse, do tempo adequado para o reequilíbrio orgânico frente aos agentes estressores podem influenciar sobremaneira os estados de humor positivos e conseqüentemente o desempenho das futebolistas.

Assim sendo, embora as informações obtidas no presente estudo se restrinjam à um grupo específico de mulheres futebolistas, é de grande relevância que futuras investigações tratem a recuperação como variável inseparável do estresse e que a considerem componente poderoso no controle de outras variáveis vinculadas aos treinamentos e competições, e que portanto, pode em grande medida, auxiliar na intervenção profissional para melhora do desempenho no futebol feminino.

De acordo com a Tabela 6, que mostra as correlações dos fatores que envolvem as variáveis de *burnout*, estresse, recuperação e estados de humor das atletas de futebol feminino da categoria Adulta, pode-se constatar que os níveis de estresse e *burnout* estiveram positivamente associados aos valores de humor negativo, exceto o fator de Tensão, confirmando parte da segunda hipótese de pesquisa para esta categoria.

Tabela 6. Correlação entre as dimensões de *burnout*, estresse, recuperação e humor em atletas de futebol feminino da categoria Adulta

	RSR	EFE	DES	EGE	EE	EGL	RG	AR	RGL	Ten	Dep	Rai	Vig	Fad	Con
RSR	—														
EFE	R 0.954 ***	—													
	p < .001	—													
DES	R 0.579 ***	0.682 ***	—												
	p < .001	< .001	—												
EGE	R 0.671 ***	0.651 ***	0.348 *	—											
	p < .001	< .001	0.047	—											
EE	R 0.705 ***	0.671 ***	0.445 **	0.817 ***	—										
	p < .001	< .001	0.009	< .001	—										
EGL	R 0.702 ***	0.669 ***	0.416 *	0.932 ***	0.956 ***	—									
	p < .001	< .001	0.016	< .001	< .001	—									
RG	R -0.584 ***	-0.570 ***	-0.545 **	-0.596 ***	-0.625 ***	-0.650 ***	—								
	p < .001	< .001	0.001	< .001	< .001	< .001	—								
AR	R -0.470 **	-0.454 **	-0.515 **	-0.583 ***	-0.584 ***	-0.619 ***	0.849 ***	—							
	p 0.006	0.008	0.002	< .001	< .001	< .001	< .001	—							
RGL	R -0.550 ***	-0.543 **	-0.562 ***	-0.624 ***	-0.628 ***	-0.664 ***	0.956 ***	0.959 ***	—						
	p < .001	0.001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—						
Ten	R 0.347	0.310	0.150	0.313	0.293	0.318	-0.196	-0.274	-0.250	—					
	p 0.052	0.084	0.411	0.081	0.104	0.076	0.282	0.128	0.168	—					
Dep	R 0.624 ***	0.607 ***	0.440 *	0.722 ***	0.617 ***	0.694 ***	-0.677 ***	-0.575 ***	-0.660 ***	0.361 *	—				
	p < .001	< .001	0.010	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	0.042	—				
Rai	R 0.585 ***	0.553 ***	0.321	0.806 ***	0.576 ***	0.723 ***	-0.569 ***	-0.415 *	-0.513 **	0.346	0.832 ***	—			
	p < .001	< .001	0.069	< .001	< .001	< .001	< .001	0.016	0.002	0.052	< .001	—			
Vig	R -0.105	-0.176	-0.102	-0.421 *	-0.258	-0.355 *	0.407 *	0.425 *	0.438 *	-0.095	-0.316	-0.270	—		
	p 0.562	0.327	0.572	0.015	0.148	0.043	0.019	0.014	0.011	0.606	0.074	0.129	—		
Fad	R 0.280	0.275	0.282	0.390 *	0.355 *	0.428 *	-0.257	-0.201	-0.227	0.440 *	0.366 *	0.415 *	-0.270	—	
	p 0.115	0.121	0.112	0.025	0.042	0.013	0.149	0.263	0.204	0.012	0.036	0.016	0.128	—	
Con	R 0.469 **	0.470 **	0.364 *	0.598 ***	0.548 ***	0.586 ***	-0.326	-0.342	-0.360 *	0.601 ***	0.644 ***	0.592 ***	-0.277	0.362 *	—
	p 0.006	0.006	0.037	< .001	< .001	< .001	0.064	0.051	0.040	< .001	< .001	< .001	0.118	0.038	—

Legenda: RSR Reduzido Senso de Realização, EFE Exaustão Física Emocional, DES Desvalorização Esportiva, EGE Estresse Geral, EE Estresse Específico, EGL Estresse Global, RG Recuperação Geral, AR Áreas de Recuperação, RGL Recuperação Global, Ten. Tensão, Dep. Depressão, Rai. Raiva, Vig. Vigor, Fad. Fadiga, Com. Confusão. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001.

A figura 3 ilustra as associações positivas, de acordo com o efeito e a significância, encontradas entre as dimensões de estresse e *burnout* e em relação aos fatores das variáveis de humor negativo das atletas da categoria adulta.

