

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE  
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA  
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

SÍNDROME DE BURNOUT EM ATLETAS INFANTO  
JUVENIS

ANA CLÉCIA ALVES DOS SANTOS

São Cristovão

2015

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE  
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA  
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

SINDROME DE BURNOUT EM ATLETAS INFANTO  
JUVENIS

ANA CLÉCIA ALVES DOS SANTOS

Dissertação apresentada ao Programa de  
Pós graduação em Educação Física da  
Universidade Federal de Sergipe como  
requisito parcial para obtenção do grau de  
Mestre em Educação Física

Orientador: Prof. Dr Afranio de Andrade Bastos

São Cristovão

2015

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE**

Santos, Ana Clécia Alves dos.

S237s Síndrome de burnout em atletas infanto juvenis / Ana Clécia Alves dos Santos; orientador Afranio de Andrade Bastos . – São Cristóvão, 2015.

87 f.: il.

Dissertação (mestrado em Educação Física)–  
Universidade Federal de Sergipe, 2015.

1. Burnout (Psicologia). 2. Atletas infantis. 3. Natação. 4. Voleibol. I. Bastos, Afranio de Andrade, orient. II. Título.

CDU 796:159.9

ANA CLÉCIA ALVES DOS SANTOS

SINDROME DE BURNOUT EM ATLETAS INFANTO  
JUVENIS

Dissertação apresentada ao Programa de Pós graduação em Educação Física da Universidade Federal de Sergipe como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Educação Física

Aprovada em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

---

Orientador: Prof. Dr Afranio de Andrade Bastos

---

1º Examinador: Profª Drª Camila Moura Ferreira Vorkapic

---

2º Examinador: Profº Dr.Marcos Bezerra de Almeida

Dedico a ti Nick, por seres a minha força, o meu orgulho, amor incondicional, pelas ausências, pelas brincadeiras inacabadas e impaciência e estresse de mamãe no decorrer desta caminhada.

Para que cresças no ser e saber!

## **AGRADECIMENTOS**

Para concretização desta jornada, contribuíram de uma forma ou de outra diversas pessoas. Agradeço aos que foram os maiores contribuintes, prestando, contudo, singela e grata homenagem a todos!

A Deus , por me acompanhar em todos os momentos, restaurando minhas forças, pelas oportunidades colocadas em minha vida, pela força interior e glórias alcançadas, “porque dele, por ele e para ele são todas as coisas”.

Ao meu esposo Eron, agradeço o estímulo para vencer o desafio do mestrado, a compreensão pelas ausências, as palavras bem ditas nas horas certas, o apoio nas horas difíceis e a alegria dos bons momentos. Por encher de amor, as minhas dúvidas, o meu desespero e angustia, pela dedicação, afeto e ternura e pela grande família que somos.

Ao meu pai, pelo amor incondicional, pelo grande homem (Pai), de quem não deixo de ser “menina”, só que hoje pai... cresci... mais uma luta e etapa ultrapassada..., os olhos ainda são grandes, a estatura não muito, mas os meus sonhos...ajuda-me a concretizá-los e a torná-los possíveis e sei que continuo podendo caminhar na sua direção ,para que me ampare e sempre me devolvas o meu sorriso.

A minha mãe, a quem devo a vida, pelo amor incondicional, pelo incentivo e responsabilidade que me ensinaste desde a tenra idade, por teres caminhado em sintonia colmatando a minha ausência de “mãe” e apoiando incondicionalmente o bem estar de Nicolas, bem como, por todos os bons e maus momentos, em que não me deixaste só.

Ao professor Afranio Bastos , meu orientador, pela aprendizagem que me proporcionou, pelo apoio, experiência, sabedoria, compreensão ,disponibilidade e amizade. Sem ti este trabalho seria impossível. Obrigada por me ajudar a ultrapassar todas as dúvidas e receios. As palavras de agradecimento são poucas para ti.

Ao meu irmão (Clebio),minha cunhada (Any), minha sobrinha (Sophia) e sogra (Lindaaura), pelo apoio e torcida nesta jornada.

Aos membros da banca de qualificação: Professor Doutor Marcos Bezerra, professor Doutor Carlos Roberto e professor Doutor Luís Anselmo pelas sugestões e sensibilidade em contribuições importantes.

A todos os meus companheiros de mestrado em especial a Patrícia Morgana e Christiane Tenório.

Aos docentes do PPGEF/UFS, pelos conhecimentos e contribuições oportunizados durante o transcurso do mestrado.

Ao amigo “irmão” Elias José (**In Memoriam**), por toda torcida e incentivo no processo seletivo do mestrado. Embora tendo partido, sua lembrança continua presente nas nossas vidas!!!

