

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO DE MESQUITA FILHO”
Programa De Pós-Graduação Em Psicologia Do Desenvolvimento E
Aprendizagem

Rafael Nogueira Rodrigues

SÍNDROME DE *BURNOUT* EM JOVENS ATLETAS: Um Estudo Com Modalidades
Esportivas Individuais E Coletivas Na Fase Pré-Competitiva

Bauru

2018

Rafael Nogueira Rodrigues

SÍNDROME DE *BURNOUT* EM JOVENS ATLETAS: Um Estudo Com Modalidades Esportivas Individuais e Coletivas.

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Strictu Senso 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

2018

Rodrigues, Rafael Nogueira.

Síndrome de Burnout em jovens atletas: um estudo
com modalidades esportivas individuais e coletivas
na fase pré-competitiva / Rafael Nogueira
Rodrigues, 2018

50 f.

Orientador: Carlos Eduardo Lopes Verardi

Dissertação (Mestrado)-Universidade Estadual
Paulista. Faculdade de Ciências, Bauru, 2018

1. Burnout. 2. Atletas. 3. Esporte. 4. Sexo. 5.
Idade. I. Universidade Estadual Paulista. Faculdade de
Ciências. II. Título.



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA

Câmpus de Bauru



ATESTADO DE APROVAÇÃO - DEFESA

Atestamos que **RAFAEL NOGUEIRA RODRIGUES**, RA nº: PDA160288, RG nº 47.314.826-2, expedido pela SSP/SP/SP, defendeu, no dia 26/01/2018, a dissertação intitulada **Síndrome de Burnout em jovens atletas: um estudo com modalidades esportivas individuais e coletivas na fase pré-competitiva**, junto ao Programa de Pós Graduação em PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM, Curso de Mestrado Acadêmico, tendo sido 'APROVADO'.

Atestamos ainda que a obtenção do título dependerá de homologação pelo Órgão Colegiado competente.

Bauru, 26 de janeiro de 2018


Caroline E. Bolla Rogeri
Supervisor Técnico de Seção - Substituto
Seção Técnica de Pós-graduação

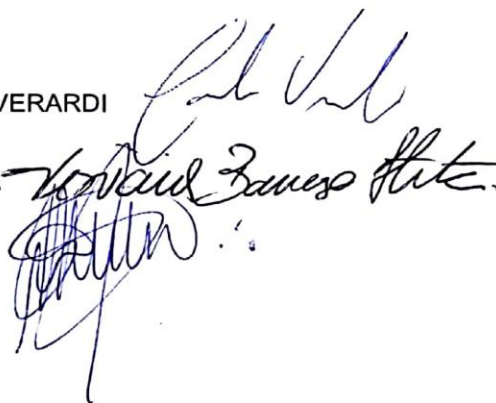
ATA DA DEFESA PÚBLICA DA DISSERTAÇÃO DE MESTRADO DE RAFAEL NOGUEIRA RODRIGUES, DISCENTE DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM, DA FACULDADE DE CIÊNCIAS.

Aos 26 dias do mês de janeiro do ano de 2018, às 14:00 horas, no(a) Sala 1 da Pós-graduação da Faculdade de Ciências - UNESP/Bauru, 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. VINÍCIUS BARROSO HIROTA do(a) Departamento de Educação Física / Universidade Metodista de São Paulo, Prof. Dr. WILLER SOARES MAFFEI do(a) Departamento de Educação Física / Câmpus de Bauru, sob a presidência do primeiro, a fim de proceder a arguição pública da DISSERTAÇÃO DE MESTRADO de RAFAEL NOGUEIRA RODRIGUES, intitulada **Síndrome de Burnout em jovens atletas: um estudo com modalidades esportivas individuais e coletivas na fase pré-competitiva**. 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. VINÍCIUS BARROSO HIROTA

Prof. Dr. WILLER SOARES MAFFEI



RESUMO

Com a finalidade de monitorar efetivamente o jovem atleta comprometido com o treinamento intenso, alguns pesquisadores sugerem o aprofundamento do conhecimento sobre o desenvolvimento psicossocial, e informam os riscos de *burnout* (estresse físico e emocional), levando à perda de oportunidades sociais, educacionais e, em muitos casos, o rompimento com a vida familiar e esportiva. Sendo a própria competição uma fonte causadora de estresse para atletas de qualquer nível (adulto ou infanto-juvenil), e a exposição prolongada a agentes estressores pode ter influências negativas graves, podendo gerar problemas relacionados ao seu desempenho. Essa pesquisa teve por objetivo identificar escores de *burnout*, em atletas de ambos os sexos, praticantes de esportes individuais e coletivos, em diferentes faixas etárias durante a fase pré-competitiva, bem como as possíveis correlações entre idade, sexo e tipo de esporte. Utilizou-se o questionário de *burnout* para atletas, com amostra constituída por 223 atletas amadores e profissionais, sendo 173 do sexo masculino e 50 do sexo feminino, 108 atletas praticantes de modalidades individuais e 115 de modalidades coletivas. Para o cálculo e análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva e inferência estatísticas, com estimativas de média, desvio padrão, mediana, quartis e valores extremos. Foi utilizado o valor de ≥ 2.5 para classificação de vulnerabilidade dos atletas nas diferentes variáveis. Como resultado foi identificado que os indivíduos de modalidade individual apresentaram maiores escores em cada dimensão do *burnout* em relação aos indivíduos de modalidades coletivas. Em relação ao sexo, houve uma pequena indicação de maior sentimento de desvalorização esportiva no grupo do sexo masculino, mas sem diferença significativa, sendo também observada uma fraca correlação positiva entre idade, valores de *burnout* total e desvalorização esportiva. Em relação a vulnerabilidade, o percentual de atletas de esportes individuais, atletas do sexo feminino e atletas de maior idade foi um pouco mais elevado em comparação a seus pares, demonstrando uma possível maior vulnerabilidade neste público.

Palavras Chave: *Burnout*; Atletas; Esporte; Sexo; Idade.

ABSTRACT

In order to effectively monitor the young athlete who is committed to intense training, some researchers suggest a deepening of knowledge about psychosocial development. They also report on the risks of *burnout*, physical and emotional stress, leading to loss of social, educational and, in many cases, disruption to family and sports life. Competition is a source of stress for athletes of any level (adult or child-juvenile), and prolonged exposure to these stressors can have serious negative influences, thus influencing their performance. This research aimed to identify *burnout* scores in athletes of both sexes, individual and collective sportsmen, in different age groups during the pre - competitive phase, as well as the possible correlations between age, gender and type of sport. The *burnout* questionnaire was used for athletes. The sample consisted of 223 amateur and professional athletes, of whom 173 were males and 50 were females, 108 were athletes practicing individual modalities and 115 were of collective modalities. For the calculation and analysis of the data we used statistical descriptive and statistical interference, with estimates of mean, standard deviation, median, quartiles and extreme values. The value of ≥ 2.5 was used to classify the vulnerability of the athletes in the different variables. As a result, it was identified that individuals of individual modality presented higher scores in each dimension of *burnout* in relation to individuals of collective modalities. Regarding gender, there was a small indication of a greater sense of sports depreciation in the male group, but without a significant difference, a weak positive correlation was also observed between age and values of total *burnout* and sports devalorization. Regarding vulnerability, the percentage of athletes of individual sports, female athletes and older athletes was a little higher, showing greater vulnerability in this public.

Key Words: *Burnout*; Athlete; Sport; Sex; Age.

Sumário

1. Introdução.....	6
1.1. Estresse, <i>Burnout</i> e Esporte.....	7
1.2. <i>Burnout</i> : modalidades esportivas individuais e coletivas, sexo e idade.....	10
1.3. Identificação do <i>Burnout</i> e Suas Consequências.....	13
2. Objetivos.....	17
2.1. Gerais.....	17
2.2. Específicos.....	17
3. Método.....	18
3.1. Tipo de Pesquisa.....	18
3.2. Amostra.....	18
3.3. Hipóteses.....	18
3.4. Instrumentos.....	19
3.5. Procedimentos.....	21
3.6. Análise de Dados.....	22
4. Resultados.....	23
4.1. Modalidade.....	23
4.2. Sexo.....	26
4.3. Idade.....	28
4.4. Vulnerabilidade.....	29
5. Discussão.....	33
6. Implicações Práticas.....	38
7. Conclusão.....	39
8. Referências.....	40
Apêndice 1. Ficha de Avaliação Demográfica.....	48

Anexo 1. Questionário de <i>Burnout</i> Para Atletas (ABQ).....	49
--	-----------

1. INTRODUÇÃO

O esporte contemporâneo é caracterizado como um meio competitivo, educacional e de interação social, independente da faixa etária, e sua prática se destaca entre os jovens. Algumas razões internas, como a ação e excitação gerada pelo esporte, prazer ao praticar, gosto pela competição e diversão, bem como razões externas como prêmios, troféus, medalhas e bolsas de estudos os mantêm motivados a continuar no esporte. O esporte como meio de interação social e lazer se destaca por fundamentos que objetivam a diversão, o descanso, o relaxamento e a comunicação entre seus adeptos (MARTINENT et al, 2014).

No esporte educacional, destaca-se os valores como emancipação, cooperação, participação e co-educação dos jovens, fortalecendo a formação para a cidadania na busca por transformação e inclusão social, levando em conta os quatro pilares da educação (Saber, Fazer, Ser e Conviver), priorizando o desenvolvimento do indivíduo como um todo, sem se preocupar com performance e classificação nas práticas esportivas, como no caso do esporte competitivo (ONU, 2016). A própria Organização das Nações Unidas (2016), destaca muitos benefícios da prática esportiva para os jovens, entre eles, um melhor desenvolvimento físico, fortalecimento, melhora nos aspectos relacionados à saúde, bem como os valores necessários para coesão mundial e social, como inclusão, criação e manutenção de amizades, sem contar a diversão gerada.

Para Diniz (2015), devemos entender o esporte como instrumento pedagógico capaz de agregar valor a educação, ao desenvolvimento, a formação para a cidadania e orientação para a prática social, contribuindo na busca por valores sociais, éticos e morais.

Mas no Esporte Competição objetiva-se resultados e performance, baseando-se em uma incessante busca por status, medalhas, troféus, recordes, sem se preocupar com qualquer outra característica. E atualmente, os aspectos competitivos estão em evidência e a disputa cada vez mais acirrada, seja para atingir o sucesso ou para ter melhores condições e oportunidades na vida, ocorrendo inclusive na adolescência (BARCZA-RENNER et al, 2016).

Para muitos desses jovens, para as famílias e muitas vezes para os técnicos, o aspecto lúdico, educativo e social acaba não sendo o objetivo principal, colocando como foco a disputa e a classificação entre perdedores e vencedores, onde a vitória acaba sendo o

mais importante elemento (GONZÁLEZ et al, 2016). Como resultado dessa prática pode-se identificar um grande número de jovens atletas que precocemente se especializam no esporte, envolvidos em regimes intensos de treinamento e competição de alto nível (BRENNER et al, 2016; MYER et al, 2015; 2016).

Mas para os profissionais envolvidos no âmbito esportivo, essa profissionalização precoce pode trazer riscos e prejuízos aos jovens atletas, tanto para a saúde física, quanto emocional. Diante deste contexto, a Academia Americana de Pediatria (2000) alerta sobre a necessidade de monitorar as demandas físicas e emocionais que esses atletas estão expostos quando em um regime de treinamento excessivo, entretanto, para dificultar ainda mais esse acompanhamento, na maioria dos clubes esportivos em que esses jovens atletas estão inseridos, o oferecimento do serviço de psicologia esportiva ainda não é realidade. Existem poucos clubes com estrutura adequada e profissionais capacitados, ainda mais quando não se trata da elite esportiva (VIEIRA et al, 2010).

Mas a psicologia do esporte vem crescendo e tem sido considerada uma área emergente. Na concepção de Weinberg e Gould (2015), a psicologia esportiva integra, investiga, e educa sobre as atividades práticas programadas, associadas a compreensão, explicação e a influência do comportamento de indivíduos e de grupos que estejam envolvidos em esporte de alto rendimento, recreativo e do exercício físico. Portanto, verifica-se cada vez mais a importância de estudos nessa área, especialmente na preparação de atletas de alto rendimento.

1.1. Estresse, *Burnout* e Esporte

O estresse associado à competição esportiva é um aspecto relevante, relacionado principalmente ao desempenho de atletas, rigidez no treinamento e elevadas demandas competitivas (HANTON; THOMAS; MELLALIEU, 2008), e no contexto esportivo, são várias as situações em que podemos identificar agentes estressores como: pressão exercida pelos envolvidos no processo competitivo, metas irreais, expectativa exagerada em relação ao desempenho; treinamento e especialização precoce, bem como a complexidade da tarefa (BRENNER et al, 2016). Para alguns autores (VERARDI et al, 2012a; PIRES et al, 2012),

até mesmo a competição em si pode ser uma fonte causadora de estresse para atletas independentemente do nível, com influência direta no desempenho.

