A young man with short brown hair, wearing a blue tank top, is leaning against a chain-link fence. He is looking down at a clear plastic water bottle with a black cap that he is holding with both hands. The background is bright and slightly out of focus, suggesting an outdoor sports setting. The overall mood is one of focus and determination.

ATLETAS JOVENS

BURNOUT

Dartagnan Pinto Guedes  
Rafael Octaviano de Souza



**Dartagnan Pinto  
Guedes**

Graduado em Educação Física  
pela Universidade Estadual de  
Londrina, Paraná.

Doutorado em Educação  
Física pela Universidade de  
São Paulo, São Paulo.

Pós-doutorado em Condição  
Física e Saúde pela Universi-  
dade Técnica de Lisboa,  
Portugal.

Professor-Associado  
aposentado do Centro de  
Educação Física e Esporte da  
Universidade Estadual

Professor-Titular do Centro de  
Pesquisa em Ciências da  
Saúde da Universidade Norte  
do Paraná (UNOPAR).

DARTAGNAN PINTO GUEDES  
RAFAEL OCTAVIANO DE SOUZA

# **BURNOUT**

## **ATLETAS JOVENS**

Editora  
**MIDIOGRAF**

Londrina - Paraná  
2015

Copyright © 2015 Editora MidioGraf

Capa: Icon Comunicação  
Projeto gráfico: Ronaldo Frutuozo  
Revisão: Paula da Costa Van Dal

**Dados Internacionais de Catalogação na publicação**  
**Catalogação na fonte elaborada pelo Setor de Tratamento da**  
**Informação da Biblioteca da Universidade Norte do Paraná**

S718B Guedes, Dartagnan Pinto  
Burnout em atletas jovens / Dartagnan Pinto Guedes, Rafael  
Octaviano de Souza. – Londrina, Paraná: MidioGraf, 2015.  
116f.

Bibliografia  
ISBN 978-85-87686-86-2

1- Educação física – Esporte – Treino – Estresse – Motivação –  
Adesão – Abandono I- Souza, Rafael Octaviano. II- Título.

CDU 796

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação física : Ciências da saúde  
796:615

2. Treino esportivo : Esportes  
796.077

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida,  
por qualquer processo, sem a permissão expressa dos editores.

1ª edição brasileira – 2015

Editora MidioGraf  
Rua das Indústrias 327 – Jardim Cidadela  
86072-100 – Londrina – Paraná  
Fone (43) 2105-4393  
www.midiograf.com.br

# SUMÁRIO

## PARTE I - *BURNOUT* NO CONTEXTO DO ESPORTE: APROXIMAÇÕES PARA ESTUDO EM ATLETAS JOVENS

1. EVOLUÇÃO HISTÓRICA DO CONCEITO DE <i>BURNOUT</i>	13
2. DISTINÇÃO ENTRE <i>BURNOUT</i> E CONCEITOS RELACIONADOS	19
3. MODELOS EXPLICATIVOS ASSOCIADO AO <i>BURNOUT</i>	25
4. CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS DE <i>BURNOUT</i> EM ATLETAS JOVENS	30
5. AÇÕES DE PREVENÇÃO E CONTROLE DE <i>BURNOUT</i>	35
6. INTERFACE ENTRE <i>BURNOUT</i> E MOTIVAÇÃO	38
7. INSTRUMENTOS DE MEDIDA EMPREGADOS PARA IDENTIFICAR <i>BURNOUT</i> EM ATLETAS	43
8. ESTUDOS DISPONIBILIZADOS NA LITERATURA REFERENTES AO <i>BURNOUT</i> EM ATLETAS JOVENS	49

## PARTE II – *BURNOUT* E FATORES ASSOCIADOS: ESTUDO REALIZADO EM ATLETAS JOVENS DO ESTADO DO PARANÁ

DELINEAMENTO DO ESTUDO	61
INSTRUMENTO DE MEDIDA	61
SELEÇÃO DA AMOSTRA	64
COLETA DE DADOS	66
TRATAMENTO ESTATÍSTICO	67
PROPRIEDADES PSICOMÉTRICAS DO ABQ PARA USO EM ATLETAS JOVENS	69
COMPONENTES DE <i>BURNOUT</i> EM ATLETAS JOVENS DO ESTADO DO PARANÁ	75
ASSOCIAÇÃO ENTRE OCORRÊNCIA DE <i>BURNOUT</i> E HISTÓRICO DE TREINO	87
CONSIDERAÇÕES FINAIS	93
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	98

# APRESENTAÇÃO

Os motivos que levam jovens a iniciar, a permanecer e, eventualmente, a abandonar a prática de esporte são importantes preocupações manifestadas por profissionais da área. De maneira geral, sexo, idade, modalidade esportiva praticada e nível em que se está competindo são fatores essenciais que podem definir a adesão e a longevidade da prática de esporte em atletas jovens.

Estudos envolvendo jovens norte-americanos apontam que, entre aquelas crianças que iniciam a prática de esporte aos 7 anos de idade, 95% delas tendem a abandonar por diferentes motivos pelo menos uma vez antes dos 14 anos<sup>[1]</sup>. Na Europa, abordagens longitudinais mostram que 50% dos jovens desistem da prática de esporte entre 13 e 15 anos de idade<sup>[8]</sup>. No Brasil, infelizmente, quando o assunto é prática de esporte em idades jovens, apesar do tema ser recorrente e preocupar os profissionais que atuam no âmbito esportivo, a quantidade de informações disponibilizadas ainda é escassa, caracterizando-se como uma das principais lacunas neste campo do conhecimento.

Para especialistas da área existem diversas razões e justificativas para que os atletas jovens venham a diminuir seu interesse pela prática de esporte e, em alguns casos, a abandoná-lo precocemente<sup>[2]</sup>. Contudo, mais recentemente, têm-se procurado apresentar novo fenômeno, conhecido na literatura internacional como *burnout* no contexto esportivo, que pode contribuir sobremaneira para entender a relação do atleta com o esporte<sup>[3]</sup>.

Em síntese, *burnout* no contexto esportivo refere-se à uma síndrome multidimensional, ocasionada por complexa interação entre múltiplos fatores de demandas intensas, recuperação inadequada e frustrações de expectativas não cumpridas em que, por consequência, o atleta perde a motivação, o prazer, a satisfação, o interesse pela prática de esporte, apresenta percepção e atitudes no sentido de que o esforço físico e mental solicitado nos treinos e nas competições não compensa os benefícios eventualmente acumulados<sup>[5]</sup>.

Ressalta-se que *burnout* é um desfecho psicofisiológico disposto na forma de continuum, em que são apresentados estágios crescentes de comprometimento, culminando com o estágio mais elevado associado ao maior risco de abandono do esporte. Neste sentido, é importante considerar que, mesmo não se efetivando o abandono da prática de esporte, o *burnout* é uma importante agressão que repercute negativamente no desempenho esportivo, na saúde psicológica e no bem-estar dos atletas [6].

Em contrapartida, por vezes, outros fatores estressores, como desordens sociais, educacionais, ocupacionais e econômicas, podem também contribuir para que os atletas jovens venham a desistir da prática de esporte. No entanto, o abandono decorrente por esses fatores denomina-se dropout [7]. Desse modo, ao não distinguir claramente dropout de *burnout*, os motivos que procuram justificar ações e comportamentos negativos dos jovens vinculados à prática de esporte podem não ser identificados de maneira adequada, limitando, portanto, intervenções mais efetivas que possam potencializar a adesão e minimizar as chances de abandono da prática de esporte.

Em síntese, enquanto dropout refere-se à evasão da prática de esporte, entre outros motivos, em razão de mudança ou conflito de interesses e baixa percepção de competências; *burnout* representa esgotamento crônico, tanto de cunho físico quanto emocional, por conta de intensa demanda e dedicação ao esporte [4]. Portanto, *burnout* é consequência de experiências e comportamentos individuais vivenciados pelo atleta, que repercutem desfavoravelmente no desempenho esportivo e, em casos extremos, levam ao abandono da prática de esporte; ao passo que, dropout é identificado pela desistência do esporte em virtude da falta de recompensas, dos elevados custos solicitados em treinos e competições, do clima de grupo não-favorável, da menor satisfação e, sobretudo, do interesse por outra atividade alternativa que venha substituir sua prática [9]. Assim, a principal diferença entre *dropout* e *burnout* é o elevado nível de exaustão emocional e psicológica que aflige aqueles atletas com *burnout*.

A princípio, os treinadores poderiam ser os primeiros a identificar direta e consistentemente a presença de *burnout* nos atletas jovens. Entretanto, fato comum é que, em grande parte dos casos, a percepção dos treinadores com relação às atitudes e ao comportamento de seus atletas diante do esporte é falha, entre outros motivos, por não diferirem dropout de *burnout*. Em geral, *burnout* é considerado um evento mais grave e nocivo para o atleta jovem, por gerar frustrações, percepções de fracasso e abalos emocionais, enquanto dropout está associado à perda de interesse pelo esporte e sua substituição por outra atividade, sem maiores consequências para saúde psicológica [7].

Mesmo considerando a importância de intervenções direcionadas à prevenção e ao controle de *burnout* para saúde psicológica e bem-estar dos atletas, no Brasil tem sido objeto de raras discussões na literatura vinculada ao esporte. Neste sentido, o conteúdo deste material está organizado em duas partes. Parte I: compilação de informações disponíveis na literatura quanto aos conceitos e definições, aos modelos explicativos, às causas e consequências, às ações de intervenção e controle, à interface com motivação, aos instrumentos de análise e aos resultados de estudos já realizados referentes ao *burnout* em atletas jovens; e parte II: apresentação de resultados de levantamento referente à presença de *burnout* em amostra representativa de atletas jovens do Estado do Paraná, com intuito de identificar seus determinantes e compreender possíveis associações com selecionados indicadores relacionados ao histórico de treino.

## Referências

1. Bucher J, Lindner KJ, Johns DP. Withdrawal from competitive youth sport: a retrospective ten-year study. *Journal of Sports Behavior*. 25(2):145-63, 2002.
2. Frase-Thomas J, Cote J, Deakin J. Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 9(5):645-62, 2008.
3. Goodger K, Gorely T, Lavallee D, Harwood C. *Burnout* in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*. 21:127-151, 2007.
4. Gould D, Tuffey S, Udry E, Loehr J. *Burnout* in competitive junior tennis players: III - individual differences in the *burnout* experience. *The Sports Psychologist*. 11:257-276, 1997.
5. Gustafsson H, Hassmén P, Kenttä G, Johansson M. A qualitative analysis of *burnout* in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 9:800-816, 2008.
6. Raedeke TD. Is athlete *burnout* more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 19:396-417, 1997.
7. Raedeke T, Lunney K, Venables K. Understanding athlete *burnout*: coach perspectives. *Journal of Sports Behavior*. 25(2):181-206, 2002.
8. Sarrazin P, Vallerrand R, Guillet E, Pelletier L, Cury F. Motivation and dropout in female handballers: a 12 month prospective study. *European Journal of Social Psychology*. 32:395-418, 2002.
9. Schmidt GW, Stein GL. Sport commitment: a model integrating enjoyment, dropout and *burnout*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 13(3):254-265, 1991.

# PARTE I

## BURNOUT NO CONTEXTO DO ESPORTE: APROXIMAÇÕES PARA ESTUDO EM ATLETAS JOVENS

Por ser um fenômeno apenas recentemente identificado em atletas e, particularmente, pela natureza complexa do construto, não existe uma definição consensualmente aceita para *burnout* no esporte. Assim, nas investigações que vem sendo realizadas têm-se procurado oferecer prioridade à identificação de sintomas e condições que acompanham o *burnout*, e sua relação com características pessoais do atleta e condições ambientais em torno da prática de esporte.

No entanto, mesmo na ausência de uma definição de consenso, especialistas da área são unânimes em considerar que essa síndrome apresenta envolvimento de componentes

psicológicos, emocionais e físicos, a partir de atividades que originalmente eram agradáveis, mas que, no momento, em consequência de uma devoção persistente na tentativa de atender expectativas previamente estabelecidas, resultam em adaptações, atitudes e comportamentos indesejáveis que comprometem a saúde psicológica e o bem-estar do atleta.

Ainda, em se tratando do atleta jovem, por se encontrar em fase importante do seu desenvolvimento psicológico, social e físico, este merece ser considerado mais que somente atleta, mas, sobretudo, como jovem em formação. Assim, identificar eventual acometimento de *burnout* e intervir mediante ações eficientes de controle devem ocorrer de maneira mais efetiva e precocemente possível.

## 1. EVOLUÇÃO HISTÓRICA DO CONCEITO DE *BURNOUT*

A expressão *burnout* tem sua origem em um jargão inglês relacionado a algo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia. Inicialmente, por ocasião da Segunda Guerra Mundial, militares e engenheiros mecânicos utilizavam a expressão para definir pane geral em turbinas de jatos e em outros tipos de motores. Sua etimologia é uma conjunção dos vocábulos *burn* e *out*, que sugerem “*queima até a exaustão*” indicando o colapso que sobrevem após a utilização de toda energia disponível.

No campo da saúde, a definição de *burnout* foi primeiramente utilizada na década de 1970, nos Estados Unidos, pelo psicólogo familiar Herbert Freudenberger, passando a partir de então a ser disseminado por todo o mundo. Na época, a expressão foi empregada para descrever sentimentos de fracasso e exaustão causados por

excessivo desgaste de energia e de recursos no trabalho, identificado em profissionais que lidavam diretamente com pacientes usuários de drogas. Relatos apontam que esses profissionais reclamavam frequentemente que já não conseguiam relacionar-se com os pacientes como indivíduos que necessitavam de cuidados especiais, uma vez que estes não se importavam com nada, exceto as drogas. Ainda, pela impossibilidade de modificar o *status quo* sentiam-se incapazes de alcançar seus objetivos com o trabalho. Sentiam-se derrotados e sem ânimo para continuar realizando aquele tipo de serviço <sup>[31]</sup>.

Poucos anos depois, a equipe da pesquisadora Christina Maslach reformulou a proposta pioneira, concedendo maior importância à presença de um desequilíbrio entre demandas percebidas pelo indivíduo e recursos disponíveis para satisfazê-

las. Passou-se então, a entender *burnout* como uma forma específica de estresse crônico ocupacional, resultante da exigência excessiva de energia na realização das tarefas laborais, em que o profissional perde o sentido de sua relação com o próprio trabalho. Assim, *burnout* passou a ser entendido como uma síndrome, caracterizada por exaustão ou esgotamento emocional, devido à fadiga e à falta de entusiasmo em razão da interação constante com demandas do trabalho; reduzida realização pessoal, por sentir-se infeliz consigo mesmo e insatisfeito com o envolvimento profissional; e despersonalização, por assumir atitudes cínicas, pessimista, negativa e agressiva

com os receptores dos serviços. De acordo com este modelo, inicialmente o indivíduo sente-se emocionalmente esgotado e, a medida que esta situação se mantém, a percepção

**...Ainda, pela impossibilidade de modificar o *status quo* sentiam-se incapazes de alcançar seus objetivos com o trabalho. Sentiam-se derrotados e sem ânimo para continuar realizando aquele tipo de serviço...**

profissional se modifica, gerando uma troca de atitude negativa para si mesmo e para o trabalho. A manutenção ao longo do tempo desse desajuste resulta no diagnóstico de *burnout* <sup>[62]</sup>.

Posteriormente, as investigações relacionadas ao *burnout* se estenderam de maneira sistemática a diferentes contextos, inclusive no esporte. No contexto esportivo, as primeiras preocupações com *burnout* estavam direcionadas exclusivamente aos treinadores <sup>[9,20,84]</sup> e aos árbitros <sup>[87]</sup>. Contudo, na sequência, estudiosos da área propuseram adaptações nos conceitos e nos pressupostos dos componentes de *burnout* voltados ao campo laboral para atender especificidades das atividades de atletas <sup>[69,70,71]</sup>.

Assim, o modelo ajustado direcionado especificamente aos atletas assume *burnout* no esporte como uma síndrome psicofisiológica multidimensional fundamentada em três componentes centrais, passíveis de associação, mas que são independentes: (a) exaustão física/emocional; (b) reduzido senso de realização; e (c) desvalorização esportiva.

O componente relacionado à exaustão física/emocional é caracterizado por sentimentos de esgotamento físico e emocional, decorrente de demandas associadas ao desempenho, aos treinos e às competições. A dimensão física está relacionada à intensidade e à duração de esforço físico solicitado nos



treinos e nas competições, enquanto a dimensão emocional está relacionada aos agentes estressores psicossociais que o atleta experimenta na tentativa de alcançar o desempenho projetado no esporte.

Em princípio, treinos e competições são destinados a desafiar o equilíbrio homeostático do atleta, a fim de obter adaptações funcionais e aprimoramento no desempenho do esporte <sup>[61]</sup>. No entanto, quando as respostas ao estresse a partir de demandas psicossociais e físicas tornam-se exacerbadas, o processo de adaptação pode ser prejudicado. Desde os primeiros relatos relacionados à síndrome no contexto do esporte existe concordância unânime de que *burnout* é uma reação frente a mais elevada sobrecarga de estresse, em que a exaustão é resultado de demandas crônicas enfrentadas pelo atleta. Ainda, a exaustão física/emocional é o componente mais amplamente aceito na identificação do *burnout* <sup>[71]</sup>.

Reduzido senso de realização é identificado pela tendência do atleta em se auto-avaliar de maneira negativa, prejudicando então sua percepção de competência relacionada ao desempenho esportivo e às outras realizações. O componente traduz o sentimento de insatisfação e frustração do atleta por não alcançar metas pessoais previamente estabelecidas ou por julgar que seu rendimento está abaixo de suas expectativas. Preocupação central no esporte refere-se ao fato do desempenho apresentado pelo atleta estar sendo continuamente avaliado por si mesmo, por treinadores, expectadores, familiares e amigos, o que configura este componente como importante fator de contribuição para definição de *burnout* esportivo.

Desvalorização esportiva apresenta relação com atitudes negativas e perda de interesse pelo esporte, refletindo falta de preocupação com a qualidade de prática e com o seu desempenho. Em regra, neste caso, o atleta tende a subestimar a prática de esporte em comparação a outras atividades de sua vida. Depois da exaustão física/emocional, este componente é o mais aceito na identificação de *burnout* no contexto esportivo.

No quadro 1 são apresentados os componentes de *burnout* com suas definições e expressões utilizadas para representá-los no contexto do esporte.

COMPONENTES	DEFINIÇÕES	EXPRESSÕES UTILIZADAS
Exaustão física/emocional	Reações físicas e emocionais negativas advindas de intensas demandas de treinos e competições	Tenso, cansado, exausto, lesionado.
Reduzido senso de realização	Insatisfação quanto às habilidades e às destrezas no esporte; percepção de falta de sucesso e talento	Dificuldade e frustração
Desvalorização esportiva	Atitudes negativas e falta de desejo e interesse pelo esporte	Despreocupado, desinteressado, desmotivado.

**Quadro 1** – Definições e expressões dos componentes de *burnout* no contexto do esporte.

Confrontando os modelos definidos para atender ambos os segmentos (laboral e esportivo) constata-se que os componentes equivalentes ao estresse físico/emocional e ao reduzido senso de realização, direcionados ao dimensionamento de *burnout* em atletas, refletem características semelhantes aos respectivos componentes exaustão emocional e realização profissional voltados ao *burnout* em trabalhadores. Porém, descritivo do componente desvalorização esportiva apresenta diferenças marcantes quando comparado com o descritivo do componente despersonalização no âmbito do trabalho. Como tal, o componente despersonalização, originalmente caracterizado no *burnout* laboral por atitudes negativas, de cinismo, insensibilidade e desinteresse ao tratar com receptores de serviços, não se mostra saliente no contexto esportivo. Em contrapartida, o componente desvalorização esportiva concentra essa negatividade e desinteresse no desempenho do atleta e no esporte como um todo, ao invés de focar especificamente o relacionamento inter-pessoal.

O quadro 2 apresenta uma síntese do percurso histórico dos modelos de *burnout*, desde sua abordagem pioneira realizada pelo psicólogo clínico Freudenberg, passando pela proposta elaborada por Maslach e colaboradores voltada ao segmento ocupacional, adaptações preliminares tendo como pano de fundo o estresse

crônico para atender especificidades do contexto esportivo realizadas por Smith, até o modelo utilizado atualmente proposto pela equipe de Raedeke.

#### Freudenberger <sup>[31]</sup>

##### Definição:

Estado de esgotamento mental, emocional e físico induzido pela devoção persistente com metas desafiadoras. Necessidades não satisfeitas.

##### Descrição:

- Necessidades não satisfeitas
- Expectativas não cumpridas

#### Maslach e Jackson <sup>[62]</sup>

##### Definição:

Sintomas de exaustão emocional, reduzido senso de realização pessoal e despersonalização no segmento laboral.

##### Descrição:

- Definição vista como inadequada para o esporte

#### Smith <sup>[78]</sup>

##### Definição:

Fatores psicológicos, emocionais e, por vezes, físicos a partir de atividades anteriormente prazerosas, como resultado do estresse crônico.

##### Descrição:

- Demandas situacionais
- Avaliação cognitiva
- Respostas fisiológicas
- Respostas comportamentais

#### Raedeke <sup>[69]</sup>

##### Definição:

Definido em uma estrutura multidimensional e psicossocial.

##### Descrição:

- Dimensões e componentes
- Relações interpessoais

#### Raedeke e Smith <sup>[70]</sup>

##### Definição:

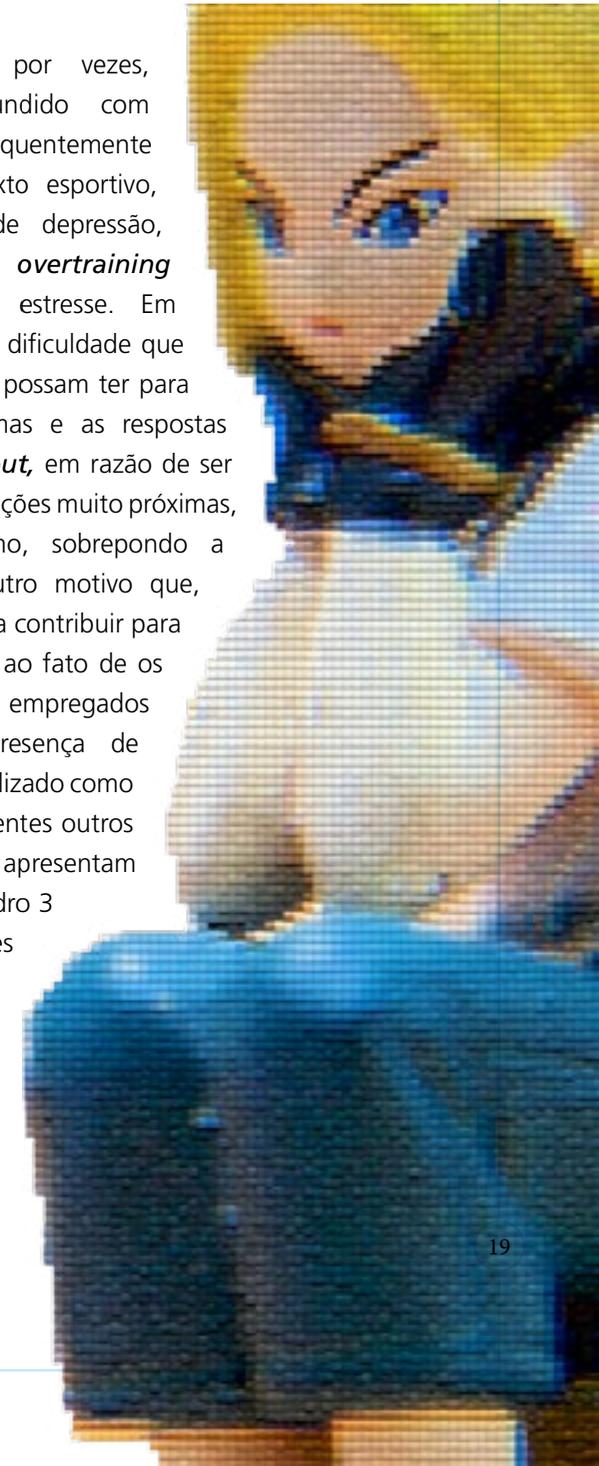
Adaptação dos componentes exaustão emocional, reduzido senso de realização pessoal e despersonalização para exaustão física/emocional, reduzido senso de realização e desvalorização esportiva.