Ao professor Doutor Pedro Jorge Moraes, pelas brincadeiras para descontração durante essa jornada.

Agradeço também aos clubes e todos os atletas que tornaram possível a realização deste estudo, pois sem vocês não teria sido possível.

Enfim, a todos os que fizeram parte dessa etapa de minha vida e que, de alguma forma, contribuíram para concretizá-la, com carinho, AGRADEÇO!

O importante é lutar

“Não confunda derrotas com fracasso, nem vitórias com sucesso. Na vida de um campeão sempre haverá algumas derrotas, assim como na vida de um perdedor sempre haverá vitórias. A diferença é que , enquanto os campeões crescem nas derrotas, os perdedores se acomodam nas vitórias”

Roberto Shinyashiki

## RESUMO

A Síndrome de *Burnout* é um tema que se apresenta atualmente como um dos grandes problemas que afeta a atividade laboral nas mais diversas áreas, inclusive em atletas. Conhecida como Síndrome do esgotamento físico-psíquico-social tem se tornado objeto de estudo da Psicologia. Contudo, na Psicologia do Esporte é pouco explorada e, são escassas as publicações sobre o tema, o que dificulta o conhecimento e a compreensão da Síndrome. Esta pesquisa trata-se de um estudo descritivo, de caráter transversal e com abordagem quantitativa, da qual participaram 194 atletas de diferentes estados, de ambos os sexos, com uma faixa etária de 14 a 17 anos, praticantes de natação e voleibol. Para a coleta de dados foram utilizados dois instrumentos: um questionário de dados sociodemográficos e o Questionário de *Burnout* em Atletas – QBA. A análise dos dados constituiu-se da análise descritiva e comparação das variáveis, sexo, modalidade esportiva, escolaridade, lesão esportiva, idade e tempo como atleta federado, utilizando-se dos testes não paramétricos de Kruskal-Wallis e Mann Withney. Os resultados obtidos demonstraram que de maneira geral, os atletas presentes no estudo, não se encontravam em um estado de risco para o *Burnout*, com uma média geral de 2,09 pontos que correspondem, a uma frequência de sentimentos entre raramente e algumas vezes. Em relação à dimensão Exaustão Física e Emocional, na variável modalidade esportiva, houve diferenças entre as mesmas, que se apresentou estatisticamente significativa ( $p < 0,001$ ), mesmo com médias de 1,88 (natação) e 1,58 (voleibol), respectivamente referentes a uma frequência entre quase nunca a raramente. A dimensão Reduzido Senso de Realização apresentou maiores índices em todas as variáveis analisadas, apresentando uma frequência de sentimentos referentes a raramente a algumas vezes, média que variou entre 2,50 a 2,59. Conclui-se que os atletas juvenis de natação e voleibol não apresentaram uma frequência de sentimentos alta, referente ao *Burnout*.

**PALAVRAS-CHAVE:** Síndrome de *Burnout*, Atletas, Natação, Voleibol.

## ABSTRACT

The *Burnout* syndrome is a topic that is currently presented as a major problem that affects the labor activity in several areas, including athletes. Known as syndrome of physical and psycho-social breakdown has become the object of study Psychology. However, in Sport Psychology is little explored, and there is little literature on the subject, which makes the knowledge and understanding of the syndrome. This research it is a descriptive study of transversal and quantitative approach, which was attended by 194 athletes from different states, of both sexes, with an age range of 14 to 17 years, swimmers and volleyball. To collect data we used two instruments: one demographic data questionnaire and the Burnout Questionnaire for Athletes - BQA. Data analysis consisted of descriptive analysis and comparison of variables, sex, sport, education, sports injury, age and time as a federated athlete, using the nonparametric Kruskal-Wallis and Mann Whitney. The results showed that in general, the athletes present in the study were not in a risk state for Burnout, with an overall average of 2.09 points corresponding to a feeling frequency between Seldom and Sometimes. Concerning the size Physical and Emotional Exhaustion in variable sport, there were differences between them, which showed statistically significant ( $p = <0,001$ ), even with averages of 1.88 (swimming) and 1.58 (volleyball), respectively related to a frequency between Hardly Ever and Rarely. The size Reduced Sense of Accomplishment showed higher rates in all variables, with a frequency of feelings related to Rarely to Sometimes average ranging from 2.50 to 2.59. We conclude that the juvenile athletes swimming and volleyball did not show a frequency of high feelings, referring to *Burnout*.

KEYWORDS: *Burnout* syndrome, Athletes, Swimming, Volleyball.