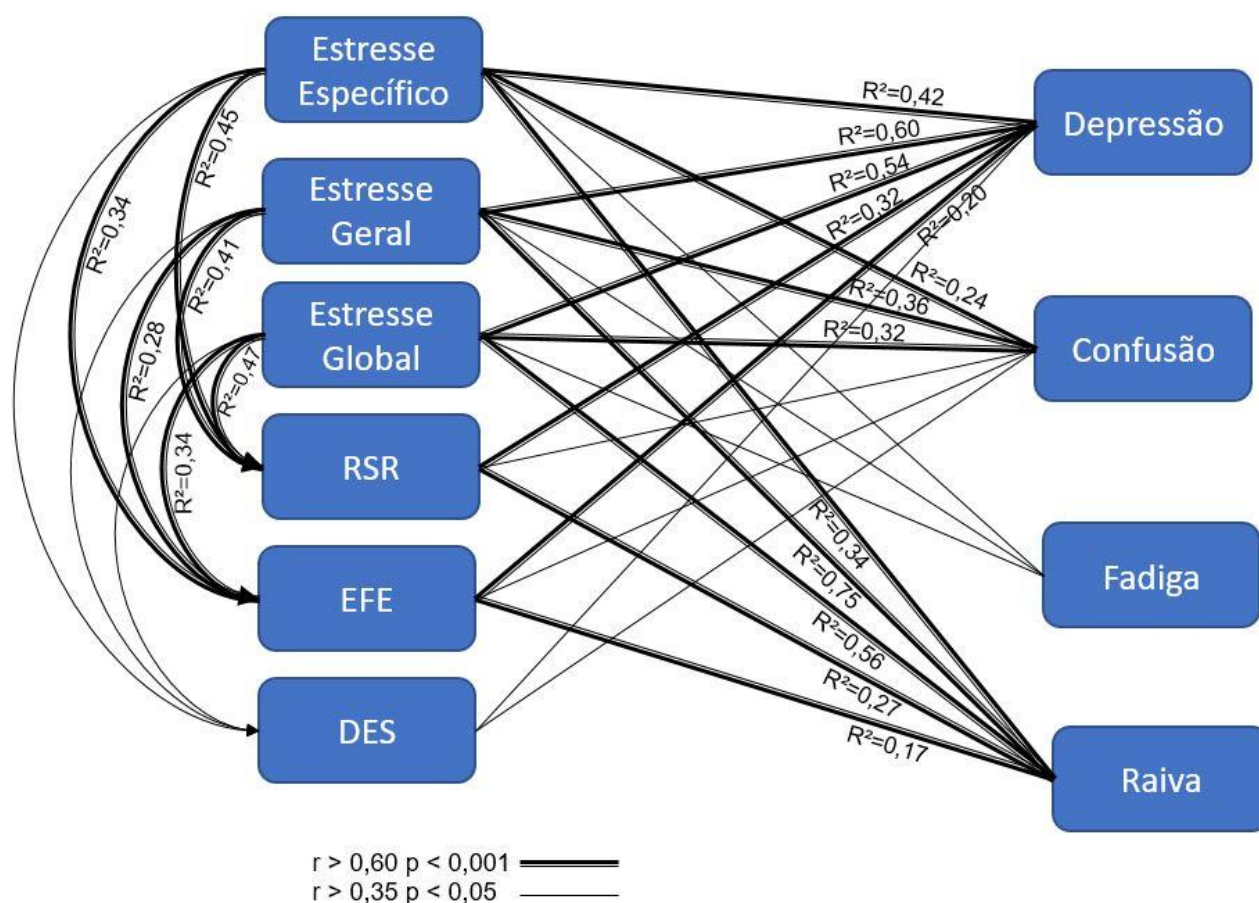


Figura 3. Associações positivas entre as dimensões de estresse, *burnout* e estados de humor negativos em atletas de futebol feminino de categoria Adulta

A dimensão de EGE explicou, por meio do coeficiente de correlação ao quadrado, 41% da variação do RSR e 28% da EFE e 75% da variação do fator raiva, 60% da depressão e 36% da confusão. O fator EE foi responsável por 45% da variação do RSR e 34% da EFE e EGL explicou 47% do relacionamento com o RSR e 34% da EFE.

Vale ressaltar que o Estresse Geral e o Estresse Global estão relacionados a condições mais amplas inerentes ao contexto social e de vida do sujeito, enquanto o Estresse Específico está ligado ao que é percebido

especificamente nas situações das atividades esportivas, deste modo, pode-se observar que em todas as esferas de estresse, tanto as esportivas quanto as mais afastadas das atividades do futebol, tiveram associações positivas com outras variáveis consideradas negativas.

Na figura 4 é ilustrado as relações, entre recuperação, estresse, humor e *burnout* de acordo com cada dimensão, para esta categoria, é possível afirmar que a hipótese de que os escores de recuperação estão negativamente associados com níveis de estresse, de humor negativo e positivamente relacionados ao fator de humor positivo, foi contemplada parcialmente.

Todas as dimensões de estresse e da síndrome de *burnout* ficaram negativamente associadas significativamente a todos os fatores de recuperação, bem como as dimensões Depressão e Raiva se associaram negativamente à todas as dimensões de recuperação, porém, o fator confusão associou-se negativamente apenas com o fator de RGL e os fatores negativos de humor Fadiga e Tensão não relacionaram-se com a recuperação, além disso, o fator Vigor ficou positivamente relacionado a todas as dimensões de recuperação.

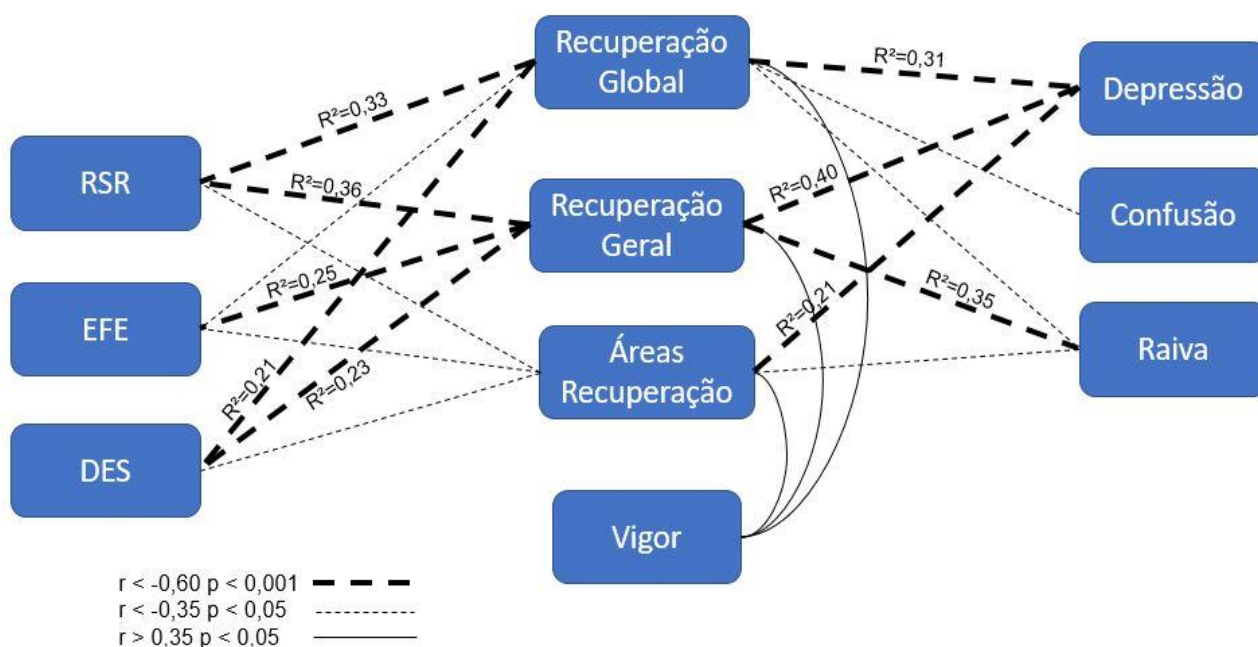


Figura 4. Associações das dimensões de recuperação em relação aos estados de humor e *burnout* em atletas de futebol feminino da categoria Adulta.

Para a categoria Adulta as dimensões de recuperação se relacionaram negativamente vinte e oito vezes das trinta manifestadas e conhecidas como benéficas ao desempenho de atletas, assim sendo, a recuperação exerceu um papel fundamental no que se refere a proteção a aspectos potencialmente danosos aos sujeitos envolvidos no esporte, pois a recuperação representa uma pausa ao estresse prolongado e maneiras de lidar com os agentes estressores e estados de humor negativos.

Assim como na categoria anterior, confirma-se, portanto, que as associações positivas entre as variáveis que podem prejudicar o desempenho, bem como as relações negativas entre recuperação e fatores negativos para saúde e performance, e relações positivas entre as dimensões de recuperação e Vigor representaram resultados benéficos as atletas, isto é, a variação da recuperação mostrou-se, várias vezes e com grande magnitude significativa na influência das outras variáveis investigadas, corroborando para a importância do gerenciamento e a devida atribuição de importância para recuperação nos treinamentos e competições em virtude de suas consequências no desenvolvimento de atletas de futebol feminino.

5. DISCUSSÃO

Recentemente, o futebol feminino vem ganhando espaço no esporte em âmbito mundial, somente na Europa, os últimos dados da *Union of European Football Association* UEFA (2016), contabilizaram mais de 1,270 milhões de atletas federadas e mais de 2800 semi-profissionais identificadas em nações europeias, a FIFA (2019) conta com um programa de desenvolvimento do futebol feminino que tem como metas ampliar o número de seleções em copas, aumentar a remuneração e as premiações as mulheres em 2020. A mesma instituição registrou apenas 2,974 jogadoras atuando no Brasil de modo formalizado.