##### Descrição:

- Alinhamento e dimensionamento dos componentes de *burnout* com os propósitos do esporte

## 2. DISTINÇÃO ENTRE *BURNOUT* E CONCEITOS RELACIONADOS

Conceitualmente, por vezes, *burnout* é confundido com outros desfechos frequentemente presentes no contexto esportivo, como é o caso de depressão, estafa (*staleness*), *overtraining* e, particularmente, estresse. Em parte, isso se deve a dificuldade que profissionais da área possam ter para identificar os sintomas e as respostas associadas ao *burnout*, em razão de ser tratado mediante relações muito próximas, se não, até mesmo, sobrepondo a esses desfechos. Outro motivo que, eventualmente, possa contribuir para a confusão, se deve ao fato de os modelos teóricos empregados para explicar a presença de *burnout* terem se utilizado como pano de fundo diferentes outros fenômenos que apresentam similaridades. O quadro 3 sintetiza as distinções entre *burnout*, depressão, estafa, *overtraining* e estresse no contexto de esporte.



Depressão	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Depressão afeta todas as esferas de atividades da vida, enquanto <i>burnout</i> está relacionado especificamente às atividades no esporte.</li> <li>- <i>Burnout</i> pode evoluir para depressão; porém, o oposto não é verdadeiro.</li> </ul>
Estafa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Na estafa crônica o esgotamento se manifesta por intermédio de respostas essencialmente biológicas, como dores e cansaço físico generalizado, enquanto no <i>burnout</i> o esgotamento é especialmente manifestado mediante reações de cunho sócio-psicológico.</li> <li>- Esgotamento característico da estafa crônica pode ser de causa inexplicável, ao passo que o esgotamento típico de <i>burnout</i> está associado a causas identificadas no contexto esportivo.</li> </ul>
Overtraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Na condição de overtraining atletas permanecem motivados para treinos e competições; no entanto, quando acometidos por <i>burnout</i> demonstram atitudes e comportamentos voltados à desvalorização e à tentativa de abandono do esporte.</li> <li>- Overtraining está centrado na deterioração de respostas físicas e emocionais, no caso de <i>burnout</i> as ações voltam-se aos fatores sócio-psicológicos.</li> </ul>
Estresse	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Burnout</i> é considerado mais que uma reação de estresse.</li> <li>- <i>Burnout</i> é uma consequência específica em longo prazo do estresse.</li> <li>- Estresse está associado às respostas de estímulos estressores presentes no cotidiano do atleta em todas as suas relações com o ambiente, por sua vez <i>burnout</i> refere-se às avarias em que o atleta é incapaz de se adaptar sem que haja auxílio externo ou rearranjo ambiental.</li> <li>- <i>Burnout</i> é um constructo polivalente, caracterizado pelo conjunto de três componentes; enquanto estresse é um fenômeno unidimensional</li> </ul>

**Quadro 3** – Distinções entre *burnout* e conceitos relacionados ao contexto de esporte.

Eventuais sintomas que podem definir a presença de *burnout* mostram impressionantes semelhanças com traços de depressão, o que reforça proposição da hipótese de que *burnout* pode ser, na verdade, uma forma especial de depressão <sup>[57]</sup>. Em contrapartida, argumenta-se também que, depressão é um fenômeno *livre-de-contexto*, ou seja, afeta todas as esferas de atividades da vida, enquanto *burnout* é, pelo menos nos estágios iniciais, relacionado especificamente às atividades de cunho ocupacional, inclusive esporte.

**...*burnout* é, pelo menos nos estágios iniciais, relacionado especificamente às atividades de cunho ocupacional, inclusive esporte....**

Por exemplo, falta de reciprocidade nas relações com pares pode levar à depressão, mas não ao *burnout*, enquanto falta de reciprocidade nas relações com o esporte pode levar ao *burnout*, mas não à depressão.

Evidências experimentais indicam que *burnout* pode evoluir para depressão; porém, o oposto não é verdadeiro <sup>[5]</sup>. Quando são analisados indicadores de validade discriminante

entre componentes relacionados ao *burnout* e medidas de traços depressivos, identifica-se considerável suporte para o argumento de que *burnout* e depressão são fenômenos distintos, embora possa existir importante interação, especialmente com o componente exaustão física/emocional <sup>[18]</sup>.

A similaridade entre *burnout* e estafa crônica está na presença de proeminente esgotamento identificado em ambos fenômenos. No entanto, no caso de *burnout*, os sintomas associados ao esgotamento são especialmente manifestados mediante reações de cunho sócio-psicológico, enquanto na estafa crônica o esgotamento se manifesta por intermédio de respostas essencialmente biológicas, como por exemplo, dores e cansaço físico generalizado. Ainda, *burnout* e estafa crônica se instalam igualmente mediante processo evolutivo

de longo prazo; contudo, muitas vezes, estafa crônica apresenta um início agudo, com sintomas muito semelhantes aos de infecções <sup>[55]</sup>.

Outra diferença de destaque é que o esgotamento característico da estafa crônica pode ser de causa inexplicável, ao passo que o esgotamento típico de *burnout* está associado a causas identificadas no contexto esportivo. Atletas acometidos por *burnout* desenvolvem atitudes e comportamentos negativos diante da prática de esporte, algo que não está associado à estafa crônica. No entanto, apesar das diferenças observadas entre os fenômenos, se não tratada corretamente, na sequência, a estafa crônica pode tornar-se uma condição precursora de *burnout* <sup>[59]</sup>.

Mesmo demonstrando sinais e sintomas típicos para cada caso, com alguma frequência, de maneira equivocada, *burnout* e *overtraining* são tratados indistintamente por profissionais da área de esporte. Ambos desfechos podem partilhar algumas similaridades; sobretudo, com relação ao diagnóstico, como queda de rendimento, dificuldade de concentração, exaustão e perturbação de humor. Contudo, atletas em condição de *overtraining* permanecem motivados para treinos e competições, enquanto atletas acometidos por *burnout* deverão demonstrar atitudes e comportamentos específicos voltados à desvalorização e à tentativa de abandono do esporte <sup>[56]</sup>.

Se, por um lado, as abordagens direcionadas ao *overtraining* estão centradas na deterioração de respostas físicas e emocionais quando o atleta é exposto a cargas de treino próximas ou no limite máximo de sua capacidade, por outro, no caso de

*burnout*, as ações voltam-se aos fatores sócio-psicológicos, como pressão externa por melhores desempenhos, dificuldade de gerir expectativas e aprisionamento pelo esporte <sup>[77]</sup>.

Ainda, especialistas reconhecem que, diferentemente do que ocorre nos casos de *overtraining*, em que as desordens combinando respostas afetivas e fisiológicas indesejáveis são consequência exclusivamente de treinos mais intensos, agentes estressores não pertencentes ao contexto de esporte podem influenciar no acometimento e na gravidade de *burnout* <sup>[58]</sup>. Assim, *overtraining* e *burnout* são entendidos como entidades diferentes, mesmo que, *overtraining* possa ser considerado um antecedente de *burnout* e os limites entre os desfechos não estejam tão claramente definidos.

Existem evidências bastante convincentes de que *burnout* não deve ser confundido com estresse, tampouco ser tratado como sinônimo. Neste caso, *burnout* deve ser considerado mais do que apenas uma reação comum de estresse, sendo esse um processo de adaptação temporária acompanhado de sintomas físicos e mentais, definido como fenômeno unidimensional. Portanto, estresse está associado às respostas de estímulos estressores presentes no cotidiano do atleta em todas as suas relações com o ambiente, sejam positivas ou negativas (*distresse*).

*Burnout*, por sua vez, refere-se às avarias que o atleta é incapaz de se adaptar sem que haja auxílio externo, ou rearranjo ambiental. Por este ponto de vista, *burnout* é uma consequência específica em longo prazo do estresse, apresentando-se sempre de forma negativa.



Foto: <http://pixabay.com/>

Outra diferença importante a considerar, ao contrário de estresse, *burnout* é um constructo polivalente, caracterizado pelo conjunto de três componentes (exaustão física/emocional, reduzido senso de realização e desvalorização esportiva). Ou seja, eventualmente, algum atleta pode apresentar elevado comprometimento em um componente específico de *burnout*, mas não nos demais, o que poderia não definir o acometimento da síndrome. Inclui o componente exaustão físico/emocional, que está intimamente relacionada ao estresse físico e psicológico; no entanto, os componentes reduzido senso de realização e desvalorização esportiva são atributos específicos de *burnout*.

Atletas com maior risco de *burnout* são aqueles que esperam encontrar um significado existencial no esporte, inicialmente idealistas, altamente motivados em treinos e competições, e estabelecem elevadas expectativas de sucesso. No entanto, quando percebem que seu desempenho não corresponde às metas previamente estabelecidas, tendem a incorporar sentimentos de fracasso e desesperança. Aqueles atletas que assumem metas mais realísticas, em situações de dificuldade e revés, tornam-se mais expostos ao estresse, mas não ao *burnout*. Assim, *burnout* é, portanto, mais do que simplesmente estresse, em vez disso, é uma síndrome multidimensional (conjunto de sintomas), resultado de colapsos nas adaptações em consequência de estresse crônico, modulado por julgamentos pessoais frente as demandas solicitadas no esporte.

Neste sentido, estresse é compreendido como fenômeno associado à resposta individual frente ao agente estressor, ou seja, reação ao estímulo ou ao evento ambiental causador de tensão. Portanto, definido por manifestações psicológicas e fisiológicas controladas por estratégias comportamentais, cognitivas e emocionais [85]. Respostas ao agente estressor são influenciadas pela percepção do atleta, podendo uma mesma experiência proporcionar distintos resultados individuais. Em contrapartida, *burnout* é conceituado como resposta ao excessivo estresse crônico, caracterizado pela apresentação de componentes relacionados à exaustão física/emocional, ao reduzido senso de realização e à desvalorização esportiva.

### 3. MODELOS EXPLICATIVOS ASSOCIADOS AO *BURNOUT*

Para auxiliar o entendimento quanto ao surgimento e ao desenvolvimento do complexo processo de *burnout* no esporte são disponibilizados quatro modelos teóricos da síndrome. Cada modelo apresenta subsídios extremamente úteis direcionados à compreensão de diferentes fatores associados ao *burnout*, assim como respostas individuais a ele. Os quatro modelos estão baseados em subsídios suficientemente consistentes, o que auxilia na identificação de agentes antecedentes e suas consequências – quadro 4.



**Quadro 4** – Modelos explicativos associados ao *burnout*.

O *Modelo Afetivo-Cognitivo de Estresse* foi o primeiro modelo explicativo elaborado exclusivamente para o contexto esportivo. O

modelo pressupõe que *burnout* é uma forma especial de abandono do esporte, induzido por estresse crônico ou falta de satisfação, em que o atleta desiste de participar de uma atividade anteriormente prazerosa. Desse modo, o atleta tende a se afastar do esporte, física, psicológica e emocionalmente, porque julga não ser capaz de atender demandas solicitadas em treinos e competições <sup>[78]</sup>.

De acordo com o modelo, *burnout* é um processo que envolve componentes fisiológicos, psicológicos e comportamentais que evoluem mediante estágios previsíveis. Em linhas gerais, o modelo baseia-se na Teoria de Trocas Sociais que visa, essencialmente, maximizar experiências positivas e mi-

nimizar experiências negativas. Assim, a adesão ao esporte somente ocorre quando o atleta tem certeza de resultados favoráveis. Neste caso, os resultados tornam-se favoráveis quando as recompensas (satisfação, reconhecimento, recompensa material, etc.) são maiores que os custos (esforço despendido, desaprovação, sentimento de fracasso, etc.) <sup>[77]</sup>.

**...burnout é um processo que envolve componentes fisiológicos, psicológicos e comportamentais que evoluem mediante estágios previsíveis...**

Para explicar o processo de *burnout* tendo como referência o estresse são identificados quatro estágios. No primeiro estágio, elevadas demandas são impostas ao atleta, como por exemplo, altas cargas de treino ou pressão excessiva por melhores resultados. Neste caso, quando as demandas superam os recursos potenciais, origina-se o estresse. No segundo estágio, o atleta, de maneira intrínseca, avalia e interpreta a situação. Eventuais equívocos de avaliação neste momento podem ocasionar graves danos à carreira esportiva do atleta. No terceiro estágio, se a demanda é vista como prejudicial ou ameaçadora, surge uma resposta fisiológica imediata, como aumento de tensão, irritabilidade, fadiga,

insônia, etc. E, no quarto e último estágio, o atleta passa a apresentar algum comportamento de enfrentamento (*coping*) para lidar com as respostas fisiológicas, o que pode resultar em diminuição do desempenho esportivo, dificuldades interpessoais, ou mesmo, em casos extremos, em abandono do esporte <sup>[87]</sup>.

Ainda, sobre esse modelo, os quatro estágios são influenciados diretamente por regulações motivacionais e por questões vinculadas às características individuais do atleta, como auto-estima e traços de ansiedade. Trata-se de uma manifestação ou consequência de componentes situacionais, cognitivos, fisiológicos e comportamentais de estresse excessivo. O *burnout* é então visto como resultado de uma interação recíproca entre fatores pessoais e situacionais.

Outro modelo, *Modelo de Resposta Negativa ao Estresse de Treino*, enfatiza que, apesar da importância de fatores psicológicos envolvidos no processo de *burnout*, as respostas ao treino do esporte deverão receber maior atenção <sup>[76]</sup>. O treino pode resultar em adaptações positivas e negativas. As adaptações positivas são aquelas normalmente desejáveis e acumuladas com o treino, mediante a capacidade que o organismo humano possui de se adaptar às novas condições de trabalho. No entanto,



da dosagem inadequada de estímulos estressores pode originar o treino excessivo, resultando em adaptações negativas. Neste caso, inicialmente, o atleta responde com um cansaço além do esperado, na sequência, evolui para uma condição de *overtraining* e, finalmente, *burnout*. Portanto, este modelo procura definir *burnout* como uma resposta psicofisiológica de exaustão exibida como resultado de esforços frequentes, às vezes, extremos, geralmente ineficazes para atender as elevadas exigências de treino e competição.

O terceiro modelo, denominado *Modelo de Controle Externo*, assume o pressuposto de que o estresse está diretamente envolvido com *burnout*; porém, que este não é a causa, mas sim, o sintoma, principalmente em atletas jovens. Este modelo apresenta uma perspectiva sociológica relacionando o *burnout* com a organização social do esporte e seus efeitos sobre questões de identidade e controle dos atletas assumindo papel preponderante no processo. Neste caso, *burnout* acontece quando os atletas percebem que estão perdendo tempo envolvidos no esporte, ou quando se sentem prejudicados em outras atividades por conta da prática esportiva [14,15].

O modelo sugere que a organização social do esporte não permita que os atletas tenham controle sobre seu próprio envolvimento na prática esportiva, em idades em que é muito importante para o jovem desenvolver o senso de independência e autonomia. Além disso, por causa da demanda de tempo associada à participação intensa no esporte, os atletas não são encorajados a explorar outros papéis na sociedade que não seja o de atleta. Como resultado, os jovens podem definir-se exclusivamente como atletas ao invés de adotarem uma identidade multifacetada típica de adolescentes. Essa identidade unidimensional faz com que se sintam pressionados a obter sucesso já que o senso de *self* é baseado exclusivamente em ser atleta. Quando sofre alguma lesão ou não consegue bons resultados, esta identidade única relacionada a ser atleta passa a ser abalada, causando estresse que contribui para o *burnout*.

Em contraposição a visão que procura valorizar apenas um dos modelos teóricos acerca da síndrome *burnout* em detrimento dos demais, o *Modelo Social-Cognitivo Motivacional* propõe que seja

realizada uma aproximação integrada dos modelos *Afetivo-Cognitivo de Estresse*, *Modelo de Resposta Negativa ao Estresse de Treino* e *Controle Externo*. Neste caso, para que o *Modelo Social-Cognitivo Motivacional* pudesse se desenvolver houve necessidade de se idealizar um novo sistema baseado em modulações motivacionais [47].

O modelo se fundamenta em dois tipos de objetivos relativos ao contexto da realização esportiva: a *orientação para a tarefa* e a orientação para o ego. O primeiro objetivo está centrado no interesse intrínseco, ou seja, o atleta busca desafiar a si próprio, esforçando-se e demonstrando persistência para o aprimoramento pessoal. Desse modo, o fracasso, quando acontece, não incide de forma impactante sobre a auto-estima do atleta, considerando que este não realiza o julgamento de suas habilidades se comparando com seus adversários.

Por outro lado, a *orientação para o ego* está centrada na superação de um ou mais oponentes, no sucesso obtido e exaltado por uma quantidade significativa de outras pessoas. Os objetivos do atleta têm origens externas a si próprio, como é o caso de reconhecimento público, fama e recompensas financeiras. Esse tipo de orientação está diretamente relacionada ao abandono do esporte, visto que o atleta tende a procurar outras atividades, nas quais o sucesso seja conquistado de maneira mais imediata.

Por conseguir abordar o tema sob o ponto de vista da organização social do esporte, procurando definir causas, consequências e estratégias de prevenção do *burnout*, o *Modelo de Controle Externo* apresenta-se como o mais adequado para servir de referencial teórico em atletas jovens, salientando que, todos os demais modelos teóricos oferecem sua contribuição e servem de embasamento de acordo com diferentes áreas e contextos do esporte.



## 4. CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS DE BURNOUT EM ATLETAS JOVENS

Informações quanto aos fatores causadores de *burnout* em atletas são bastante escassas e limitadas. Este fato, talvez, possa ser explicado em razão de *burnout* ter sido um desfecho mais recentemente identificado no contexto do esporte, particularmente em atletas jovens, e pelos modelos de análise utilizados nos poucos estudos localizados. Neste caso, a totalidade das informações disponibilizadas provém de abordagens transversais e mediante dados retrospectivos, o que sugere a identificação de determinantes com menor poder de causalidade.

No entanto, como possíveis causadores de *burnout* apontados em estudos disponibilizados na literatura, associações positivas são encontradas entre amotivação<sup>[34]</sup>, estresse<sup>[45,80]</sup>, *overtraining*<sup>[61]</sup> e perfeccionismo<sup>[2,12,13,36,49]</sup>. Por outro lado, eventuais fatores de proteção identificados mediante associações negativas são encontrados para esperança<sup>[44]</sup>, liderança<sup>[34]</sup>, paixão<sup>[19,43,74]</sup>, motivação intrínseca<sup>[48,54]</sup>, otimismo<sup>[45]</sup>. Indicadores relacionados ao volume de treino<sup>[34]</sup>, à identidade<sup>[48]</sup> e às regulações motivacionais extrínsecas (controlada e autônoma)<sup>[60]</sup> mostram grau de associação contraditória com a ocorrência de *burnout* – Quadro 5.

### Associações Positivas

Cansaço | Amotivação | Estresse | Overtraining | Ansiedade | Perfeccionismo  
Pressão de pais | Afeto negativo

### Associações Negativas

Compromisso | Liderança | Prazer | Motivação intrínseca | Controle percebido  
Autoconfiança | Apoio social

### Associações Contraditórias

Volume de treino | Identidade | Motivação extrínseca

**Quadro 5** – Associações entre *burnout* e outros indicadores relacionados ao contexto de esporte.

Além dos agentes causadores de *burnout*, alguns atletas podem apresentar maior predisposição ao seu aparecimento e desenvolvimento em razão de características pessoais e fatores situacionais (DiFiori et al., 2014) – Quadros 6 e 7. Logo, atenção a esses fatores podem auxiliar no sentido de prevenir e controlar o processo de *burnout*.

### Características Pessoais

- Perfeccionismo
- Necessidade de agradar aos outros
- Não-assertivo
- Auto-conceituação unidimensional (concentrar apenas no envolvimento esportivo)
- Baixa auto-estima
- Elevada percepção de estresse
- Ansiedade não-controlada

**Quadro 6** – Características pessoais associadas ao processo de *burnout* no contexto de esporte.

### Fatores Situacionais

- Aumento da carga de treino com recuperação inadequada
- Monotonia do treino
- Quantidade excessiva de competições
- Perturbação de sono
- Estressores do cotidiano familiar (pressão de pais)
- Estressores do cotidiano esportivo (pressão de treinadores e demandas de viagem)

**Quadro 7** – Presença de fatores situacionais predisponentes ao processo de *burnout* no contexto do esporte.

Do ponto de vista das interações entre características pessoais e fatores situacionais predisponentes ao aparecimento e ao desenvolvimento de *burnout*, são identificadas algumas preocupações<sup>[38]</sup>. Assim, as preocupações de cunho físico envolvem lesões, treino excessivo, cansaço acumulado, menor disposição para treino e desempenho errático. Preocupações logísticas estão relacionadas à demanda de tempo dedicada

aos treinos e competições que o atleta julga estar dominando sua vida; logo, passa a ter menor ou nenhuma disponibilidade para familiares e amigos.

Entre as preocupações sociais ou interpessoais destacam-se descontentamento com a vida social, influências negativas de pais ou competição com irmãos pela atenção dos pais, insatisfações identificadas no meio do esporte, ambiente de equipe negativo, julgar estar sendo desconsiderado por técnicos e colegas de equipe.