## RESUMEN

El síndrome de burnout es un tema que en la actualidad presenta como un problema importante que afecta a la actividad laboral en varias áreas, incluyendo los atletas. Conocido como el síndrome de colapso físico y psico-sociales se ha convertido en el objeto de estudio de Psicología. Sin embargo, en el Deporte Psicología está poco explorado, y hay poca literatura sobre el tema, lo que hace que el conocimiento y la comprensión del síndrome. Esta investigación es un estudio descriptivo transversal de enfoque y cuantitativa, a la que asistieron 194 atletas de diferentes estados, de ambos sexos, con un rango de edad de 14 a 17 años, nadadores y voleibol. Para recoger los datos se utilizaron dos instrumentos: uno demográfica cuestionario de datos y el Cuestionario de Burnout para los atletas - QBA. Análisis de los datos consistió en análisis descriptivo y la comparación de las variables, el sexo, el deporte, la educación, la lesión deportiva, la edad y el tiempo como un atleta federada, mediante el no paramétrico de Kruskal-Wallis y Mann Whitney. Los resultados mostraron que, en general, los atletas presentes en el estudio no estaban en un estado de riesgo de Burnout, con un promedio general de 2.09 puntos correspondientes a una frecuencia entre los sentimientos y rara vez, a veces. En relación con el tamaño de agotamiento físico y emocional en el deporte variables, hubo diferencias entre ellos, que mostraron estadísticamente significativa ( $p = <0,001$ ), incluso con promedios de 1,88 (natación) y 1,58 (voleibol), respectivamente, en relación con una frecuencia entre casi nunca raramente. El tamaño sentido de realización reducido mostró tasas más altas en todas las variables, con una frecuencia de sentimientos relacionados con rara veces promedio que van desde 2,50 hasta 2,59. Llegamos a la conclusión de que los atletas juveniles de natación y voleibol no mostrar una frecuencia de elevados sentimientos, en referencia a la quemadura.

**PALABRAS CLAVE:** Síndrome de *Burnout*, deporte, natación, voleibol.

# SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....	14
2 OBJETIVOS .....	17
2.1 OBJETIVO GERAL.....	17
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	17
3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	18
3.1 TREINAMENTO ESPORTIVO.....	18
3.2 ESTRESSE.....	19
3.3 PROCESSO HISTÓRICO DA SÍNDROME DE BURNOUT.....	24
3.4 CONCEPÇÕES DA SÍNDROME DE BURNOUT .....	29
3.5 SÍNDROME DE BURNOUT NO ESPORTE .....	31
4 MÉTODO.....	47
4.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO .....	47
4.2 PROTOCOLO.....	48
4.3 INSTRUMENTOS PARA COLETAS DE DADOS .....	49
4.4 PROCEDIMENTOS DA ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS.....	51
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	53
6 CONCLUSÃO.....	64
7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	65
APÊNDICES:.....	80
ANEXOS .....	86

## LISTA DE QUADROS E TABELAS

Quadro 1:Frequências e intervalos de frequências de sentimentos referentes aos escores das dimensões de <i>Burnout</i> e do <i>Burnout</i> total.....	51
Tabela 1:Média e desvio padrão do <i>Burnout</i> total e das dimensões do <i>Burnout</i> .....	53
Tabela 2:Comparação entre a variável sexo e as dimensões da Síndrome de <i>Burnout</i> em atletas.....	54
Tabela 3:Comparação entre as modalidades esportivas e as dimensões da Síndrome de <i>Burnout</i> .....	56
Tabela 4:Comparação entre idade e as dimensões da Síndrome de <i>Burnout</i> .....	59
Tabela 5:Comparação do tempo como federado e as dimensões do <i>Burnout</i> .....	61

## 1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de *Burnout* foi diagnosticada, inicialmente, em profissionais que lidavam diretamente com pessoas (médicos, enfermeiros e assistentes sociais), entretanto hoje em dia, a abrangência é maior, visto que diversas profissões podem ser acometidas por essa Síndrome. Apresenta-se nos dias de hoje como um dos grandes problemas que afeta profissionais nas mais diversas áreas e leva à desistência do trabalho ou carreira. Na área esportiva envolve atletas, técnicos, árbitros e demais profissionais que transitam no meio. Atualmente é reconhecida como risco ocupacional para profissões que envolvem cuidados com saúde, educação e serviços humanos. Está catalogada com o código Z73. 0 no grupo V da Classificação Internacional das Doenças-CID-10<sup>1</sup>.

Conhecida como síndrome do esgotamento físico, psíquico e emocional, tem se tornado objeto de estudo da Psicologia do esporte, porém é pouco explorada e são escassas as publicações sobre o tema, o que dificulta seu conhecimento e compreensão, impossibilitando assim, as formas de prevenção e combate, a fim de que sejam minimizados os casos de esgotamentos, que interferem no desempenho atlético e provoca desistência ou abandono da carreira esportiva.