Assim sendo, a expansão e a popularização recente do futebol feminino, em âmbito mundial, exigem maior atenção em termos econômicos, sociais e em cuidados sobre a saúde psicológica das atletas. Portanto, pesquisas que abordam temas relacionados às variáveis do presente trabalho são relevantes no que diz respeito a qualidade das abordagens e métodos profissionais.

Inicialmente, os dados obtidos do presente estudo, que descrevem cada categoria, revelaram que a quantidade de treinos e competições foram maiores na Adulta em relação a categoria Sub17. Apesar de não confirmado pelos resultados, tal fato poderia influenciar de maneira diferente cada categoria nas percepções sobre fatores psicológicos, de acordo com a experiência das atletas, assim como em um estudo de Gustafsson *et. al.* (2017) que afirmou que atletas mais jovens que estiveram propensos a problemas de motivação e perfeccionismo, se encontraram mais vulneráveis às percepções de *burnout* e problemas com a motivação esportiva.

Também não foi possível observar diferenças entre as categorias em relação aos estados de humor percebidos, os aspectos relevantes neste caso, foram os valores médios elevados do fator Vigor e níveis mais baixos dos fatores negativos para ambas as categorias que se revelaram apropriado ao desempenho esportivo (DEVONPORT; LANE; HANIN, 2003; MORGAN, 1987). No entanto, o distúrbio total de humor (DTH) atingiu níveis classificados como elevados. A comparação entre o Vigor e os outros fatores de humor podem ser úteis para monitorar cargas excessivas de treinamento (KENTTÄ G, HASSMÉN; RAGLIN, 2006) bem como identificar um perfil adequado para o desempenho esportivo em períodos competitivos (MORGAN, 1980).

Os baixos níveis para estresse e síndrome de *burnout* apresentados, além de escores mais elevados, classificados como médios à altos, para recuperação são considerados aspectos positivos para performance esportiva (KELMANN, *et. al.* 2009). Destacou-se, portanto, que as atletas de ambas categorias não percebiam os níveis de estresse elevados e escores de recuperação abaixo dos fatores de estresse, no entanto, as associações significativas das variáveis de estresse e recuperação com humor e *burnout*, bem como valores máximos que podem representar riscos para o desempenho esportivo e o desenvolvimento das atletas, levam a hipóteses para novas investigações no que concerne em identificar os agentes estressores específicos da modalidade e se as atletas possuíam estratégias de manejo e apoio social (amigos, familiares e treinadores por ex.) que protegiam as condições de saúde e permitiam tais percepções médias similares a de atletas no futebol masculino (ÁLVAREZ; CASTILLO; MORENO-PELLICER, 2019; NÉDÉLEC *et. al.*, 2015) e de outros esportes (BICALHO; DA COSTA, 2018; PIRES *et. al.*, 2012).

Quando comparadas entre as categorias, as variáveis de estresse, humor e *burnout* não demonstraram diferenças significativas para todas as subescalas, anulando uma das hipóteses de pesquisa, estudos de Verardi (2008) e de Pires *et. al.* (2019) não encontraram distinções entre o tempo de prática, categorias diferentes e a síndrome de *burnout* em atletas de futebol masculino, no entanto, o último constatou relação positivamente significativa entre tempo como atleta federado e estratégias de enfrentamento sob pressão, concluindo que, embora os atletas mais experientes que apresentaram percepções importantes da síndrome, tenderam a obter melhor performance, maior capacidade de lidar com o estresse e fatores que envolvem o *burnout*.

No que diz respeito ao objetivo específico de associações das variáveis de estresse e a síndrome de *burnout*, pode ser verificado relações positivas entre elas, especialmente entre as dimensões Estresse Específico e Estresse Global em relação algumas dimensões de *burnout* e humor negativo em ambas as categorias analisadas, e em todas as subescalas de estresse e *burnout* na categoria Adulta, contemplando parcialmente uma das hipóteses de pesquisa e corroborando com o estudo de De Francisco *et. al.* (2016) que destacaram que o estresse foi responsável

por 43% da variação dos sintomas de *burnout* em seus achados, confirmando as fortes relações entre estas variáveis em atletas.

Para a categoria Sub17, destacou-se a influência, por meio do coeficiente de correlação ao quadrado, do Estresse Específico nas dimensões de *burnout*, em que explicou as variações em 62%, 57% e 47% das subescalas EFE, RSR e DES. Já na categoria Adulta, as dimensões de Estresse Geral que explicou 41% da variação do RSR, 28% da EFE, 75% da variação do fator Raiva, 60% da Depressão e 36% da Confusão. O fator Estresse Específico que foi responsável por 45% da variação da RSR e 34% da EFE, o estresse global explicou 47% da variação do RSR e 34% da EFE.

Tais resultados sugerem que o estresse no âmbito esportivo pode estar associado a dimensões de *burnout* e a fatores negativos de humor em mulheres atletas de futebol, revelando similaridade ao que ocorre em outros atletas de outras modalidades expostas às condições estressantes de atividades que aumentam a vulnerabilidade para acometimentos psicológicos deletérios (GARINGER; CHOW; LUZZERI, 2018; HANNA, 2019).

Vale ressaltar que os elementos subjacentes ao esporte e aos treinamentos intensos, por si, são fontes de estresse que exercem influência sobre desempenho esportivo e requerem a devida atenção sobre a recuperação em atletas (SANTOS et. al. 2012; KELLMAN, 2010), no caso do futebol feminino desta pesquisa, o estresse percebido, apesar de ter se manifestado em níveis considerados baixos, exerceu papel relevante diante das associações com outras variáveis consideradas importantes para a percepção e o comportamento de atletas e que devem ser levados em consideração nos planejamentos de treinamentos e competições de profissionais de modo a evitar o excesso de treinamento e consequências graves ao desenvolvimento psicofisiológico e desempenho esportivo (DA SILVA; ENUMO; AFONSO, 2016; DE ROSE JUNIOR et. al., 2004).

Assim sendo, o ambiente esportivo pode expor atletas à agentes estressores percebidos e avaliados como negativos e que podem levar a sintomas de *burnout*, e requerem atenção ao monitoramento dos mesmos e compensações psicofisiológicas via recuperação (RAEDEKE; SMITH, 2001). Os resultados sustentaram a concepção de que as dimensões da recuperação exercem

relacionamentos negativos com estresse e *burnout* e associações positivas com o fator Vigor, assim como apresentado nas duas categorias.

Os longos períodos competitivos aliados aos treinamentos exaustivos podem levar ao acúmulo de estresse e conseqüentemente a uma exposição demasiadamente perigosa à saúde, portanto, se faz legítimo dar devida atenção aos períodos de recuperação e a compreensão da importância desta variável, no sentido de regular o estresse (KALLUS; KELLMAN, 2000) para melhorar as funções psicológicas e orgânicas das atletas e evitar malefícios provenientes do excesso de treinamento (KELLMANN, 2017).

No futebol masculino por exemplo, Tabei, Fletcher e Goodger (2012) mostraram que o ambiente pode ser fonte de estresse de acordo com o relacionamento com os colegas e estilo de treinamento, assim, é necessário repensar os planejamentos de treinos, competições, relacionamentos entre colegas na modalidade e compreender como são concebidos os fatores psicológicos no contexto esportivo do futebol que se relacionam com o estresse, recuperação, humor e a síndrome de *burnout* (ÁLVAREZ; CASTILLO; MORENO-PELLICER, 2019; MARTÍNEZ-ALVARADO; GUILLÉN; FELTZ, 2016; SMITH; HILL; HALL, 2018).