As preocupações psicológicas são as mais frequentemente observadas, respondendo pela quase totalidade dos motivos para surgimento de *burnout*, incluindo expectativas não cumpridas ou inadequadas, ênfase excessiva em posições, percepção de que uma carreira promissora no esporte é improvável e perceber dificuldade de melhora ou falta de talento. Falta de prazer pela prática de esporte é outro item, caracterizado pela pressão sofrida para vencer ou para manter alguma vantagem (por exemplo: salário, bolsa de estudo, etc.), auto imposição da necessidade de vencer e de desempenhar bem seu papel no esporte e não ter a certeza do apoio de familiares e amigos. Ainda, preocupações motivacionais incluem querer tentar outra atividade por se encontrar saturado do esporte.

Consequências imediatas de *burnout* em atletas os tornam física e mentalmente esgotados, se sentem mal-humorados e com baixa autoconfiança, julgam que não estão contribuindo para equipe, não se sentem valorizados e procuram se isolar dos companheiros. O atleta portador de *burnout* também tem problemas de concentração no cenário do esporte, exhibe pensamento inflexível e tem uma abordagem desequilibrada da vida [38].

*Burnout* induz a graves consequências psicológicas, sendo a fadiga crônica o componente central. Atletas acometidos pela síndrome sentem-se extremamente exaustos física e psicologicamente. Muitas vezes, experimentam humor deprimido, sentimentos de desamparo e perda de motivação, afastam-se de familiares e amigos. *Burnout* também leva a consequências fisiológicas causadas pelo desgaste de recursos energéticos, aumenta o risco de doenças cardiovasculares, diminui funções de imunidade e relaciona-se com inflamações crônicas [41].

O quadro 8 procura sintetizar causas e consequências do processo de *burnout* em atletas jovens. Neste sentido, por muito tempo, essa síndrome foi analisada na ótica exclusiva do estresse. No entanto, atualmente, nota-se que se trata de uma síndrome que afeta características de diferentes ordens do atleta acometido, e que sua gravidade varia de acordo com a intensidade do desequilíbrio observado.

CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS DE <i>BURNOUT</i> EM ATLETAS JOVENS			
Causas (Interação entre características pessoais e fatores situacionais)			
Preocupações Físicas	Preocupações Logísticas	Preocupações Motivacionais	
Lesões Treinamento excessivo Cansaço acumulado Menor disposição para treino Desempenho errático	Rotinas de treinos e competições  Pouco tempo para amigos e lazer	Querer outros esportes Ficar saturado do esporte Não ter motivação para o esporte	
Preocupações Sociais ou Interpessoais		Preocupações Psicológicas	
Insatisfação com a vida social Influência negativa dos pais Competir com irmãos pela atenção dos pais Atmosfera de equipe negativa Ser desconsiderado por técnicos e colegas de equipe Expectativas não cumpridas		Ênfase excessiva em posição Dificuldade de melhora Falta de talento Ausência de satisfação Pressão por resultados ou para manter alguma vantagem Falta de apoio de familiares e amigos	
Consequências (físicas e psicológicas)			
Psicológicas		Fisiológicas	
Fadiga crônica Exaustão física e psicológica Humor deprimido Sentimentos de desamparo Perda de motivação Afasta-se de amigos e colegas		Desgaste de recursos energéticos Risco de doenças cardiovasculares Imunidade diminuída Inflamações crônicas	

**Quadro 8** – Prováveis causas e consequências do processo de *burnout* em atletas jovens.

### ...Estudos realizados no Brasil procuraram identificar os motivos que levam os atletas jovens a se retirarem da prática esportiva...

Vale ressaltar que *burnout* em atletas se origina de modo mais marcante a partir da incompatibilidade de expectativas inicialmente propostas para o esporte, com demandas crônicas de cunho sócio-psico-físico, podendo ocasionar, como uma das consequências mais relevantes, o abandono precoce de sua prática.

Estudos realizados no Brasil procuraram identificar os motivos que levam os atletas jovens a se retirarem da prática esportiva. Bara Filho e Garcia <sup>[6]</sup> apontaram amotivação, esgotamento, falta de resultados e participação. Rocha e Santos <sup>[72]</sup> citaram percepção de competência e insatisfação com fracasso. Carmo e colaboradores <sup>[10]</sup> indicaram o fato do jovem não conseguir alcançar os resultados desejados e não concretizar os anseios de atleta.

Neste caso, apesar dos autores desses estudos utilizarem a expressão esgotamento ao invés de *burnout* e, na maioria dos casos não definirem diferenças entre *dropout* e *burnout*, considera-se que os motivos de abandono da prática de esporte descritos remetem aos componentes de *burnout*.

## 5. AÇÕES DE PREVENÇÃO E CONTROLE DE BURNOUT

Para prevenir e controlar processos relativos ao *burnout* em atletas jovens é sugerido que a informação seja a primeira ação a ser adotada. Identificar os agentes deflagradores, os mediadores e os sintomas que acompanham *burnout* permite adotar procedimentos mais eficazes e com maior chance de sucesso.

Nos casos em que o processo de *burnout* já estiver instalado, é indicado, de imediato, disponibilizar situações que facultam ao atleta acometido auto avaliar-se e, dessa forma, constatar por si mesmo a presença de *burnout*. Dessa forma, o próprio atleta procurará minimizar ou eliminar os agentes estressores, buscando restabelecer condições saudáveis <sup>[40]</sup>.

O quadro 10 apresenta alguns dos princípios básicos para prevenção de *burnout* em atletas <sup>[32]</sup>.

### PRINCÍPIOS BÁSICOS PARA PREVENÇÃO DE BURNOUT



- Sistema de avaliação contínua
- Estruturação racional de treino
- Estabelecimento planejado dos períodos de treino psicológico
- Motivação sistemática do atleta em relação ao esporte
- Interrupção da sequência relacionada à espiral de saturação que conduz ao abandono
- Modificações potenciais na estrutura social do esporte de rendimento
- Aumento da idade mínima exigida para competir em esporte de rendimento
- Redução da quantidade de competições, enfatizando equilíbrio entre carga e recuperação

Quadro 9 – Princípios básicos para prevenção de *burnout* em atletas jovens.

Habitualmente, atletas jovens estão expostos a diferentes fontes de estresse associadas não somente ao contexto do esporte, mas também, às relações extra treino e competição. Assim, a falta de estratégias adequadas de enfrentamento e a presença de *burnout* podem se constituir em fatores limitadores para o desenvolvimento e o desempenho dos atletas [69]. Enfrentamento ou *coping* é a expressão utilizada para designar o processo para lidar com demandas (internas ou externas), identificadas pelo próprio atleta como sendo algo além de seus recursos ou possibilidades. Portanto, menores recursos de *coping* deverá aumentar a exposição ao estresse crônico [81].

A literatura destaca alguns estudos que procuraram estabelecer correlações entre *burnout* e estratégias de *coping* [52,74]. Evidências apontam que algumas dimensões de *perfeccionismo* estão relacionadas positivamente, enquanto outras negativamente com *burnout* em atletas. Essas relações divergentes entre as dimensões de *perfeccionismo* e *burnout* em atletas justifica-se pelas diferentes tendências de *coping*.

Na busca de justificativas para o controle de *burnout* em atletas, foi identificado que diferentes tendências de *coping* podem atuar como mediadoras entre *perfeccionismo* e *burnout*. Neste caso, observou-se que, maior grau de *perfeccionismo* socialmente prescrito está relacionado aos níveis mais elevados de estratégias de *coping* que, por sua vez, também estão relacionados a processos mais elevados de *burnout*. Em contrapartida, níveis mais elevados de *perfeccionismo* auto-orientado relacionaram-se com níveis mais elevados de estratégias de *coping* focadas no problema e menores níveis de estratégias de *coping* que, por sua vez, relacionou-se níveis mais baixos de *burnout* em atletas. Portanto, esses dados sugerem que diferentes tendências de enfrentamento podem sustentar a relação divergente entre dimensões auto-orientadas e socialmente prescritas de *perfeccionismo* e processos de *burnout* [51].



Foto: freemag.com

Outro estudo envolvendo *burnout* e estratégias de *coping* foi realizado envolvendo atletas; porém, dessa vez, correlacionando o construto *paixão*, ao invés de *perfeccionismo*. Os resultados mostraram que os tipos de *paixão* (harmoniosa e obsessiva) podem estar indiretamente relacionados ao *burnout* e ao alcance de metas via estratégias de *coping* [74].

Na literatura nacional também são encontrados estudos correlacionando estratégias de *coping* e *burnout* em atletas. Em um desses estudos foi constatado que atletas amadores e profissionais utilizam estratégias de enfrentamento distintas, sendo que, escores mais elevados de *burnout* referentes ao componente reduzido senso de realização estão associados ao modo de enfrentamento focalizado nas praticas religiosas/pensamentos fantasiosos [85]. Em dois outros estudos foram localizadas correlações negativas entre *burnout* e *coping*; sobretudo entre reduzido senso de realização e confiança/motivação, sugerindo que, quanto maior o grau de *burnout* menor a frequência de utilização de estratégias de enfrentamentos e motivação para a prática de esporte [67,86]. Ainda, evidências apontam que o desempenho de atletas em esportes coletivos demonstra ser elemento interveniente nas estratégias de *coping* e nos sintomas de *burnout* [8].

Como visto, as estratégias de *coping* estão associadas ao enfrentamento de situações de estresse. Quando o atleta tem dificuldade em lidar de modo eficaz com o estresse agudo, facilmente é exposto ao estresse crônico, que pode resultar em *burnout*.

Atletas dotados de fortes recursos de *coping* são mais predispostos a enfrentar as demandas e, conseqüentemente, menos vulneráveis aos efeitos do processo de *burnout*. Em atletas jovens não foram localizadas evidências tentando correlacionar *burnout* e estratégias de *coping*, constituindo-se, desse modo, uma limitação no entendimento sobre as ações de defesa e controle.



Foto: freemag.com

## 6. INTERFACE ENTRE *BURNOUT* E MOTIVAÇÃO

Maior reconhecimento da importância de componentes associados à motivação originou grande interesse por atributos psicológicos que podem definir os correspondentes níveis de envolvimento do atleta no esporte. Assim, os motivos e as regulações motivacionais determinantes para prática de esporte têm se constituído em um dos temas dominantes de investigação na área.

À medida que aumenta gradualmente a competitividade no esporte, maior interesse é atribuído à prevenção e ao controle de *burnout*, devido às potenciais consequências negativas para o desempenho esportivo e o bem-estar do atleta, principalmente em idades jovens [39]. Alguns estudos têm procurado destacar aspectos relacionados à motivação no contexto do esporte, identificando importantes associações significativas com componentes de *burnout* [17,33,48,53,54,60,68,].

Nas últimas três décadas, a *Teoria de Autodeterminação (TaD)* tem se constituído na abordagem teórica de maior relevância e que vem recebendo considerável atenção para estudo da motivação voltada à prática de esporte [21,22,73]. A *TaD* é uma teoria geral do comportamento humano que tem conexão com a personalidade individual e o contexto social em que se está inserido. Neste sentido, procura explicar a motivação em diversas áreas, como educação, música, saúde, política,



exercício físico e esporte, entre outras. Em síntese, postula que a motivação para assumir condutas específicas transita ao longo de um *continuum*, de acordo com grau percebido de autodeterminação, alicerçada nas três necessidades psicológicas básicas; (a) autonomia - tomar decisões, ter liberdade de escolha; (b) competência - sentir-se eficaz e capaz de alcançar os objetivos; e (c) relacionamento - manter uma relação amistosa com as pessoas [82].

Em um extremo do *TaD* de autodeterminação está situado o construto denominado amotivação, que implica na ausência de qualquer tipo de motivação (intrínseca ou extrínseca) para a prática de esporte. A amotivação supõe

**...A amotivação supõe o menor grau de autodeterminação, considerando que, neste caso, o atleta não encontra nenhum valor ou sentido na atividade que realiza...**

o menor grau de autodeterminação, considerando que, neste caso, o atleta não encontra nenhum valor ou sentido na atividade que realiza e, portanto, considera que o esporte não reportará satisfação ou qualquer tipo de benefício. No outro extremo do *continuum* se encontra a motivação intrínseca, a qual supõe a forma mais autodeterminada de motivação, considerando que o atleta pratica esporte por vontade própria, ou seja, pelo prazer e satisfação que a

atividade oferece a ele. Entre os dois polos do *continuum* (amotivação e motivação intrínseca) encontra-se a motivação extrínseca.

A *TaD* distingue quatro tipos de regulações dentro da motivação extrínseca, que podem variar grandemente dependendo do grau de internalização das metas e dos valores associados à conduta de esporte: (a) regulação externa - não existe internalização e o esporte é praticado unicamente por conta de recompensas externas ou para satisfazer alguém de seu convívio; (b) regulação introjetada - surge um mínimo de internalização e o esporte é praticado para evitar sentimentos

de culpabilidade; (c) regulação identificada - apresenta grau de internalização mais elevado quanto ao valor da conduta, de tal modo que o esporte é praticado em razão da importância e dos benefícios individuais que sua prática pode propiciar; e (d) regulação integrada - existe maior grau de internalização e a prática de esporte é considerada como parte do seu estilo de vida. Regulações externa e introjetada têm sido descritas como estilos de regulação controlada, enquanto regulação identificada e integrada são consideradas estilos de regulação autônoma – Figura 1.

FORMAS DE MOTIVAÇÃO	AMOTIVAÇÃO	MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA				MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA
		Controlada		Autônoma		
Estilos de regulação	Sem regulação	Regulação externa	Regulação introjetada	Regulação identificada	Regulação integrada	Regulação intrínseca
Locus de percepção de causalidade	Impessoal	Externo	Parcialmente externo	Parcialmente interno	Interno	Interno
Comportamento	Não Autodeterminado		Autodeterminado			
Definição no contexto do esporte	Prática esporte de maneira passiva ou não pratica	Prática esporte por conta de recompensas externas ou para satisfazer alguém de seu convívio	Prática esporte para evitar sentimentos de culpabilidade	Prática esporte em razão da importância e dos benefícios individuais que acredita possa alcançar	Prática esporte por considerar parte do seu estilo	Prática esporte pelo prazer e satisfação que a atividade oferece

**Figura 1 – Continuum** de autodeterminação e níveis de auto-regulação aplicados a prática de esporte (adaptação de Ryan e Deci, 2000).

Estudos experimentais têm mostrado que atletas com perfis motivacionais direcionados à regulação identificada, à regulação integrada e à motivação intrínseca tendem a apresentar atitudes mais favoráveis para a prática de exercício físico e esporte, mediante mais elevada autoestima, satisfação, esforço e persistência; enquanto atletas com perfis motivacionais direcionados à regulação introjetada, à regulação externa e à amotivação tendem a apresentar processos adaptativos para a prática de exercício físico e esporte menos favoráveis, aumentando as chances de abandono [46,75,82].

Entre atletas que experimentam *burnout* é típico observar formas menos autodeterminadas de motivação [3,34,48,60]. A mudança de uma regulação motivacional mais autodeterminada no esporte para uma regulação que se caracteriza por menor grau de autodeterminação é tema central de *burnout* em atletas. De outra forma, quando a participação autêntica e genuína no esporte diminui, os custos percebidos de engajamento sustentado passam a superar as recompensas oferecidas pela atividade. Com o tempo,

**...Com o tempo, a incapacidade de lidar com essas avaliações negativas pode levar a resultados prejudiciais, como exaustão física e emocional...**

a incapacidade de lidar com essas avaliações negativas pode levar a resultados prejudiciais, como exaustão física e emocional, desvalorização e, possivelmente, abandono da prática de esporte [69,70,71].

Fundamentado na *TaD*, evidências preliminares relatam associações positivas entre cansaço e amotivação, e associações negativas entre *burnout* e motivação intrínseca [70]. Também, é identificado que dimensões equivalentes aos componentes de *burnout* são diretamente proporcionais à magnitude das formas de motivação extrínsecas controladas (regulações

externa e introjetada) e inversamente proporcional à magnitude das formas de motivação extrínsecas autônomas (regulações identificada e integrada) <sup>[54]</sup>.

Ainda, vem sendo sugerido que os pressupostos da *TaD* sejam empregados para identificar possíveis antecedentes de *burnout* no esporte, baseando-se, particularmente, no conceito de que os atletas devem satisfazer suas necessidades psicológicas básicas para competência, autonomia e relacionamento <sup>[60]</sup>.

No contexto esportivo, competência refere-se à percepção de que se é capaz de ser eficaz no esporte; autonomia envolve sentimentos de volição, escolha e auto-direcionamento, enquanto relacionamento equivale à percepção de auto-direcionamento na relação com os demais. Quando essas necessidades são satisfeitas, o atleta experimenta um bem-estar *ótimo*. No entanto, a frustração dessas necessidades leva a manifestações de mal-estar e, conseqüentemente, ao *burnout*.

Em sendo assim, estilo de treino de *controle*, não atender as necessidades psicológicas básicas e regulações de motivação não autodeterminadas expõe o atleta a riscos mais elevados de *burnout*. Em contrapartida, estilo de treino de *suporte*, atendimento das necessidades psicológicas básicas e formas de motivação autodeterminadas diminui a exposição do atleta aos riscos de *burnout* <sup>[34]</sup>.

## 7. INSTRUMENTOS DE MEDIDA EMPREGADOS PARA IDENTIFICAR BURNOUT EM ATLETAS

Até aproximadamente três décadas atrás, investigações mais seguras acerca de *burnout* em atletas eram obstaculizadas, em grande parte, devido à falta de instrumentos de medida válidos para uso no esporte. Primeira proposta para dimensionar e ordenar os componentes de *burnout* em atletas constituiu de uma adaptação do *Maslach Burnout Inventory – MBI*, originalmente proposto para uso em uma variedade de ocupações potencialmente estressantes, incluindo enfermeiros, advogados, assistentes sociais, médicos, psicólogos, professores, policiais, supervisores, oficiais de condicional, dentre outros <sup>[62]</sup>.

O processo de adaptação do *MBI* para uso em atletas, conhecido por *Sport Adaptation of the Maslach Burnout Inventory*, ocorreu tão somente mediante ajustes de expressões dos itens originais para atender situações do esporte. Com intuito de avaliar suas propriedades psicométricas a versão adaptada do *MBI* foi aplicado experimentalmente em uma amostra de atletas universitários norte-americanos. Contudo, a análise dos dados apontou fragilidades nos indicadores de consistência interna e vários itens do instrumento adaptado não apresentaram saturação fatorial significativa para compor o modelo fatorial <sup>[28]</sup>. Em vista disso, tentativa pioneira de idealizar instrumento para análise de *burnout* em atletas não alcançou resultado esperado, frustrando o propósito de utilizar versão adaptada do *MBI* no contexto esportivo.



O *Eades Athlete Burnout Inventory – EADES* foi o primeiro instrumento idealizado especificamente para análise de *burnout* em atletas [25]. O *EADES* foi proposto com base na obra de Maslach e Jackson (1981), entrevistas com atletas supostamente acometidos por *burnout* e relatos de experiências profissionais de psicólogos do esporte. A proposta do *EADES* identifica seis componentes: (a) esgotamento físico/emocional; (b) retirada psicológica/desvalorização do esporte; (c) autoconceito negativo da habilidade esportiva; (d) desvalorização pelo treinador e companheiros; (e) congruência entre expectativas do treinador e do atleta; e (f) realização pessoal/esportiva. Apesar da riqueza conceitual da aproximação do instrumento, este não conseguiu oferecer evidências empíricas a favor de sua estrutura de fatores.

No entanto, mesmo com validação psicométrica apresentando algumas deficiências, o que se confirmou em estudos posteriores [83], a partir de sua proposição, o *EADES* passou a se constituir na única opção disponível para análise de *burnout* em atletas.

Na sequência, diante das limitações psicométricas identificadas no *EADES*, foi sugerido novo instrumento para análise do *burnout* em atletas, o que se denominou de *Athlete Burnout Questionnaire – ABQ* [69,70,71]. Versão preliminar do *ABQ* foi dirigida especificamente para nadadores e idealizada com base no *EADES*, tanto é que, inicialmente, 11 dos 21 itens que compunham esta versão eram idênticos em ambos os instrumentos; porém, estava mais estreitamente relacionado às concepções originais e aos modelos teóricos de *burnout* [69].

Versão mais atual do *ABQ* é ajustada para ser utilizada em atletas de diferentes modalidades esportivas e dimensiona a frequência com que são experienciados sentimentos pessoais e atitudes diante da prática de esporte. O inventário é conformado por escala *Lickert* com 15 itens, distribuídos igualmente nos três componentes (exaustão física/emocional, reduzido senso de realização e desvalorização esportiva). Precedidos pelo enunciado “*Com que frequência Você se sente desta forma?*”, a cada um dos itens são atribuídos graus de intensidade crescente com disposição em um *continuum* de 1 a 5: 1 (*quase nunca*); 2 (*raramente*); 3 (*algumas vezes*); 4 (*frequentemente*); e 5 (*quase sempre*) [70,71].

Os escores de cada componente são atribuídos a partir do cálculo da média aritmética das pontuações assinaladas aos cinco itens que compõe o componente em questão. Neste caso, nos itens equivalentes ao componente exaustão física/emocional o atleta indica com que frequência se sente física e emocionalmente desgastado e exausto em consequência das demandas de treinos e competições (ex.: *Estou exausto pelas exigências físicas e mentais do esporte*).

Os itens correspondentes ao componente reduzido senso de realização informam sobre as insatisfações quanto às habilidades e às destrezas exigidas para a prática do esporte (ex.: *Não estou atendendo meus interesses pessoais com o esporte*). Dos cinco itens que compõe este componente, em dois deles a pontuação é reversa (Item 1- *Estou realizando muitas coisas que valem a pena no esporte*; e item 14 – *Sinto-me bem-sucedido no esporte*.); assim, quanto menor a magnitude de sua pontuação, mais reduzido é o sendo de realização pessoal.

Os itens que dimensionam o componente desvalorização esportiva são direcionados a apontar atitudes negativas e indiferentes diante da prática de esporte (ex.: *Tenho sentimentos negativos em relação ao*



*esporte*). Existe possibilidade também, de atribuir um escore adicional equivalente ao Índice de *burnout*, mediante o cálculo de média aritmética do conjunto dos 15 itens que compõe o *ABQ*.

Resultados de estudos psicométricos envolvendo o *ABQ* apontaram índices de fidedignidade e consistência interna bastante satisfatórios [71]. Com relação aos diferentes indicadores de validação, informações produzidas originalmente quando da proposição do instrumento vêm sendo confirmadas por outros estudos [18,60], indicando, portanto, seu potencial para análise de *burnout* em atletas.

### Versão brasileira do *ABQ* foi proposta em estudo que reuniu atletas adultos de alto rendimento, com idade média próxima de 23 anos...

O *ABQ* foi originalmente idealizado em língua inglesa; porém, vem sendo traduzido, adaptado e validado para uso em vários outros idiomas, como é o caso de alemão [88], árabe [1], chinês [12], espanhol [4], francês [63], norueguês [58], português europeu [2] e sueco [42]. Versão brasileira do *ABQ* foi proposta em estudo que reuniu atletas adultos de alto rendimento, com idade média próxima de 23 anos, participantes de competições nacionais e internacionais em diferentes modalidades [64]. O processo de tradução do instrumento utilizado acompanhou protocolo sugerido internacionalmente e os procedimentos de validação fatorial confirmaram a presença dos 15 itens e a extração dos três componentes originalmente considerados – quadro 11.