O *Burnout* no esporte pode ser entendido como uma resposta psicofisiológica de esgotamento causado por esforços excessivos de treinamento e competições. O mesmo se caracteriza pelo esgotamento, tanto físico quanto emocional, na forma da perda de preocupação, energia, interesse, confiança, sentimentos de baixa realização pessoal e profissional, autoestima baixa, fracasso e depressão. Isso é frequentemente percebido quando o atleta apresenta um nível de rendimento diminuído<sup>2</sup>.

Entretanto, o *Burnout* em atletas se origina de modo mais marcante a partir da incompatibilidade dos planos e metas iniciais dentro da modalidade esportiva<sup>2</sup>. Assim como as demandas crônicas de cunho sócio-psico-físico do próprio esporte, podendo ocasionar o abandono precoce dessa modalidade, haja visto que o *Burnout* é um processo lento, por isso mesmo imperceptível.

A busca por uma alta performance no esporte faz com que atletas sejam submetidos a uma carga de trabalho excessivo, cobrança exacerbada por

resultados e a uma rotina de treinamento altamente desgastante, pré-requisitos para a excelência no desempenho em competições. Porém, em alguns momentos esse processo excede o limite da capacidade de adaptação do atleta e, aliado ao estresse, gera consequências negativas no rendimento esportivo.

A pressão sobre os atletas durante uma temporada tem aumentado drasticamente nos últimos anos, devido, em grande parte, às compensações financeiras, publicitárias e de status, alcançados por treinadores e atletas bem sucedidos<sup>2</sup>. A cobrança excessiva por resultados por parte de dirigentes, mídia e torcedores, o excesso de carga de treinamento e viagens têm provocado e aumentado o aparecimento do estresse e, conseqüentemente, o *Burnout* em atletas.

Como qualquer Síndrome, o *Burnout* é consequência de um processo e, no caso do atleta, é o processo de treinos e competições. Como esta se origina no estresse, a manifestação do *Burnout* pode ser prevenida ou controlada a partir do processo cognitivo de reconhecimento, avaliação e estratégias de enfrentamento dos fatores geradores de estresse no ambiente esportivo.

Neste sentido as pesquisas sobre a Síndrome de *Burnout* em atletas infanto-juvenis mostram-se relevantes, pois podem contribuir para a prevenção e o controle da mesma, visto que esta categoria faz parte do processo de formação de atletas nas diversas modalidades.

Estudos de Appleton et.al<sup>3</sup>, Curran, Appleton, Hill e Hall<sup>4</sup>, mostraram que atletas juvenis também são afetados pela Síndrome e abandonam a modalidade, tornando-se livre e distanciando-se da prática esportiva. Contudo ainda são poucos os estudos sobre as características do *Burnout* em atletas brasileiros.

Devido a lacuna sobre a temática, é possível que quantidades significativas de atletas infanto-juvenis de diversos esportes, sejam eles coletivos ou individuais, estejam sendo vítimas da Síndrome, sem que se percebam suas manifestações, causas e consequências. Sendo assim estudos desta natureza contribuem para a discussão acerca das variáveis associadas a Síndrome de *Burnout* no ambiente esportivo.

Desta forma, esta pesquisa buscou mensurar os indicadores e as dimensões da síndrome de *Burnout* em atletas de voleibol e natação numa tentativa de subsidiar os técnicos na prevenção de comportamentos nocivos aos atletas.

Portanto, o presente estudo apresenta-se atual e importante para as áreas da Educação Física e da Psicologia do Esporte, pois existe uma necessidade proeminente de se estudar a Síndrome de *Burnout* em atletas. Um tema de grande relevância científica e os seus resultados poderão conscientizar técnicos e treinadores sobre a gravidade da síndrome e o impacto na carreira dos atletas de alto rendimento, tendo em vista que a síndrome é um fenômeno atual e extremamente preocupante, silencioso, que os afeta nos domínios, pessoal, laboral e social, acarretando grandes problemas de saúde.

Vale ainda ressaltar que a presente pesquisa agrega importância, na medida em que, enquanto contribuição científica servirá para informar, prevenir e ampliar as discussões acerca da Síndrome de *Burnout*, uma vez que no ambiente esportivo as relações humanas e os treinamentos são intensos e contínuos, desejamos contribuir também para o entendimento desta grave questão cada vez mais frequente nos esportes competitivos e de alto rendimento. Nesse sentido este estudo tentará responder ao seguinte problema: os atletas infanto-juvenis estão propensos a serem acometidos pela Síndrome de *Burnout*?

## 2 OBJETIVOS

### 2.1 OBJETIVO GERAL

- Mensurar os indicadores e as dimensões da Síndrome de *Burnout* em atletas de natação e voleibol.