Na categoria Adulta os resultados confirmaram a hipótese de pesquisa parcialmente uma vez que os níveis de estresse, *burnout*, humor negativo se relacionaram positivamente em quase todas as dimensões e se relacionaram negativamente com os fatores de recuperação, além disso, o fator positivo de humor se relacionou positivamente com todas as dimensões de recuperação. O balanço adequado entre os níveis de estresse e recuperação importa de maneira determinante para assistência em saúde e melhora no desempenho esportivo (KELLMANN; KALLUS, 2001), além disso, outros fatores psicológico podem estar associados e interferir de maneira prejudicial atletas caso o monitoramento do estresse e a inserção de recuperação nos treinamentos não sejam adequadas as condições esportivas e aos recursos pessoais de atletas (BRANDIT, *et. al.* 2011; KELLMAN *et. al.*, 2017).

6. CONCLUSÃO

Os resultados indicaram, de maneira geral, que apesar das atletas em cada categorias apresentarem rotinas diferentes no número de treinos, competições e experiência variadas na carreira futebolística, não foi possível observar diferença entre as categorias para as variáveis psicológicas investigadas, ou seja, o estresse, humor e *burnout* em muitas das dimensões revelaram médias e medianas consistentemente semelhantes, assim sendo, os achados permitiram analisar aspectos psicológicos que contribuem no planejamento, monitoramento, avaliação de treinos e competições para ambas amostras de categorias Sub17 e Adulta, de modo que reflete implicações importantes ao rendimento esportivo e qualidade de vida de mulheres atletas inseridas no futebol.

As dimensões relacionadas ao estresse, em especial aquelas vinculadas à recuperação suscitam questões sobre a importância do monitoramento das fases subsequentes aos treinamentos e competições, denominadas atividades que compensam tarefas laborais perturbadoras dos recursos pessoais propostas para as atletas, pois os resultados do presente trabalho revelaram grande número de relações significativas e de efeitos notáveis da recuperação com outras variáveis, deste modo, se faz necessário considerar os impactos que a recuperação exerce no desempenho esportivo e como é possível controlar a qualidade e quantidade desta variável nos treinamentos e competições dado sua influência, em destaque, sobre o estresse, humor e a síndrome de *burnout*.

Nesta perspectiva, as contribuições deste trabalho, com as devidas reservas, estão no tocante às intervenções profissionais em futebol feminino, em especial nas situações que mulheres futebolistas enfrentam e como manejam o estresse percebido por meio da recuperação com a finalidade de proteger a saúde psicológica e desenvolvimento das próximas atividades, assim sendo, as dimensões de recuperação incluídas na variável de estresse, são elementos que podem repercutir em inúmeros aspectos de saúde, sociais e do desempenho em campo.

Portanto, treinadores e treinadoras de futebol feminino devem, além de controlar as demandas e os intervalos das atividades laborais das atletas, compreender como as mesmas percebem os agentes estressores e como utilizam as diferentes estratégias de enfrentamento, valorizando as habilidades das mesmas

em reaver recursos pessoais necessários para enfrentar as frequentes atividades intensas em que são expostas.

Tendo em vista que a variável estresse, em quase todos fatores, se relacionou de maneira marcante com a síndrome de *burnout* e estados de humor, tal elemento pode ser considerado epicentro das relações entre as percepções psicológicas em atletas de futebol feminino da presente pesquisa, portanto, é de grande relevância que novas investigações, bem como a atenção de profissionais da área se direcionem para os agentes estressores, o estresse percebido, a recuperação e quais as implicações destes aspectos em outras esferas do desenvolvimento humano e desempenho esportivo.

No entanto, as limitações do presente trabalho repousam no desenho metodológico quase-experimental que se restringiu ao recorte dado em uma amostra específica, não permitindo generalizações devido ao tamanho do erro amostral, a não alocação aleatória e a impossibilidade de manipulação das variáveis.

Além disso, não foi possível encontrar referências suficientes para a população estudada que consolide um corpo de conhecimento do tema, em outras palavras, as evidências científicas sobre estresse, humor e *burnout* em mulheres praticantes de futebol carecem de mais pesquisas para compreensão de como tais fatores psicológicos se manifestam nesta população, assim, o caráter inédito do presente trabalho contribui para o embasamento de próximos trabalhos investigativos na modalidade.

Tais aspectos traz à tona a necessidade de novas pesquisas para mulheres no futebol, em diferentes condições esportivas e que valorize abordagens mais criteriosas em relação à esta população no âmbito da psicologia do esporte, especialmente sobre variáveis que auxiliem na proteção e promoção da saúde bem como na ampliação do conhecimento da qualidade do desempenho esportivo das mesmas.

Portanto, novas propostas investigativas devem avaliar como a organização do futebol feminino no Brasil; as condições de trabalho e das categorias; as diferentes situações de estresse elevado relacionados aos treinos e competições; as pressões sociais exercidas sobre as mulheres; e as estratégias de enfrentamento e a recuperação, influenciam a percepção das atletas sobre fatores psicológicos.

7. REFERÊNCIAS

- ÁLVAREZ, O.; CASTILLO, I.; MORENO-PELLICER, R. Transformational parenting style, autonomy support, and their implications for adolescent athletes burnout. **Psychosocial Intervention**, 28(2), 91–100, 2019.
- ANDRADE, A.; BEVILACQUA, G.; CASAGRANDE, P.; BRANDT, R.; COIMBRA, D.; Sleep quality associated with mood in elite athletes, **The Physician and Sportsmedicine**, 2018.
- ANSHEL, M. H.; SUTARSO, T.; JUBENVILLE, C. Racial and Gender Differences on Sources of Acute Stress and Coping Style Among Competitive Athletes. **The Journal of Social Psychology**, 149(2), 159–178, 2009.
- ARAUJO, J.; PIMENTA, A. A.; COSTA, S. The proposal of a research guiding frame as exercise to construct the object of study. **Interações (Campo Grande)**, v. 16, n. 1, p. 175-188, jun. 2015. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-70122015000100016&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 05 jul. 2019.
- ARRUDA, A. F. S. de MOREIRA, A. NUNES, J. A. VIVEIROS, L. DE ROSE JUNIOR, D. AOKI, M. S. Monitoring stress level of Brazilian female basketball athletes during the preparation for the 2009 American Cup. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 44-47, Fev. 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151786922013000100009&lng=en&nrm=iso. acesso em 22 Jan. 2020.
- BARREIRA, J.; GONÇALVES, M. C.; RODRIGUES. MEDEIROS, D. C. C.; GALLATI, L. R.; Produção Acadêmica Em Futebol E Futsal Feminino: Estado Da Arte Dos Artigos Científicos Nacionais Na Área Da Educação Física. **Movimento**, Porto Alegre, v. 24, n. 2, p. 607-618, 2018.
- BELL, G. J. & HOWE, B. L. Mood state profiles and motivations of triathletes. **Journal of Sport Behavior**, 11, 66-77, 1986.
- BICALHO, C. C. F.; DA COSTA, V. T. Burnout in elite athletes: A systematic review. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 18, n. 1, p. 89–102, 2018.
- BIGGINS, M.; PURTILL, H.; FOWLER, P.; BENDER, A.; SULLIVAN, K. O.; SAMUELS, C.; CAHALAN, R. Sleep in elite multi-sport athletes: Implications for athlete health and wellbeing. **Physical Therapy in Sport**. 2019
- BIM, R. H. JUNIOR, J. R. A. do N.; AMORIM, A. C. VIEIRA, J. L. L.; VIEIRA, L. F. Estratégias de *coping* e sintomas de *burnout* em atletas de futsal de alto rendimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 22, n. 3, p. 69-75, 2014.
- BOLDIZSÁR, D., SOÓS, I., WHYTE, I., HAMAR, P. An investigation into the relationship between pre-competition mood states, age, gender and a national ranking in artistic gymnastics. **Journal of Human Kinetics**, 51, 243–252, 2016.