Em qualquer atividade profissional, as pessoas estão não só expostas, como também propensas à exaustão e conseqüentemente as patologias decorrentes de sua atividade. Com os atletas não é diferente. Muitas vezes estes estão mais expostos em sua profissão se comparados a outros trabalhadores, pois sua performance tem influência direta não apenas na manutenção de seu trabalho, mas também na vida de outras pessoas, como os integrantes de sua equipe, torcedores e até seus familiares. A busca pela perfeição e rendimento não é apenas uma cobrança pessoal, mas também oriunda de muitas outras pessoas, e isso é apenas um dos muitos motivos que pode proporcionar o desenvolvimento de patologias ligadas ao estresse em atletas (PIRES et al, 2012).

A exposição prolongada a determinados estressores pode ter conseqüências negativas graves. A adaptação ao estresse apresenta aspectos positivos e negativos, sendo que o resultado final de uma adaptação negativa pode levar ao início da síndrome de *burnout*, que tem sempre caráter negativo e está relacionado ao mundo do trabalho, à dimensão social e inter-relacional (TAYLOR, 2009).

A síndrome de *burnout* é de natureza multidimensional, e envolve três componentes: “Exaustão Emocional”, com sentimentos de extrema fadiga e percepção de incapacidade para “se doar” afetivamente; “Despersonalização”, com o desenvolvimento de atitudes cínicas e sentimentos negativos e a “Insatisfação com a própria Realização Profissional”, com a tendência de se avaliar negativamente, especialmente na relação com os usuários ou clientes, com sentimentos de infelicidade e insatisfação com as próprias realizações no trabalho (MASLACH; JACKSON, 1981).

Relatos mostram que Freudenberg foi o pioneiro no estudo dessa síndrome, sendo considerado o primeiro autor a conceituar e caracterizar o *burnout*. Entretanto, foram Maslach e Jackson, no início dos anos 80 que desenvolveram um inventário com o propósito de avaliar essa síndrome, bem como um modelo teórico (WEINBERG; GOULD, 2015). O *burnout* passou então, a ser percebido no contexto esportivo posteriormente a identificação entre outras profissões, como professores, médicos e enfermeiros. De acordo com Garcia-Parra et al (2016), os estudos relacionados entre *burnout* e esporte começaram há pouco mais de 40 anos.

Para Weinberg e Gould (2015) o *burnout* envolve uma fuga psicológica, emocional e algumas vezes, física de atos prazerosos em resposta a um excessivo nível de estresse ou insatisfação relacionado ao seu trabalho, e conceituam a síndrome de *burnout* nos esportes como sendo uma resposta psicofisiológica de esgotamento exibida como resultado de esforços frequentes, às vezes extremos e, geralmente, ineficazes para satisfazer demandas excessivas de treinamento e competições.

No contexto esportivo, *burnout* precisa ser definido em função do desempenho dos atletas, que é o elemento fundamental da prática destes profissionais (HILL; APPLETON, 2011; RAEDEKE, 1997). Para atletas, a exaustão profissional pode ser decorrente das demandas do treinamento e das competições e estar associada à percepção de baixo desempenho profissional em termos de habilidades e rendimento esportivo (GUSTAFSSON et al, 2016; KIMBERLEY et al, 2011).

Essa exaustão profissional em atletas apresenta três importantes aspectos: o “relato de esgotamento emocional e físico” decorrente das demandas excessivas impostas por treinos e competições; “reduzido senso de autorrealização”, com a percepção de que os objetivos são inatingíveis e a “desvalorização e desinteresse pelo esporte” (LEMYRE; HALL; ROBERTS, 2008; GUSTAFSSON et al, 2008). Pires et al (2012) ressaltam que as três dimensões estão relacionadas entre si. Por exemplo, pode existir uma ligação entre despersonalização e a exaustão emocional, pois o indivíduo a partir da manifestação do sentimento de esgotamento pode apresentar um comportamento impessoal em seus relacionamentos no ambiente organizacional, o qual pode colaborar para a insatisfação pessoal no ambiente de trabalho.

Diante destes aspectos, a síndrome de *burnout* está associada à percepção de que os recursos pessoais são insuficientes ou inadequados para enfrentar o estresse. Como decorrência, o indivíduo desenvolve condutas, atitudes e sentimentos negativos, que acarretam problemas associados à exaustão física e emocional no ambiente de trabalho (MASLACH; JACKSON, 1981). Assim, os atletas tornam-se indivíduos propensos a desenvolver essa síndrome. Tal propensão desenvolve-se na medida em que os atletas lidam com as frequentes relações interpessoais, sejam elas com os membros de sua equipe técnica, dirigentes, amigos e familiares, e até mesmo a imprensa e as equipes de arbitragem, e em conjunto com estas relações, sentimentos como o de cobrança, crítica e cansaço são

experienciados (GUSTAFSSON et al, 2015; VERARDI et al, 2015). Algumas outras variáveis associadas ao *burnout* no contexto esportivo incluem estilo do treinador, altas demandas competitivas, estratégias de enfrentamento, estilo de vida externo, monotonia do treinamento e escassez de reforços positivos.

1.2. *Burnout*: modalidades individuais e coletivas, sexo e idade.

Em meados dos anos 90 começaram a observar o *burnout* como sendo uma consequência, ou resultado de uma interação com o overtraining, como em uma resposta psicofisiológica. De acordo com McArdle et al (2016), o organismo humano se adapta as necessidades impostas, e os treinadores usam disso para fazer seus atletas utilizarem cada vez mais recursos e assim colocando-os em um nível mais elevado de performance, mas seguido a esse período de treinamento excessivo deve haver um período de recuperação, potencializando assim as respostas psicofisiológicas dos atletas (SCHWELLNUS et al, 2016).

Entretanto, muitas vezes não acontece desta maneira, além do descanso ineficiente, a competição e os conflitos internos e externos se constituem em fatores geradores de estresse. E quando o corpo não se adapta positivamente a esse excessivo treinamento, reações negativas começam a acontecer (fadiga, sono, performance estagnada ou diminuída) (MCARDLE et al, 2016). Entende-se que estas exigências da rotina atlética interferem no bem-estar geral (psicológico, social, físico e emocional) dos atletas, por consequente, tensão, estresse, cansaço físico e mental, e ansiedade demasiada, caracterizam dimensões relacionadas ao *burnout*.

Os atletas, em sua maioria, acabam não percebendo que estão esgotados, seja fisicamente e/ou emocionalmente. Entretanto, é possível evidenciar grande parte dos sintomas perturbadores ao longo dos treinamentos e competições. Torna-se, portanto, indispensável o reconhecimento destes sintomas (psicológico e fisiológico) no qual o atleta se encontra, para evitar o abandono do esporte (CHIMINAZZO; MONTAGNER, 2009; VERARDI et al, 2014a). Mesmo assim, muitos clubes ainda não tem um profissional especializado nesta área, o que acaba comprometendo o diagnóstico precoce. Autores como Barcza-Renner et al (2016), Gustafsson et al (2008), González et al (2016) destacam, que

ao entrevistarem alguns treinadores, constataram que a maioria deles já havia trabalhado com alguns atletas que apresentou os sinais da síndrome de *burnout*, e praticamente todos, não sabiam exatamente como agir, mostrando assim a importância de estudos na área.

Ainda de acordo com os treinadores entrevistados, os precursores principais do *burnout* em atletas são relacionados a treinamentos sem o devido controle (físico, psicológico, fisiológico, emocional e social), excesso de jogos e/ou sessão de treinos, a não participação em partidas, pressão demasiada dos pais, patrocinadores, dirigentes e/ou muitas vezes, do próprio atleta, falta de companhia nas viagens, falta de vida social, e rotinas estressantes de maneira geral (PIRES et al, 2012).

Vários estudos (KANG et al, 2016; HILL; APPLETON, 2011; MADIGAN et al, 2016) destacam jovens atletas de elite praticantes de ginástica e tênis como extremamente susceptíveis ao *burnout* por serem perfeccionistas, e sofrerem grande influência externa. Martinent et al (2014) em suas pesquisas realizadas com tenistas, e Noce e Simim (2009) com nadadores, descrevem como fator de estresse dominante para o desenvolvimento do *burnout* as práticas inconsistentes dos treinadores, bem como o número de lesões provocada por essa prática excessiva e mal planejada, a natureza repetitiva do esforço físico e cargas excessivas de treinamento (SCHWELLNUS et al, 2016). Adicionalmente a isso, exigências de viagens internacionais, constante pressão por resultado, principalmente dos entes próximos, envolvendo amor ao atleta ou ao esporte, aumentaram significativamente a incidência da síndrome (GOODGER; WOLFENDEN; LAVALLEE, 2007).

Entretanto, em um estudo qualitativo que investigou 628 atletas de elite de 58 modalidades apontou que a maioria dos investigados apresentou níveis leves a moderados para a síndrome, demonstrando novamente a multifatorialidade do *burnout* esportivo (GUSTAFSSON et al, 2008). Já em um trabalho que avaliou, analisou e comparou escores de *burnout* dos atletas por toda uma temporada de competições (pré-competição, competição e pós-competição), demonstrou que o baixo senso de realização esportiva foi aumentando, e mudanças ao longo da temporada foram relacionadas à exaustão física e emocional associadas com a função dos atletas em campo, demonstrando que certas posições podem estar mais susceptíveis (CRESSWELL; EKLUND, 2006, VERARDI et al, 2014b).

Estudo semelhante, com tenistas, encontrou correlação significativa entre horas de treinos e pensamentos de abandono (DIAS, TEIXEIRA, 2007; ABRAHAMSON, 2016). Portanto, de acordo com esses autores, volumes de treino muito elevados, competição constante e intensa, exigências de tempo muito altas, expectativas de performance (auto imposta, ou vinda de terceiros), treinamentos inconsistentes ou incoerentes com a realidade de cada atleta e cada esporte, pouco controle pessoal, bem como falta de recursos para identificar e enfrentar as situações cotidianas são características ambientais fortemente relacionadas ao desenvolvimento do *burnout* (DA SILVA; ENUMO, 2016). Pode-se destacar também a necessidade de agradar os outros, falta de assertividade, perfeccionismo e auto concepções como características pessoais ligadas ao desenvolvimento da síndrome (CURRAN et al, 2012; MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001; SCHELLENBERG; GAUDREAU; CROCKER, 2013; VERARDI et al, 2015).

No estudo realizado por Pires et al (2012), em que compararam os dados encontrados entre os esportistas pertencentes aos sexos masculino e feminino, foi observado que os do sexo masculino obtiveram maiores escores para o *burnout* total e em suas subescalas que seus pares do sexo feminino. De acordo com os autores, alguns fatores podem explicar os achados, tais como a maior cobrança por resultados e maior visibilidade sociais relacionadas à equipe masculina, embora nenhuma das variáveis investigadas tenha apresentado diferença estatisticamente significativa entre os sexos. Em outro trabalho de revisão, foi verificado que atletas do sexo feminino apresentam índices mais elevados para exaustão física e emocional em 73% das publicações sobre o tema, enquanto que entre os índices de reduzido senso de realização e desvalorização esportiva não houve diferenças significativas entre os sexos (GOODGER et al., 2007). Na pesquisa de Miranda et al (2012), em que levaram em conta as publicações entre 2007 a 2011, não foi encontrado nenhum estudo específico com mulheres, e basicamente todos, foram em modalidades coletivas, sendo possível notar a falta de estudos nas bases de dados internacionais relacionadas a síndrome, principalmente com atletas brasileiros e no público feminino.

Em uma revisão sistemática sobre a literatura nacional, comentam que a área ainda está escassa de estudos comparativos entre tipos de esporte (esporte coletivo vs esporte individual), sexo (homens vs mulheres), idade e ao nível de excelência e experiência esportiva (atletas experientes vs iniciantes; amadores vs profissionais) (PIRES et al, 2012).

Com relação ao tipo de modalidade esportiva, os sentimentos inerentes à síndrome são geralmente mais observados em atletas de esportes individuais do que em atletas de esportes coletivos em virtude da divisão de funções e tarefas que ocorrem neste último, além do maior número de relações interpessoais existentes nos esportes de equipe (SMUCNY et al, 2015). Mas os estudos sobre o tema ainda precisam ser melhores investigados, e em alguns estudos (SANTOS et al, 2014; VERARDI et al, 2014b;) mostram que a posição/função do atleta dentro da equipe também tem influência nos níveis de estresse e na incidência de *burnout*, mostrando um problema muito mais amplo nos esportes coletivos.