### 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar as dimensões da Síndrome de *Burnout* nos atletas.
- Verificar a prevalência da síndrome de *Burnout* em atletas infanto –juvenil.
- Verificar se o tempo como atleta federado influencia o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* em atletas infanto-juvenil.
- Avaliar a intensidade das dimensões da Síndrome de *Burnout* entre a idade e o gênero entre os atletas.
- Comparar a propensão à síndrome de *Burnout* em atletas de esportes coletivo e individual.

### 3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

#### 3.1 TREINAMENTO ESPORTIVO

Nos dias atuais, o esporte competitivo se desenvolveu e tem passado por várias evoluções técnicas, táticas, físicas e, nas últimas décadas a área da Psicologia também está inserida no planejamento do treinamento esportivo voltado para o desempenho do atleta <sup>5,6, 2.</sup>

O treinamento esportivo pode ser definido como atividade sistemática que visa proporcionar alterações morfológicas, metabólicas, funcionais e seu principal objetivo é maximizar o rendimento dos atletas <sup>7,8.</sup> Neste sentido, para que ocorra adaptações psicofisiológicas e neuromusculares positivas no organismo, é necessário organizar a distribuição das cargas de treinamento e as estratégias eficientes de recuperação <sup>9,</sup> porque os atletas de alto rendimento trabalham muito próximo do seu limite de exigências e são obrigados a render o máximo a fim de superar seus próprios limites .

O treinamento esportivo tem como objetivo principal desenvolver um programa preciso que vise melhorar as habilidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas , para que os atletas atinjam seu melhor rendimento no momento desejado <sup>10.</sup> Desse modo se as cargas no treino não forem bem dosadas, administradas e monitoradas, consequências indesejáveis podem aparecer, e o que seria um reforço positivo, passa a ser negativo causando incômodo no atleta.

Atualmente o treinamento esportivo requer que os atletas dediquem cada vez mais tempo e esforços no alcance dos objetivos de melhor performance competitiva. Os treinos são intensos, não existindo tempo para descanso prolongado, com longas horas de treino e grande desgaste físico e mental. Desta forma, o treinamento desportivo apresenta-se como um fator estressor para o organismo do atleta <sup>2.</sup>

Dentro do treinamento, o rendimento esportivo somente acontece quando se tem estímulos estressores seguidos da adaptação no organismo, com isso, o desempenho do atleta vai melhorando e o condicionamento vai elevando seu patamar a cada sessão de treino, gerando um processo positivo ao estresse. Já as adaptações negativas do estresse no treino, podem atuar como fator de queda

do rendimento, onde o atleta não tem tempo necessário para reorganizar suas estruturas e sua energia, onde novos estímulos são dados ainda mais fortes, acima do que ele é capaz de suportar, o que pode se tornar um fator limitador do treinamento físico, prejudicando o desempenho do atleta.

O treinamento excessivo é definido como um desequilíbrio entre o estresse e a recuperação, ou seja, grandes fatores estressantes combinados com pouca recuperação tem como objetivo principal fazer com que os atletas fiquem condicionados e atinjam o máximo de seu desempenho em uma data específica ou competição determinada, sendo normal dentro dos princípios da fisiologia do exercício. Essa sobrecarga é intencional, embora nem todos os atletas consigam se adaptar de forma positiva a essa sobrecarga e está longe desse processo ser perfeito, ele é individual e para alguns atletas pode resultar em um desempenho deteriorado<sup>2</sup>.

O fenômeno do treinamento excessivo na literatura é constantemente associado à queda de rendimento, este pode ser apenas um sintoma, mas existem outras causas e sintomas.

Os sintomas do treinamento excessivo são: apatia, letargia, distúrbio do sono, perda de peso, frequência cardíaca de repouso elevada, dor muscular, mudança de humor, pressão arterial elevada, distúrbio gastrointestinais, dificuldade de recuperação e perda de apetite<sup>11</sup>. É difícil determinar o estágio de treinamento excessivo em que o atleta se encontra, mas de modo geral, pode ser diagnosticado através do histórico do atleta, cuidadosamente descartando outras doenças passíveis da análises de exames laboratoriais<sup>12</sup>.

### **3.2 ESTRESSE**

Na atualidade o termo estresse vem sendo utilizado por diferentes áreas do conhecimento e com significados diversos<sup>13,14,15</sup>. Apresenta-se como um elemento da modernidade e por conta disso, é considerado como a doença do século e vem sendo estudado no meio acadêmico com mais atenção nos últimos anos.

É definido como resposta inespecífica do corpo para qualquer exigência exigida sobre ele <sup>16,17</sup>, ou uma exigência psíquica e/ ou carga física a qual é vivenciada como uma carga intensa e que conduz a reações específicas de defesa para dominar as situações ameaçadoras<sup>18</sup>.