BRANDIT, R.; VIANA, M. da S.; SEGATO, L.; ANDRADE, A. Estados de humor de velejadores durante o Pré-Panamericano. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.4 p.834-840, out./dez. 2010.

BRANDT, R.; VIANA, M. da S.; SEGATO, L.; KRETZER, F. L.; CARVALHO, T. de.; ANDRADE, A. Relações entre os estados de humor e o desempenho esportivo de velejadores de alto nível. **Psicologia: teoria e prática**, 13(1), 117-130. 2011. Acesso em set. 15 2019, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151636872011000100009&lng=pt&tlng=pt.

BRANDT, R.; BEVILACQUA, G. G, CROSETTA, T. B.; MONTEIRO, C. B. de M.; GUARNIERI, R.; HOBOLD, E.; FLORES, L. J. F.; MIARKA, B.; ANDRADE, A. Comparisons of mood states associated with outcomes achieved by female and male athletes in high-level judo and Brazilian jiu-jitsu championships: psychological factors associated with the probability of success. **Journal Strength & Conditioning Research**, 2019.

BRAUNER, V. L. Desafios Emergentes Acerca Do Empoderamento Da Mulher Através Do Esporte. **Movimento**, Porto Alegre, v. 21, n. 2., p. 521-532, abr./jun. de 2015.

BRISBINE, B. R.; STEELE, J. R.; PHILLIPS, E. J.; MCGHEE, D. E. The Occurrence, Causes and Perceived Performance Effects of Breast Injuries in Elite Female Athletes. **Journal Of Sports Science & Medicine**, 18(3), 569–576, 2019.

BROODRYK, A.; PIENAAR, C.; EDWARDS, D. J.; SPARKS, M. The psycho-hormonal influence of anaerobic fatigue on semi-professional female soccer players. **Physiology & Behavior**. 180. 10.1016. 2017.

CADEGIANI, F. A.; & KATER; C. E. Hormonal response to a non-exercise stress test in athletes with overtraining syndrome: results from the Endocrine and metabolic Responses on Overtraining Syndrome (EROS) — EROS-STRESS. **Journal of Science and Medicine in Sport**, 21(7), 648–653, 2018.

CALLEGARI-JACQUES S. Bioestatística – Princípios e Aplicações. Porto Alegre: Artmed, 2003.

CASAGRANDE, P. O.; ANDRADE, A.; VIANA, M. S.; VASCONCELLOS, D. I. C. Burnout em tenistas brasileiros infanto-juvenis. **Motricidade**, vol. 10, n. 2, pp. 60-71, 2014.

CASTALDELLI-MAIA J. M.; GALLINARO J. G. D. M. E.; FALCÃO R. S.; Mental health symptoms and disorders in elite athletes: a systematic review on cultural influencers and barriers to athletes seeking treatment **British Journal of Sports Medicine**, 53:707-721, 2019.

CHENNAOUI, M.; BOUGARD, C.; DROGOU, C.; LANGRUME, C.; MILLER, C.; GOMEZ-MERINO, D.; VERGNOUX, F. Stress Biomarkers, Mood States, and Sleep during a Major Competition: “Success” and “Failure” Athlete's Profile of High-Level Swimmers. **Frontiers in Physiology**, n. 7, v. 94, 2016.

COSTA, L. O.; SAMULSKI, D. M. Processo de validação do Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas (RESTQ-Sport) na Língua Portuguesa. **Revista Brasileira de Ciência & Movimento**, 13(1), 79-86, 2005. Disponível em <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/download/615/627>. Acesso em 3 jun. 2019.

DANCEY, C. P.; REIDY, J. **Estatística sem matemática para Psicologia**. 5ª ed. Artmed: São Paulo. 2013.

DA SILVA, A. M. B.; ENUMO, S. R. F.; AFONSO, DE M. R.; Estresse em atletas adolescentes: Uma revisão sistemática. **Revista de Psicologia da IMED**, Vol.8(1), pp.59-75, 2016.

DE FRANCISCO, C.; ARCE, C.; VÍLCHEZ, M.; VALES, Á. Antecedents and consequences of burnout in athletes: Perceived stress and depression. **International journal of clinical and health psychology**. 16(3), 239–246, 2016.

DE ROSE JUNIOR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v. 10, n. 4, p 19- 26, 2002.

DE ROSE JUNIOR, D.; SATO, T. C.; SELINGARDI, D.; BETTENCOURT, E. L.; BARROS, J. C. T. S.; FERREIRA, M. C. M. Situações de jogo como fonte de “stress” em modalidades esportivas coletivas. **Revista Brasileira Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.18, n.4, p.385-395, 2004.

DEVONPORT, T. J., LANE, A. M., HANIN, Y. L. Emotional States of athletes prior to performance-induced injury. **Journal Of Sports Science & Medicine**, 4(4), 382–394, 2005.

DOMINSKI, F. H.; VILARINO, G. T.; COIMBRA, D. R.; SILVA, R. B.; CASAGRANDE, P. de O.; ANDRADE, A. (2018). ANALYSIS OF SCIENTIFIC PRODUCTION RELATED TO SPORTS PSYCHOLOGY IN SPORTS SCIENCE JOURNALS OF PORTUGUESE LANGUAGE. **Journal of Physical Education**, 29, 2018.

DORON, J.; MARTINENT, G. Trajectories of psychological states of women elite fencers during the final stages of international matches. **Journal of Sports Sciences**, 34(9), 836–842, 2015.

EKLUND RC, CRESSWELL SL. Athlete burnout. In: Tenenbaum G, Eklund RC. **Handbook Of Sport Psychology**. New York: Wiley; p. 621-41, 2007.

FELTZ, D. The nature of Sport psychology. In T. Horn (Ed.) **Advances In Sport Psychology**. Champaign: Human Kinetics. p. 3-11, 1992.

FEDERATION INTERNATIONAL FOOTBALL ASSOCIATION. **Woman`s Football Strategy**. Zurich, Switzerland, 2019. Disponível em <https://www.fifa.com/womens-football/strategy/>. Acesso em: jul. 2019.

FERNÁNDEZ-RIO, J.; CECCHINI, J. A.; MÉNDEZ-GIMÉNEZ, A. Does Context, Practice or Competition affect Female Athletes' Achievement Goal Dominance, Goal Pursuit, Burnout and Motivation?. **Journal of human kinetics**, 59, 91–105. 2017.

FERREIRA, R. M.; MORAES, L. C. Influência da família na primeira fase de desenvolvimento da carreira de nadadores medalhistas olímpicos brasileiros. **Motricidade**. vol. 8, n. 2, p. 42-51, 2012.

FREUDENBERGER, H. J. Staff burn-out. **Journal Of Social Issues**, Malden, v. 30, no. 1, p. 159-165, 1974.

FREUDENBERGER, H. J. **Burnout**. New York: Doubleday, 1980.

GAVIÃO, P. C. S. FALCÃO, C. P. ILHA, P. V. Adesão, Permanência E Barreiras Percebidas Na Prática Do Futebol Feminino. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo. v.10. n.40. Suplementar 1. p.550-556. Jan./Dez, 2018.

GATTI, R.; DE PALO, E. F. An update: salivary hormones and physical exercise. Scandinavian **Journal of Medicine & Science in Sports**, n.21, p. 157–169, 2011.