E quando o tema está ligado a idade dos atletas e a síndrome de *burnout*, os estudos são ainda mais escassos. A síndrome é bem descrita quando se trata da população adulta, mas em crianças e adolescentes ainda há poucos trabalhos (BRENNER et al, 2007). De acordo com a Academia Americana de Pediatria (2000), altas cargas de treinos e especialização precoce são grandes precursores, e as manifestações resultantes são as mesmas que na população adulta – desmotivação, fadiga, batimento cardíaco elevado, performance diminuída e desinteresse pelo esporte. No estudo realizado por Gustafsson et al (2007), que avaliou 980 jovens atletas, de 29 modalidades esportivas, em torno de 9% desses atletas foi constatado escores elevados para a síndrome, e o mais interessante, que a hipótese apresentada pela Academia Americana de Pediatria (2000) sobre altas cargas de treinos, não foi encontrada neste estudo, pois não foi constatada correlação entre escores elevados de *burnout* e cargas de treinamento, o que mostra mais uma vez a multifatorialidade dessa síndrome e a dificuldade de se estabelecer um padrão.

1.3. Identificação do *Burnout* e suas Consequências

O instrumento mais utilizado para avaliar *burnout* tem sido o Inventário Maslach de *Burnout* (Maslach *Burnout* Inventory ou MBI), projetado para avaliar vários aspectos dessa síndrome em profissionais da área de prestação de serviços humanos (MASLACH; JACKSON, 1981). Porém, no contexto esportivo, um instrumento psicométrico específico para a mensuração de *burnout* em atletas, o *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ), desenvolvido por Raedeke e Smith (2001), tem sido considerado o mais adequado, e vem

sendo aplicado em muitos estudos (ARCE et al, 2010; RAEDEKE et al, 2013; CRESSWELL; EKLUND, 2004; 2005A; 2005B; 2005C; 2006; HILL; APPLETON, 2011; LEMYRE; ROBERTS; STRAY-GUNDERSEN, 2007; LEMYRE; HALL; ROBERTS, 2008; CRESSWELL, 2008; LONSDALE; HODGE; ROSE, 2009, VERARDI et al 2015). Nesses estudos foi observada a frequência da experiência de sentimentos relacionados ao *burnout* em várias modalidades esportivas, com atletas profissionais e amadores de ambos os sexos, em diferentes tipos de esportes (individual e coletivo) e também em diferentes faixas etárias, com a utilização do referido instrumento, que já foi traduzido e validado em mais de 10 países, incluindo Estados Unidos (RAEDEKE; SMITH, 2001), China (LU et al, 2006), França (ISOARD-GAUTHEUR et al, 2010), e Espanha (RAEDEKE et al, 2013).

Ainda assim existe o distanciamento entre as pesquisas relacionadas ao *burnout* por conta da dificuldade em diagnosticar a síndrome em atletas baseando-se apenas nos marcadores psicofisiológicos.

Algumas pesquisas acrescentam sobre indícios de déficits que a síndrome causaria na parte cognitiva, de tomada de decisões, atenção e funções executivas dos atletas afetados (RYU et al, 2015). Ryu et al (2015) em sua pesquisa, demonstrou que atletas “diagnosticados” com vulnerabilidade a síndrome obtiveram um resultado inferior nos testes de Stroop and Color -Word, testes específicos para avaliação cognitiva, demonstrando assim esses déficits em atletas acometidos pela síndrome, podendo isto, ser resultados desta, ou pelo menos, ter uma correlação entre eles.

De acordo com Van Luitelaar et al (2010) em sua pesquisa, na qual utilizou o questionário Sport Adaptation of the Maslach *Burnout* Inventory (SAMBI), para verificar a vulnerabilidade a síndrome, e o teste de eletroencefalograma para análise de ondas cerebrais, conseguiram verificar que há diferenças nos padrões de ondas cerebrais em indivíduos “diagnosticados” com *burnout*.

Ao analisar esses dados em conjunto, pode-se concluir que indivíduos experienciando sintomas de *burnout* demonstram diferenças negativas na atividade cerebral, tanto através de testes indiretos (Stroop and Color-Word), como através do eletroencefalograma, que emite informações diagnósticas de natureza cognitivas cerebral extremamente confiável (WILSON; FISHER, 1995).

Por ser uma síndrome que causa consequências sempre negativas aos atletas, aplicando-se as cargas de treinamento de acordo com as bases e princípios científicos, da variação dos métodos de treinamento, tornando os menos monótonos e mais prazerosos, pode-se evitar o *burnout* (GUSTAFSSON, 2016). Já Verardi (2012b) aponta a importância de monitorar os jovens atletas comprometidos com o treinamento intenso, pois alguns esportistas suportam as demandas do treino, porém outros ficam expostos aos riscos de *burnout* e de estresse físico e emocional, recomendando uma investigação sobre os estressores que podem limitar o desenvolvimento esportivo dos atletas e as formas de enfrentar (coping) esse problema.

A síndrome de *burnout* está relacionada ao abandono esportivo do atleta, conduzido por um estresse crônico, em que a prática esportiva anteriormente prazerosa, passa a ter uma percepção negativa, pois entendem não serem mais capazes de corresponder às exigências físicas e psicológicas do esporte (DIAS; TEIXEIRA, 2007). Alguns pesquisadores informam também sobre os riscos do *burnout* levar à perda de oportunidades sociais, educacionais e em alguns casos, o rompimento com o convívio familiar (VERARDI et al, 2014a; SCHWELLNUS et al, 2016)

Além de avaliar e elaborar programas preventivos e de intervenção, identificar precocemente sinais de risco para *burnout* em atletas é altamente relevante. Estes sinais incluem, por exemplo, persistência de sentimentos de decepção e mudanças de humor, como precursores da exaustão emocional (CRESSWELL; EKLUND, 2004; HILL; APPLETON, 2011; ISOARD-GAUTHIER et al, 2015).

Pesquisas sobre o *burnout* no esporte (PIRES et al, 2012; VERARDI et al, 2012a e DA SILVA; ENUMO, 2016) são justificadas por dois principais motivos: o impacto que a síndrome causa na performance atlética, e necessidade de manutenção da saúde e qualidade de vida dos profissionais envolvidos com o esporte. Em ambos os casos a relevância dos estudos consiste na formulação de estratégias de prevenção, identificação e enfrentamento do *burnout*, seja para reduzir a possibilidade de queda de desempenho, seja para evitar doenças, ausência a treinos e competições ou o abandono da carreira esportiva. Constata-se assim, a necessidade de ampliar os estudos relacionados à síndrome de *burnout* no ambiente esportivo, bem como formas de intervenção a fim de reduzir, controlar e minimizar seus efeitos em atletas.

Considerando estas variáveis, pesquisadores têm sugerido programas de identificação, prevenção e intervenção no contexto esportivo, focando aspectos como estruturar de maneira mais racional o trabalho desportivo, planificar períodos de prática mental e treinamento psicológico, modificar a estrutura social do esporte competitivo e aumentar a idade mínima exigida para a prática esportiva e competitiva (ARCE et al, 2010; GONZÁLEZ et al, 2016; HILL; APPLETON, 2011; YILDIZ, 2011).

Com base nessas considerações e a pesquisa bibliográfica previamente apresentada, podemos verificar uma falta de estudos e algumas limitações a respeito da síndrome em diferentes públicos, seja em atletas do sexo masculino e feminino, de esportes coletivos e individuais, ou de atletas em diferentes idades. Considerando também a hipótese de que o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* influencia negativamente a performance atlética, a vida pessoal e esportiva do atleta, um maior número de informações relacionadas a especificidades em diferentes públicos se faz necessário. Portanto, este estudo delimitou-se em colher informações sobre o perfil psicológico dos atletas do sexo masculino e feminino, praticantes de modalidades individuais e coletivas em diferentes faixas etárias em relação a essa síndrome, por meio do Questionário de *Burnout* para Atletas. Diante disso, foram então elaborados os seguintes objetivos.

2. OBJETIVOS

2.1. Gerais

Identificar níveis de *burnout* entre atletas praticantes de modalidades individuais e coletivas, de ambos os sexos, em diferentes faixas etárias durante a fase pré-competitiva.

2.2. Específicos

- Comparar os escores relativos ao *burnout*, entre os tipos de modalidades (individual e coletivo);
- Comparar os escores relativos ao *burnout*, entre os sexos masculino e feminino;
- Comparar os escores relativos ao *burnout* e a idade cronológica;
- Correlacionar os escores de *burnout*, e idade cronológica;
- Verificar a confiabilidade do instrumento através do teste α de crombach;
- Classificar os atletas com vulnerabilidade ao *burnout*.

3. MÉTODO

3.1. Tipo de Pesquisa

A pesquisa foi realizada de forma aplicada, que de acordo com Barros e Lehfeld (2000) tem como motivação a necessidade de produzir conhecimento para aplicação de seus resultados, objetivando fins práticos, visando soluções de problemas, com objetivos de aprofundar os conhecimentos na área e auxiliar em uma possível reorganização dos processos relacionados ao tema. Sendo ainda descritiva exploratória, pois visa analisar, observar, registrar e correlacionar aspectos relacionados ao objeto de estudo, e também proporcionar maior familiaridade com o tema, bem como desencadear um processo investigativo para entender melhor a natureza do fenômeno (SILVA; MENEZES, 2001). Também se trata de uma pesquisa ex-post facto, pois é responsável por verificar a existência de relações entre as variáveis, portanto, realiza-se depois dos fatos e do estudo das variações nas variáveis, e de levantamento por conta de procurar analisar, quantitativamente, características de determinada população (SILVA; MENEZES, 2001).

3.2. Amostra

A escolha da amostra do estudo foi intencional, não probabilística, por conveniência, e constituída por 223 atletas amadores e profissionais, com idade entre 10 e 35 anos, sendo 173 do sexo masculino, com média de idade de 17.8 (± 4.34) anos e 50 do sexo feminino, com média de idade de 15.4 (± 5.17) anos. Dentre todos os atletas, 108 eram praticantes de modalidades individuais (79 de ginástica artística e 29 de natação) e 115 de modalidades coletivas (49 jogadores de basquetebol e 66 de futebol), sendo todos provenientes de clubes privados da região de Bauru/SP.

3.3. Hipóteses

Hipótese 1 – Atletas mais jovens apresentam escores mais elevados de *burnout* por serem menos experientes.

Hipótese 2 – Atletas do sexo masculino apresentam escores mais elevados de *burnout* quando comparados ao sexo feminino.

Hipótese 3 – Atletas de esportes individuais apresentam escores mais elevados de *burnout* por não terem como dividir as responsabilidades dentro das atividades exercidas em comparação a atletas de esportes coletivos.