Segundo alguns autores, o termo estresse se originou no campo da física, para definir o desgaste de materiais submetidos a excesso de peso, calor ou radiação <sup>19,20</sup>.

O termo estresse foi usado pela primeira vez em 1914, para definir uma reação do organismo a uma situação de fuga ou luta, supondo que as modificações corporais estavam diretamente associadas ao fator psicológico <sup>21</sup>. Somente em 1959 o fisiologista Hans Selye<sup>16</sup> descreveu o termo como uma alteração fisiológica que se processa no organismo quando este se encontra em uma situação que requeira dele uma reação mais forte que aquela que corresponde a sua atividade orgânica normal, ou seja, o organismo reage verificando modificações químicas do corpo<sup>15</sup>.

Alguns aspectos essenciais, entretanto, estão envolvidos quando se discute estresse: uma causa interna ou externa denominada estressor, uma avaliação sobre aspectos potencialmente ameaçadores ou não da situação, resposta de enfrentamento e efeitos psicofisiológicos ou reação ao estresse <sup>22</sup>.

O estresse é considerado um sistema interativo entre o indivíduo e o ambiente, usado para designar opressão e desconforto ou adversidade,<sup>13,14,15</sup>. Sendo assim, este atua no organismo, por uma sucessão de eventos que alteram a sua homeostase, resultando por norma, numa resposta inadequada e prejudicial, que provoca desequilíbrio no organismo, <sup>22</sup>.

É uma experiência negativa, acompanhada por mudanças bioquímicas, fisiológicas, cognitivas e comportamentais previsíveis, que visam alterar o evento estressor ou acomodar seus efeitos <sup>24</sup>. Frequentemente as situações estressantes e as respostas do indivíduo ao estresse estão relacionadas a muitos aspectos negativos, mas nos movimentos de adaptação também existem várias situações agradáveis que forçam o organismo a se ajustar as mais diferentes exigências. Sendo assim, cada indivíduo tem a sua forma de perceber e interpretar o mundo, em função das vivências e experiências ao longo do ciclo da vida, que

determinará a forma como reagirá em determinada situação positiva ou negativa. Desta forma um agente pode ser estressor para determinado indivíduo, enquanto para outro, o mesmo agente pode não representar qualquer perigo ou ameaça<sup>23,25,26,22,20</sup>.

Ainda sobre os agentes estressores, se a resposta do indivíduo é negativa a determinada situação, este desencadeia um processo adaptativo inadequado chamado de *distress* e, quando a resposta é adequada é chamada de *eustress*.

Sintetizando os diversos conceitos de estresse é possível afirmar que, este possui três elementos diferentes: sendo o primeiro dos fatores estressantes o ambiente, o segundo, o desequilíbrio que conseqüentemente gerará o terceiro elemento, que acarretará as reações psicológicas, fisiológicas e comportamentais no organismo humano<sup>27</sup>. Sobre esta perspectiva percebe-se que o estresse torna-se indispensável para o organismo humano que é passivo de adaptação frente a diferentes estímulos em diferentes contextos, sendo necessário para mudanças, crescimento e desempenho geral do indivíduo. No entanto, elevados níveis de estresse podem originar doenças que afetam as relações pessoais, profissionais, familiares e sociais.

No ambiente esportivo os altos níveis de estresse podem provocar queda no desempenho, devido à falta de tempo necessário para reorganização e recuperação das estruturas e reposição das energias e novos estímulos, mais fortes, acima do que o atleta consegue suportar<sup>2</sup>.

O processo de estresse foi descrito em 1959<sup>16</sup> como um modelo trifásico denominado de Síndrome Geral da Adaptação, compreendendo três sucessivas fases: a fase de alerta, quando o organismo é mobilizado para situações de emergência numa reação de luta ou fuga; a fase de defesa ou resistência, representada pela tentativa do organismo de se adaptar e manter a homeostase interna, quando há continuidade do agente estressor; na terceira fase é a fase da exaustão constituída pela conseqüência da falha nos mecanismos adaptativos a estímulos estressantes permanentes ou excessivos, tornando o organismo suscetível às doenças ou mesmo à morte,<sup>16,23</sup>.

O estímulo estressor que age no organismo é proveniente tanto de fatores externos, quanto internos, que provocam reações no organismo causando danos fisiológicos e desordens psicológicas <sup>28</sup>.

O estresse é produzido quando existe uma discrepância importante entre as capacidades do indivíduo e as demandas exigidas do seu meio ambiente. É caracterizado por uma reação que o indivíduo experimenta de acordo com suas crenças, valores e cultura, ao criar uma situação que ele não é capaz de tolerar causando repercussões emocionais, sociais e psicológicas, <sup>29,28</sup>.