Leia cada frase cuidadosamente e decida se já se sentiu dessa forma em relação a sua prática atual de esporte. Sua prática atual de esporte inclui todos os treinos que você participou no último ano. Indique quantas vezes você tem tido esse sentimento ou pensamento circulando um número de 1 a 5. O número 1 significa “quase nunca me sinto desta forma” e o número 5 significa “me sinto desta forma a maior parte do tempo”. Não existem respostas certas ou erradas. Então, procure responder cada questão da forma mais verdadeira possível. Por gentileza, certifique-se de que tenha respondido todos os itens. Caso tenha alguma dúvida, sinta-se à vontade para perguntar.

#### Com que frequência Você se sente desta forma?

	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Quase sempre
1. Estou realizando muitas coisas que valem a pena no esporte.	1	2	3	4	5
2. Sinto-me tão cansado dos treinos que não encontro ânimo para fazer outras coisas.	1	2	3	4	5
3. O esforço que preciso fazer para praticar esporte poderia ser melhor aproveitado em outra atividade.	1	2	3	4	5
4. Sinto-me extremamente cansado com a prática de esporte.	1	2	3	4	5
5. Não estou atendendo meus interesses pessoais com o esporte.	1	2	3	4	5
6. Não me preocupo com meu desempenho no esporte como antes.	1	2	3	4	5
7. Não estou desempenhando todo o meu potencial no esporte.	1	2	3	4	5
8. Sinto-me “destruído” pelo esporte.	1	2	3	4	5
9. Não estou tão interessado no esporte como costumava estar anteriormente.	1	2	3	4	5
10. Sinto-me fisicamente exausto pelo esporte.	1	2	3	4	5
11. Sinto que estou menos preocupado em ser bem-sucedido no esporte do que tempos atrás.	1	2	3	4	5
12. Estou exausto pelas exigências física e mental do esporte.	1	2	3	4	5
13. Não importa o que faço no esporte, não consigo resultados tão bons quanto poderia conseguir.	1	2	3	4	5
14. Sinto-me bem-sucedido no esporte.	1	2	3	4	5
15. Tenho sentimentos negativos em relação ao esporte.	1	2	3	4	5

**Quadro 10** – Versão traduzida do *Athlete Burnout Questionnaire – ABQ* para uso em atletas brasileiros.

Uma dificuldade ainda encontrada na análise de *burnout* em atletas jovens constitui-se na ausência de ponto-de-corte para categorização dos níveis de gravidade do processo (baixo, moderado, elevado). Contudo, procedimento sugerido inicialmente mediante dados da análise de cluster realizada no estudo original de proposição do *ABQ* [69], e frequentemente empregado em outros estudos [24,26], aponta o uso de ponto-de-corte  $\geq 3$  unidades para cada um dos três componentes individualmente.

Por esse procedimento, inicialmente, emprega-se o ponto-de-corte  $\geq 3$  unidades para dicotomizar a pontuação média assinalada individualmente pelos atletas jovens para cada um dos componentes que compõe a síndrome ( $< 3$  = baixa pontuação média;  $\geq 3$  = alta pontuação média). Na sequência, categoriza como em processo elevado de *burnout* aqueles atletas jovens que apresentaram alta pontuação média simultaneamente nos três componentes (exaustão física/emocional, reduzido senso de realização e desvalorização esportiva). Alta pontuação média em dois dos componentes define processo moderado de *burnout*, enquanto alta pontuação média em apenas um dos componentes sugere processo baixo de *burnout*. Neste caso, torna-se importante ressaltar que, o ponto-de-corte apontado é baseado em critérios estatísticos arbitrários; logo, não é adequado para fins de diagnóstico.

## 8. ESTUDOS DISPONIBILIZADOS NA LITERATURA REFERENTES AO BURNOUT EM ATLETAS JOVENS



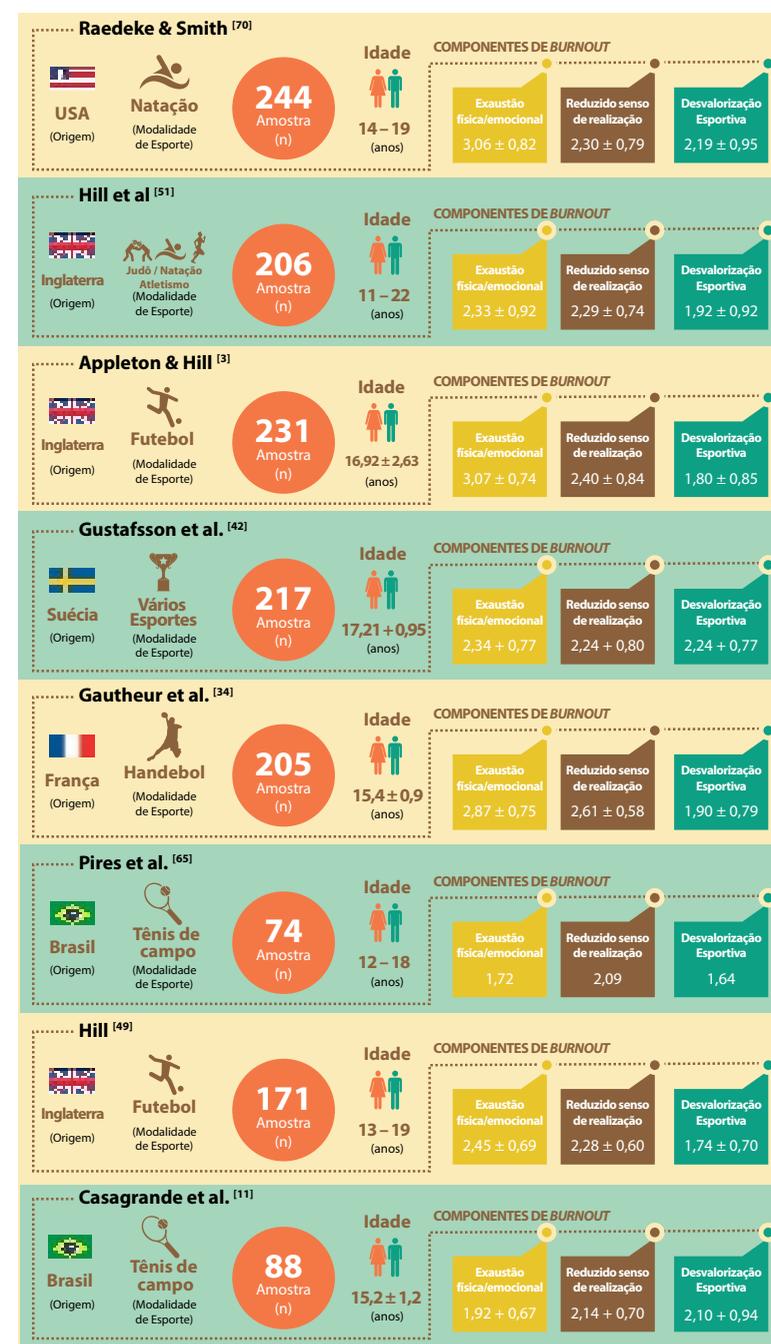
Já na década de 1970, Herbert Freudenberger, pioneiro na definição e identificação de *burnout*, apontava que o esporte se constitui em segmento que pode expor, não somente os profissionais que atuam no setor (treinadores e árbitros), mas também, os atletas, ao acometimento de *burnout* [31]. Os estudos realizados inicialmente foram baseados em evidências anedóticas e com base em pressupostos desenvolvidos para subsidiar elementos do *burnout* ocupacional [27,29].

Com justificativa de que estão constantemente expostos a um aglomerado de agentes estressores, em razão das funções que desempenham no exercício profissional e das responsabilidades que lhes são emputadas para o sucesso de suas equipes e atletas, os primeiros estudos empíricos realizados no contexto do esporte foram conduzidos em treinadores [9,20,84]. Estudos com delineamentos mais fidedignos envolvendo atletas iniciaram na década de 1990 [16,76].

Mesmo que o interesse pelo tema venha despertando atenção dos especialistas na área, a quantidade de estudos disponíveis na literatura envolvendo *burnout* em atletas ainda é bastante limitada. Estudo internacional de meta-análise realizado recentemente identificou 61 publicações sobre *burnout* no contexto de esporte. Dessas, 27 publicações tratavam especificamente de atletas, 23 de treinadores, e as 11 publicações restantes abordavam dirigentes e integrantes de grupo de apoio da estrutura esportiva [35]. Especificamente no Brasil, levantamento das publicações realizadas até 2011 apontou não mais de oito estudos sobre a temática [66]. Contudo, nos últimos dois anos podem ser localizados alguns importantes estudos envolvendo atletas brasileiros [7,11,65,67,79,85,86].

Por outro lado, se a produção bibliográfica sobre *burnout* em atletas em todo o mundo já é bastante escassa, em se tratando de atletas jovens, a quantidade de informações disponíveis é ainda menor. Porém, os poucos estudos localizados apontam que os indícios associados à presença de *burnout* em atletas jovens estão em ascensão [35,42]. Para justificar o fato, vários indicativos podem ser elencados; porém, destaca-se o aumento atualmente observado na competitividade dos esportes infanto-juvenil e a busca constante por melhores resultados em idades cada vez mais precoces. Em vista disso, as exigências de treinos e competições tornam-se excessivamente elevadas, muitas vezes, induzindo o jovem a praticar esporte de maneira similar ao que é praticado pelo adulto; porém, sem que apresente estrutura física, psicológica e social adequada para as demandas solicitadas [30].

No quadro 11 é apresentada síntese dos estudos sobre *burnout* especificamente em atletas jovens realizados nos últimos 5 anos e localizados na literatura. No levantamento optou-se por considerar apenas aqueles estudos que empregaram o *ABQ* como instrumento de medida. Na análise dos dados, deve-se considerar que os valores médios equivalentes aos três componentes de *burnout* apresentaram variações importantes entre os estudos considerados.



**Quadro 11** – Síntese dos estudos sobre *burnout* em atletas jovens realizados nos últimos 5 anos e localizados na literatura.

Contudo, verificou-se que o componente equivalente à exaustão física/emocional foi o que apresentou maior magnitude, por sua vez, tende a oferecer maior contribuição para ocorrência de *burnout*. Valores médios referentes aos componentes reduzido senso de realização e desvalorização esportiva apresentaram, respectivamente, dimensões de menor magnitude. No entanto, nos dois estudos realizados no Brasil constatou-se tendência diferente. Neste caso, os jovens tenistas brasileiros apresentaram indicações de menor exaustão física/emocional e maior percepção de reduzido senso de realização.

Ainda, mais elevado valor equivalente à exaustão física/emocional foi observado em nadadores reunidos no estudo norte-americano; apesar de que, nos estudos europeus também foram identificados comprometimento importante e superior aos dados brasileiros. No caso do componente relacionado ao reduzido senso de realização, os valores médios encontrados nos estudos reunidos no levantamento se aproximaram bastante. Referente ao componente desvalorização esportiva destacam-se os valores médios encontrados nos estudos realizados nos Estados Unidos, Suécia e em uma das amostras de tenista brasileiros.

Embora, mais recentemente, *burnout* em atletas vem sendo um tema de destaque entre os estudiosos da área, até o momento, raros são os estudos que procuraram investigar sua prevalência. Via de regra, as investigações realizadas até então têm abordado, de maneira específica, os componentes individuais relacionados ao *burnout*. Provavelmente, essa lacuna existe em razão da ausência de padronização de ponto-de-corte para identificar com segurança a presença de *burnout* no atleta.

**...as investigações realizadas até então têm abordado, de maneira específica, os componentes individuais relacionados ao *burnout*.**

No entanto, utilizando critério em que identifica processo elevado de *burnout* quando o atleta apresenta pontuações médias  $\geq 3$  simultaneamente nos três componentes (exaustão física/emocional, reduzido senso de realização e desvalorização esportiva), estudos envolvendo amostras de jovens nadadores norte-americanos<sup>[69]</sup> e atletas adolescentes suecos praticantes de várias modalidades esportivas<sup>[41]</sup> apontaram prevalências por volta de 2%. Em atletas adultos, mediante o uso de mesmo critério de classificação, foram identificadas prevalências de 6% em atletas de *rugby*<sup>[26]</sup> e entre 1-5% em nadadores<sup>[37]</sup>.

## Referências

1. Altahayneh Z. The effects of coaches' behaviors and *burnout* on the satisfaction and *burnout* of athletes. (Jordan). Dissertation Abstracts International Section A. Humanities and Social Science. 66(5-A):1689. 2005.
2. Alvarez D, Ferreira MR, Borim C. Validação do Questionário de *Burnout* para Atletas. Revista da Educação Física/UEM. 17(1):27-36, 2006.
3. Appleton PR, Hill AP. Perfectionism and Athlete *burnout* in junior elite athletes: The mediating role of motivation regulations. Journal of Clinical Sport Psychology. 6:129-45, 2012.
4. Arce C, De Francisco C, Andrade E, Arce I, Raedeke T. Adaptación española del Athlete *Burnout* Questionnaire (ABQ) para la medida del *burnout* en futbolistas. Psicothema. 22(2):250-5, 2010.
5. Bakker AB, Schaufeli WB, Demerouti ED, Jansen PPM, Van Der Hulst R, Brouwer J. Using equity theory to examine the difference between *burnout* and depression. Anxiety, Stress and Coping. 13:247-68, 2000.
6. Bara Filho MG, Guillén García F, Motivos do abandono no esporte competitivo: um estudo retrospectivo. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. 22(4):293-300, 2008.
7. Bemfica TEB, Fagundes LHS, Pires Da, Costa VT, Efeito da temporada sobre a percepção da síndrome de *burnout* por atletas de futebol profissional. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 21(4):142-50, 2013.
8. Bim RH, Nascimento Junior J, Amorim AC, Vieira JLL, Vieira LF. Estratégias de coping e sintomas de *burnout* em atletas de futsal de alto rendimento. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 22(3):69-75, 2014.
9. Caccese TM, Mayerberg CK. Gender differences in perceived *burnout* of college coaches. Journal of Sport and Exercise Psychology. 6:279-88, 1984.
10. Carmo JVM, Matos FO, Ribas PR, Miranda R, Bara Filho MG. Motivos de início e abandono da prática esportiva em atletas brasileiros. HU Revista. 35(4):257-64, 2009.
11. Casagrande PO, Andrade A, Viana MS, Vasconcellos DIC. *Burnout* em tenistas brasileiros infanto-juvenis. Motricidade. 10(2):60-71, 2014.
12. Chen LH, Kee YH. Gratitude and adolescent athletes' well-being. Social Indicators Research. 89(2):361-73, 2008.
13. Chen LH, Kee YH, Tsai TM. An examination of the dual model of perfectionism and adolescent athlete *burnout*: A short-term longitudinal research. Social Indicators Research. 91:189-201, 2009.
14. Coakley J. *Burnout* among adolescent athletes: a personal failure or a sociological problem? Sociology of Sport Journal. 9:271-85, 1992.
15. Coakley J. From the outside in: *Burnout* as an organizational issue. Journal of Intercollegiate Sports. 2(1):35-41, 2009.
16. Cohn PJ. An exploratory study on sources of stress and athletes *burnout* in youth golf. The Sport Psychologist. 4:95-106, 1990.
17. Cresswell SL, Eklund RC. Motivation and *burnout* in professional rugby players. Research Quarterly for Exercise and Sport. 76(3):370-6, 2005.
18. Cresswell SL, Eklund RC. Athlete *burnout*: conceptual confusion, current research, and future research directions. In: Hanton S, Mellalieu SD (Eds.). Literature Reviews in Sport Psychology. New York: New Science. 2006. p.91-126.
19. Curran T, Appleton PR, Hill AP, Hall HK. Passion and *burnout* in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. Psychology of Sport and Exercise. 12:655-61, 2011.

20. Dale J, Weinberg RS. The relationship between coaches' leadership style and *burnout*. *The Sport Psychologist*. 3(1):1-13, 1989.
21. Deci, EL, Ryan, RM. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior* New York, NY: Plenum, 1985.
22. Deci EL, Ryan RM. Self-determination theory. In: Van Lange PAM, Kruglanski AW, Higgins ET (Eds.). *Handbook of Theories of Social Psychology*. Thousand Oaks, CA: Sage. 2012. p.416-37.
23. DiFiori JP, Benjamim HJ, Brenner JS, Gregory A, Jayanthi N, Landry GL, Luke A. Overuse injuries and *burnout* in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. 48:287-8, 2014.
24. Dubuc-Charbonneau N, Durand-Bush N, Forneris T. Exploring levels of student-athlete *burnout* at two Canadian universities. *Canadian Journal of Higher Education*. 2:135-51, 2014.
25. Eades AM, An investigation of *burnout* in intercollegiate athletics: The development of the Eades *burnout* Inventory. Unpublished master's thesis, University of California, Berkeley-USA, 1990.
26. Eklund RC, Cresswell SL. Athlete *burnout*. In: Tenenbaum G, Eklund RC (Eds.). *Handbook of Sport Psychology*. 3th Edition. Hoboken, NJ: Wiley. 2007. p. 621-41.
27. Feigley DA. Psychological *burnout* in high-level athletes. *Physician and Sportmedicine*. 12:109-19, 1984.
28. Fender L. Athletic *burnout*: a sport adaptation of the Maslach *Burnout* Inventory. Unpublished master thesis. Kent State University, USA. 1988.
29. Fender L. Athletes *burnout*: potential for research and intervention strategies. *The Sport Psychologist*. 3:63-71, 1989.
30. Frase-Thomas J, Cote J, Deakin J. Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 9(5):645-62, 2008.
31. Freudenberger HJ. Staff *burnout*. *Journal of Social Issues*. 30(1):159-66, 1974.
32. Garces de Los Fayos EJ, Vives Benedicto L. Variables Motivacionales y Emocionales Implicadas en el Síndrome de *Burnout* en el Contexto Deportivo. *Revista Electrónica de Motivacao y Emocion*. 5:11-2, 2002.
33. Garcia-Mas A. Commitment, enjoyment and motivation in Young soccer competitive players. *Spanish Journal of Psychology*. 13(2):609-16, 2010.
34. Gauthier SI, Descas EG, Lemyre PN. A prospective study of the influence of perceived coaching style on *burnout* propensity in high level young athletes: Using a self-determination theory perspective. *The Sport Psychologist*. 26:282-98, 2012.
35. Goodger K, Gorely T, Lavallee D, Harwood C. *Burnout* in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*. 21:127-51, 2007.
36. Gotwals JK. Perfectionism and *burnout* within inter-collegiate sport: A person-oriented approach. *The Sport Psychologist*. 25:489-510, 2011.
37. Gould D, Dieffenbach K. Psychological issues in youth sports: competitive anxiety, overtraining and *burnout*. In: Malina RM, Clari MA (Eds.). *Youth Sports: Perspectives a New Century*. Monterey, CA: Coaches Choice. 2003. p. 149-70.
38. Gould D, Tuffey S, Udry E, Loehr J. *Burnout* in competitive junior tennis players: II Quantitative Analysis. *The Sport Psychologist*. 10:341-66, 1996.
39. Gould D, Whitley MA. Sources and consequences of athletic *burnout* among college athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*. 2(1):16-30, 2009.
40. Guedes DP, Gaspar EJ. *Burnout*: profissionais de Educação Física. Curitiba, Parana: Editora CRV. 2014.
41. Gustafsson H. *Burnout* in competitive and elite athletes. Örebro University, School of Health and Medical Sciences. 2007.
42. Gustafsson H, Kenttä G, Hassmén P, Lundqvist C. Prevalence of *burnout* in competitive adolescent athletes. *The Sport Psychologist*. 21(1):21-37, 2007.
43. Gustafsson H, Hassmén P, Hassmén N. Are athletes burning out with passion? *European Journal of Sport Science*. 11:387-95, 2011.
44. Gustafsson H, Hassmén P, Podlog L. Exploring the relationship between hope and *burnout* in competitive Sport. *Journal of Sports Sciences*. 28(14):1495-504, 2010.
45. Gustafsson H, Skoog T. The meditational role of perceived stress in the relation between optimism and *burnout* in competitive athletes. *Anxiety, Stress and Coping*. 25(2):183-99, 2012.
46. Hagger MS, Chatzisarantis NLD. Integrating the theory of planned behaviour and self-determination theory in health behaviour: A meta-analysis. *British Journal of Health Psychology*. 14:275-302, 2009.
47. Hall HK, Cawthra, IW, Kerr AW. *Burnout*: motivation gone awry or a disaster waiting to happen? Proceedings of the IX World Congress of Sport Psychology: Part I. Israel. 1997. p.306-8.
48. Harris BS, Watson II JC. Assessing youth sport *burnout*: a self determination and identity development perspective. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 5:117-33, 2011.