3.4. Instrumentos

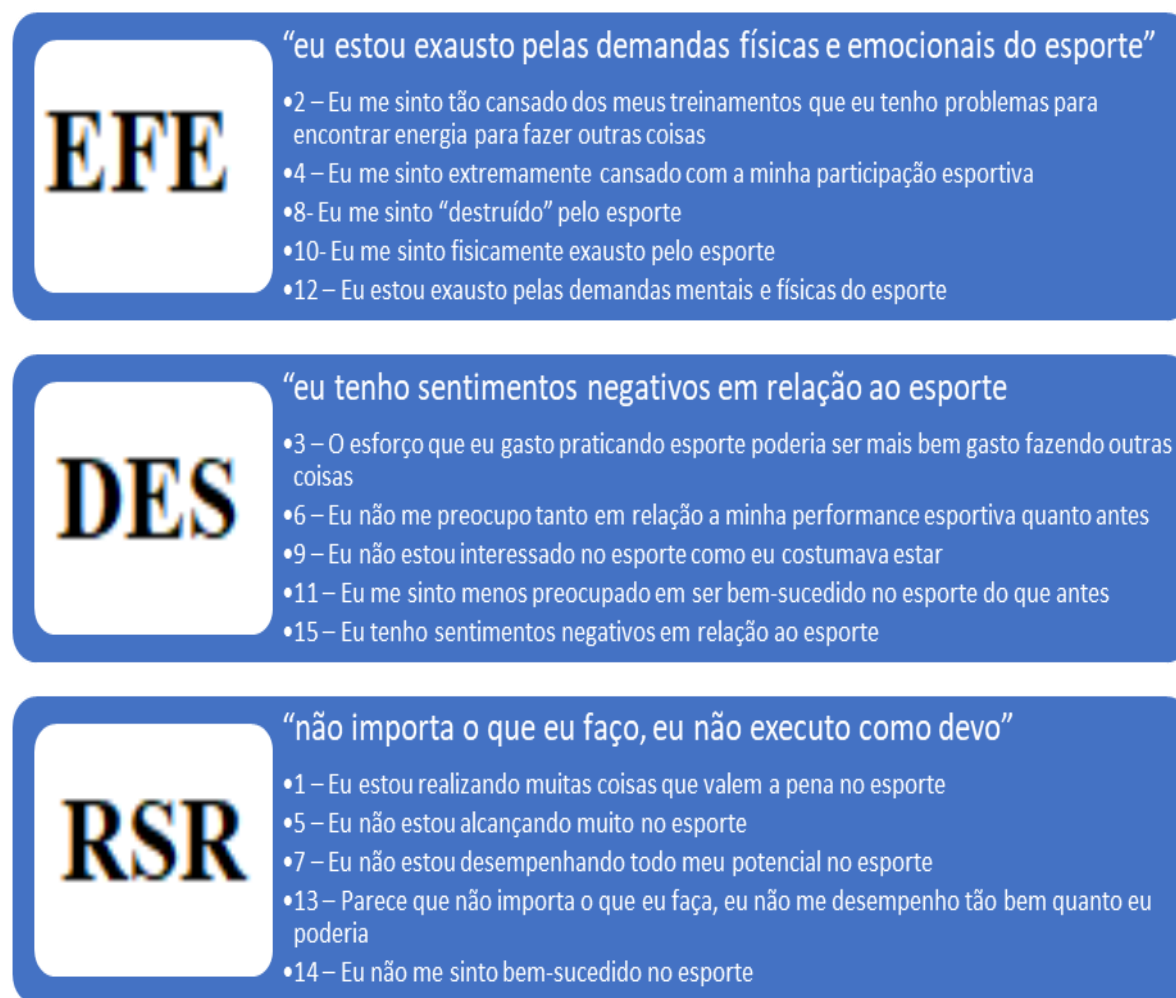
Inicialmente, o foco foi em encontrar um instrumento compatível com as características da amostra pesquisada, para poder oferecer resultados confiáveis, e para tanto, o critério de escolha dos instrumentos para a coleta de dados priorizou a fidedignidade, facilidade de aplicação, clareza no preenchimento e a validade dos devidos instrumentos para a língua portuguesa no Brasil, e uma avaliação da confiabilidade do instrumento para a amostra foi realizada (α de Crombach).

O primeiro instrumento utilizado foi o Questionário de *Burnout* para Atletas (ABQ) (Anexo 1), que foi 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, assim como exemplificado na Figura 1 abaixo.

Figura 1. Questões em cada dimensão do Questionário de *Burnout* para Atletas



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.

Foi também aplicado um segundo instrumento, sendo este uma Ficha de Avaliação Demográfica (apêndice 1), levantando dados sobre questões variáveis como idade, sexo, tempo como atleta federado e tempo de participação competitiva, porém, devido ao pouco retorno obtido nos questionários, os dados não foram utilizados para compor os resultados e discussões.

3.5. Procedimentos

Inicialmente o projeto de pesquisa foi encaminhado para a Plataforma Brasil e aprovado conforme CAAE: 15794613.0.0000.5398, atendendo as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos (Resolução 466/2012) do Conselho Nacional de Saúde. Precedendo as coletas de dados foi solicitada a permissão para desenvolvimento da pesquisa, junto aos profissionais responsáveis do local participante, e apresentados os objetivos e metodologia a serem empregados durante o estudo.

Em contato com os participantes, estes, foram informados sobre a pesquisa, seus objetivos e sua metodologia. Logo em seguida, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, foi entregue aos responsáveis, com o objetivo de esclarecimento sobre as condições para participação dos atletas na pesquisa. A condição de participação na pesquisa foi à devolução do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, devidamente assinado pelo responsável.

Os dados foram coletados pessoalmente pelos pesquisadores durante a fase pré-competitiva da temporada. Os pesquisadores foram até os clubes e locais de treinamento na região de Bauru/SP e, aqueles que aceitaram a condição para a participação na pesquisa foram entrevistados e orientados a responder os questionários no próprio local de treinamento, antes da sessão de treinamento.

3.6. Análise de Dados

Em um primeiro momento, o teste U de Mann – Whitney foi realizado. Para as variáveis que o teste de U de Mann-Whitney foi aplicado, um intervalo de 95% de confiança bootstrap foi calculado para a mediana de cada grupo. Para o cálculo e análise dos dados do *burnout* total e suas subescalas (Reduzido Senso de Realização Desportiva (RSR), Exaustão Física e Emocional (EFE), Desvalorização Esportiva (DES)) foi utilizada a estatística descritiva e interferência estatísticas para estudos comparativos. Estimativas de média, desvio padrão, mediana, quartis e valores extremos foram calculados e comparados, considerando as devidas diferenças entre grupos. Os resultados atribuídos a cada subescala foram obtidos a partir da média aritmética das respostas dadas aos cinco itens correspondentes a cada dimensão de *burnout* (RSR, EFE, DES), e o valor de *burnout* total foi calculado pela média aritmética de todos os 15 itens do questionário.

A interpretação dos escores foi desenvolvida através da utilização da variação de frequência de sentimentos. Isso significa que, caso um atleta tenha obtido uma média de 2,5 para a dimensão exaustão física e emocional, considera-se que esse indivíduo apresentou sentimentos relacionados a tal subescala com frequência de raramente a algumas vezes. Tanto o método de obtenção dos resultados através das médias dos itens como a interpretação de tais valores, foram propostos por Raedeke e Smith (2001). Considerou-se o valor $\geq 2,5$ como sendo de risco/vulnerabilidade para a síndrome de *burnout*. Para a comparação entre os tipos de esporte (individual e coletivo), comparação entre sexos (masculino e feminino), e comparação relacionada à idade, foi utilizado o coeficiente de correlação de Pearson. Para verificar a consistência interna do Questionário de *Burnout* para Atletas foi utilizado o coeficiente alfa de Cronbach (α) para os valores da variável *Burnout* Total.

O grau do coeficiente de correlação foi avaliado qualitativamente de acordo com a proposta de Callegari-Jacques (2007) da seguinte forma: fraca (valores entre 0,00 e 0,30); regular (valores entre 0,30 e 0,60); forte (valores entre 0,60 e 0,90) e muito forte (valores entre 0,90 e 1,00). O software utilizado para desenvolver a análise foi o R CORE TEAM, versão 2017. O nível de significância adotado em todos os procedimentos estatísticos deste estudo foi de $p \leq 0,05$.

4. RESULTADOS

Juntamente com a análise estatística inicial, foi realizado o teste alfa de Cronbach para a variável *Burnout* Total (BT), obtendo resultado 0.95, que demonstra consistência interna satisfatória e homogeneidade da amostra para o questionário utilizado. Os resultados relacionados a cada um dos itens (modalidade, sexo e idade) são apresentados inicialmente de maneira geral, e em seguida uma análise sobre a vulnerabilidade para a síndrome identificada nesta amostra.

4.1. Modalidade

A Tabela 1 abaixo apresenta as medidas descritivas dos escores relativos ao Questionário de *Burnout* Para Atletas, para cada dimensão - Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR), Exaustão Física e Emocional (EFE) e Desvalorização Esportiva (DES), e também para *Burnout* Total (BT- representado pela média geral) estratificado pela variável modalidade.

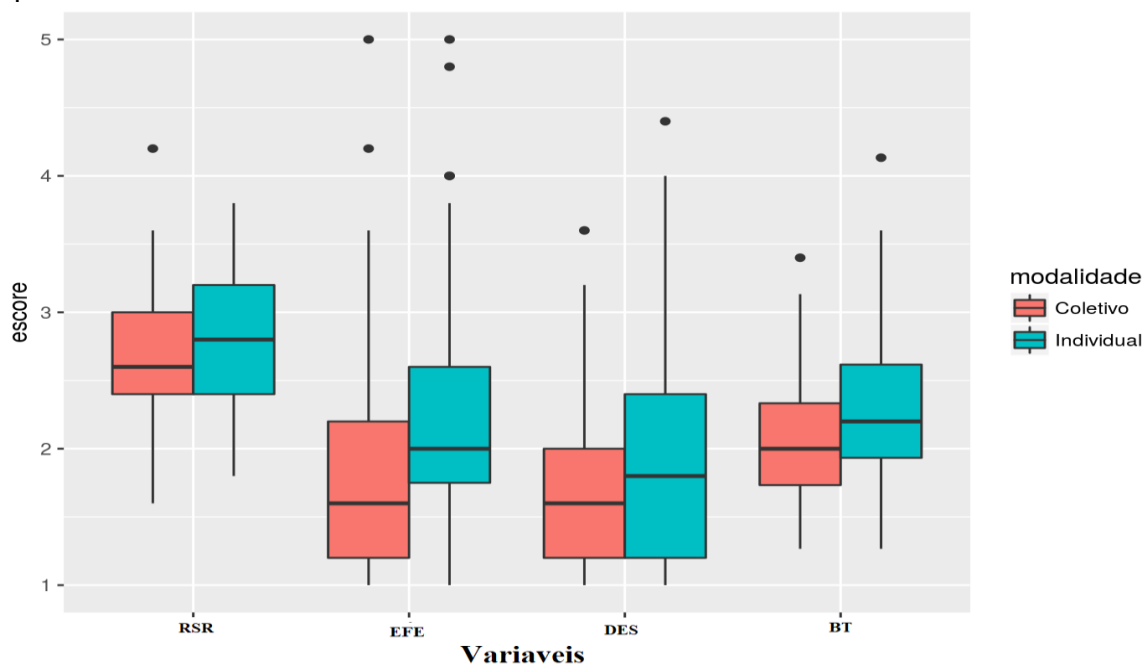
Tabela 1 – Escores médios para as três subescalas de *burnout* e *Burnout* Total para os grupos de esporte Individual e esporte Coletivo.

Coletivo						
Variáveis	n	mín	máx	$\bar{x} \pm s$	med	ep
RSR	115	1.6	4.2	2.66 $\pm$ 0.46	2.6	0.0429
EFE	115	1	5	1.82 $\pm$ 0.69	1.6	0.0643
DES	115	1	3.6	1.69 $\pm$ 0.62	1.6	0.0578
BT	115	1.27	3.4	2.06 $\pm$ 0.44	2	0.041
Individual						
	n	mín	máx	$\bar{x} \pm s$	med	ep
RSR	108	1.8	3.8	2.86 $\pm$ 0.49	2.8	0.0472
EFE	108	1	5	2.15 $\pm$ 0.77	2	0.0741
DES	108	1	4.4	1.86 $\pm$ 0.76	1.8	0.0731
BT	108	1.27	4.13	2.29 $\pm$ 0.53	2.2	0.051

Mín = mínimo, m = média, med = mediana, sd = desvio padrão, máx = máximo, ep = erro padrão, RSR = Reduzido Senso de Realização Esportiva, EFE = Exaustão Física e Emocional, DES= Desvalorização Esportiva, BT = *Burnout* Total

Dentre as 3 variáveis específicas do questionário, o Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR) teve o escore mais elevado, tanto no grupo de modalidades coletivas (RSR = 2.66 ± 0.46), como de modalidades individuais (RSR = 2.86 ± 0.49), seguida pela variável de Exaustão Física e Emocional (EFE), com valores para modalidades coletivas e individuais sendo 1.82 ± 0.69 e 2.15 ± 0.77 , respectivamente, mas com um detalhe no qual se deve observar com cautela, pois nesta variáveis temos sujeitos com escores máximos (Valor = 5). Na variável Desvalorização Esportiva (DES), temos o escore mais baixo para ambos os grupos. No Gráfico 1 a seguir podemos visualizar de maneira mais geral a diferença entre os grupos nas 3 subescalas e no *Burnout* Total.

Gráfico 1 - Boxplot para as três subescalas de *burnout* e *Burnout* Total de acordo com o tipo de modalidade - Individual e Coletivo.



RSR = Reduzido Senso de Realização Esportiva, EFE = Exaustão Física e Emocional, DES= Desvalorização Esportiva, BT = *Burnout* Total

Podemos observar que a linha mediana e o 3º quartil para os indivíduos praticantes de modalidade individual foram superiores à dos indivíduos que praticam esportes coletivos para todas as características, indicando, assim, que os indivíduos de modalidade individual apresentaram maiores escores em cada dimensão do *burnout* em comparação aos indivíduos da modalidade coletiva. Pode-se perceber também os atletas que apresentaram escore máximo para a dimensão Exaustão Física e Emocional - EFE (representados pelos

outliers/pontos) com escore igual a 5.