GERBER M.; BEST S.; MEERSTETTER F.; WALTER M.; LUDYGA S.; BRAND S.; BIANCHI R.; MADIGAN D. J.; ISOARD- GAUTHEUR S.; GUSTAFSSON H. Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. **Journal of Science and Medicine in Sport**. 2018.

GIACOMINI, C.; FONSECA, G. M. M. Principais indicadores de *burnout* em jovens atletas de futebol. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 106-123, 2014.

GIULIANI, P. Os movimentos de trabalhadoras e a sociedade brasileira. IN: DEL PRIORE, Mary (Org.). **História das mulheres no Brasil**. São Paulo: Contexto, p. 640-668, 2007.

GOELLNER, S. V. KESLLER, C. S. A sub-representação do futebol praticado por mulheres no Brasil: ressaltar o protagonismo para visibilizar a modalidade. **Revista USP**. São Paulo. n. 117, p. 31-38. 2018.

GORCZYNSKI, P. F.; COYLE, M.; GIBSON, K. Depressive symptoms in high-performance athletes and non-athletes: a comparative meta-analysis **British Journal of Sports Medicine**, 51:1348-1354, 2017.

GOUVEIA, M. J. Tendências na investigação da psicologia do desporto, exercício e actividade física. **Análise Psicológica**. Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa, 2001.

- GUSTAFSSON, H.; DEFREESE, J. D.; MADIGAN, D. J. Athlete burnout: review and recommendations. **Current Opinion in Psychology**, 16:109–113, 2017.
- GUSTAFSSON, H.; KENTTA, G.; HASSMÉN, P. Athlete burnout: an integrated model and future research directions. **International Review of Sport and Exercise Psychology**. 4:3-24. 2011.
- HANEISHI, K.; FRY, A. C.; MOORE, C. A.; SCHILLING, B. K.; LI, Y.; FRY, M. D. Cortisol And Stress Responses During A Game And Practice In Female Collegiate Soccer Players, **Journal Strength & Conditioning Research**, mai; 21(2):583-8, 2007.
- HANNA L. G.; SCHNELL, A. MAYER, J. THIEL, A. Risk profiles for athlete burnout in adolescent elite athletes: a classification analysis. **Psychology of sport and exercise**. Vol 41, 2019, p. 130-141.
- HARTLEY, C.; COFFEE, P. Perceived and received dimensional support: Main and stress-buffering effects on dimensions of burnout. **Frontiers in Psychology**. V. 10, 2019.
- HEIDARI S.; BABOR T. F, De CASTRO P.; TORT S.; CURNO M. Sex and Gender Equity in Research: rationale for the SAGER Guidelines and recommended use. **Research Integrity and Peer Review**, 2016; 1:2. Disponível em: <https://www.equatornetwork.org/reporting-guidelines/sager-guidelines/>.
- HEIDARI, J.; BECKMANN, J.; BERTOLLO, M.; BRINK, M.; KALLUS, W.; ROBAZZA, C.; KELLMANN, M. Multidimensional Monitoring of Recovery Status and Implications for Performance. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, 1–24, 2018.
- HOLT, N. L.; HOGG, J. M. Perceptions of Stress and Coping during Preparations for the 1999 Women's Soccer World Cup Finals. **The Sport Psychologist**, 16(3), 251–271, 2002.
- HOFSETH, E. Stress, emotions, and coping in elite football players. A study of negative emotions, defensive self-presentation strategies, and their relationships to skill and performance level. **Dissertation from the norwegian school of sport sciences**. Noruega, 2016.
- JESUS, B. M.; SILVA, R. S.; CARREIRO, D. L.; COUTINHO, L. T. M.; SANTOS, C. A.; MARTINS, A. M. E. B. L.; COUTINHO, W. L. M. Relação entre Síndrome de Burnout e condições de saúde entre Militares do Exército. **Tempus Actas de Saúde Coletiva**, v. 10, n. 2, p. 11-28, 2016.
- JONES, M. V.; LANE, A. M.; BRAY, S. R.; UPHILL, M.; CATLIN, J. Development and Validation of the Sport Emotion Questionnaire. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 27(4), 407–431, 2005.

JUNGE A.; PRINZ B. Depression and anxiety symptoms in 17 teams of female football players including 10 German first league teams **British Journal of Sports Medicine**, 53:471-477, 2019.

KALLUS K. W.; KELLMANN, M. Burnout in athletes and coaches. In: Hanin YL, ed. Emotions in sport. Champaign, Illinois. **Human Kinetics**, 209–230, 2000.

KELLMANN, M.; KALLUS, K. W. Recovery-stress questionnaire for athletes: use manual. Champaign, Illinois. **Human Kinetics**, 2001.

KELLMANN, M.; KALLUS, W. K.; SAMULSKI, D. M.; COSTA, L. O. P.; SIMOLLA, R. A. P. **Questionário de stress e recuperação para atletas (RESTQ-76 Sport): manual do usuário**. Belo Horizonte: Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. 2009.

KELLMANN, M. Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. **Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports**. Vol. 20. p. 95-102. 2010.

KELLMANN, M. Overtraining and Burnout in Sports. **Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology**. 2017.

KELLMANN, M.; BERTOLLO, M.; BOSQUET, L.; BRINK, M.; COUTTS, A. J.; DUFFIELD, R.; ERLACHER, D.; HALSON, S. L.; HECKSTEDEN, A.; HEIDARI, J.; KALLUS, K. W.; MEEUSEN, R.; MUJIK, I.; ROBAZZA, C.; SKORSKI, S.; VENTER, R.; BECKMANN, J. Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, 13(2), 240–245, 2018.

KENTTÄ, G.; HASSMÉN, P.; RAGLIN, J.S. Mood state monitoring of training and recovery in elite kayakers. **European Journal Sport Science**. 6:245-53, 2006.

KLJAJIC, K.; GAUDREAU, P.; FRANCHE, V. An investigation of the 2x2 model of perfectionism with burnout, engagement, self-regulation, and academic achievement. **Learning and Individual Differences**. vol 57, 2017, p.103-113, disponível em: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1041608017301218>. Acesso em: dez 2019.

KNIJNIK, J.; VASCONCELLOS, E. G. Múltiplas Situações De Estresse No Futebol De Mulheres Do Brasil. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 11-28, jul./dez, 2016.

KOLT G.; KIRBY R. J. Injury, anxiety and mood in competitive gymnastics. **Perceptual and Motor Skills**, 78, 955-962. 1994.

KRISTJÁNSDÓTTIR, H.; JÓHANNSDÓTTIR, K. R.; PIC, M.; SAAVEDRA, J. M. Psychological characteristics in women football players: Skills, mental toughness, and anxiety. **Scandinavian Journal of Psychology**, 00, 1– 7, 2019.

LANE, A. M.; TERRY, P. C. The nature of mood: development of a conceptual model with a focus on depression. **Journal Applied Sport Psychology**, v. 12, n. 1, p. 16-33, 2000.

LANE, A. M. Relationships between perceptions of performance expectations and mood among distance runners: the moderating effect of depressed mood. **Journal Science Medicine and Sports**, v. 4, n. 1, p. 116-128, Mar. 2001.

LANE, A. M.; WHYTE, G. P.; TERRY, P. C.; NEVILL, A. M. Mood, self-set goals and examination performance: the moderating effect of depressed mood. **Personality and Individual Differences**, 39(1), 143–153, 2005.