49. Hill AP. Perfectionism and *burnout* in junior soccer players: A test of the 2x2 model of dispositional perfectionism. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 35:18-29, 2013.
50. Hill AP, Appleton PR. 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*. 29:695-703, 2011.
51. Hill AP, Hall HK, Appleton PR. Perfectionism and athlete *burnout* in junior elite athletes: the mediating role of coping tendencies. *Anxiety, Stress & Coping*, 23(4):415-30, 2010b.
52. Hill AP, Hall HK, Appleton PR, Murray JJ. Perfectionism and *burnout* in canoe polo and kayak slalom athletes: the mediating influence of validation and growth-seeking. *The Sport Psychologist*. 24:16-34, 2010a.
53. Hodge K, Lonsdale C, NG JY. *Burnout* in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfillment. *Journal of Sports Sciences*. 26(8): 835-44, 2008.
54. Holmberg PM, Sheridan DA. Self-determined motivation as a predictor of *burnout* among college athletes. *The Sport Psychologist*. 27:177-87, 2013.
55. Huibers MJH, Beurskens AJHM, Prins JB, Kant IJ, Bazelmans E, Van Schayck CP, Knottnerus JA, Bleijenberg G. Fatigue, *burnout* and chronic fatigue syndrome among employees on sick leave: do attributions make the difference? *Occupational and Environmental Medicine*. 60(Suppl 1):26-31, 2003.
56. Kenttä G, Hassmén P. Overtraining and recovery: a conceptual model. *Sports Medicine*. 26(1):1-16, 1998.
57. Leiter MP, Durup J. The discriminant validity of *burnout* and depression: a confirmatory factor analytics study. *Anxiety, Stress and Coping*. 7:357-73, 1994.
58. Lemyre P-N, Roberts GC, Stray-Gundersen J. Motivation, overtraining, and *burnout*: Can self-determined motivation predict overtraining and *burnout* in elite athletes? *European Journal of Sport Science*. 7(2):115-26, 2007.
59. Leone SS, Huiber MJH, Knottnerus JA, Kant IJ. Similarities, overlap and differences between *burnout* and prolonged fatigue in the working population. *Quarterly Journal of Medicine*. 100:617-27, 2007.
60. Lonsdale C, Hodge K, Rose E. Athlete *burnout* in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*. 27(8):785-95, 2009.
61. Main LC, Landers GJ. Overtraining or *Burnout*: a Training and psycho-behavioral case study. *International Journal of Sports Science and Coaching*. 7(1):23-31, 2012.
62. Maslach C, Jackson S. *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, CA: Consultin Psychologists Press, 1981.
63. Perreault S, Gaudreau P, Lapointe MC, Lacroix C. Does it take three to tango? Psychological need satisfaction and athlete *burnout*. *International Journal of Sport Psychology*. 38(4):437-50, 2007.
64. Pires DA, Brandão MR, Silva CB. Validação do Questionário de *Burnout* para Atletas. *Revista da Educação Física/UEM*. 17(1):27-36, 2006.
65. Pires DA, Noce F, Araújo DR, Costa VT. Incidência de *burnout* em tenistas infantojuvenis. *Anais do XVIII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte (Conbrace) V Congresso Internacional de Ciências do Esporte (Conice)*, Brasília-DF, 2013.
66. Pires DA, Santiago MLM, Samulski DM, Costa VT. A síndrome de *burnout* no esporte brasileiros. *Revista da Educação Física/UEM*. 23(1):131-9, 2012.
67. Pires DA, Samulski DM, Costa VT. Indicadores de *burnout* e das estratégias de coping em atletas de judô e natação. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*. 4(1): 2011.
68. Quested E, Duda JL. Antecedents of *burnout* among elite dancers: A longitudinal test of basic needs theory. *Psychology of Sport and Exercise*. 12(2):159-67, 2011.
69. Raedeke TD. Is athlete *burnout* more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 19:396-417, 1997.
70. Raedeke TD, Smith A. Development and preliminary validation of an athlete *burnout* measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 23(4):281-306, 2001.
71. Raedeke TD, Smith AL. *The Athlete Burnout Questionnaire Manual*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology. 2009.
72. Rocha PG, Santos ES. O abandono da modalidade esportiva na transição da categoria juvenil para adulto: estudo com talentos do atletismo. *Revista da Educação Física/UEM*. 21(1):69-77, 2010.
73. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 55:68-78, 2000.
74. Schellenberg BJ, Gaudreau P, Crocker PRE. Passion and coping: Relationships with changes in *burnout* and goal attainment in collegiate volleyball players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 35:270-80, 2013.
75. Sicilia A, Saéñz-Alvarez P, González-Cutre D, Ferriz R. Exercise Motivation and Social Physique Anxiety in Adolescents. *Psychologica Belgica* 54(1), 111-29, 2014.

76. Silva JM. An analyses of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1):5-20, 1990.
77. Smith D, Bar-Eli M. *Essential Readings in Sport and Exercise Psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics. 2007.
78. Smith RE. Towards a cognitive-affective model of athletic *burnout*. *Journal of Sport Psychology*. 8:36-50, 1986.
79. Sobral ASC, Oliveira L, Oliveira LS, Santos RML, Brito AF. Associação entre cargas de treino impostas a jogadores amadores de rugby e a síndrome de *burnout*. *Motricidade*. 10(2):25-35, 2014.
80. Tabei Y, Fletcher D, Goodger K. The relationship between organizational stressors and athlete *burnout* in soccer players. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 6:146-65, 2012.
81. Taylor SE, Stanton AL. Coping resources, coping processes and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology Sport Exercise*. 3:377-401, 2007.
82. Vallerand R. Intrinsic and extrinsic motivation in Sport and physical activity: a review and a look at the future. In: tennenbaum G, Eklund R (Eds.). *Handbook of Sport Psychology*. 3<sup>rd</sup> Edition. New York: John Wiley & Sons. 59-83, 2007.
83. Vealey RS, Armstrong L, Comar W, Greenleaf P. Influence of perceived coaching behaviors on *burnout* and competitive anxiety in female college athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 10(2):297-318, 1998.
84. Vealey RS, Udry EM, Zimmerman V, Soliday J. Intrapersonal and situational predictors of coaching *burnout*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 14(1):40-58, 1992.
85. Verardi CE, Santos AB, Nagamine KK, Santos COM. *Burnout* e enfrentamento em jogadores de futebol: Fases pré e durante competição, *Revista Brasileira de Medicina e Esporte*. 20(4):272-5, 2014.
86. Vieira LF, Carruzo NM, Aizava PVS, Rigont PAG. Análise da síndrome de "*burnout*" e das estratégias de "coping" em atletas brasileiros de vôlei de praia. *Revista Brasileira Física e Esporte*. 27(2):269-76, 2013.
87. Weinberg RS, Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 6<sup>th</sup> Edition. Champaign, Illinois: Human Kinetics. 2015.
88. Ziemainz H, Abu-Omar K, Raedeke TD, Krause K. *Burnout* im sport. Zur praevaleanz von *burnout* aus bedingungsbezogener perspektive [*Burnout* in sports: About the prevalence of *burnout* from a condition-related perspective]. *Leistungssport*. 34(6):12-7, 2004.

# PARTE II

## BURNOUT E FATORES ASSOCIADOS: ESTUDO REALIZADO EM ATLETAS JOVENS DO ESTADO DO PARANÁ

No contexto esportivo, *burnout* é entendido como desfecho psicofisiológico resultante de exposição prolongada frente a processos estressantes de caráter emocional e interpessoal <sup>[14]</sup>. Em especial os atletas jovens vêm apresentando elevada vulnerabilidade ao *burnout* em consequência de demandas cada vez mais exigentes solicitadas em treinos e competições <sup>[15]</sup>. Por conseguinte, lidar com o potencial dos atletas jovens e, ao mesmo tempo, evitar, ou pelo menos minimizar, a possibilidade de acometimento de *burnout* é visto como importante questão a ser abordada no contexto esportivo.

Décadas atrás, quando das primeiras abordagens relacionadas ao *burnout* em atletas, assumiam-se pressupostos conceituais adaptados do ambiente laboral, o que, a princípio, dificultava a compreensão de sua natureza no esporte. No entanto, mediante estudos específicos direcionados ao contexto esportivo, passou-se a definir *burnout* em atletas como uma síndrome multidimensional caracterizada pela presença de três componentes: (a) exaustão física/emocional; (b) reduzido senso de realização; e (c) desvalorização esportiva [37]. A partir de então, a definição de *burnout* em atletas baseada em sintomas passou a ser considerada pela unanimidade dos estudiosos da área [8,15,39]. Desse modo, permitindo que possíveis causas e consequências possam ser identificadas e, por sua vez, venham a subsidiar ações de intervenção.

Alguns estudos empíricos procuraram analisar possíveis traços antecedentes de *burnout* em atletas, como é o caso de perfeccionismo [17], pressão exercida pelos familiares por melhor desempenho [21], percepção de estresse [39], compromisso [37], otimismo [3] e perfil de regulações motivacionais [7,33]. Indubitavelmente, o conhecimento produzido por esses estudos vêm contribuindo enormemente para melhor entendimento da temática. Contudo, destaca-se que atributos sociais e ambientais de cada cultura deverão modular os preditores eventualmente associados ao *burnout* em atletas.

Apesar de *burnout* no contexto esportivo se caracterizar como um transtorno de elevada prevalência com grave repercussão para o bem-estar do atleta, por vezes sendo apontado como importante limitador de melhor rendimento e, até mesmo, principal responsável pela interrup-

ção ou pelo abandono precoce da prática de esporte [9], estudos abordando o tema em nosso país são bastante escassos; sobretudo, em atletas jovens. Consequência imediata da insuficiência de informações nesta área do conhecimento é a dificuldade de um entendimento mais consistente em torno deste evento diante da realidade do esporte juvenil praticado no Brasil.

Neste particular, evidências disponibilizadas na literatura têm apontado que atletas jovens são mais vulneráveis ao acometimento de *burnout* que seus pares atletas adultos [12,20,26,40]. Sendo assim, foi delineado estudo de corte transversal para analisar informações referentes ao acometimento de *burnout* em amostra de atletas jovens do Estado do Paraná, com intuito de identificar seus determinantes e compreender possíveis associações que eventualmente possam existir entre sexo, idade, indicadores relacionados ao histórico de treino e presença da síndrome.

A fim de que as metas estabelecidas para o estudo pudessem ser alcançadas em toda sua plenitude, foram ainda definidos os objetivos específicos:

1. Identificar propriedades psicométricas da versão traduzida para o idioma português do *Athlete Burnout Questionnaire – ABQ* para uso em atletas jovens brasileiros;
2. Dimensionar e ordenar componentes de acometimento de *burnout* (exaustão física/emocional, reduzido senso de realização e desvalorização esportiva) na amostra selecionada, de acordo com sexo, idade e indicadores relacionados ao histórico de treino;
3. Estabelecer comparações entre informações reunidas na amostra selecionada e dados disponibilizados na literatura que envolvem estudos realizados no Brasil e em outros países; e
4. Verificar extensão com que sexo, idade e indicadores relacionados ao histórico de treino possam estar associados à prevalência de *burnout* na amostra selecionada.

E, considerando-se que: (a) o acompanhamento de parâmetros que possam contribuir para maior adesão de jovens na prática de esporte é uma das tarefas mais significativas no âmbito do treino esportivo; (b) a proposição e o desenvolvimento de programas de intervenção relacionados ao acompanhamento de parâmetros associados à adesão de jovens na prática de esporte dependem da existência de informações reconhecidamente representativas e atualizadas; (c) a dificuldade em identificar estudos envolvendo *burnout* no contexto esportivo e seus fatores associados, que possam preencher os requisitos exigidos para intervenção, obriga, muitas vezes, recorrer a informações provenientes de casuísticas socioculturais distantes da realidade; e (d) os levantamentos realizados periodicamente podem auxiliar na monitoração de eventuais alterações quanto à presença de *burnout*, proveniente de treinos e competições, contribuindo, dessa forma, para avaliação do impacto de possíveis intervenções específicas para promoção da adesão e inibição do abandono da prática de esporte em

Foto: freemage.com

idades jovens. Acredita-se que o presente estudo possa oferecer importantes informações para a saúde e o bem-estar de jovens atletas do Estado do Paraná, e contribuir de forma significativa para a ampliação de novos conhecimentos na área, tornando-se uma nova opção no auxílio de futuros estudos sobre o tema, além de contribuir para ações intervencionistas que favoreçam a permanência dos jovens na prática de esportes.

## DELINEAMENTO DO ESTUDO

A população de referência para o estudo incluiu atletas jovens do Estado do Paraná, de ambos os sexos, com idades entre 12 e 17 anos, participantes dos Jogos da Juventude do Paraná, fase final, no ano 2013. De acordo com informações apresentadas pela Secretaria de Esportes do Estado do Paraná, participaram da competição por volta de 3600 atletas jovens, em cinco modalidades coletivas (basquetebol, voleibol, handebol, futsal e futebol) e oito modalidades individuais (atletismo, natação, ciclismo, ginástica, judô, caratê, taekwondo e tênis de campo), representando 102 cidades do Estado.

## INSTRUMENTO DE MEDIDA

O instrumento de medida utilizado para coleta dos dados, além de sexo e idade, contemplava duas seções: (a) indicadores relacionados ao histórico de treino e competição; e (b) versão traduzida para o idioma português do *Athlete Burnout Questionnaire – ABQ*.

Para os dados relacionados ao histórico de treino e competição foi utilizado questionário estruturado, construído especificamente para este estudo, contemplando-se

informações quanto à idade de início dos treinos, à longevidade de treino, à duração e à frequência semanal das seções de treino, à modalidade de esporte praticada e à experiência quanto ao nível de competição.

A segunda seção do instrumento de medida tratou do **ABQ**, idealizado originalmente em inglês por Raedeke e Smith<sup>[38]</sup> e traduzido e validado para utilização em atletas brasileiros por Pires, Brandão e Silva<sup>[35]</sup>. O inventário verifica escores de *burnout* em relação à frequência com que são experienciados sentimentos pessoais e atitudes do atleta diante da prática de esporte. O **ABQ** é conformado por escala *Lickert* com 15 itens distribuídos igualmente em três componentes (exaustão física/emocional, reduzido senso de realização e desvalorização esportiva), precedidos pelo enunciado “*Com que frequência você se sente desta forma?*”. A cada um dos itens são atribuídos graus de intensidade crescente com disposição em um *continuum* de 1 a 5: 1 (*quase nunca*); 2 (*raramente*); 3 (*algumas vezes*); 4 (*frequentemente*); e 5 (*quase sempre*).

Os escores de cada componente são atribuídos a partir do cálculo da média aritmética das pontuações assinaladas aos cinco itens que compõe o componente em questão. Neste caso, nos itens equivalentes ao componente exaustão física/emocional o atleta indica com que frequência se sente física e emocionalmente desgastado e exausto em consequência das demandas de treinos e competições (ex.: *Estou exausto pelas exigências físicas e mentais do esporte*). Os itens correspondentes ao componente reduzido senso de realização informam sobre insatisfações quanto às habilidades e às destrezas exigidas para prática de esporte (ex.: *Não estou atendendo meus interesses pessoais com o esporte*). Dos cinco itens que compõe este componente, em dois deles a pontuação é reversa (Item



1- *Estou realizando muitas coisas que valem a pena no esporte*; e item 14 – *Sinto-me bem-sucedido no esporte*.). Assim, quanto menor a magnitude de sua pontuação, mais reduzido é o senso de realização. Os itens que dimensionam o componente desvalorização esportiva são direcionados a apontar atitudes negativas e indiferentes diante da prática de esporte (ex.: *Tenho sentimentos negativos em relação ao esporte*). Existe possibilidade também, de atribuir um escore adicional equivalente ao Índice de *burnout*, mediante cálculo da média aritmética do conjunto dos 15 itens que compõe o **ABQ**.

Para categorizar a presença de *burnout* em níveis (baixo, moderado, elevado), inicialmente utilizou-se de pontos-de-corte  $\geq 3$  unidades para dicotomizar a pontuação média (baixa pontuação média/alta pontuação média) assinalada individualmente pelos atletas jovens para cada um dos componentes da síndrome. Na sequência, classificaram-se como em processo elevado de *burnout* aqueles atletas jovens que apresentaram pontuações média  $\geq 3$  simultaneamente nos três componentes (exaustão física/emocional, reduzido senso de realização e desvalorização esportiva). Pontuações média  $\geq 3$  unidades em dois dos componentes definiu processo moderado de *burnout*, enquanto pontuações média  $\geq 3$  unidades em apenas um dos componentes apontou processo baixo de *burnout*. Este procedimento de categorização de *burnout* em atletas foi sugerido inicialmente mediante dados da análise de cluster realizada no estudo original de proposição do **ABQ**<sup>[37]</sup>, e frequentemente vem sendo empregado em outros estudos<sup>[13,14]</sup>. Torna-se importante ressaltar que, os pontos-de-corte empregados no estudo são baseados em critérios estatísticos arbitrários, conseqüentemente, não são adequados para fins de diagnóstico.

## SELEÇÃO DA AMOSTRA

Para seleção da amostra utilizou-se método não-probabilístico casual. Para tanto, previamente ao início das competições, todos os atletas participantes dos Jogos da Juventude do Paraná, ano de 2013, através de seus técnicos e dirigentes, foram contatados e informados quanto à natureza, aos objetivos do estudo e convidados para participarem da coleta dos dados. Mediante confirmação por Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, 1217 atletas jovens (410 moças e 807 rapazes) concordaram em participar do estudo, o que representa próximo de 30% do universo de participantes da competição.

Indicadores relacionados ao histórico de treino da amostra de atletas jovens analisados no estudo estão descritos na tabela 1. Considerando ambos os sexos, 46,4% deles tinham entre 15 e 16 anos e proporção similar se distribuiu em idades  $\leq 14$  anos e 17 anos. Contudo, identificou-se maior proporção de moças (31,7%), em comparação com os rapazes (23,8%), em idades  $\leq 14$  anos. Proporções similares de moças e rapazes iniciaram os treinos em idades  $\leq 9$  anos; no entanto, mais elevada proporção de rapazes iniciaram os treinos em idades  $\geq 14$  anos (21,1% versus 16,1%). Quanto à longevidade de treino, identificou-se menor tempo de treino entre as moças, sendo que, 31,2% delas apontaram ter  $\leq 2$  anos de treino em comparação com 16,1% dos rapazes. Com experiência de treino  $\geq 7$  anos observou-se 21,2% das moças e 36,8% dos rapazes. De maneira similar em ambos os sexos, menor proporção de atletas jovens reunidos na amostra relataram treinar  $\leq 4$  horas/semana (9,3%), enquanto 46% apontaram treinar  $\geq 10$  horas/semana. Constatou-se predomínio de treino em modalidades coletivas (62%) e 69,3% dos atletas jovens demonstraram experiência em competições de abrangência estadual e regional. Do restante, 21,5% e

9,3% relataram experiência em competições nacionais e internacionais, respectivamente.

**Tabela 1** – Indicadores relacionados ao histórico de treino da amostra de atletas jovens analisados no estudo.

	Moças (n = 410)	Rapazes (n = 807)	Ambos os Sexos (n = 1217)
<b>Idade</b>			
<b><math>\leq 14</math> Anos</b>	130 (31,7%)	192 (23,8%)	322 (26,5%)
<b>15 – 16 Anos</b>	201 (49,0%)	364 (45,1%)	565 (46,4%)
<b>17 Anos</b>	79 (19,3%)	251 (31,1%)	330 (27,1%)
<b>Idade de início do treino</b>			
<b><math>\leq 9</math> Anos</b>	125 (30,5%)	237 (29,4%)	362 (29,7%)
<b>10 – 11 Anos</b>	116 (28,3%)	212 (26,2%)	328 (27,0%)
<b>12 – 13 Anos</b>	103 (25,1%)	188 (23,3%)	291 (23,9%)
<b><math>\leq 14</math> Anos</b>	66 (16,1%)	170 (21,1%)	236 (19,4%)
<b>Longevidade de treino</b>			
<b><math>\leq 2</math> Anos</b>	128 (31,2%)	131 (16,1%)	259 (21,3%)
<b>3 – 4 Anos</b>	101 (24,7%)	167 (20,7%)	268 (22,0%)
<b>5 – 6 Anos</b>	94 (22,9%)	212 (26,3%)	306 (25,1%)
<b><math>\leq 7</math> Anos</b>	87 (21,2%)	297 (36,9%)	384 (31,6%)
<b>Volume de treino</b>			
<b><math>\leq 4</math> horas/semana</b>	38 (9,3%)	75 (9,3%)	113 (9,3%)
<b>5 – 9 horas/semana</b>	184 (44,9%)	360 (44,6%)	544 (44,8%)
<b><math>\leq 10</math> horas/semana</b>	188 (45,8%)	372 (47,2%)	560 (46,0%)
<b>Modalidade de esporte</b>			
<b>Individual</b>	163 (39,8%)	300 (37,2%)	463 (38,0%)
<b>Coletiva</b>	247 (60,2%)	507 (62,8%)	754 (62,0%)
<b>Nível de competição</b>			
<b>Internacional</b>	31 (7,6%)	82 (10,2%)	113 (9,3%)
<b>Nacional</b>	114 (27,8%)	148 (18,3%)	262 (21,5%)
<b>Estadual</b>	180 (43,9%)	372 (46,1%)	552 (45,4%)
<b>Regional</b>	85 (20,7%)	205 (25,4%)	290 (23,9%)

## COLETA DOS DADOS

A coleta de dados foi realizada em outubro de 2013 por dois pesquisadores, conhecedores do instrumento e treinados quanto aos seus procedimentos. O instrumento foi aplicado em um único momento, individualmente para cada atleta jovem, sendo mantidos em todos os casos os mesmos critérios e condições de aplicação. Procurou-se evitar a aplicação do questionário em situações em que os atletas jovens pudessem estar imersos em estresse pré ou pós-competição. Neste caso, utilizaram-se os momentos em que os atletas jovens não se encontravam em ambiente de competição ou quando eram tão somente expectadores das competições.

### Procurou-se evitar a aplicação do questionário em situações em que os atletas jovens pudessem estar imersos em estresse pré ou pós-competição.

Os atletas jovens participantes do estudo receberam o instrumento de medida com instruções e recomendações para o seu autopreenchimento, não sendo estabelecido limite de tempo para o seu término. Eventuais dúvidas manifestadas pelos respondentes foram prontamente esclarecidas pelos pesquisadores que acompanhavam a coleta dos dados. Após o seu preenchimento, o instrumento de medida foi armazenado pelo respondente em uma urna juntamente com todos os demais, garantindo-se, dessa forma, o anonimato. As aplicações dos instrumentos de medida tiveram duração entre 15 à 30 minutos.

Os procedimentos empregados no estudo foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Norte do Paraná – Plataforma Brasil (Parecer 208.975/2013) e seguiram as normas da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisa que envolve seres humanos.

## TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Os dados foram tratados utilizando-se os pacotes estatísticos computadorizados *SPSS* versão 20 e *AMOS* versão 18. Inicialmente, no intuito de identificar as propriedades psicométricas do *ABQ* para uso na avaliação dos atletas jovens selecionados no estudo foi empregada análise fatorial confirmatória com o método de estimativa *Maximum Likelihood* (máxima verossimilhança). Neste caso, com auxílio do Gráfico de *Bigodes*, descartou-se a presença de casos *outliers*, atendendo-se, desse modo, importante pressuposto para os procedimentos da análise fatorial confirmatória. Para testar o ajuste entre o modelo teórico proposto e a matriz de coleta de dados foram utilizados múltiplos critérios: razão entre qui-quadrado e graus de liberdade ( $\chi^2/gl$ ), *Goodness-of-Fit Index* (GFI), *Adjusted Goodness-of-Fit Index* (AGFI) e *Root Mean Square Residual* (RMSR). Neste caso,  $\chi^2/gl < 2$ , GFI e AGFI  $\geq 0,9$  juntos com valores de RMSR  $\leq 0,08$  sugerem um bom ajuste de modelo <sup>[27]</sup>.

A validade fatorial dos escores derivados dos 15 itens foi observada mediante análise da saturação fatorial itens-componentes. Para tanto, recorreu-se as correlações bivariadas por intermédio do coeficiente de correlação de Pearson. Neste caso, foi assumido como critério de exclusão aqueles itens com saturação fatorial inferior a 0,40 ou que estivessem representados em mais de um fator com satura-



ção fatorial  $\geq 0,40$ . A confiabilidade de cada componente de *burnout* foi constatada mediante estimativas de consistência interna, por intermédio dos cálculos de alfa de *Cronbach*. Também, foram calculados valores de média e desvio-padrão, acompanhados das indicações de simetria e curtose das pontuações atribuídas aos itens individuais que compõe o *ABQ* e dos escores calculados para os componentes de *burnout*.