Nota-se então, que em relação ao tipo de modalidade, a média e a mediana para as variáveis Reduzido Senso de realização Esportiva (RSR), Exaustão Física e Emocional (EFE), Desvalorização Esportiva (DES) e para o valor de *burnout* total (BT) foram sempre mais elevadas para o grupo de modalidades individuais, o que mostra indícios de maior vulnerabilidade entre os indivíduos praticantes deste tipo de modalidade esportiva.

Na Tabela 2 abaixo, são apresentados os testes de hipóteses, o valor-p do teste de normalidade em cada grupo, o valor-p para o teste de hipótese em relação às modalidades e o Intervalo de Confiança (IC) para cada modalidade em relação às variáveis.

Tabela 2 - Valor-p do teste para diferença de postos em relação aos grupos

Variável	valor-p	Normalidade Coletivo	Normalidade Individual	IC Coletivo	IC Individual
EFE	0.001	0	0	1.6; 1.8	2.0 ; 2.2
RSR	0.006	0.02	0.005	2.6 ; 2.8	2.6 ; 3.0
DES	0.163	0	0	1.4 ; 1.8	1.6 ; 2.0
BT	0.001	0.001	0.001	1.93 ; 2.07	2.13 ; 2.27

RSR = Reduzido Senso de Realização Esportiva, EFE = Exaustão Física e Emocional, DES= Desvalorização Esportiva, BT = *Burnout* Total

Foi observada a existência de diferenças estatisticamente significativas nos escores de Exaustão Física e Emocional (EFE), entre os atletas pertencentes às modalidades coletivas e modalidades individuais. Por meio do Intervalo de Confiança (IC) apresentado acima, observam-se para modalidade coletiva valores entre 1.6 e 1.8 e para modalidades individuais entre 2.0 e 2.2.

Ainda, para as variáveis *Burnout* Total (BT) e Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR), existiu uma pequena diferença entre os grupos. Para a variável *Burnout* Total (BT), os atletas das modalidades individuais apresentam maior valor mediano (2.13; 2.27) do que os indivíduos da modalidade coletiva (1.93; 2.07). Para a variável Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR), os atletas das modalidades individuais apresentaram maior escore mediano (2.6; 3.0) do que os indivíduos da modalidade coletiva (2.6; 2.8). Para a dimensão Desvalorização Esportiva (DES), não existiu diferença significativa entre os grupos.

4.2. Sexo

De acordo com as medidas descritivas em relação ao sexo, nota-se claramente que as medias e os valores mínimos entre os grupos estão bem próximas, como podemos verificar na Tabela 3 abaixo.

Tabela 3 - Medidas descritas para cada variável em relação aos grupos

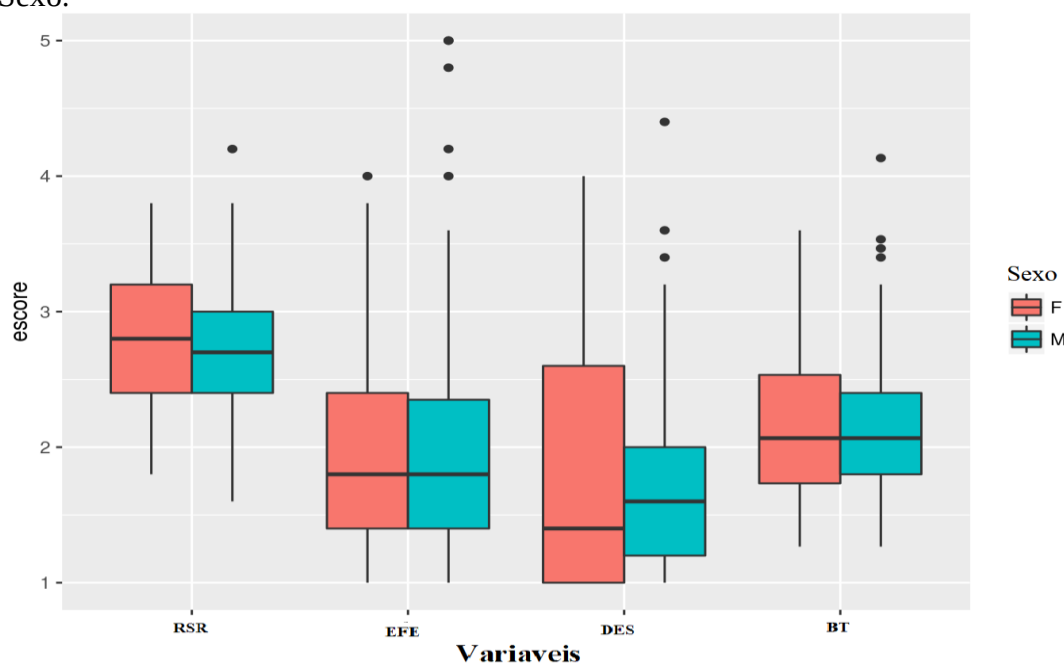
Feminino						
Var	n	mín	máx	$\bar{x} \pm s$	med	ep
RSR	50	1.8	3.8	2.81 ± 0.51	2.8	0.07
EFE	50	1	4	2.01 ± 0.71	1.8	0.10
DES	50	1	4	1.79 ± 0.84	1.4	0.12
BT	50	1.27	3.6	2.2 ± 0.57	2.07	0.08
Masculino						
Var.	n	mín	máx	$\bar{x} \pm s$	med	ep
RSR	173	1.6	4.2	2.74 ± 0.47	2.7	0.035
EFE	173	1	5	1.97 ± 0.76	1.8	0.05
DES	173	1	4.4	1.77 ± 0.65	1.6	0.04
BT	173	1.27	4.13	2.16 ± 0.48	2.07	0.03

Mín = mínimo. m = média. med = mediana. sd = desvio padrão. máx = máximo. ep = erro padrão. RSR = Reduzido Senso de Realizacão Esportiva, EFE = Exaustao Física e Emocional, DES= Desvalorização Esportiva, BT = *Burnout* Total.

No caso dos valores mínimos, Exaustão Física e Emociona (EFE), Desvalorização Esportiva (DES) e *Burnout* Total (BT) têm valores idênticos. Em relação às médias dos dois grupos, *Burnout* Total (BT) e Exaustão Física e Emociona (EFE) também tem valores idênticos, sendo eles 1.8 e 2.07 respectivamente. Já as variáveis Reduzido Sendo de Realização Esportiva (RSR) e Desvalorização Esportiva (DES), tem apenas uma pequena variação de valores entre os grupos, não havendo assim diferença significativa.

No Gráfico 2 abaixo, temos a distribuição dos escores relativos ao Questionário de *Burnout* para Atletas (QBA) para cada dimensão - Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR), Exaustão Física e Emocional (EFE) e Desvalorização Esportiva (DES), e também para *Burnout* Total (BT), estratificado por sexo.

Gráfico 2 - Boxplot para as três subescalas de *burnout* e *Burnout Total* para a categoria Sexo.



RSR = Reduzido Senso de Realização Esportiva, EFE = Exaustão Física e Emocional, DES= Desvalorização Esportiva, BT = *Burnout Total*.

Para as dimensões Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR), Exaustão Física e Emocional (EFE) e *Burnout Total* (BT), a linha mediana, 1º e 3º quartis estão bem próximos entre os grupos do sexo masculino e feminino, indicando assim, não haver diferença significativa de escore mediano para essas dimensões. Já para a dimensão Desvalorização Esportiva (DES), a linha mediana para o grupo do sexo masculino é superior à linha mediana do grupo feminino, no entanto, com 3º quartil de menor magnitude, portanto, também não se espera diferença entre os grupos.

Estes dados ficam melhor demonstrado na Tabela 4 abaixo, com os valores dos testes aplicados, e facilmente identificado nos Intervalos de Confiança (IC).

Tabela 4 - Valor-p do teste para diferença de postos em relação aos grupos

Variável	valor-p	Normalidade- F	Normalidade- M	IC F	IC M
RSR	0.47	0.08	0.005	2.6 ; 3.0	2.6 ; 2.8
DES	0.55	0	0	1.2 ; 2.0	1.6 ; 1.8
EFE	0.576	0.024	0	1.8 ; 2.2	1.8 ; 2.0
BT	0.893	0.021	0	1.93 ; 2.27	2.0 ; 2.17

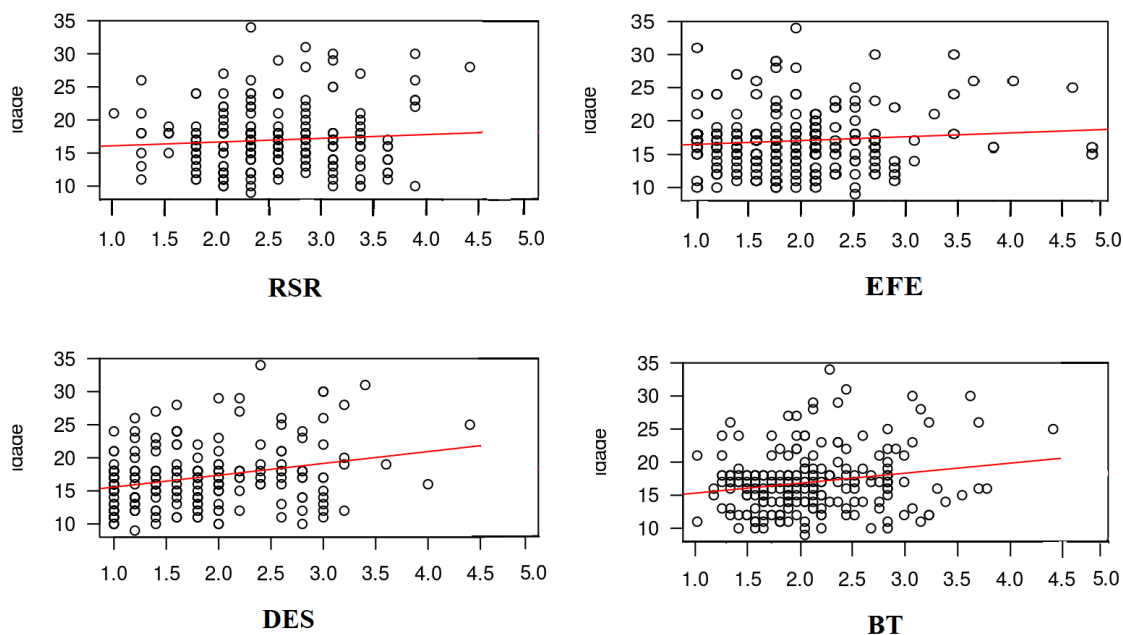
IC F = Intervalo de Confiança Grupo Feminino, IC M = Intervalo de Confiança Grupo Masculino, RSR = Reduzido Senso de Realização Esportiva, EFE = Exaustão Física e Emocional, DES= Desvalorização Esportiva, BT = *Burnout Total*.

Para a variável Reduzido Sento de Realização Esportiva (RSR), Desvalorização Esportiva (DES) e Exaustão Física e Emocional (EFE) os atletas do sexo feminino apresentaram um valor mediano relativamente maior (2.6;3.0; 1.2;2.0; 1.8;2.2) em relação aos do sexo masculino (2.6;2.8; 1.6;1.8; 1.8;2.2), respectivamente. Mas não há diferença significativa. Para a variável *Burnout* Total (BT), as diferenças entre os atletas do sexo masculino e atletas do sexo feminino cai ainda mais, mostrando realmente não haver diferença estatística entre os grupos.

4.3. Idade

Observa-se abaixo um diagrama de dispersão entre a idade e as três dimensões analisadas para o *burnout* e os valores de *Burnout* Total, seguido de uma linha que representa o ajuste de uma regressão linear entre os pares de variáveis (Gráfico 3).

Gráfico 3 - Dispersão entre a idade cronológica dos atletas e as três subescalas de *burnout* e *Burnout* Total.



RSR = Reduzido Sento de Realização Esportiva, EFE = Exaustão Física e Emocional, DES= Desvalorização Esportiva, BT = *Burnout* Total.

Observa-se que não há uma relação linear forte entre todos os pares de variáveis, uma vez que a distribuição está próxima de uma nuvem de pontos. No entanto, para a

variável idade em relação à Desvalorização Esportiva (DES) e *Burnout* Total (BT), nota-se uma leve tendência positiva que fica mais facilmente notada na Tabela 5 com os valores do coeficiente de correlação.

Tabela 5 - Correlação de Pearson entre idade e as covariáveis

Covariáveis	Correlação	valor-p
DES	0.28	0.00003
EFE	0.09	0.18043
RSR	0.08	0.23991
BT	0.20	0.00294

RSR = Reduzido Senso de Realização Esportiva, EFE = Exaustão Física e Emocional, DES= Desvalorização Esportiva, BT = *Burnout* Total.