### **3.2.1 ESTRESSE E O AMBIENTE ESPORTIVO**

Os estímulos estressores no ambiente esportivo podem ser de natureza física, psicológica ou social. Neste sentido o estresse pode ser definido como reações somáticas e psicológicas de um indivíduo frente às exigências que ultrapassam seus limites para lidar com elas, <sup>30,31</sup>. Portanto, o atleta experimenta o estresse quando não consegue reagir a determinadas situações inerentes ao ambiente esportivo.

O esporte é uma fonte geradora de estresse em consequência de fatores fisiológicos, biomecânicos e psicológicos que exercem um papel fundamental no desempenho esportivo <sup>32</sup>.

Nesse meio o estresse se manifesta em quatro estágios desenvolvidos a partir do processo de Estresse de Mc Grath <sup>33, 31</sup>: chamado de demanda ambiental, no primeiro estágio o atleta se encontra em uma situação ameaçadora. No meio esportivo essa situação pode ser uma ofensa do atleta adversário, desentendimento com a arbitragem, pressão da torcida e da imprensa <sup>31</sup>.

O segundo estágio é conhecido como percepção da demanda ambiental. O atleta toma conhecimento da situação e faz uma avaliação cognitiva e pode considerá-la ameaçadora ou estimulante <sup>31</sup>.

As respostas físicas e psicológicas aparecem no terceiro estágio, nele o atleta reage aos agentes estressores, que podem apresentar dois tipos de consequências: os sintomas biológicos como elevação da frequência cardíaca e pressão arterial e os psicológicos tais como elevação da ansiedade estado <sup>31</sup>.

No estágio final, denominado consequências comportamentais, são observados os efeitos da avaliação cognitiva e da demanda ambiental, bem como as alterações físicas e psicológicas sobre o desempenho e resultados do atleta<sup>33,31</sup>.

Independente do nível do atleta o estresse é um dos fatores psicológicos mais frequentes no esporte competitivo<sup>34</sup>. Diversos autores<sup>35, 36, 34</sup>, reafirmam a importância desse fator, colocando-o inclusive como um dos elementos determinantes para o desempenho.

De maneira geral, a literatura sustenta que quanto mais importante for o evento, mais gerador de estresse ele será<sup>37, 38</sup>. Portanto a disputa de uma final de campeonato é mais estressante do que um jogo normal da temporada, mas não é possível saber se o tipo de competição é capaz de provocar situação semelhante em seus participantes. O estresse experimentado depende do valor dado pelo atleta à competição, do que a competição propriamente dita<sup>38</sup>.

### **3.2.2 DIFERENÇAS ENTRE A SÍNDROME DE *BURNOUT* E O ESTRESSE**

Pelo fato de ser geralmente confundido com o estresse, torna-se relevante fazer uma distinção entre ambos os conceitos. O *Burnout* surge como consequência da atividade laboral e seus fatores desencadeadores, além disso, há especificidade no processo de desenvolvimento.

É um prolongamento do estresse ocupacional, numa experiência de longa duração, onde o indivíduo sente que os recursos estão esgotados, para lidar com as exigências de situações estressoras<sup>23</sup>. A Síndrome de *Burnout* refere-se à fase final de um longo processo, resultado de tensões e pressões de natureza profissional ou ocupacional<sup>40,42</sup>.

O estresse é percebido como uma situação de tensão aguda ou crônica que produz uma mudança no comportamento físico e no estado emocional do indivíduo, é uma resposta de adaptação psicofisiológica que pode ser negativa ou positiva no organismo<sup>14,15,16</sup>. O *Burnout* surge no fim da primeira fase do *eustress*, onde o indivíduo encontrou o idealismo, o entusiasmo, a dedicação à profissão, a alta produtividade e a cooperação interpessoal, as atitudes

construtivas e positivas, onde uma vez não correspondidas, conduzem à insatisfação, desilusão, desmotivação, fadiga física e mental, tédio e o pessimismo, um conjunto de sinais e sintomas observáveis de sofrimento físico e mental <sup>23</sup>.

O estresse pode ser empregado para descrever situações de extrema tensão, como a reação do indivíduo perante estas situações<sup>39</sup>. Este interfere em todos os aspectos da vida incluindo o ambiente de trabalho e locais de treinamento esportivo

O indivíduo que desenvolve *Burnout* passa a ter atitudes e relações interpessoais negativas, causando problemas no ambiente de trabalho, perda de motivação, bem como sentimentos de incapacidade e fracasso <sup>40</sup>.