Para realizar comparações entre os estratos sob investigação foram utilizadas análises de variância multivariada (*MANOVA*) e univariada (*ANOVA*), tendo como variáveis dependentes os componentes de *burnout* e variáveis independentes o sexo, a idade e os indicadores relacionados ao histórico de treino, acompanhadas do teste de comparação múltipla de

*Scheffe* para localizar diferenças específicas.

**Para verificar eventuais diferenças entre as prevalências de *burnout* em cada estrato considerado utilizou-se do teste de significância para comparações de múltiplas proporções**

Para estabelecer as prevalências de *burnout* equivalentes aos três processos de gravidade (baixo, moderado, elevado) recorreram-se às proporções de frequência e respectivos intervalos de confiança de 95%, de acordo com o ponto-de-corte empregado. Para verificar eventuais diferenças entre as

prevalências de *burnout* em cada estrato considerado utilizou-se do teste de significância para comparações de múltiplas proporções, mediante o envolvimento da estatística de qui-quadrado ( $\chi^2$ ).

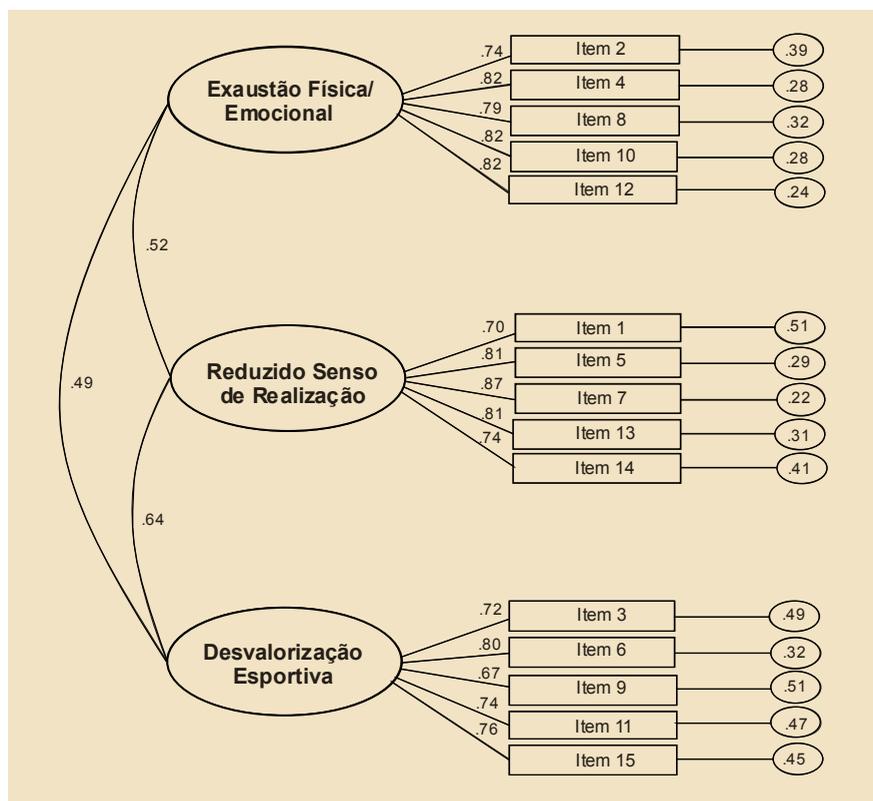
Para verificar a extensão com que os indicadores relacionados ao histórico de treino possam estar associados à prevalência de processo elevado de *burnout* recorreram-se aos cálculos dos valores de *odds ratio*, estabelecidos por intermédio da regressão logística binária, mediante análise ajustada pelas demais variáveis independentes envolvidas nos modelos de regressão, assumindo intervalos de confiança de 95%.

Para modelagem da regressão logística foram consideradas apenas aquelas variáveis que apresentaram significância  $\leq 0,20$  para associação com a prevalência de processo elevado de *burnout* no teste  $\chi^2$ .

## PROPRIEDADES PSICOMÉTRICAS DO ABQ PARA USO EM ATLETAS JOVENS

Em um primeiro momento, a análise fatorial confirmatória foi conduzida com toda a amostra selecionada, e os resultados apontaram indicadores estatísticos equivalentes à  $\chi^2/g.l = 1,81$ , GFI = 0,927, AGFI = 0,939 e RMSR = 0,069. Na sequência, ao testar o modelo separadamente por sexo, verificou-se que as dimensões de adequação ao modelo teórico encontrado, tanto entre as moças ( $\chi^2/g.l = 1,93$ ; GFI = 0,921; AGFI = 0,931; RMSR = 0,074), como entre os rapazes ( $\chi^2/g.l = 1,70$ ; GFI = 0,934; AGFI = 0,946; RMSR = 0,065), também atenderam aos critérios sugeridos.

Por intermédio da figura 1 visualizam-se informações equivalentes à saturação fatorial do modelo proposto. De imediato, constata-se que todos os valores de *r* encontrados apontaram significância estatística ( $p < 0,001$ ), não sendo encontrados itens com saturação fatorial  $\geq 0,40$  em mais de um componente de *burnout* ou com saturação insuficiente. Portanto, constata-se que a totalidade dos 15 itens originalmente considerados na proposição do *ABQ* também oferece melhor solução fatorial para ser utilizado na amostra de atletas jovens selecionada no estudo, o que permite assumir, pelo viés da análise fatorial confirmatória, a validade de construto do *ABQ* para uso em atletas jovens.



**Figura 1** - Estrutura fatorial do *Athlete Burnout Questionnaire* aplicado em atletas jovens do Estado do Paraná, Brasil. As elipses representam os componentes e os retângulos os itens do questionário. As variâncias residuais são mostradas nos círculos menores

Valores de média e desvio-padrão acompanhados dos índices de assimetria e curtose para cada item individualmente são apresentados na tabela 2. Os escores equivalentes aos 15 itens inclusos no modelo apresentaram distribuição de dados normal (assimetria e curtose < 1) e valores de média que variaram de 1,65 a 2,80, com desvios-padrão associados entre 0,67 e 1,16. No caso dos escores calculados para os componentes de *burnout*, estes também atenderam os pressupostos teóricos de distribuição normal dos dados e apresentaram valores médios de 1,86 a 2,59, com desvios-padrão associados entre 0,56 e 0,81 – tabela 3.

**Tabela 2** - Estatística descritiva equivalente aos itens do *Athlete Burnout Questionnaire* aplicado em atletas jovens do Estado do Paraná, Brasil – 2013.

Itens	Média	Desvio Padrão	Assimetria	Curtose
<b>01. Estou realizando muitas coisas que valem a pena no esporte.</b>	2,08	0,88	-0,89	0,82
<b>02. Sinto-me tão cansado dos treinos que não encontro ânimo para fazer outras coisas.</b>	2,80	1,01	0,92	0,11
<b>03. O esforço que preciso fazer para praticar esporte poderia ser melhor aproveitado em outra atividade.</b>	1,88	0,74	0,80	0,79
<b>04. Sinto-me extremamente cansado com a prática de esporte.</b>	2,76	1,16	0,84	-0,06
<b>05. Não estou atendendo meus interesses pessoais com o esporte.</b>	2,01	0,94	0,94	0,91
<b>06. Não me preocupo com meu desempenho no esporte como antes.</b>	1,91	0,79	0,91	0,18
<b>07. Não estou desempenhando todo o meu potencial no esporte.</b>	2,17	0,95	0,70	-0,73
<b>08. Sinto-me “destruído” pelo esporte.</b>	2,34	0,74	0,89	0,94
<b>09. Não estou tão interessado no esporte como costumava estar anteriormente.</b>	1,79	0,67	0,81	0,91
<b>10. Sinto-me fisicamente exausto pelo esporte.</b>	2,59	0,84	0,78	0,58
<b>11. Sinto que estou menos preocupado em ser bem-sucedido no esporte do que tempos atrás.</b>	2,13	1,01	0,85	-0,77
<b>12. Estou exausto pelas exigências física e mental do esporte.</b>	2,48	1,06	0,90	0,96
<b>13. Não importa o que faço no esporte, não consigo resultados tão bons quanto poderia conseguir.</b>	2,16	0,80	0,64	-0,55
<b>14. Sinto-me bem-sucedido no esporte.</b>	2,19	0,98	-0,65	-0,63
<b>15. Tenho sentimentos negativos em relação ao esporte.</b>	1,65	0,71	0,89	0,78

**Tabela 3** – Estatística descritiva e coeficiente alfa de *Cronbach* dos componentes do *Athlete Burnout Questionnaire* aplicado em atletas jovens do Estado do Paraná, Brasil – 2013.

	Média	Desvio Padrão	Assimetria	Curtose	Alfa de Cronbach
Exaustão física/emocional	2,59	0,81	0,88	0,84	0,88
Reduzido senso de realização pessoal	2,11	0,79	0,85	0,81	0,87
Desvalorização esportiva	1,86	0,56	0,58	0,78	0,81
Índice de <i>burnout</i>	2,18	0,59	0,93	0,91	0,85

Essas informações referentes à estatística descritiva fundamenta fortemente a confiabilidade das estimativas de consistência interna, considerando que o valor médio de nenhum dos itens, ou dos componentes de *burnout*, isoladamente, se aproximou dos escores extremos possíveis (1 ou 5). Destaca-se, ainda, que a variabilidade dos escores individuais foi restrita, denotando-se, portanto, alguma homogeneidade em sua dispersão, independente do componente de *burnout* considerado.

Ao procederem os cálculos dos coeficientes alfa de *Cronbach* foram identificadas dimensões equivalentes aos componentes exaustão física/emocional e desvalorização esportiva mais elevadas ( $\alpha_{\text{exaustão física/emocional}} = 0,88$ ;  $\alpha_{\text{desvalorização esportiva}} = 0,81$ ) que o apresentado pelo componente reduzido senso de realização ( $\alpha_{\text{reduzido senso de realização}} = 0,87$ ). No entanto, os três valores de  $\alpha$  encontrados sugerem índices desejáveis de consistência interna e, por sua vez, bastante similares aos encontrados por ocasião da

proposição da versão original do *ABQ*.

Mediante análise da estrutura fatorial do *ABQ* aplicado em atletas jovens brasileiros, constatou-se disposição semelhante a encontrada na versão original proposta por Raedeke e Smith <sup>[38]</sup>, sendo extraída idêntica quantidade de fatores equivalentes ao *burnout*, independentemente de se utilizar em moças ou rapazes. Ainda, com valores equivalentes ao alfa de *Cronbach* superiores a 0,80 nos três componentes extraídos da estrutura fatorial, pode-se assumir que a versão traduzida para o idioma português do *ABQ* apresenta aceitável consistência interna, o que aponta sua confiabilidade para análise do *burnout* em atletas jovens brasileiros. Porém, observou-se que, em comparação com a versão original, a consistência interna de cada componente de *burnout* foi discretamente mais baixa na estrutura fatorial do *ABQ* aplicado no presente estudo.

Provável justificativa para esses achados possam estar associadas às características das amostras selecionadas em um e outro estudo. Originalmente, o *ABQ* foi aplicado e validado em uma amostra de atletas universitários norte-americanos praticantes de sete modalidades individuais e coletivas, com idade média próxima de 20 anos, enquanto no presente estudo foram reunidos atletas jovens com idades  $\leq 17$  anos que participavam da etapa final dos

Jogos da Juventude do Paraná, competição estadual que reúne participantes com experiência de competição/treino bastante diversificada. Portanto, é possível que os contextos em que ambos os estudos foram realizados possam ter definido diferenças quanto aos sentimentos pessoais e às atitudes dos dois grupos de atletas diante das demandas e exigências para prática de esporte.

Porém, destaca-se que, a amplitude de variação entre os escores mais elevado (0,88) e mais baixo (0,81) de consistência interna observada no presente estudo, foi

**...é possível que os contextos em que ambos os estudos foram realizados possam ter definido diferenças quanto aos sentimentos pessoais e às atitudes dos dois grupos...**

bastante próxima da apresentada pela versão original do **ABQ** (0,91 e 0,85, respectivamente), o que sugere similar equilíbrio entre os componentes de *burnout* quando de sua aplicação em atletas jovens brasileiros.

Outra opção de análise da validade de construto do **ABQ** aplicado no presente estudo é mediante as dimensões dos coeficientes de correlação inter-componentes decorrentes do

modelo fatorial encontrado. Neste caso, constata-se que a disposição dos valores de  $r$  entre os componentes (entre 0,49 e 0,64) acompanham tendência originalmente referida quando da proposição do **ABQ** (entre 0,52 e 0,71). O valor mais elevado foi encontrado entre os componentes reduzido senso de realização e desvalorização esportiva (0,64), seguido do valor observado entre os componentes exaustão física/emocional e reduzido senso de realização (0,52). Outros estudos apoiam estes resultados <sup>[2,7,31,34,38]</sup>, o que reforça a tese de que o conjunto dos componentes permite o cálculo de um índice global de *burnout* mediante o uso do **ABQ**.

## COMPONENTES DE *BURNOUT* EM ATLETAS JOVENS DO ESTADO DO PARANÁ

A distribuição das respostas de cada item equivalente aos três componentes do **ABQ** encontra-se na tabela 4. No que concerne à exaustão física e emocional, os atletas jovens relataram sentir frequentemente ou quase sempre que estavam extremamente cansados com a prática de esporte (11,9%), não encontravam ânimo para fazer outras atividades em razão do cansaço induzido pelo esporte (13,1%), estavam “*destruídos*” (5,9%) e exaustos pelas exigências física e mental de treinos e competições (8,7%).

Quanto ao reduzido senso de realização, os atletas jovens referiram que, frequentemente ou quase sempre, o esporte não atendia seus interesses pessoais (8%), não desempenhavam todo seu potencial (20,6%) e não alcançavam resultados tão bons quanto poderia alcançar no esporte (18,2%). Porém, 44,5% admitiu que quase sempre realizava muitas coisas que valem a pena no esporte e 31,9% assumiu sentir-se bem-sucedidos no esporte.

No que se refere à desvalorização esportiva, os atletas jovens reunidos no estudo apontaram que algumas vezes (14,4%), frequentemente (5,1%) ou quase sempre (4,7%) o esforço dispendido no esporte poderia ser melhor aproveitado em outras atividades. Ainda, frequentemente ou quase sempre não se preocupavam com seu desempenho esportivo (14,4%), em ser bem-sucedido nas competições (20,7%) e não demonstravam maior interesse pelo esporte que praticava como em tempos atrás (12,1%). Além disso, 6,9% frequentemente ou quase sempre apresentavam sentimentos negativos em relação ao esporte.

**Tabela 4** - Distribuição das respostas a cada item equivalente aos três componentes do *Athlete Burnout Questionnaire* apresentadas por atletas jovens do Estado do Paraná, Brasil – 2013.

Distribuição das Respostas (%)					
	Quase Nunca	Raramente	Algumas Vezes	Frequentemente	Quase Sempre
Exaustão Física e Emocional	Sente-se cansado dos treinos e não encontra ânimo para fazer outras atividades.				
	38,1	28,7	20,1	6,0	7,1
	Sente-se extremamente cansado com a prática de esporte.				
	38,9	26,8	22,4	6,2	5,7
	Sente-se "destruído" pelo esporte.				
	76,6	12,4	5,1	2,9	3,0
	Sente-se esgotado fisicamente em consequência da prática de esporte.				
	47,6	26,4	15,6	5,3	5,1
	Sente-se exausto pelas exigências física e mental de treinos e competições				
	50,1	28,7	12,6	5,2	3,5
Distribuição das Respostas (%)					
	Quase Nunca	Raramente	Algumas Vezes	Frequentemente	Quase Sempre
Reduzido Senso de Realização Pessoal	Realiza muitas coisas que valem a pena no esporte.				
	1,2	1,7	17,9	34,7	44,5
	Não atende seus interesses pessoais com o esporte.				
	69,2	17,4	5,3	3,9	4,1
	Não desempenha todo seu potencial no esporte.				
	40,2	21,2	18,0	10,8	9,8
	Não alcança resultados tão bons quanto poderia alcançar.				
	37,6	24,7	19,5	8,7	9,5
	Sente-se bem-sucedido no esporte.				
	10,4	9,1	21,1	27,4	31,9
Distribuição das Respostas (%)					
	Quase Nunca	Raramente	Algumas Vezes	Frequentemente	Quase Sempre
Desvalorização Esportiva	Esforço dispendido no esporte poderia ser melhor aproveitado em outras atividades.				
	52,6	23,3	14,4	5,1	4,7
	Não se preocupa com o desempenho no esporte como antes.				
	54,6	19,1	11,9	8,5	5,9
	Não se interessa pelo esporte como anteriormente.				
	61,3	17,7	8,8	7,3	4,8
	Está menos preocupado em ser bem-sucedido no esporte do que em tempos atrás.				
	46,8	15,5	16,9	10,8	9,9
	Apresenta sentimentos negativos em relação ao esporte.				
	71,1	15,4	6,6	3,2	3,7

Ao considerar a hierarquia dos valores médios equivalentes às pontuações atribuídas aos três componentes de *burnout* individualmente, constata-se que o componente equivalente à exaustão física/emocional ( $2,59 \pm 0,81$ ) foi o que apresentou maior magnitude e, por sua vez, tendeu a oferecer maior contribuição na definição do índice global de *burnout* ( $2,18 \pm 0,59$ ). Os valores médios referentes aos componentes reduzido senso de realização ( $2,11 \pm 0,79$ ) e desvalorização esportiva ( $1,86 \pm 0,56$ ) apresentaram dimensões de menor magnitude.

Informações estatísticas de acordo com sexo, idade e indicadores relacionados ao histórico de treino são disponibilizadas na tabela 5.

**mediante realização da MANOVA revelaram efeito significativo de sexo...e idade...na pontuação atribuída pelos atletas jovens aos três componentes de *burnout*. Neste caso, as moças apresentaram pontuações estatisticamente maiores referentes à exaustão... física/emocional**

Indicações extraídas mediante realização da *MANOVA* revelaram efeito significativo de sexo (*Wilks' lambda* = 0,988;  $F_{(3,1213)} = 4,966$ ;  $p = 0,002$ ) e idade (*Wilks' lambda* = 0,944;  $F_{(6,2424)} = 5,893$ ;  $p < 0,001$ ) na pontuação atribuída pelos atletas jovens aos três componentes de *burnout*. Neste caso, as moças apresentaram pontuações estatisticamente maiores referentes à exaustão física/emocional ( $F = 8,404$ ;  $p = 0,004$ ) e à desvalorização esportiva ( $F = 8,910$ ;  $p = 0,003$ ),

o que repercutiram em índice global de *burnout* também significativamente mais elevado ( $F = 7,254$ ;  $p = 0,007$ ). Pontuações atribuídas à desvalorização esportiva foram proporcionalmente mais elevadas com o avanço da idade e significativas aos 17 anos ( $F = 6,031$ ;  $p < 0,001$ ); enquanto pontuações referentes ao reduzido senso de realização foram significativamente mais baixas em idades superiores aos 15 anos ( $F = 4,146$ ;  $p = 0,002$ ).

**Tabela 5** – Valores de média, desvio-padrão e indicações extraídas das análises de variância multivariada e univariada equivalentes às pontuações computadas para os componentes de *burnout* de acordo com sexo, idade e indicadores relacionados ao histórico de treino de atletas jovens do Estado do Paraná, Brasil – 2013.

COMPONENTES DE BURNOUT				
	Exaustão física/emocional	Reduzido senso de realização	Desvalorização esportiva	Índice global de <i>burnout</i>
<b>Sexo</b>	<b>Análise multivariada: Wilks' lambda = 0,988; F<sub>(3,1213)</sub> = 4,966; p = 0,002</b>			
Moças	2,66 ± 0,58	2,12 ± 0,82 <sup>a</sup>	1,97 ± 0,85	2,25 ± 0,62
Rapazes	2,51 ± 0,52	2,09 ± 0,73 <sup>a-</sup>	1,79 ± 0,71	2,12 ± 0,51
Análise Univariada	F = 8,404 (p = 0,004)	F = 0,007 (ns)	F = 8,910 (p = 0,003)	F = 7,254 (p = 0,007)
<b>Idade</b>	<b>Análise multivariada: Wilks' lambda = 0,944; F<sub>(6,2424)</sub> = 5,893; p &lt; 0,001</b>			
≤ 14 Anos	2,58 ± 0,63 <sup>a</sup>	2,19 ± 0,67 <sup>a</sup>	1,78 ± 0,60 <sup>a</sup>	2,18 ± 0,58 <sup>a</sup>
15 – 16 Anos	2,59 ± 0,55 <sup>a</sup>	2,10 ± 0,83 <sup>b</sup>	1,86 ± 0,79 <sup>a</sup>	2,18 ± 0,61 <sup>a</sup>
17 Anos	2,61 ± 0,54 <sup>a</sup>	2,07 ± 0,77 <sup>b</sup>	2,03 ± 0,84 <sup>b</sup>	2,23 ± 0,58 <sup>a</sup>
Análise Univariada	F = 1,995 (ns)	F = 4,146 (p = 0,002)	F = 6,031 (p < 0,001)	F = 1,904 (ns)
<b>Idade de início do treino</b>	<b>Análise multivariada: Wilks' lambda = 0,986; F<sub>(9,2947)</sub> = 1,142; ns</b>			
≤ 9 Anos	2,55 ± 0,41 <sup>a</sup>	2,08 ± 0,73 <sup>a</sup>	1,87 ± 0,79 <sup>a</sup>	2,17 ± 0,52 <sup>a</sup>
10 – 11 Anos	2,57 ± 0,56 <sup>a</sup>	2,09 ± 0,79 <sup>a</sup>	1,89 ± 0,83 <sup>a</sup>	2,18 ± 0,64 <sup>a</sup>
12 – 13 Anos	2,60 ± 0,55 <sup>a</sup>	2,12 ± 0,81 <sup>a</sup>	1,90 ± 0,78 <sup>a</sup>	2,20 ± 0,58 <sup>a</sup>
≤ 14 Anos	2,64 ± 0,66 <sup>a</sup>	2,16 ± 0,84 <sup>a</sup>	1,90 ± 0,81 <sup>a</sup>	2,23 ± 0,65 <sup>a</sup>
Análise Univariada	F = 1,962 (ns)	F = 1,561 (ns)	F = 0,399 (ns)	F = 0,785 (ns)