As variáveis Desvalorização Esportiva (DES) e *Burnout* Total (BT) obtiveram significância estatística, e uma correlação positiva, ou seja, indivíduos com maior idade tenderam a ter escores mais elevados nestas dimensões, entretanto, o nível dessa correlação pode ser dito como “fraca”, uma vez que o valor da correlação foi igual a 0.28 para DES e 0.20 para BT. Já as variáveis Exaustão Física e Emocional (EFE) e Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR) não obtiveram diferença significativa, obtendo valores de 0.09 e 0.08 respectivamente.

4.4 - Vulnerabilidade para Síndrome de *Burnout*

Por não haver na literatura um consenso para o valor de corte para a síndrome de *burnout*, adotou-se o valor médio menor que 2,5 (intervalo de frequência entre raramente a algumas vezes) das três subescalas, para indicar uma baixa frequência nos sentimentos relacionados à síndrome de *burnout* nas três subescalas e *burnout* total, bem como valor igual ou maior que 2,5 para alta vulnerabilidade a síndrome, baseado na proposta de Verardi et al (2015) que objetivou definir um valor desejável de referência, com o objetivo de identificar e interpretar a incidência dos sintomas relacionados à síndrome, durante a fase pré-competitiva. E com base nessa classificação e previa análise estatística, algumas tabelas foram desenvolvidas.

A Tabela 6 a seguir mostra a classificação em relação a possível vulnerabilidade encontrada em atletas de modalidades coletivas em comparação a atletas de modalidades

individuais, em cada dimensão do *burnout* (Reduzido Senso de Realização Esportiva, Exaustão Física e Emocional, Desvalorização Esportiva), bem como em relação ao valor de *Burnout* Total (BT).

Tabela 6 - Percentual indicativo para vulnerabilidade alta ou baixa de *burnout* para cada dimensão em relação á modalidade (individual e coletiva).

Dimensão	Modalidade	Baixa Vulnerabilidade	<i>Burnout</i>				Alta Vulnerabilidade
			N	N Total	N		
RSR	Individual	67.6%	73	108	35		32.40%
	Coletiva	81.74%	94	115	21		18.26%
EFE	Individual	73.15%	79	108	29		26.85%
	Coletiva	84.35%	97	115	18		15.65%
DES	Individual	71.30%	77	108	31		28.70%
	Coletiva	80.87%	93	115	22		19.13%
BT	Individual	72.23%	78	108	30		27.77%
	Coletiva	83.48%	96	115	19		16.52%

RSR = Reduzido Senso de Realização Esportiva, EFE = Exaustão Física e Emocional, DES= Desvalorização Esportiva, BT = *Burnout* total.

Ao analisar os resultados obtidos na Tabela 6 acima, podemos observar com clareza que o número de sujeitos classificados em alta vulnerabilidade (escore maior que 2,5) nas três variáveis e no *Burnout* Total, foi superior nos esportes individuais. Pelos resultados obtidos, pelo menos 15% dos atletas de esportes coletivos e 26% dos atletas de esportes individuais experimentam algum tipo de sentimento relacionado à síndrome, com escores acima de 2,5 em algum aspecto relacionado ao *burnout*.

Já na Tabela 7 a seguir, encontra-se o percentual indicativo para vulnerabilidade a síndrome, no grupo de sexo masculino em comparação ao grupo de sexo feminino, em cada uma das dimensões (Reduzido Senso de Realização Esportiva, Exaustão Física e Emocional, Desvalorização Esportiva) e *Burnout* Total (BT).

Tabela 7 - Percentual indicativo para vulnerabilidade alta ou baixa de *burnout* para cada dimensão em relação ao Sexo (Masculino e Feminino).

Dimensão	Sexo	Baixa Vulnerabilidade	N	<i>Burnout</i>		Alta Vulnerabilidade
				N Total	N	
RSR	Masculino	76.3%	132	173	41	23.7%
	Feminino	70%	35	50	15	30%
EFE	Masculino	80.35%	139	173	34	19.65%
	Feminino	74%	37	50	13	26%
DES	Masculino	78.04%	135	173	38	21.96%
	Feminino	70%	35	50	15	30%
BT	Masculino	78.62%	136	173	37	21.38%
	Feminino	76%	38	50	12	24%

RSR = Reduzido Senso de Realização Esportiva, EFE = Exaustão Física e Emocional, DES= Desvalorização Esportiva, BT = *Burnout* Total.

Como podemos observar, dentre os 50 atletas do sexo feminino estudados, 24% (12), apresentam vulnerabilidade a síndrome pelos valores de *Burnout* Total (BT), contra 21.38% (37) no público masculino. Também podemos verificar, que dentre os atletas do sexo feminino analisados, 30% (15) apresentaram Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR) com escore acima do valor de referência, enquanto no sexo masculino, o número percentual foi de 23.7% (41) dos 173 estudados.

Em relação a variável EFE (Exaustão Física e Emocional), 19.65% (34) dos atletas do sexo masculino apresentaram índices de vulnerabilidade, contra 26% (13) no público feminino. Já no que se refere à Desvalorização Esportiva (DES), foram 38 casos de vulnerabilidade (21.96%) no grupo masculino e 15 (30%) no grupo feminino.

Em relação à vulnerabilidade e idade dos atletas, três subgrupos foram criados para melhor classifica-los de acordo com a idade (10-15 anos, 16-20 anos, ≥ 21 anos), sendo cada um deles constituídos por 83, 101, 39 atletas respectivamente, como podemos verificar na Tabela 8 a seguir.

Tabela 8 - Incidência de vulnerabilidade em diferentes faixas etárias (n vulnerável/n total = % vulnerável)

Idade	10 – 15 Anos	16 – 20 Anos	≥ 21 Anos
Variáveis			
RSR	16/83 = 19.27%	24/101 = 23.76%	16/39 = 41.02%
EFE	14/83 = 16.86%	20/101 = 19.80%	13/39 = 33.33%
DES	13/83 = 15.66%	25/101 = 24.75%	15/39 = 38.46%
BT	16/83 = 19.27%	22/101 = 21.78%	11/39 = 28.20%

RSR = Reduzido Senso de Realização Esportiva, EFE = Exaustão Física e Emocional, DES= Desvalorização Esportiva, BT = *Burnout* Total.

Na variável Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR), o subgrupo de ≥ 21 anos obteve o maior percentual de atletas vulneráveis ao *burnout*, com o valor de 41.02%, seguido pelo subgrupo de 16 a 20 anos, com 23.76% dos atletas vulneráveis. E logo na sequência o subgrupo de 10 e 15 anos de idade (19.27%).

Em relação às variáveis Exaustão Física e Emocional (EFE) e Desvalorização Esportiva (DES), o subgrupo com maior índice de vulnerabilidade foi o de ≥ 21 anos, obtendo resultado de 33.33% e 38.46%, respectivamente, seguido por 16 a 20 anos (19.80%, 24.75%), e 10 a 15 anos obtendo a menor porcentagem (16.86%, 15.66%).

Os valores de *Burnout* Total (BT) obtiveram a mesma tendência, com o subgrupo de maior idade obtendo o maior percentual de atletas vulneráveis a síndrome, com 28.20% dos atletas, seguido por 21.78% do subgrupo de 16 a 20 anos. Já o subgrupo de 10 a 15 anos obteve o valor mais baixo, com 19.27% dos atletas classificados como vulneráveis.

5. DISCUSSÃO

Nas hipóteses iniciais deste estudo considerou-se com base na literatura (ARCE et al, 2010; CRESSWELL, 2008; CRESSWELL; EKLUND, 2004; 2005A; 2005B; 2005C; 2006; HILL; APPLETON, 2011; LEMYRE; ROBERTS; STRAY-GUNDERSEN, 2007; LEMYRE; HALL; ROBERTS, 2008; PIRES et al, 2012; LONSDALE; HODGE; RAEDEKE et al, 2013 ;ROSE, 2009; VERARDI et al 2015) que, durante a fase pré-competitiva, o escore médio nas três dimensões e no *Burnout* Total, os atletas de menor idade, de atletas do sexo masculino e de atletas de modalidade individual, apresentariam escores mais elevados.

Na primeira análise comparativa, entre os atletas de esportes individuais e coletivos, em todos os aspectos relacionados a síndrome – Reduzido Senso de Realização Desportiva (RSR), Exaustão Física e Emocional (EFE), Desvalorização Esportiva (DES), *Burnout* Total (BT) o grupo de sujeitos provenientes de esportes individuais obtiveram os maiores escores. Apesar dos poucos estudos comparativos entre tipos de esportes, esse resultado confirma uma das hipóteses iniciais, corroborando também com os estudos de Kang et al (2016) e de Madigan et al (2016), nos quais, os atletas de esportes individuais também obtiveram resultados mais elevados, e de acordo com os pesquisadores, esse resultado ocorre por conta de os atletas possuírem, na maioria das vezes, um menor número de relações interpessoais, são também extremamente perfeccionistas, sofrem grande pressão por resultados, e ainda não há divisão de tarefas e responsabilidades (como acontece nos esportes coletivos).

Como também observado nos resultados acima, alguns atletas tiveram escore máximo para a variável Exaustão Física e Emocional (EFE), tanto no grupo de esporte coletivo, quanto de esportes individuais, mostrando que devemos ter cuidado, e investigar de maneira mais profunda e específica o impacto dessa ocorrência. Nos esportes coletivos, deve-se investigar também, o impacto que esses jogadores com escores mais elevados para *burnout* representam para equipe, e qual a sua importância em relação ao grupo. Nota-se na presente pesquisa que, mesmo sendo realizada durante a fase pré-competitiva, escores elevados de *burnout* para Exaustão Física e Emocional (EFE), sendo que esses resultados seriam esperados durante a fase de competição, onde a rotina rígida de treinos e jogos,

maior pressão e cobrança por resultados positivos, oriunda de várias fontes, causaria consequentemente uma maior exaustão física e emocional (GUSTAFSSON et al, 2016; VERARDI et al, 2015). Esse resultado revela a necessidade de um maior número de estudos relacionados as modalidades esportivas individuais e coletivas, principalmente envolvendo um número maior de esportes, propondo investigar os atletas ao longo de toda temporada.

Ao comparar os atletas do sexo masculino e feminino os resultados mostram que não houve diferenças estatisticamente significativas relacionadas aos escores de *burnout* nas três dimensões: reduzido senso de realização esportiva, exaustão física e emocional e desvalorização da modalidade esportiva. Na hipótese inicial desta pesquisa, acreditava-se que as atletas do sexo masculino teriam escores mais elevados, como mostrado pelos resultados de Pires et al (2012), no qual atletas do sexo masculino demonstraram maior susceptibilidade a Síndrome de *Burnout*. E de acordo com o autor, esse resultado se deve por conta de existir uma maior visibilidade e cobrança nas equipes esportivas masculinas, por uma maior exposição midiática e cobrança externa.

A divergência de resultados pode ser por vários fatores, um deles, pelo número de atletas do sexo feminino em comparação com o número de atletas do sexo masculino do presente estudo, e também pelo escasso número de pesquisas comparativas entre os sexos, demonstrando a necessidade de um número ainda maior de estudos comparando os sexos e com um número de maior de atletas sendo avaliados.

Em relação à idade dos atletas, os dados se apresentam de uma maneira interessante, pois os poucos trabalhos apresentados na literatura (ACADEMIA AMERICADA DE PEDIATRIA, 2000; BRENNER et al, 2007; GUSTAFSSON et al, 2007) verificaram uma correlação inversa à idade, com atletas mais jovens obtendo os escores mais elevados para *burnout*. No presente estudo os resultados revelam não existir correlação entre a idade e as três dimensões de *burnout*. Necessitando de mais estudos e investigações sobre uma possível influência da idade na síndrome de *burnout*.

Embora a literatura (ACADEMIA AMERICADA DE PEDIATRIA, 2000; BRENNER et al, 2007; GUSTAFSSON et al, 2007) afirme também, que o tempo de prática esportiva, bem como uma idade mais elevada dos atletas está relacionado a escores de *burnout* menores, devido a estratégias pessoais de enfrentamento mais adequadas, isto não

foi possível identificar neste estudo, pois nenhum dado relacionado ao nível de experiência e estratégias pessoais de enfrentamento foram levantadas. E a própria definição de experiência profissional, idade e tempo de prática profissional deve ser melhor explorada, e nenhum desses fatores fica evidenciado de maneira clara na literatura, mostrando mais uma lacuna para pesquisas científicas futuras.

Adicionalmente aos resultados discutidos anteriormente, os escores obtidos pela amostra representam, em termos de *burnout*, alguns dados preocupantes, principalmente pela característica dinâmica e gradual da Síndrome. Para uma pequena parcela dos atletas avaliados, observa-se valores elevados (incluindo valores máximos), associando-os a uma maior vulnerabilidade, conseqüentemente, com maior risco de evoluir para a Síndrome. (CRESSWELL; EKLUND, 2006).