LAPRADE, R. F.; AGEL, J.; BAKER, J.; BRENNER, J. S.; CORDASCO, F. A.; CÔTÉ, J.; HEWETT, T. E. AOSSM. Early sport specialization consensus statement. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 4(4), 2325967116644241. 2016.

LARSON, H. K.; YOUNG, B. W.; MCHUGH, T. L. F.; RODGERS, W. M. Markers of Early Specialization and Their Relationships With Burnout and Dropout in Swimming. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 19. 2019.

LAZARUS, R. S. **Emotion and adaptation**. New York: Oxford University Press. 1991.

LENNIE, S. J.; CROZIER SARAH, E.; SUTTON, A. Robocop – The depersonalisation of police officers and their emotions: A diary study of emotional labor and burnout in front line British police officers. **International Journal of Law, Crime and Justice**. 2019.

MARTIN, E. **A mulher no corpo: uma análise cultural da reprodução**. Rio de Janeiro: Garamond, 2006.

MARTÍNEZ-ALVARADO, J. R.; GUILLÉN, F.; FELTZ, D. Necesidades motivacionales de los atletas respecto al burnout y el compromiso [Athletes' motivational needs regarding burnout and engagement]. **Revista de Psicología del Deporte**, 25(1), 65–71. 2016.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. **Annual review of psychology**, v. 52, n. 1, p. 397-422, 2001.

MATOS, F. O.; SAMULSKI, D. M.; LIMA, J. R. P. de.; PRADO, L. S. Cargas elevadas de treinamento alteram funções cognitivas em jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 5, p. 388-392, 2014. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151786922014000500388&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 20 set. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/1517-86922014200501274>.

MCNAIR, D. M.; LORR, M.; DROPPLEMAN, L. F.; **Manual for the profile of mood states**. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services; 1971.

MERCES, M. C.; LOPES, R. A.; SILVA, D. S.; OLIVEIRA, D. S.; LUA, I.; MATTOS, A. I. S.; D'OLIVEIRA JUNIOR, A. Prevalência da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem da atenção básica à saúde Prevalence of Burnout Syndrome in nursing professionals of basic health care. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, v. 9, n. 1, p. 208-214, 2017.

MERVYN, Y.H.; KOH, ALLYN Y.M.; HUM, HWEE SING KHOO, ANDY H.Y.; HO, POH HENG CHONG, WAH YING ONG, JOSEPH ONG, PATRICIA S.H.; NEO, WOON CHAI YONG. Burnout and Resilience After a Decade in Palliative Care: What Survivors Have to Teach Us. A Qualitative Study of Palliative Care Clinicians With More Than 10 Years of Experience. **Journal of Pain and Symptom Management**. 2019.

MINAYO, M. C. S.; SANCHES, O. Quantitativo-Qualitativo: Oposição ou Complementaridade? **Cadernos Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 9 (3): 239-262, jul/set, 1993.

MONTEIRO, J. K.; CARLOTTO, M. S. Preditores da Síndrome de Burnout em trabalhadores da saúde no contexto hospitalar. **Interação em Psicologia**, v. 18, n. 3, 2016.

MORALES, J.; ROMAN, V.; YÁNËS, A.; SOLANA-TRAMUNT, M.; ÁLAMO, J.; FÍGULS, A. Physiological And Psychological Changes At The End Of The Soccer Season In Elite Female Athletes. **Journal Of Human Kinetics**, 2019.

MORGAN, W. P. Test Of Champions: The Iceberg Profile. **Psychology Today**, 14, 92-99, 101-108, 1980.

MORGAN, W. P.; BROWN, D. R.; RAGLIN, J. S.; O'CONNOR, P. J.; ELLICKSON, K.A. Psychological Monitoring Of Overtraining And Staleness. **Br Journal Sports Med.** 21:107-14. 1987.

NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A.; GAION, P. A.; NAKASHIMA, F. S.; VIEIRA, L. F. Análise do estresse psicológico pré-competitivo estratégias de coping de jovens atletas de futebol de campo. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, 18(4):45-53, 2010.

NÉDÉLEC, M.; HALSON, S.; ABAIDIA, A. E.; AHMAIDI, S.; DUPONT, G. Stress, Sleep and Recovery in Elite Soccer: A Critical Review of the Literature. **Sports Medicine**, 45(10), 1387–1400, 2015.

OLIVEIRA, T.; GOUVEIA, M. J.; OLIVEIRA, R. F. Testosterone responsiveness to winning and losing experiences in female soccer players. **Psychoneuroendocrinology**, 34(7), 1056–1064. 2009.

OLMEDILLA, A.; RUIZ-BARQUÍN, R.; PONSETI, F. J.; ROBLES-PALAZÓN, F. J.; GARCÍA-MAS, A. Competitive Psychological Disposition and Perception of

Performance in Young Female Soccer Players. **Frontiers in Psychology**, 10, 1168, 2019.

PERGHER, G. K.; GRASSI-OLIVEIRA, R.; ÁVILA, L. M. de.; STEIN, L. M. Memória, humor e emoção. **Revista de Psiquiatria Do Rio Grande Do Sul**. 28, 2006.

PIRES, D. A. **Validação do Questionário de Burnout para Atletas**. Dissertação de Mestrado, Uni-versidade São Judas Tadeu, São Paulo, Brasil. 2006.

PIRES, D. A. SANTIAGO, M. L. M. SAMULSKI, D. M. COSTA, V. T. A síndrome de burnout no esporte brasileiro. **Revista da Educacao Fisica**, v. 23, n. 1, p. 131–139, 2012.

PIRES, D. A. FILHO, M. G. B.; DEBIEN, P. B.; COIMBRA, D. R.; UGRINOWITSCH, H. Burnout e Coping em atletas de voleibol: Uma análise longitudinal. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Vol. 22, N. 4, 2016.

PIRES, D. A.; FERREIRA, R. W.; VASCONCELOS, A. S. B.; PENNA, E. M. Dimensões de Burnout, Estratégias de Coping e Tempo de Prática como Atleta Federado em Jogadores Profissionais de Futebol. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, 19(2), 175–185. 2019.

POPKIN, C. A.; BAYOMY, A. F.; AHMAD, C. S. Early sport specialization. **Journal of the american academy of orthopaedic surgeons**. mai 30, 2019.

PRAPAVESSIS, Harry. The POMS and sports performance: A review. **Journal of Applied Sport Psychology**, 12. 34-48, 2000.

RAEDEKE, T. D. Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 19, 396–417. 1997.

RAEDEKE, T.; SMITH, A. Development and preliminary validation of an athlete Burnout measure. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v.23, n.4, p.281-306, 2001.

RAEDEKE, T.; LUNNEY, K.; VENABLES, K. Understanding athlete burnout: Coach perspectives. **Journal of Sport Behavior**. 25. 181-206. 2002.

RAGO, M. Trabalho Feminino e Sexualidade. História das mulheres no Brasil. IN: PRIORE, Mary Del (Org.). **História das Mulheres no Brasil**. São Paulo: Contexto, p. 578-606, 2007.

RAMOS, M. P. Métodos Quantitativos E Pesquisa Em Ciências Sociais: Lógica E Utilidade Do Uso Da Quantificação Nas Explicações Dos Fenômenos Sociais. **Mediações : Revista De Ciências Sociais**, Londrina, Vol. 18, n. 1 p. 55-65, 2013.

REARDON, C.L.; HAINLINE, B.; ARON, C. M. BARON, D. BAUM, A. L. BINDRA, A. BUDGETT, R. CAMPRIANI, N. CASTALDELLI-MAIA, J. M. CURRIE, A.