<b>Longevidade de treino</b>	<b>Análise multivariada: Wilks' lambda = 0,967; F<sub>(9,2947)</sub> = 2,232; p = 0,002</b>			
≤ 2 Anos	2,54 ± 0,59 <sup>a</sup>	2,08 ± 0,71 <sup>a</sup>	1,86 ± 0,71 <sup>a</sup>	2,16 ± 0,64 <sup>a</sup>
3 – 4 Anos	2,58 ± 0,57 <sup>a,b</sup>	2,09 ± 0,76 <sup>a</sup>	1,88 ± 0,79 <sup>a</sup>	2,18 ± 0,63 <sup>a</sup>
5 – 6 Anos	2,59 ± 0,63 <sup>a,b</sup>	2,11 ± 0,75 <sup>a</sup>	1,90 ± 0,76 <sup>a</sup>	2,20 ± 0,61 <sup>a</sup>
≤ 7 Anos	2,65 ± 0,62 <sup>b</sup>	2,16 ± 0,81 <sup>a</sup>	1,92 ± 0,77 <sup>a</sup>	2,23 ± 0,58 <sup>a</sup>
Análise Univariada	F = 2,130 (p = 0,048)	F = 2,037 (ns)	F = 1,286 (ns)	F = 1,778 (ns)
<b>Volume de treino</b>	<b>Análise multivariada: Wilks' lambda = 0,978; F<sub>(6,2424)</sub> = 4,560; p &lt; 0,001</b>			
≤ 4 Horas/semana	2,71 ± 0,78 <sup>a</sup>	2,08 ± 0,81 <sup>a</sup>	2,23 ± 0,98 <sup>a</sup>	2,34 ± 0,78 <sup>a</sup>
5 – 9 Horas/semana	2,58 ± 0,56 <sup>b</sup>	2,14 ± 0,77 <sup>a</sup>	1,83 ± 0,77 <sup>b</sup>	2,18 ± 0,56 <sup>b</sup>
≤ 10 Horas/semana	2,47 ± 0,62 <sup>c</sup>	2,11 ± 0,57 <sup>a</sup>	1,61 ± 0,58 <sup>c</sup>	2,06 ± 0,62 <sup>c</sup>
Análise Univariada	F = 3,293 (p = 0,020)	F = 1,405 (p = ns)	F = 17,387 (p < 0,001)	F = 9,315 (p < 0,001)
<b>Modalidade de esporte</b>	<b>Análise multivariada: Wilks' lambda = 0,884; F<sub>(3,1213)</sub> = 3,890; p &lt; 0,001</b>			
Individual	2,67 ± 0,73 <sup>a</sup>	2,18 ± 0,84 <sup>a</sup>	1,94 ± 0,78 <sup>a</sup>	2,25 ± 0,64 <sup>a</sup>
Coletiva	2,51 ± 0,69 <sup>b</sup>	2,04 ± 0,59 <sup>b</sup>	1,83 ± 0,67 <sup>b</sup>	2,12 ± 0,56 <sup>b</sup>
Análise Univariada	F = 3,640 (p = 0,009)	F = 3,198 (p = 0,026)	F = 2,928 (p = 0,033)	F = 3,874 (p = 0,001)
<b>Nível de competição</b>	<b>Análise multivariada: Wilks' lambda = 0,963; F<sub>(9,2947)</sub> = 3,782; p &lt; 0,001</b>			
Internacional	2,77 ± 0,54 <sup>a</sup>	2,17 ± 0,63 <sup>a</sup>	1,80 ± 0,68 <sup>a</sup>	2,24 ± 0,54 <sup>a</sup>
Nacional	2,60 ± 0,59 <sup>b</sup>	2,20 ± 0,78 <sup>a</sup>	1,83 ± 0,72 <sup>a</sup>	2,21 ± 0,59 <sup>b</sup>
Estadual	2,55 ± 0,57 <sup>b,c</sup>	2,08 ± 0,81 <sup>b</sup>	1,95 ± 0,74 <sup>b</sup>	2,19 ± 0,57 <sup>b,c</sup>
Regional	2,47 ± 0,47 <sup>c</sup>	1,99 ± 0,76 <sup>b</sup>	2,00 ± 0,85 <sup>b</sup>	2,15 ± 0,47 <sup>c</sup>
Análise Univariada	F = 3,401 (p = 0,009)	F = 4,059 (p = 0,003)	F = 3,066 (p = 0,016)	F = 3,095 (p = 0,015)

Análises ajustadas pelas demais variáveis independentes.

a, b, c Valores subscritos pelas mesmas letras indicam similaridades estatísticas entre os estratos.

Indicações estatísticas reunidas mediante realização de análises de variâncias multivariadas (*MANOVA*) sugerem efeitos significativos de quatro dos cinco indicadores relacionados ao histórico de treino selecionados no estudo nas pontuações atribuídas aos componentes de *burnout* (longevidade de treino - *Wilks' lambda* = 0,967;  $F_{(9,2947)} = 2,232$ ;  $p = 0,002$ ; volume de treino - *Wilks' lambda* = 0,978;  $F_{(6,2424)} = 4,560$ ;  $p < 0,001$ ; modalidade de esporte - *Wilks' lambda* = 0,884;  $F_{(3,1213)} = 3,890$ ;  $p < 0,001$ ; e nível de competição - *Wilks' lambda* = 0,963;  $F_{(9,2947)} = 3,782$ ;  $p < 0,001$ ). Somente as pontuações atribuídas especificamente para estratos equivalentes à idade de início do treino não revelaram diferenças estatísticas nos componentes relacionados ao *burnout*.

Neste caso, atletas jovens que relataram possuir  $\geq 7$  anos de treino apresentaram pontuações computadas à exaustão física/emocional ( $F = 2,130$ ;  $p = 0,048$ ) significativamente mais elevadas que as de seus pares com menor tempo de treino. Pontuações computadas individualmente aos componentes exaustão física/emocional ( $F = 3,293$ ;  $p = 0,020$ ) e desvalorização esportiva ( $F = 17,387$ ;  $p < 0,001$ ), e ao índice global de *burnout* ( $F = 9,315$ ;  $p < 0,001$ ) foram significativas e inversamente proporcionais ao volume de treino semanal relatado pelos atletas jovens.

Aqueles atletas jovens que praticavam esportes individuais foram os que apresentaram maiores pontuações em linguagem estatística computadas aos componentes relacionados ao *burnout*. (exaustão física/emocional –  $F = 3,640$ ;  $p = 0,009$ ; reduzido senso de realização –

$F = 3,198$ ;  $p = 0,026$ ; desvalorização esportiva –  $F = 2,928$ ;  $p = 0,033$ ; e índice global de *burnout* –  $F = 3,874$ ;  $p = 0,001$ ). Pontuações computadas ao componente exaustão física/emocional significativamente maiores ( $F = 3,401$ ;  $p = 0,009$ ), e pontuações computadas aos componentes reduzido senso de realização ( $F = 4,059$ ;  $p = 0,003$ ) e desvalorização esportiva ( $F = 3,066$ ;  $p = 0,016$ ) estatisticamente mais baixas foram observadas entre aqueles atletas jovens que relataram já terem participado de competições nacionais e internacionais. No caso do índice global de *burnout*, atletas jovens com experiência internacional de competição demonstraram dimensões significativamente mais elevadas que os demais ( $F = 3,095$ ;  $p = 0,015$ ).

Dos três componentes relacionados ao *burnout*, o componente exaustão física/emocional foi o que apresentou mais elevado valor médio, o que aponta o desequilíbrio entre o estresse ocasionado pelas demandas de treinos e competições e a capacidade de recuperação dos atletas jovens. Na sequência, em uma posição intermediária, encontra-se o valor médio equivalente ao componente reduzido senso de realização, dimensionando o sentimento de insatisfação e a percepção de insucessos com a prática de esporte. O componente desvalorização esportiva foi o que apontou menor valor médio, o que pode ser um indicativo de que eventual falta de interesse, compromisso e envolvimento com a prática de esporte foi o atributo que, no momento da coleta dos dados, menos contribuiu para o cálculo do índice global de *burnout* nos atletas jovens reunidos no estudo.

Em comparação com dados selecionados na literatura, constatou-se que os valores médios encontrados no presente estudo equivalentes aos três componentes relacionados ao *burnout* são mais elevados que os apresentados por atletas jovens de outros países. Porém, igualmente, registrando pontuações mais altas no componente exaustão física/

emocional e pontuações mais baixas no componente desvalorização esportiva <sup>[1,10,19,26,32]</sup>. No entanto, ao recorrer aos dois únicos estudos localizados envolvendo atletas jovens brasileiros, em ambos os casos, especificamente na modalidade de tênis de campo, constatou-se tendência diferente. Neste caso, os atletas jovens paranaenses reunidos no presente estudo apresentaram indicações de maior exaustão física/emocional e menor percepção de desvalorização esportiva <sup>[4,36]</sup>.

Com relação às diferenças observadas entre ambos os sexos, as moças apresentaram valores equivalentes aos componentes exaustão física/emocional e desvalorização esportiva significativamente mais elevados, o que as torna mais suscetíveis ao *burnout*.

Em tese, dois fatores em particular podem contribuir para que sejam identificadas diferenças entre os sexos relacionadas ao *burnout* no contexto esportivo.

Primeiro, atletas mulheres tendem a apresentar menor grau de *coping* ou capacidade de enfrentamento para lidar com o estresse físico e emocional <sup>[39]</sup>; e segundo, tradicionalmente, atletas mulheres recebem menor apoio para praticar esporte, o que diante das dificuldades aumenta a possibilidade de apresentar atitudes negativas, sentimento de fracasso e falta de interesse <sup>[42]</sup>.

Maior vulnerabilidade ao *burnout* identificada entre as atletas moças reunidas no presente estudo é coincidente com alguns achados disponibilizados na literatura <sup>[6,20,23,24,28,30]</sup>; porém, divergem de outros <sup>[29,22,40]</sup>. Provavelmente, esta inconsistência

observada entre os estudos possa ser atribuída as modalidades de esporte tratadas em cada estudo, considerando que existem indicações no sentido de que o *burnout* é mais prevalente em esportes individuais que em esportes coletivos <sup>[6,20,24,40]</sup>. O nível de competição apresentado pelos atletas selecionados nas amostras dos diferentes estudos pode ser mais um fator a ser levado em conta. Alguns desses estudos reuniram em suas amostras atletas de elite com experiência de competições nacional e internacional <sup>[24,28,29,30]</sup>, outros estudos focaram o esporte universitário <sup>[6,22,23]</sup> ou o esporte em idades jovens <sup>[20,40]</sup>. Neste particular, evidências têm mostrado que as chances dos atletas apresentarem *burnout* aumentam com sua experiência de competição <sup>[8]</sup>.

### ...atletas jovens que relataram treinar $\leq 2$ anos apontaram se sentir menos exausto que seus pares que treinavam $\geq 7$ anos...

Corroborando com achados anteriores <sup>[8]</sup>, o tempo de prática do esporte apresentou influência significativa nos valores equivalentes ao componente exaustão física/emocional. Aqueles atletas jovens que relataram treinar  $\leq 2$  anos apontaram se sentir menos exausto que seus pares que treinavam  $\geq 7$  anos. Neste caso, é possível que

nos primeiros anos de treino e competição, os atletas jovens possam estar menos comprometidos com a prática efetiva do esporte, se encontrando em uma fase de valorização do prazer, da diversão e do convívio em grupo que o contexto esportivo oportuniza. Contudo, com o tempo, em razão de demandas cada vez mais exigentes em treinos e competições, associadas à pressão por melhores resultados impostas pelos treinadores e, por vezes, pelo próprio atleta, faz com que haja necessidade de maior dedicação e envolvimento com o esporte, o que eleva o risco de desgaste físico e emocional mais acentuado. Por outro lado, as similaridades encontradas entre os valores equivalentes aos componentes reduzido senso de realização e desvalorização esportiva sugerem que

o grau de satisfação, expectativa e interesse pelo esporte dos atletas jovens selecionados no estudo não sofreu influência significativa do tempo de prática do esporte.

Aqueles atletas jovens que relataram treinar  $\leq 4$  horas/semana demonstraram maiores valores equivalentes aos componentes exaustão física/emocional e desvalorização esportiva e, por consequência, ao índice global de *burnout*, em comparação aos que apontaram treinar mais tempo semanalmente. Em sendo assim, os dados sugerem que atletas jovens reunidos no estudo poderiam estar evitando maior volume semanal de treino por sentirem exaustos e cansados física e emocionalmente, por assumirem atitudes negativas em relação ao esporte e por perderem interesse pela modalidade praticada.

Esses achados atendem o modelo teórico proposto por Raedeke<sup>[37]</sup>, que procura explicar o processo de *burnout* mediante a perspectiva do comprometimento. Neste caso, atletas que já não sentem prazer suficiente com a prática de esporte, tendem a diminuir seu comprometimento quando os custos solicitados (tempo e esforço despendido em treino, sentimentos de fracasso, dificuldade para se envolver em outras atividades, etc.) não justificam as recompensas alcançadas (conquistas, sentimentos de competência, bens materiais, etc.), o que favorece a percepção quanto à identificação de diferentes alternativas para substituir a prática de esporte.

Reforçando essa posição, estudo realizado especificamente com jovens tenistas também demonstrou índices mais elevados de *burnout* inversamente proporcional ao volume de treino semanal. Neste caso, os jovens tenistas que dedicavam menos horas ao treino alegavam ter interesse no esporte; porém, tinham também, naquele

momento, outras aspirações em suas vidas, que não somente o esporte, o que não lhes convinha dedicar maior quantidade de horas para o esporte<sup>[17]</sup>.

Por outro lado, tradicionalmente, tem-se advogado que a predisposição ao *overtraining* aumenta em razão do excesso de treinos e competições associado ao insuficiente período de recuperação, sendo apontado como um dos precursores de *burnout*<sup>[32]</sup>. Entretanto, no presente estudo foi identificada influência significativa e inversa entre índice global de *burnout* e volume de treino, o que remete a complexidade da relação entre *overtraining* e *burnout*. À vista disso, volume de treino, *overtraining* e *burnout* devem ser analisados mediante abordagem intraindividual, assumindo a hipótese de que cada atleta pode manifestar diferentes reações psicoemocionais ao treino em função do clima motivacional, das expectativas e das possibilidades de alcance das metas estabelecidas<sup>[19]</sup>.

Com relação à modalidade de esporte praticada, coincidindo com outros achados disponibilizados na literatura<sup>[6,20,24,40]</sup>, os resultados mostraram que atletas jovens que praticavam esportes individuais apresentavam mais elevadas pontuações nos três componentes relacionados ao *burnout* em comparação com seus pares que praticavam esportes coletivos. A literatura tem especulado que as demandas de treino, mediante a

prática de exercício físico mais intenso e com maior volume, solicitadas nos esportes individuais, podem levar seus atletas a uma maior predisposição ao *burnout*<sup>[41]</sup>. Além disso, fazer parte de uma equipe em que se dividem funções e se estabelecem parcerias de socialização mais efetivas pode ter efeitos mediadores que possivelmente venham reduzir o estresse físico e mental nos atletas de esportes coletivos<sup>[5]</sup>. Contudo, não

foram localizados estudos que procuraram analisar empiricamente os possíveis efeitos do tipo de esporte sobre os componentes relacionados ao *burnout* em atletas, o que aponta importante lacuna na literatura.

Os resultados mostraram também, que os componentes de *burnout* relacionados à exaustão física/emocional e reduzido senso de realização nos atletas jovens aumentaram proporcionalmente a maior experiência de competição. No caso do componente desvalorização esportiva, foram os atletas jovens com experiência de competições em nível regional e

estadual que apresentaram maior comprometimento. Certamente, atletas com experiência nacional e internacional de competição são submetidos a preparação mais intensa, mediante treinos mais vigorosos e concentrados, o que induz a estresse fisiológico e mental mais elevado em comparação com atletas que competem em níveis mais baixos de concorrência. Também, em ambientes altamente competitivos, atletas são constantemente avaliados durante

**...atletas selecionados para equipes de mais alto nível estão propensos a experimentar situações de estresse mais elevado devido ao maior risco de lesões e receio de deixar a equipe**

os treinos e as competições, o que ocasiona situações bastante estressantes<sup>[18]</sup>. Além disso, atletas selecionados para equipes de mais alto nível estão propensos a experimentar situações de estresse mais elevado devido ao maior risco de lesões e receio de deixar a equipe. Ainda, expectativas de treinadores, familiares e amigos, ou persistência excessiva dos atletas para alcançar melhor desempenho quando a possibilidade de sucesso é menor, pode levar ao perfeccionismo anormal, um dos principais precursores de *burnout*<sup>[1,26]</sup>.

## ASSOCIAÇÃO ENTRE OCORRÊNCIA DE BURNOUT E HISTÓRICO DE TREINO

Ao contabilizarem-se as proporções de ocorrência em cada estrato dos componentes de *burnout*, constatou-se que 37,1% dos atletas jovens reunidos no estudo apresentavam evidências de alta exaustão física/emocional, 28,1% acusaram sentimentos de reduzido senso de realização, e 19,9% de alta desvalorização esportiva. Em 52,3% dos atletas jovens foi identificado pelo menos um componente sugestivo de *burnout* e em 22,4% dois componentes sugestivos de *burnout*, o que representa processo moderado de *burnout*. No momento de coleta dos dados para estudo, proporção de 5,2% dos atletas jovens foi identificado como portadores de processo elevado de *burnout*, visto que apresentavam altas pontuações conjuntamente nos três componentes relacionados ao *burnout* no esporte: exaustão física/emocional, reduzido senso de realização e desvalorização esportiva – tabela 6.

**Tabela 6** – Distribuição das ocorrências por categoria nominal de componentes relacionados ao *burnout* (IC<sub>95%</sub>) de atletas jovens do Estado do Paraná, Brasil – 2013.

Exaustão física/emocional	Reduzido senso de realização	Desvalorização esportiva	%	IC <sub>95%</sub>
Baixa pontuação (< 3)	Baixa pontuação (< 3)	Baixa pontuação (< 3)	47,7	(46,1 – 49,4)
	Alta pontuação (< 3)	Alta pontuação (< 3)	2,4	(2,1 – 2,7)
		Baixa pontuação (< 3)	6,9	(6,2 – 7,7)
		Alta pontuação (< 3)	5,9	(5,5 – 6,3)
Alta pontuação (< 3)	Baixa pontuação (< 3)	Baixa pontuação (< 3)	15,4	(14,6 – 16,3)
		Alta pontuação (< 3)	6,4	(5,8 – 7,0)
	Alta pontuação (< 3)	Baixa pontuação (< 3)	10,1	(9,4 – 10,8)
		Alta pontuação (< 3)	5,2	(4,8 – 5,6)

A prevalência de *burnout* elevado identificada nos atletas jovens foi equivalente a 5,2%, sendo significativamente mais elevada entre as moças (5,9% versus 4,5%;  $\chi^2 = 6,375$ ;  $p = 0,027$ ). A tabela 7 mostra as prevalências de *burnout* elevado acompanhadas dos respectivos intervalos de confiança (IC<sub>95%</sub>) com estratificação para os indicadores relacionados ao histórico de treino sob investigação no estudo. Mediante teste  $\chi^2$  foi constatado que, em ambos os sexos, as diferenças proporcionais observadas nas prevalências de *burnout* elevado estratificadas pela idade de início dos treinos não foram apontadas estatisticamente ( $p < 0,20$ ). No entanto, os quatro outros indicadores relacionados ao histórico de treinos se mostraram significativamente associados às prevalências de *burnout* elevado na amostra de atletas jovens selecionada no estudo.

**Tabela 7** – Prevalência de *burnout* elevado (IC<sub>95%</sub>) de acordo com cada indicador relacionado ao histórico de treino de atletas jovens do Estado do Paraná, Brasil – 2013.

	Moças		Rapazes	
<b>Idade de início dos treinos</b>	$\chi^2 = 4,397$ ; $p = 0,241$		$\chi^2 = 1,153$ ; $p = 0,347$	
≤ 9 Anos	5,6	(5,3 – 5,9)	4,3	(4,1 – 4,6)
10 – 11 Anos	5,9	(5,5 – 6,3)	4,5	(4,2 – 4,8)
12 – 13 Anos	6,0	(5,6 – 6,4)	4,6	(4,3 – 5,0)
≤ 14 Anos	6,1	(5,7 – 6,5)	4,6	(4,3 – 4,9)
<b>Longevidade de treino</b>	$\chi^2 = 7,063$ ; $p = 0,056$		$\chi^2 = 5,680$ ; $p = 0,107$	
≤ 2 Anos	5,2	(4,8 – 5,6)	4,3	(4,1 – 4,5)
3 – 4 Anos	5,7	(5,3 – 6,1)	4,4	(4,1 – 4,7)
5 – 6 Anos	6,1	(5,6 – 6,6)	4,6	(4,2 – 4,5)
≤ 7 Anos	6,8	(6,2 – 7,4)	4,8	(4,4 – 5,3)
<b>Volume de treino</b>	$\chi^2 = 23,759$ ; $p < 0,001$		$\chi^2 = 21,246$ ; $p < 0,001$	
≤ 10 Horas/semana	4,0	(3,7 – 4,3)	3,1	(2,9 – 3,4)
5 – 9 Horas/semana	6,1	(5,7 – 6,6)	4,6	(4,1 – 5,1)
≤ 4 Horas/semana	7,6	(7,1 – 8,2)	5,8	(5,2 – 6,5)
<b>Modalidade esportiva</b>	$\chi^2 = 15,821$ ; $p < 0,001$		$\chi^2 = 18,549$ ; $p < 0,001$	
Coletiva	4,5	(4,1 – 5,0)	3,8	(3,5 – 4,2)
Individual	7,3	(6,7 – 7,9)	5,2	(4,7 – 5,8)
<b>Nível de competição</b>	$\chi^2 = 8,147$ ; $p = 0,044$		$\chi^2 = 9,871$ ; $p = 0,021$	
Regional	5,2	(4,7 – 5,7)	3,6	(3,3 – 3,9)
Estadual	5,5	(5,0 – 6,0)	4,2	(3,9 – 4,6)
Nacional	6,3	(5,7 – 7,0)	4,8	(4,2 – 5,5)
Internacional	6,7	(6,0 – 7,5)	5,5	(4,9 – 6,2)

A tabela 8 disponibiliza valores de *odds ratio* acompanhados dos respectivos intervalos de confiança dos indicadores relacionados ao histórico de treino que se mostraram significativamente associados ao processo elevado de *burnout*. Mediante análise dos resultados da regressão logística, constatou-se que, entre as moças, o risco de apresentar índices mais elevados de *burnout* é diretamente proporcional a quantidade de anos em que estão envolvidas com o treino. As chances das moças que relataram treinar  $\geq 7$  anos apresentarem processo elevado de *burnout* é 52% maior em comparação com aquelas que relataram treinar  $\leq 2$  anos (OR = 1,52; IC<sub>95%</sub> 1,22–1,84). Contudo, entre os rapazes, apesar da tendência progressivamente mais elevada dos valores de *odds ratio* de acordo com a maior experiência de treino, os dados sugerem que a ocorrência de processo elevado de *burnout* não foi influenciada pela longevidade de treino dos atletas jovens.

**Tabela 8** – Valores de *odds ratio* (OR) acompanhados dos respectivos intervalos de confiança (IC<sub>95%</sub>) do processo elevado de *burnout* de acordo com selecionados indicadores relacionados ao histórico de treino de atletas jovens do Estado do Paraná, Brasil - 2013.