De acordo com alguns estudos (ARCE et al, 2010; LONDSDALE; HODGE; ROSE, 2009, RAEDEKE et al, 2003), os atletas que eventualmente informam escores 3 ou mais, provavelmente já apresentam sintomas e algumas das conseqüências negativas associados ao *burnout*. Parece, portanto, não haver na literatura consenso em relação à interpretação desses escores para diagnóstico ou vulnerabilidade para *burnout*, gerando dúvidas, e o mesmo deve ser feito com a devida precaução (CRESSWELL, EKLUND, 2006; VERARDI et al 2015). Tendo como base a proposta de Verardi et al (2015), que objetivou definir um valor desejável de referência por meio do padrão de respostas da própria amostra, com o objetivo de identificar e interpretar a incidência dos sintomas relacionados à síndrome de *burnout*, durante a fase pré-competitiva, estabeleceu-se o valor de 2.5 para a amostra estudada.

Ao analisar os resultados obtidos, podemos observar com clareza que o número de sujeitos classificados em alta vulnerabilidade (escore maior que 2,5) nas três variáveis e no *Burnout Total*, foi superior nos esportes individuais. Pelos resultados obtidos, pelo menos 15% dos atletas de esportes coletivos e 26% dos atletas de esportes individuais experimentam algum tipo de sentimento relacionado à Síndrome, com escores acima de 2,5 em algum aspecto relacionado ao *burnout*. Esse resultado corrobora aos estudos de Kang et al (2016) e Madigan et al (2016), que mostram uma predominância de sentimentos relacionados a Síndrome em atletas de modalidades individuais. E segundo Martinent et al (2014) em suas pesquisas com atletas de esportes individuais, esses resultados ficam ainda

mais evidente durante a fase de competição, pois a pressão auto imposta ou exercida por terceiros, bem como a busca por resultados, e uma maior carga de treinamento/jogos se torna mais frequente.

Também podemos observar que dentre as 50 atletas do sexo feminino participantes, 24%, apresentam vulnerabilidade a síndrome pelos valores de *Burnout* Total (BT), contra 21.38% no público masculino. É possível verificar ainda, que as atletas do sexo feminino analisadas, 30% apresentaram Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR) com escore acima do valor de referência, enquanto no sexo masculino, o número percentual foi de 23.7%, obtendo resultados opostos ao de Goodger et al (2007), que em sua pesquisa não encontrou diferença para a variável RSR entre os sexos.

Em relação a variável EFE (Exaustão Física e Emocional), 19,65% dos atletas do sexo masculino apresentaram índices de vulnerabilidade, contra 26% no público feminino. Similarmente ao que foi encontrado em um estudo realizado por Goodger et al (2007), no qual o grupo do sexo feminino obteve escores mais elevados em relação a variável Exaustão Física e Emocional. Já no que se refere à Desvalorização Esportiva (DES), foram 21.96% casos de vulnerabilidade no grupo masculino e 30% no grupo feminino. E esses valores tendem a aumentar ao decorrer da temporada, pois o sentimento de desvalorização esportiva se agrava durante a fase de competições (VERARDI et al, 2015).

Nota-se que os atletas mais velhos obtiveram o maior percentual indicativo de vulnerabilidade para *burnout*. Na variável Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR), o subgrupo de ≥ 21 anos obteve o maior percentual de atletas vulneráveis ao *burnout*, seguido pelo subgrupo de 16 a 20 anos, e logo na sequência o subgrupo de 10 e 15 anos de idade. Em relação às variáveis Exaustão Física e Emocional (EFE) e Desvalorização Esportiva (DES), o subgrupo com maior índice de vulnerabilidade também foi o de ≥ 21 anos, seguido novamente pelo grupo de 16 a 20 anos, e com o grupo de 10 a 15 anos obtendo a menor porcentagem.

Com resultados indo contrários à nossa hipótese inicial, de que atletas de menor idade teriam escores maiores e consequentemente uma maior vulnerabilidade, devido a uma possível falta de experiência no esporte, bem como dificuldades com estratégias de enfrentamento. Esses resultados foram contrários também ao encontrado na literatura (ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA, 2000; BRENNER et al, 2007;

GUSTAFSSON et al, 2007) analisada. Mostrando mais uma vez a multifatoriedade da síndrome e a importância de um maior número de estudos comparativos e relacionados a idade, ao tempo de prática esportiva e a experiência profissional de cada atleta, e como isso pode afetar positiva ou negativamente.

Considera-se também, que a competição é uma fonte causadora de estresse para atletas de qualquer idade, sexo e modalidade esportiva, influenciando, portanto, em seu desempenho, pois, durante os jogos, diversas situações atuam como fontes geradoras de estresse (PIRES et al, 2012; VERARDI et al, 2012). Portanto, durante a fase pré-competitiva, período em que ocorreu as avaliações, os fatores de estresse relacionados a competição ainda não estavam presentes. Mesmo assim, um número preocupante de atletas foi classificado como vulnerável à Síndrome. Mostrando a necessidade de um acompanhamento contínuo desses atletas.

6. IMPLICAÇÕES PRÁTICAS

Para poder identificar precocemente e com maior segurança a presença ou a possível vulnerabilidade para a síndrome de *burnout*, se faz necessário monitorar os atletas por toda a temporada competitiva, bem como em sua fase preparatória (pré-competitiva), pois como vimos, escores máximos foram encontrados e a devida precaução deve ser tomada.

A interpretação dos resultados/escores obtidos por instrumentos avaliativos é parte fundamental na intervenção e elaboração de futuros de possíveis programas para prevenção, ou mesmo de uma reorganização do processo de treinamento desses atletas. Quanto maior for a precocidade de identificação de sinais e sintomas, melhor poderá ser a constituição de indicadores que atletas estão em risco de experimentar essa síndrome, e mais eficiente poderá ser o processo de intervenção (BRENNER et al, 2007; 2016).

7. CONCLUSÃO

Os atletas apresentaram resultados preocupantes por ainda estarem na fase pré-competitiva e já obterem escores indicativos de *burnout*, chegando em alguns casos ao escore máximo. Com a vulnerabilidade para *burnout* sendo identificada em parcela dos participantes.

Houve diferença significativa entre níveis de *burnout* apresentados por atletas de modalidades coletivas e de modalidades individuais. Os atletas de modalidade individual demonstraram maior vulnerabilidade a síndrome, se comparados a atletas de modalidades coletivas em todas as variáveis.

Atletas do sexo feminino também obtiveram escores relativamente maiores que seus pares do sexo masculino, mostrando uma possível maior sensibilidade ao desenvolvimento da síndrome de *burnout* em suas três dimensões: reduzido senso de realização esportiva, exaustão física e emocional e desvalorização da modalidade esportiva, bem como nos valores de *Burnout Total* (BT).

Em relação a idade dos atletas, não houve diferença estatística entre os grupos. Mas os atletas com maior idade demonstraram sensibilidade maior, com um percentual elevado de atletas classificados como vulnerável a síndrome em todas suas dimensões.

8. REFERÊNCIAS

- ABRAHAMSON, E.D. *Burnout in sport: A comparative analysis between South African gymnasts tennis players*. **ETD Collections**. 2016. Disponível em: <<http://wiredspace.wits.ac.za/handle/10539/20899>>. Acesso em: 25 out. 2017.
- AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Intensive training and sports specialization in young athletes. **Pediatrics**. v.106, p.154-157, 2000.
- ARCE, C. et al. Adaptación española del athlete *burnout* questionnaire (abq) para la medida del *burnout* en futbolistas. **Psicothema**. v. 22(2), p.250-255, 2010.
- BARCZA-RENNER, K. et al. Controlling Coaching Behaviors and Athlete *Burnout*: Investigating the Mediating Roles of Perfectionism and Motivation. **Journal Of Sports and Exercise Psychology**. v. 38, n. 1, p. 30-44, 2016.
- BARROS, A. J. S.; LEHFELD, N. A. S. **Fundamentos de Metodologia: Um Guia para a Iniciação Científica**. Ed.2. São Paulo: Makron Books, 2000.
- BERTUOL, L.; VALENTINI, N.C. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá, v. 17, n.1, p.65-74, 1, 2006.
- BRENNER, J.S. et al. Overuse Injuries, Overtraining, and Burnout in Child and Adolescent Athletes. American Academy of Pediatrics. **Pediatrics**. 2007.
- BRENNER J.S. et al. Sports Specialization and Intensive Training in Young Athletes. **Pediatrics**. v. 138, n.3, 2016.
- CALLEGARI-JACQUES, S. M. **Bioestatística: princípios e aplicações**. Artmed. 2007
- CHIMINAZZO, J. G. C.; MONTAGNER, P. C. Síndrome de *burnout* e esporte: a visão dos técnicos de tênis de campo. **Revista da Educação Física da Universidade Estadual de Maringá (UEM)**. v. 20, n. 2, p. 217-223, 2009.

CRESSWELL, S.L. Possible early signs of athlete *burnout*: A prospective study. **Journal of Science and Medicine in Sport**. No prelo 2008.

CRESSWELL, S.L.; EKLUND, R.C. Motivation and *Burnout* in Professional Rugby Players. **Research Quarterly for Exercise and Sport**. v. 76, p. 370-376, 2004.

CRESSWELL, S.L.; EKLUND, R.C. Changes in athlete *burnout* and motivation over a 12-Week League Tournament. **Medicine and science in sports and exercise**. v. 37, p.1957-1966. 2005a.

CRESSWELL, S.L.; EKLUND, R.C. Motivation and *burnout* among top amateur rugby players. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. v. 37: 469-477. 2005b.

CRESSWELL, S.L.; EKLUND, R.C. The athlete *burnout* syndrome: possible early signs. **Journal of Science and Medicine in Sport**. v.7, p. 481-487, 2005c.

CRESSWELL, S.L.; EKLUND, R.C. Changes in athlete *burnout* over a thirty-week “rugby year”. **Journal of Science and Medicine in Sport**. v. 9, p.125-134, 2006.

CURRAN T, et al. The mediating role of psychological need satisfaction in relationships between types of passion for sport and athlete *burnout*. **Journal of Sports Science**. v.14, 2012.

DA SILVA, A.M.B; ENUMO, S.R.F. Estresse Em Atletas De Modalidades Coletivas: Uma Revisão Sistemática. **Arquivos Em Movimento**. v.12, n.1, p.91-105, 2016.

DIAS, M. H.; TEIXEIRA, M. A. P. Estudo exploratório sobre o abandono do esporte em jovens tenistas. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**. v. 1, n. 1, p. 1-18, 2007.

DINIZ, J. Esporte e Integração Social. **Centro Universitário Mauricio de Nassau**. 2015. Disponível em: <<http://www.mauriciodenassau.edu.br/artigo/exibir/cid/1/fid/1/aid/929>>. Acesso em: 10 marc. 2017.

EKLUND, R.C.; CRESSWELL, S.L. Athlete *Burnout*. In: Tenenbaum, G; EKLUND, R.C. (EDS.). **Handbook of sport psychology**. p.621-639. Hoboken: John Wiley. 2007.

GARCÍA-PARRA, N, ET AL. Estado actual del estudio del síndrome de *burnout* en el deporte. **Cuadernos de psicología del deporte**. v.16, n.2, p. 21-28, 2016.

GONZÁLEZ, L.; et al. Young Athletes Perceptions of Coach Behaviors and Their Implications on Their Well- and Ill-Being Over Time. **Journal of Strength and Conditioning research**. 2016

GOODGER, K. et al. *Burnout* in sport: A systematic review. **The Sport Psychologist**. v. 21, n. 2, p. 127-151, 2007.

GOODGER, K.; WOLFENDEN, L.; LAVALLEE, D. Symptoms and consequences associated with three dimensions of *burnout* in junior tennis players. **International Journal of Sport Psychology**. v. 38, n. 4, p. 342-364, 2007.

GOULD, D.; WHITLEY, M.A. Sources and consequences of athletic *burnout* among college athletes. **Journal of Intercollegiate Sports**. n.1, v.2. Human Kinetics, 2009.

GOUVÊA, F. L.; et al. Carga psíquica em situações de jogo: avaliação em equipes masculinas e femininas de voleibol infanto-juvenil. **Salusvita**. v.23, n.1, p. 63-76, 2004.

GUSTAFSSON, H.; et al. Prevalence of Burnout in Competitive Adolescent athletes. **The Sport Psychologist**. v. 21, 2007.

GUSTAFSSON, H.; et al. A qualitative analysis of *burnout* in elite Swedish athletes. **Psychology of Sport and Exercise**. v. 9, p. 800-816, 2008.