DEREVENSKY, J. L. GLICK, I. D. GORCZYNSKY, P. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. **British Journal of Sports** 53:667-699, 2019.

REIS, A. L. P. P. dos.; FERNANDES, S. R. P.; GOMES, A. F. Estresse e fatores psicossociais. **Psicologia, Ciência e Profissão**, Brasília, v. 30, n. 4, p. 712-725, 2010. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932010000400004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 07 jun. 2019.

ROHLFS, I. C. P. M.; CARVALHO, T.; ROTTA, T. M.; KREBS, R. J. Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 10: 111-6, 2004.

ROHLFS, I. P. M.; ROTTA, T. M.; LUFT, C. D. B.; CARVALHO, T.; KREBS, R. J.; ANDRADE A. A escala de humor de Brunel (BRUMS): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 14(3):176-81, 2008.

SALVINI, L.; FERREIRA, A. L. P.; MARCHI JÚNIOR, W. O Futebol Feminino No Campo Acadêmico Brasileiro: Mapeamento De Teses E Dissertações (1990-2010). **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 17, n. 4, out./dez. 2014.

ROSSI, M. R.; VITORINO, L. M.; SALLES, R. P.; CORTEZ, P. J. O. Estratégias De Coping Em Atletas De Futebol Feminino: Estudo Comparativo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 4, p. 282-286, Ago. 2016. disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151786922016000400282&lng=en&nrm=iso. Acessado em 19 Dez. 2019.

SALVINI, L.; MARCHI JÚNIOR, W. “Guerreiras de chuteiras” na luta pelo reconhecimento: relatos acerca do preconceito no futebol feminino brasileiro. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, Abr-Jun; 30(2): 303-11, 2016.

SAMULSKI, D. M.; NOCE, F.; CHAGAS, M. H. Estresse. En D. M. Samulski (Ed.), **Psicologia do Esporte: Conceitos e novas perspectivas**. São Paulo: Manole, p. 231-264, 2009.

SANTOS, L. B.; SILVA, T. D. da.; HIROTA, V. B. Mulher No Esporte: Uma Visão Sobre no Futebol. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, 7 (3): 119-125, 2008. Disponível em: <http://web-a-ebscohost.ez87.periodicos.capes.gov.br/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=ce4af156-c332-48d4-aecc-d80c3c82069d%40sessionmgr4007>. Acesso em set 2019.

SHAPIRO, D. E.; DUQUETTE, C. ABBOTT, L. M.; TIMOTHY B.; PEARL, A.; HAIDET, P. Beyond Burnout: A Physician Wellness Hierarchy Designed to Prioritize Interventions at the Systems Level. **The American Journal of Medicine**, v. 132, 2019, p. 556-563, Disponível em:

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002934318311550>. Acesso em nov. 2019.

SMITH, R. E. Toward a Cognitive-Affective Model of Athletic Burnout. **Journal of Sport Psychology**, 8(1), 36–50, 1986.

SOUZA JÚNIOR, O. M.; DARIDO, S. A prática do futebol feminino no ensino fundamental. **Motriz**, Rio Claro, v. 08, n. 01, p. 01-09, jan./abr. 2002.

SOUZA, J.; KNIJNIK, J. A mulher invisível: gênero e esporte em um dos maiores jornais diários do Brasil. **Revista Brasileira De Educação Física E Esporte**, 21(1), 35-48, 2007.

SOUZA, R. A., BELTRAN, O.; ZAPATA, D. M.; SILVA, E.; FREITAS, W. Z.; JUNIOR, R. V.; da SILVA, F. F.; HIGINO, W. P. Heart rate variability, salivary cortisol and competitive state anxiety responses during pre-competition and pre-training moments. **Biology of sport**, 36(1), 39–46. 2019.

TAYLOR, S. E. **Health psychology** (7th ed.). Boston: McGraw-Hill, 2009.

TERRY, P. C. The efficacy of mood state profiling among elite performers: a review and synthesis. **Sport Psychology**, v. 9, n. 3, p. 309-324, 1995.

TERRY, P. C.; LANE, A. M.; LANE, H. J.; KEOHANE, L. Development and validation of a mood measure for adolescents. **Journal of Sports Science**. 17(11):861-72, 1999.

TERRY, P. C.; LANE, A. M. Development of normative data for the profile of mood states for use with athletic samples. **Journal Applied Sport Psychology**, v. 12, p. 69-85, 2000.

TERRY, P. C.; LANE, A. M.; FOGARTY, G. J. Construct validity of the. Profile of Mood States-A for use with adults. **Psychology Sports Exercise**, 4:125-39, 2003.

UNION OF EUROPEAN FOOTBALL ASSOCIACION. Women`s football across the national associations 2016/17. Switzerland, 2017. Disponível em: https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/OfficialDocument/uefaorg/Women'sfootball/02/43/13/56/2431356_DOWNLOAD.pdf. Acesso em jan 2020.

VACHER, P.; FILAIRE, E.; MOUROT, L.; NICOLAS, M. Stress and recovery in sports: Effects on heart rate variability, cortisol, and subjective experience. **International Journal of Psychophysiology**, v. 143, p. 25-35, 2019.

VENTURA, T. S.; HIROTA, V. B. Futebol e Salto Alto: Por que não? **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, 6 (3): 155-162, 2007. Disponível em: <http://web-aebscohost.ez87.periodicos.capes.gov.br/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=fa71e8aa-7a0c-4956-9743-d6cd2ce8e680%40sdc-v-sessmgr01>. Acesso em ago 2019.

VERARDI, C. E. L. **Burnout e estratégias de enfrentamento em jogadores de futebol profissionais e amadores**. Tese de Doutorado. Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto – FAMERP. São José do Rio Preto, 2008.

VERARDI, C. E. L.; MIYAZAKI, M. C. O. S.; NAGAMINE, K. K.; LOBO, A. P. da S.; DOMINGOS, N. A. M. Esporte, stress e burnout. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 29, n. 3, p. 305–313, 2012.

VERARDI, C. E. L.; SANTOS, A. B. S.; NAGAMINE, K. K.; MIYAZAKI, M. C. O. S. Burnout E Enfrentamento Em Jogadores De Futebol : Fases Pré E Durante Competição Burnout and Coping Among Football Players : Before and During the Tournament. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 20(4), 272–275, 2014.

VERARDI, C. E. L.; HIROTA, V. B.; RINALDI, I. M.; BATTAGLINI-MATTOS, A.; LUCIANO, A. M. VANZELLI, S.; SILVA, F.; DA SILVA, T.; DE MORAES, M. Athlete's Mood State before Artistic Gymnastics Competitions. **Psychology**, 9, 2859-2868, 2018.

VIANA, M. F.; ALMEIDA, P. L.; SANTOS, R. C. Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estados de Humor: POMS. **Análise Psicológica**, 19(1):77-92, 2001.

VIEIRA, L. F. CARRRUZO, N. M.; AIZAVA, P. V. S.; RIGONI, P. A. G. Analysis of burnout syndrome and coping strategies in Brazilian athletes beach volleyball. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 27, n. 2, p. 269–276, 2013.

VIEIRA, L. F.; JÚNIOR, J. R. A. do N.; VIEIRA, J. L. L. O estado da arte da pesquisa em Psicologia do Esporte no Brasil. **Revista de Psicología del Deporte** 2013. v. 22, n. 2, p. 501-507. Disponível em:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235128058020>. Acesso em set 2019.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e Exercício Físico**. Porto Alegre: artmed, 6ª ed. 2017.