	Moças OR (IC <sub>95%</sub> )	Rapazes OR (IC <sub>95%</sub> )
<b>Longevidade de Treino</b>		
≤ 2 Anos	Referência	Referência
3 – 4 Anos	1,17 (0,98 – 1,36)	1,13 (0,94 – 1,32)
5 – 6 Anos	1,28 (1,05 – 1,52)	1,19 (0,97 – 1,42)
≤ 7 Anos	1,52 (1,22 – 1,84)	1,26 (0,99 – 1,54)
<b>Volume de Treino</b>		
≤ 10 Horas/semana	Referência	Referência
5 – 9 Horas/semana	1,56 (1,21 – 1,95)	1,64 (1,32 – 2,00)
≤ 4 Horas/semana	2,08 (1,66 – 2,54)	2,05 (1,65 – 2,49)
<b>Modalidade Esportiva</b>		
Coletiva	Referência	Referência
Individual	1,84 (1,50 – 2,22)	1,81 (1,43 – 2,24)
<b>Nível de Competição</b>		
Regional	Referência	Referência
Estadual	1,09 (0,91 – 1,28)	1,11 (0,91 – 1,33)
Nacional	1,32 (1,04 – 1,62)	1,46 (1,16 – 1,79)
Internacional	1,53 (1,21 – 1,87)	2,01 (1,66 – 2,39)

Valores ajustados pela idade e pelas demais variáveis independentes do modelo de regressão.

Por outro lado, em ambos os sexos, o volume semanal de treino foi um dos atributos de histórico de treino selecionado no estudo que mais fortemente se associou à possibilidade de ser identificado processo elevado de *burnout*. Atletas jovens que relataram treinar  $\leq 4$  horas/semana demonstraram mais que o dobro de chance de apresentar processo elevado de *burnout* se comparados com aqueles que apontaram treinar  $\geq 10$  horas/semana (Moças: OR = 2,08; IC<sub>95%</sub> 1,66–2,54 – Rapazes: OR = 2,05; IC<sub>95%</sub> 1,65–2,49). Em atletas jovens que apontaram treinar 5 – 9 horas/semana o risco de ser registrado processo elevado de *burnout* é próximo de 60% maior que entre aqueles que treinam em maior volume por semana (Moças: OR = 1,56; IC<sub>95%</sub> 1,21–1,95 – Rapazes: OR = 1,64; IC<sub>95%</sub> 1,32–2,00).

Ao considerar às modalidades de esporte praticadas, constatou-se que os atletas jovens envolvidos com modalidades individuais demonstraram por volta de 80% mais chance de serem identificados com processo elevado de *burnout* (Moças: OR = 1,84; IC<sub>95%</sub> 1,50–2,27 – Rapazes: OR = 1,81; IC<sub>95%</sub> 1,43–2,24). O nível de competição em que já participou também se mostrou associado ao processo elevado de *burnout*. Neste caso, atletas jovens com experiência internacional

de competição demonstraram vulnerabilidade de uma vez e meia a duas vezes maior de serem diagnosticado com processo elevado de *burnout* que seus pares com experiência de competição regional (OR = 1,53; IC<sub>95%</sub> 1,21–1,87 – Rapazes: OR = 2,01; IC<sub>95%</sub> 1,66–2,39).

Embora estudos prévios vêm procurando abordar eventuais precursores e consequências de *burnout* no contexto esportivo, até o momento, sua prevalência nas diferentes realidades socioculturais e condições de prática do esporte é pouco conhecida. A ausência de padronização dos pontos-de-corte para categorizar as pontuações referentes

aos componentes dificulta a definição da severidade dos processos de *burnout* e, por sua vez, possivelmente venha inibir a identificação de prevalências. No presente estudo optou-se por utilizar o critério proposto por Raedeke (1997), em que identifica um processo elevado de *burnout* quando o atleta apresenta pontuações média  $\geq 3$  simultaneamente nos três

componentes: exaustão física/emocional, reduzido senso de realização e desvalorização esportiva.

Os dados encontrados nos atletas jovens reunidos no presente levantamento revelaram prevalência de *burnout* em processo elevado equivalente a 5,2%. Em comparação com levantamentos realizados em outros países que adotaram, ao menos em parte, o mesmo delineamento de estudo, verificou-se que a prevalência de *burnout* elevado identificada nos atletas jovens do Estado do Paraná é aproximadamente duas vezes e meia maior que a encontrada na Suécia<sup>[20]</sup> e nos Estados Unidos<sup>[37]</sup>. Em ambos os levantamentos por volta de 2% dos atletas jovens da amostra selecionada foram identificados

**...a prevalência de *burnout* elevado identificada nos atletas jovens do Estado do Paraná é aproximadamente duas vezes e meia maior que a encontrada na Suécia<sup>[20]</sup>**

com sintomas de processo elevado de *burnout*. Especificamente em atletas jovens brasileiros, para o nosso conhecimento, este foi o primeiro levantamento realizado em que se procurou identificar a prevalência de *burnout*. Os estudos localizados abordaram até então de maneira específica os componentes individuais relacionados ao *burnout* [4,36].

O fato de 22,4% dos atletas jovens reunidos no estudo terem apresentado pontuação média  $\geq 3$  conjuntamente em dois dos três componentes relacionados ao *burnout* deve ser motivo de preocupação. Neste sentido, especialistas na área têm sugerido que o processo de *burnout* evolui na forma de *continuum*, em que, inicialmente, sintomas de exaustão física/emocional tendem a ocasionar reduzido senso de realização que, por sua vez, ao longo do tempo, deverá gerar mais elevada desvalorização esportiva [8,16,20]. Como tal, pode-se indicar que, na época de coleta dos dados, 1/5 dos atletas jovens participantes do presente estudo estavam experimentando estágio inicial de um processo mais elevado de *burnout*.

Por outro lado, na realidade, a prevalência encontrada no corrente estudo pode ser ainda mais elevada. Ou seja, existe possibilidade do levantamento realizado, por ter sido conduzido em um momento de competição, resultar em índice subestimado de prevalência de processo elevado de *burnout*, em razão de apenas aqueles atletas jovens que se sentiam bem o suficiente para participar daquela competição, tiveram chance de serem incluídos no estudo. Casos graves de *burnout* apresentam menor possibilidade de estarem presentes no levantamento, considerando que os atletas jovens severamente atingidos poderiam se encontrar momentaneamente afastados das competições ou já teriam desistido da prática de esporte.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em levantamento realizado com atletas jovens do Estado do Paraná reuniram-se informações referentes ao acometimento de *burnout*, com intuito de identificar seus possíveis determinantes e compreender as associações existentes com selecionados indicadores relacionados ao histórico de treino. De imediato, com base nas informações relacionadas às características psicométricas reunidas no estudo, pôde-se inferir que o *ABQ* apresentou validade de construto e índice de confiabilidade satisfatório para uso específico em atletas jovens brasileiros. A solução fatorial gerada mediante a análise fatorial confirmatória foi similar a apresentada originalmente. Desta maneira, a versão traduzida para o idioma português do *ABQ* aplicado no presente estudo mostrou-se promissora para utilização em futuras intervenções com objetivo de identificar *burnout* em atletas jovens brasileiros.

Como recomendações para continuidade dos procedimentos de validação do *ABQ* e sua estrutura fatorial sugerem-se estudos futuros que possam replicar os resultados com atletas jovens de outras regiões do Brasil e com diferentes históricos de treino e competição. Apesar das indicações psicométricas satisfatórias, a versão em português do *ABQ* solicita evidências mais consistentes de validação baseadas na relação com outros construtos de cunho psicológicos, como por exemplo, traços de depressão e ansiedade, estresse, motivação, prazer, estratégias de *coping*, compromisso, controle percebido e identidade.



**Mesmo assim, especificamente em atletas jovens, para o nosso conhecimento, no Brasil, este foi o primeiro levantamento epidemiológico realizado.**

Os dados editados com o levantamento realizado apontaram efeitos significativos de sexo, idade e indicadores relacionados ao histórico de treino nas pontuações registradas aos componentes de *burnout*, sinalizando para importância de ações de intervenção simultâneas às atividades vinculadas aos treinos e às competições que possam minimizar o desgaste psicofisiológico dos atletas jovens. Entretanto, deve-se destacar a possibilidade de ter ocorrido na composição da amostra analisada viés de seleção, uma vez que os atletas jovens participantes foram voluntários; portanto, mesmo sendo mantido o anonimato, existe a possibilidade de que aqueles atletas jovens mais

afetados, para evitar exposição, não concordaram em participar da coleta dos dados. Se esse foi o caso, as pontuações equivalentes à exaustão física/emocional, ao reduzido senso de realização e à desvalorização esportiva poderiam ser mais altas que aquelas observadas, resultando disso prevalência de *burnout* também mais elevada.

A prevalência de atletas jovens em processo elevado de *burnout* foi equivalente a 5,2%; contudo, a ausência de critério consensual para sua identificação e as numerosas variações metodológicas utilizadas nos estudos criam dificuldades para estabelecer comparações com dados disponibilizados na literatura. Mesmo assim, especificamente em atletas jovens, para o nosso conhecimento, no Brasil, este foi o primeiro levantamento epidemiológico realizado. Porém, em comparação com estudos realizados em outros países, as evidências sugerem que os índices de prevalências nos atletas jovens paranaenses foram superiores.

Dentre os indicadores relacionados ao histórico de treino selecionados no levantamento, maior longevidade de treinos e competições, volume de treino mais elevado, prática de esportes individuais e experiência em competições nacionais e internacionais aumentaram significativamente as chances de acometimento de *burnout* nos atletas jovens. Esses resultados se assemelham aos achados disponibilizados em outros estudos, independente do delineamento de pesquisa empregado.

Dessa forma, dadas as consequências negativas associadas ao *burnout* no contexto esportivo, sobretudo em atletas com idades mais jovens, incluindo o aparecimento e o desenvolvimento de distúrbios psicológicos [1,8,16,18], a mais elevada exposição às lesões [7,10,16], a redução na motivação para treinos e competições [7,12,23,32,33,40], as alterações de humor [16,19] e o maior risco de abandono da prática de esporte [16,41], destaca-se a necessidade de estabelecer estratégias que venham afastar ou controlar aqueles atributos vinculados aos treinos e às competições que mais possuem poder preditivo e de associação com *burnout*, na tentativa de

conciliar a prática de esporte em idades jovens com a promoção de saúde e da qualidade de vida.

O presente estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas. Neste caso, é importante referir que, semelhante ao que ocorreu com os indicadores relacionados ao histórico de treino, os itens que compõem o **ABQ** foram autorrelatados, sendo, por conseguinte, passíveis de erro de estimativas e dimensionamentos dos respondentes. No entanto, autorrelato é um procedimento corrente em estudos com essas características, sendo a forma mais viável de realizar levantamentos em larga escala. Por outro lado, provavelmente, o maior tamanho da amostra tenha permitido minimizar, de alguma forma, eventual imprecisão das estimativas calculadas.

Outra possível limitação do estudo refere-se à época de coleta dos dados. Evidências apresentadas em estudos anteriores têm apontado que o processo de **burnout** tende a se agravar ao longo da temporada de treinos e competições<sup>[11,29]</sup>. Neste caso, o presente levantamento envolveu participantes da etapa final dos Jogos da Juventude do Paraná, último evento da temporada de competições e que reuniu atletas jovens que estão concluindo o calendário esportivo do ano. Portanto, é provável que o contexto em que os dados foram coletados possam oferecer alguma contaminação nas percepções dos sentimentos pessoais e das atitudes dos atletas jovens diante das demandas e exigências solicitadas ao longo da temporada de treinos e competições.

Também, a abordagem transversal dos dados pode limitar o estabelecimento de associações sem que se avalie a possibilidade de existir causalidade inversa. Portanto, futuros estudos mediante delineamento longitudinal tornam-se necessários para analisar com maior precisão a evolução dos componentes

exaustão física/emocional, reduzido senso de realização e desvalorização esportiva ao longo do tempo, e verificar se os indicadores relacionados ao histórico de treino contribuem para o acometimento de **burnout** em atletas jovens, ou se é o acometimento de **burnout** que modifica os indicadores relacionados ao histórico de treino.

Acresce que se deve ter cautela na análise dos resultados encontrados no presente levantamento, visto que estes dizem respeito a grupo específico de atletas jovens do Estado do Paraná, não sendo, portanto, passíveis de generalização imediata para outros segmentos no âmbito esportivo. No entanto, subsídios disponibilizados no desenvolvimento do presente levantamento podem ser úteis para delineamento de futuros estudos.

Apesar dessas limitações, espera-se que o levantamento realizado possa auxiliar na prevenção, na identificação e no controle de **burnout** e de seus fatores associados, na busca de compatibilizar o potencial esportivo dos atletas jovens com sua saúde psicológica e bem-estar e, assim, minimizar as chances de abandono precoce da prática de esporte. Destaca-se a necessidade de incentivar e orientar profissionais vinculados ao esporte, no sentido de desenvolver procedimentos e estratégias que permitam aos atletas jovens modificar ou incorporar atitudes e habilidades de aprimoramento de suas capacidades de enfrentamento das demandas e exigências de treinos e competições com menor possibilidade de aparecimento e desenvolvimento de sintomas psicofisiológicos associados ao **burnout**.

## Referências Bibliográficas

1. Appleton PR, Hall HK, Hill AP. Relations between multidimensional perfectionism and *burnout* in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 10(4):457-465, 2009.
2. Arce C, De Francisco C, Andrade E, Arce I, Raedeke T. Adaptación española del Athlete *Burnout* Questionnaire (ABQ) para la medida del *burnout* en futbolistas. *Psicothema*. 22(2):250-255, 2010.
3. Berengüi R, Garcés de los Fayos Ruiz EJ, Montero FJO, Marcos RV, Gullón JML. Optimism and *burnout* in competitive sport. *Psychology*. 4:13-18, 2013.
4. Casagrande PO, Andrade A, Viana MS, Vasconcellos DIC. *Burnout* em tenistas brasileiros infanto-juvenis. *Motricidade*. 10(2):60-71, 2014.
5. Coakley J. *Burnout* among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*. 9:271-285, 1992.
6. Cremades JG, University B, Wiggins MS. Direction and intensity of trait anxiety as predictors of *burnout* among collegiate athletes. *Athletic Insight*. 10(2): 2008.
7. Cresswell SL, Eklund RC. Motivation and *burnout* among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 3:469-477, 2005.
8. Cresswell SL, Eklund RC. Athlete *burnout*: conceptual confusion, current research, and future research directions. In: Hanton S, Mellalieu SD (Eds.). *Literature Reviews in Sport Psychology* (pp. 91-126). New York: Nova Science. 2006.
9. Cresswell SL, Eklund RC. The convergent and divergent validity of *burnout* measures in sport: a multitrait-multimethod analysis. *Journal of Sports Sciences*. 24:209-220. 2006.
10. Cresswell SL, Eklund RC. The nature of player *burnout* in rugby: Key characteristics and attributions. *Journal of Applied Sport Psychology*. 18: 219-239, 2006.
11. Cresswell SL, Eklund RC. Athlete *burnout*: a longitudinal qualitative study. *The Sport Psychologist*. 21:1-20, 2007.
12. Curran T, Appleton PR, Hill AP, Hall HK. Passion and *burnout* in elite junior soccer players: the mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise*. 12(6):655-661, 2011.
13. Dubuc-Charbonneau N, Durand-Bush N, Forneris T. Exploring levels of student-athlete *burnout* at two Canadian universities. *Canadian Journal of Higher Education*. 2:135-151, 2014.
14. Eklund RC, Cresswell SL. Athlete *burnout*. In: Tenenbaum G, Eklund RC (Eds.). *Handbook of Sport Psychology*. (3ª Edition, pp. 621-641). Hoboken, NJ: Wiley. 2007.
15. Goodger K, Gorely T, Harwood C, Lavallee D. *Burnout* in sport: a systematic review. *The Sport Psychologist*. 21:127-151, 2007.
16. Goodger K, Wolfenden L, Lavallee D. Symptoms and consequences associated with three dimensions of *burnout* in junior tennis players. *International Journal of Sport Psychology*. 38:342-364, 2007.
17. Gould D, Udry E, Tuffey S, Loehr J. *Burnout* in competitive junior tennis players: I – A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*. 10:322-340, 1996.
18. Grobbelarr HW, Malan DJD, Steyn BJM, Ellis SM. Factors affecting the recovery-stress, *burnout*, and mood state scores of elite student rugby players. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 32:41-54, 2010.
19. Gustafsson H, Hassmén P, Kenttä G, Johansson M. A qualitative analysis of *burnout* in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 9:800-816, 2008.
20. Gustafsson H, Kenttä G, Hassmén P, Lundqvist C. Prevalence of *burnout* in competitive adolescent athletes. *The Sport Psychologist*. 21:21-37, 2007.
21. Harlick M, McKenzie A. *Burnout* in junior tennis: a research report. *New Zealand Journal of Sports Medicine*. 28:36-39, 2000.
22. Harris BS. Coach and Athlete *Burnout*: The Role of Coaches' Decision-Making Style. Unpublished master thesis. West Virginia University. USA. 2005.
23. Harris BS, Smith ML. The influence of motivational climate and goal orientation on *burnout*: An exploratory analysis among division I collegiate student-athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*. 11(2):39-56, 2009.
24. Heidari S. Gender differences in *burnout* in individual athletes. *European Journal of Experimental Biology*. 3(3):583-588, 2013.
25. Hill AP, Hall HK, Appleton PR. Perfectionism and athlete *burnout* in junior elite athletes: the mediating role of coping tendencies. *Anxiety, Stress & Coping*. 23(4):415-430, 2010.

26. Hill AP, Hall HK, Appleton PR, Kozub SA. Perfectionism and *burnout* in junior elite soccer players: the mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*. 9(5):630-644, 2008.
27. Hu L, Bentler P. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*. 6(1):1-55, 1999.
28. Judge LW, Bell RJ, Theodore R, Simon L. An exploratory examination of *burnout* in NCAA division II athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*. 5:230-240, 2012.
29. Lai C, Wiggins MS. *Burnout* perceptions over time in NCAA Division I soccer players. *International Sports Journal*. 7:120-127, 2003.
30. Lee J, Cremades JG. Performance, gender, and athletes' *burnout* in NCAA Division II basketball players. Paper presented at the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology Conference, Minneapolis, MN. USA. 2004.
31. Lemyre P-N, Hall HK, Roberts GC. A social cognitive approach to *burnout* in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 18:221-234, 2008.
32. Lemyre P-N, Roberts GC, Stray-Gundersen J. Motivation, overtraining, and *burnout*: Can self-determined motivation predict overtraining and *burnout* in elite athletes? *European Journal of Sport Science*. 7(2):115-126, 2007.
33. Lemyre P-N, Treasure D, Roberts G. Influence of variability in motivation and effect on elite athlete *burnout* susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 28:32-48, 2006.
34. Perreault S, Gaudreau P, Lapointe MC, Lacroix C. Does it take three to tango? Psychological need satisfaction and athlete *burnout*. *International Journal of Sport Psychology*. 38(4):437-450, 2007.
35. Pires DA, Brandão MR, Silva CB. Validação do Questionário de *Burnout* para Atletas. *Revista da Educação Física da UEM*. 17(1):27-36, 2006.
36. Pires DA, Noce F, Araújo DR, Costa VT. Incidência de *burnout* em tenistas infantojuvenis. *Anais do XVIII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte (Conbrace) e V Congresso Internacional de Ciências do Esporte (Conice)*, Brasília-DF. 2013.
37. Raedeke TD. Is athlete *burnout* more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 19:396-417, 1997.
38. Raedeke TD, Smith AL. Development and preliminary validation of an athlete *burnout* measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 23:281-306, 2001.
39. Raedeke TD, Smith AL. Coping resources and athlete *burnout*: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 26:525-541, 2004.
40. Smith AL, Gustafsson H, Hassmén P. Peer motivational climate and *burnout* perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 11:453-460, 2010.
41. Smith RE. Toward a cognitive-affective model of athletic *burnout*. *Journal of Sport Psychology*. 8:36-50, 1986.
42. Weckwerth A, Flynn DM. Effect of sex on perceived support and *burnout* in university students. *College Student Journal*. 40:237-249, 2006.



**Rafael Octaviano de Souza**

Graduado em Administração de Empresas pela Universidade Estadual do Paraná - UNESPAR/FAFIPA/Paranavaí, Paraná.

Graduado em Educação Física pela Universidade Estadual do Paraná - UNESPAR/FAFIPA/Paranavaí, Paraná.

Pós-graduando em Treinamento Desportivo pela Universidade Estadual de Maringá (UEM)

Pós-graduado em Metodologia e Didática no Ensino Superior pela Faculdade de Tecnologia e Ciências do Norte do Paraná – FATECIE – Paranavaí – Paraná.

MBA em Gestão de Pessoas pela Faculdade de Tecnologia e Ciências do Norte do Paraná – FATECIE – Paranavaí – Paraná.

Mestre em Exercício Físico na Promoção da Saúde pela Universidade Norte do Paraná (UNOPAR) – Londrina – Paraná.

# ATLETAS JOVENS

Existem diversas razões e justificativas para que os atletas jovens venham a diminuir seu interesse pela prática de esporte e, em alguns casos, a abandoná-lo precocemente. Mais recentemente, têm-se procurado apresentar novo fenômeno, conhecido na literatura internacional como *burnout* no contexto esportivo, que pode contribuir sobremaneira para entender a relação do atleta com o esporte.

Em síntese, *burnout* no contexto esportivo refere-se a uma síndrome multidimensional, ocasionada por complexa interação entre múltiplos fatores de demandas intensas, recuperação inadequada e frustrações de expectativas não cumpridas em que, por consequência, o atleta perde a motivação, o prazer, a satisfação e o interesse pela prática de esporte, vindo a apresentar percepção e atitudes de que o esforço físico e mental solicitado nos treinos e nas competições não compensa os benefícios eventualmente acumulados.

Mesmo considerando a importância de intervenções direcionadas à prevenção e ao controle de *burnout* para saúde psicológica e bem-estar dos atletas, no Brasil tem sido objeto de raras discussões na literatura vinculada ao esporte. Neste sentido, o conteúdo desta publicação está organizado em duas partes: Parte I: compilação de informações disponíveis na literatura quanto aos conceitos e definições, aos modelos explicativos, às causas e consequências, às ações de intervenção e controle, à interface com motivação, aos instrumentos de análise e aos resultados de estudos já realizados referentes ao *burnout* em atletas jovens; e parte II: apresentação de resultados de levantamento referente à presença de *burnout* em amostra de atletas jovens do Estado do Paraná, com intuito de identificar seus determinantes e compreender possíveis associações com indicadores relacionados ao histórico de treino.

**MIDIOGRAF**

ISBN 9788587686862



9 788587 686862

BURNOUT ATLETAS JOVENS