GUSTAFSSON H.; et al. Profiles of perfectionism, parental climate, and *burnout* among competitive junior athletes. **Scandinavian Journal of medicine and science in sports**. 2015.

GUSTAFSSON H.; et al. Conceptual Confusion and Potential Advances in **Athlete Burnout** Research. **Perceptual and Motor Skills**. v.3, n.123, p.784-791, 2016.

HANTON, S.; THOMAS, O.; MELLALIEU, S.D. Management of competitive stress in elite sport. In: B. Brewer (Ed). **International Olympic Committee Sport Psychology Handbook**. p.30-42. New York: Blackwell, 2008.

HILL, A.P.; APPLETON, P.R. The predictive ability of the frequency of perfectionistic cognitions, self-oriented perfectionism, and socially prescribed perfectionism in relation to symptoms of *burnout* in youth rugby players. **Journal of Sports Sciences**. v. 29(7), p. 695–703. 2011.

ISOARD-GAUTHEUR, S.; et al. Validation of a French version of the Athlete *Burnout* Questionnaire (ABQ): In competitive sport and physical education context. **European Journal of Psychological Assessment**. v.26, n.3, p.203-211, 2010.

ISOARD-GAUTHEUR S.; et al. Development of *burnout* perceptions during adolescence among high-level **athletes**: a developmental and gendered perspective. **Journal of Sports, Exercise and Psychology**. v.37, n.4, 2015.

KANG, K.D.; et al. Perfectionism and *burnout* in women professional golfers. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**. v.56, n.9, p. 1077-1089, 2015.

KIMBERLEY, J et al. Self-Determination Theory and Diminished Functioning: The Role of Interpersonal Control and Psychological Need Thwarting. **Personality & Social Psychology Bulletin**. v. 37, p. 1459-1473, 2011.

LEITAO, J.C.; MOUTAO, J.; CID, L. Psicologia aplicada ao contexto do exercício físico: tendências da investigação realizada na última década. **Revista de psicologia del deporte**. v.22, p. 509-516, 2013.

LEMYRE, P.N.; ROBERTS, G.C.; STRAY-GUNDERSEN, J. Motivation, overtraining, and *burnout*: Can self-determined motivation predict overtraining and *burnout* in elite athletes?. **European Journal of Sport Science**. v. 7, n.2, p. 115-126, 2007.

LEMYRE, P.N, HALL, H.K.; ROBERTS, G.C. A social cognitive approach to *burnout* in elite athletes. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**. v. 18, p. 221-234, 2008.

LONSDALE, C., HODGE, K.; ROSE, E. Athlete *burnout* in elite sport: A self-determination perspective. **Journal of Sports Science**. v. 27, p. 785–795, 2009.

LU, J.; et al. Revision of Raedeke and Smith's Athlete *Burnout* Questionnaire (ABQ): Analyses of validity and reliability of Chinese version. **National College of Physical Education and Sports**. 2006.

MADIGAN D.J.; et al. Motivation Mediates the Perfectionism-*Burnout* Relationship: A Three-Wave Longitudinal Study With Junior Athletes. **Journal of Sport, Exercise and Psychology**. v.38, n.4, p. 341-354, 2016.

MANNRICH, G. **Perfil dos marcadores bioquímicos de lesões músculo esquelética, relacionado ao estado psicológico, em atletas profissionais de futebol**. Dissertação. Mestrado do Departamento de Educação Física da Universidade do Estado de Santa Catarina. 2007.

MARTINENT, G. et al. A reciprocal effects model of the temporal ordering of motivation and *burnout* among youth table tennis players in intensive training settings. **Journal of Sports Science**. v.32, n.17, 2014.

MASLACH, C.; JACKSON, S.E. The measurement of experienced *burnout*. **Journal of occupational behavior**. v. 2, p. 99-113, 1981.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W.B; LEITER, M.P. Job. **Annual Publications in Psychology**. v. 52, p. 397-422, 2001.

MCARDLE, W.D. et al. **Fisiologia do Exercício. Nutrição, Energia e Desempenho Humano**. 8 ed. Editora Guanabara. Rio de Janeiro, 2016.

MIRANDA, V.P.N.; et al. Síndrome de *burnout* e esporte: uma revisão bibliográfica sistêmica. **EE Deportes**. n.173, Buenos Aires, 2012.

MYER G.D.; et al. Sport Specialization, Part I: Does Early Sports Specialization Increase Negative Outcomes and Reduce the Opportunity for Success in Young Athletes?. **Sports Health**. n.5, p. 437-442, 2015.

MYER, G.D.; et al. Sports Specialization, Part II: Alternative Solutions to Early Sport Specialization in Youth Athletes. **Sports Health**. v.8, n.1, p. 65-73, 2016.

NOCE, F.; SIMIM, M.A.M. análise dos fatores estressantes que interferem no rendimento do atleta de natação no período pré-competitivo. **Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y del deporte**. v.4, n.1, p. 45-58, 2009.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Esporte para o desenvolvimento e a paz.** Informativo Da ONU No Brasil. 2016. Disponível em: <<http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002443/244329POR.pdf>>. Acesso em: 10 fev. 2017.

PIRES, D.A.; BRANDÃO, M.R.F.; SILVA, C.B. Validação do questionário de *burnout* para atletas. **Revista da Educação Física.** v. 17, p. 27-36. UEM: Maringa, PR, 2006.

PIRES, D. et al. A síndrome de *burnout* no esporte brasileiro. **Revista de Educação Física UEM.** v. 23, n.1, 2012.

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

RAEDEKE, T.D.; SMITH, A.L. Development and preliminary validation of an athlete *burnout* measure. **Journal of Sports Exercise and Psychology.** v. 23, p. 238-306. 2001.

RAEDEKE, T.D., SMITH, A.L. **The athlete burnout questionnaire manual.** Morgantown: WV: Fitness Information Technology. 2009.

RAEDEKE, T.; et al. The Construct Validity of the Spanish Version of the ABQ Using a Multi-Trait/Multi-Method Approach. **Anales de Psicología.** v.29, n.3, 2013.

RYU, K., et al. Comparison of athletes with and without *burnout* using the stroop color and word test. **Perceptual & Motor Skills: Learning & Memory.** v. 121, n. 2, p. 413-430, 2015.

SANTOS, P. B.; et al. Psychophysiological stress in under 17 soccer players. **Journal of Exercise Physiology.** v. 17, n. 2, p. 67, 2014.

SANDSTROM, A., et al. Cognitive deficits in relation to personality type and hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis dysfunction in women with stress-related exhaustion. **Scandinavian Journal of Psychology.** v. 52, p. 71–82, 2011.

SCHELLENBERG, B.J.; GAUDREAU, P.; CROCKER, P.R. Passion and coping: relationships with changes in *burnout* and goal attainment in collegiate volleyball players. **Journal of Sport, Exercise and Psychology.** v.35, n.3, p. 270-280, 2013.

SCHWELLNUS, M.; et al. How much is too much? (Part 2) International Olympic Committee consensus statement on load in **sport** and risk of illness. **British Journal of Sports Medicine**. v.50, n.17, p. 1043-1052, 2016.

SILVA, E., MENEZES, E.M. Metodologia da Pesquisa e Elaboração de Dissertação. Universidade Federal de Santa Catarina. **Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção. Laboratório de Ensino a Distância**. 2001. Disponível em: <http://cursos.unisanta.br/civil/arquivos/Pesquisa_Cientifica_metodologias.pdf> Acesso em: 23 mar. 2016

SMUCNY, M.; et al. Consequences of single sport specialization in the pediatric and adolescent athlete. **The Orthopedic Clinic of North America**. v.2, n.46, p. 249-258, 2015.

TAYLOR, S.E. **Health Psychology**. Ed. 7. Boston: McGraw-Hill, 2009.

VAN LUIJTELAAR, M. et al. EEG findings in *burnout* patients. **The Journal of Neuropsychiatry & Clinical Neurosciences**. v. 22, n. 2, p. 208 – 217, 2010.
VERARDI, C.E.L.; et al . Esporte, stress e *burnout*. **Estudos de Psicologia** (PUCCAMP. Impresso). v. 29, p. 305-313, 2012a.

VERARDI, C. E. L.; et al. Coping strategies among Brazilian professional and amateur football players. **Journal of Physical Education and Sport**. v. 12, p. 413-416, 2012b.

VERARDI, C.E.L.; et al. *Burnout* e enfrentamento em jogadores de futebol: fases pré e durante competição. Revista **Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 20, p. 272-275, 2014a.

VERARDI, C.E.L.; et al. *Burnout* and playing position: a study of Brazilian soccer players. **Journal of Physical Education and Sport**. v. 14, p. 324-330, 2014b.

VERARDI, C.E.L.; et al. *Burnout* and pre-competition: a study of its occurrence in Brazilian soccer players. **Revista de Psicología del Deporte**. v. 24, p. 259-264, 2015.

VIEIRA, I., et al. Conceito(s) de *burnout*: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**. vol.35, n.122, pp. 269-276, 2010.

YILDIZ, S. M. Relationship between leader–member exchange and *burnout* in professional footballers. **Journal of Sports Sciences**. v. 29, n.14, p. 1493–1502, 2011.

WEINBERG, R.S., GOULD, D. **Foundations of sports and exercise psychology**. 6ed. Human Kinetics. 2015.

WILSON , G. F.; FISHER , F. Cognitive task classification based upon topographic EEG data . **Biological Psychology**. v. 40, n. 1, p. 239 – 250, 1995.

Apêndice 1. Ficha de Avaliação Demográfica

Ficha de avaliação demográfica

Data: ____/____/____.

Nome: _____. Idade: _____.

Categoria: _____. Equipe: _____.

Sexo: masculino () feminino ()

1) Idade de iniciação esportiva (com quantos anos de idade começou a praticar a natação? _____.

2) Tempo como atleta em competições oficiais de natação (há quantos anos participa de competições oficiais organizadas por federações e confederações): _____.

3) Características do Treinamento:

Quantas vezes você treina por semana? _____ vezes

Quantas vezes você treina por dia? _____ vezes

Quantas horas de duração tem cada treinamento diário? _____ horas

Quantas horas você treinou na semana que antecedeu essa competição? _____ horas

4) Você já participou de quais competições:

Competições Internacionais (Nº de vezes):

Competições Nacionais (Nº de vezes):

Competições Estaduais (Nº de vezes)

Anexo 1. Questionário de *Burnout* para Atletas (ABQ)

Idade: Sexo:

Por favor, leia cada frase cuidadosamente e decida se você já se sentiu dessa maneira em relação à sua participação esportiva atual. A sua participação esportiva atual inclui todos os treinamentos que você completou durante essa temporada. Por favor, indique quantas vezes você tem tido esse sentimento ou pensamento nessa temporada circulando um número de 1 a 5, onde 1 significa "eu quase nunca me sinto assim" e 5 significa "eu me sinto assim a maior parte do tempo". Não há respostas certas ou erradas, então, por favor, responda cada questão da forma mais honesta possível. Por gentileza, certifique-se de que tenha respondido todos os itens. Caso você tenha alguma dúvida, sinta-se à vontade para perguntar.

		Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Freqüente mente	Quase sempre
	<u>Quantas vezes você se sente assim?</u>					
1.	Eu estou realizando muitas coisas que valem a pena no esporte	1	2	3	4	5
2.	Eu me sinto tão cansado dos meus treinamentos que eu tenho problemas para encontrar energia para fazer outras coisas	1	2	3	4	5
3.	O esforço que eu gasto praticando esporte poderia ser mais bem gasto fazendo outras coisas	1	2	3	4	5
4.	Eu me sinto extremamente cansado com a minha participação no esporte	1	2	3	4	5
5.	Eu não estou alcançando muito no esporte	1	2	3	4	5
6.	Eu não me preocupo tanto em relação à minha performance esportiva quanto antes	1	2	3	4	5
7.	Eu não estou desempenhando todo meu potencial no esporte	1	2	3	4	5
8.	Eu me sinto "destruído" pelo esporte	1	2	3	4	5
9.	Eu não estou tão interessado no esporte como eu costumava estar	1	2	3	4	5
10.	Eu me sinto fisicamente exausto pelo esporte	1	2	3	4	5
11.	Eu me sinto menos preocupado em ser bem-sucedido no esporte do que antes	1	2	3	4	5
12.	Eu estou exausto pelas demandas mentais e físicas do esporte	1	2	3	4	5
13.	Parece que, não importa o que eu faça, eu não me desempenho tão bem quanto eu poderia	1	2	3	4	5
14.	Eu me sinto bem-sucedido no esporte	1	2	3	4	5
15.	Eu tenho sentimentos negativos em relação ao esporte	1	2	3	4	5