A Síndrome de *Burnout* envolve o estresse crônico, a emissão de respostas negativas, e agentes estressores no ambiente de trabalho, resultando numa incongruência entre o indivíduo e o trabalho desempenhado <sup>43</sup>.

Portanto, para identificar a diferença entre *Burnout* e estresse, é preciso compreender que o estresse é transitório, é sofrimento, já o *Burnout*, é configurado como uma tentativa de proteção, que desencadeia um mecanismo de defesa contra os agentes estressores <sup>48</sup>.

### 3.3 PROCESSO HISTÓRICO DA SÍNDROME DE BURNOUT

Inicialmente o *Burnout* foi conceituado para os profissionais com relação de ajuda, no entanto atualmente envolve uma definição mais abrangente, como uma crise nas relações laborais, podendo existir em qualquer profissão em que o trabalho esteja voltado ao público, numa relação interpessoal direta <sup>39</sup>.

Os primeiros estudos foram realizados a partir de experiências pessoais, estudos de caso, exploratórios, observações, entrevistas ou narrativas baseadas em programas e populações específicas <sup>40</sup>. O *Burnout* surgiu primeiro como uma preocupação social e depois se tornou um construto estudado pelos acadêmicos <sup>41</sup>.

Ele teve sua evolução descrita em duas fases: a fase pioneira e a fase empírica. A fase pioneira da Síndrome de *Burnout* refere-se ao período da década de 1970, que teve como característica um caráter do conhecimento, exploração e mapeamento do fenômeno fazendo estudos relacionados ao ambiente de trabalho<sup>42</sup>. Nesta fase surgem conceitos desenvolvidos pelos práticos e não pelos acadêmicos, o que origina uma considerável confusão, onde cada um dos autores que escrevia sobre o tema tinha o seu próprio conceito e, para além disso, o conceito abrangia quase tudo<sup>43</sup>. Uma característica marcante desta fase é que ela é na sua grande maioria não empírica, assim a primeira fase é claramente de índole prática.

Na fase empírica, nos anos 1980, surge uma quantidade enorme de modelos teóricos e de estudos empíricos sobre o fenômeno. Esta fase é subdividida em duas partes: a primeira na década de 80, marcada pela criação e utilização de instrumentos adequados para o diagnóstico da síndrome de *Burnout*<sup>39</sup>. Ainda nesta década foi criado o questionário para identificação dos sintomas da síndrome mais conhecidos e utilizado até hoje, desenvolvido por Maslach e Jackson, o MBI (Maslach Burnout Inventory)<sup>44</sup>. A segunda parte da fase empírica começa na década de 1990 e vai até os dias atuais, tendo como marca o aparecimento de novos conceitos e abordagens para a Síndrome de *Burnout* além da ampliação do leque de profissões que ainda não haviam sido inseridas nos estudos sobre a temática. Nesta perspectiva, os primeiros registros da Síndrome datam de mais de 20 anos, e tiveram início com os profissionais de serviço de saúde que mantinham contato direto e constante com outras pessoas<sup>47</sup>. Na atualidade, diversos estudos têm sido realizados com vários tipos de populações: médicos, enfermeiros, psicólogos, psiquiatras, professores, policiais, religiosos, administradores, gestores, treinadores, árbitros e mais recentemente em atletas<sup>45, 50</sup>.

A Síndrome de *Burnout* é uma expressão inglesa usada inicialmente por Brandley em 1969, que associava o termo ao desgaste que trabalhadores sentiam em função assistencialista, tais como os profissionais de saúde aos quais denominavam “staff burn-out”. Em português, poderia ser traduzida como “perder

energia” ou “queima-se” completamente, porém sua tradução é expressa com mais clareza pela palavra esgotamento.

Entretanto, essa síndrome tornou-se conhecida dentro do contexto clínico com o médico Psicanalista Freudenberg <sup>46</sup>, que contextualiza como uma sensação de fracasso e exaustão resultante do trabalho exaustivo, causada por um excessivo desgaste de energia e recursos, tendo como consequência o esgotamento, decepção e a desistência do trabalho, sobretudo os trabalhos em que se tem contato diário com pessoas (assistencialista) <sup>47, 48, 49, 50, 51</sup>.

O *Burnout* é uma síndrome do trabalho que se origina da discordância da percepção individual entre esforço e consequência <sup>52</sup>. Neste sentido é possível afirmar que a Síndrome de *Burnout* é baseada em um modelo multidimensional, onde diversas áreas estão envolvidas, fazendo parte do quadro dessa síndrome, as questões organizacionais e sociais <sup>41, 53</sup>.

A síndrome de *Burnout* é um subproduto do estresse prolongado que pode resultar em consequências negativas, tais como: insônia, absenteísmo, fadiga e sentimentos de passividade ou agressividade <sup>54</sup>. Sendo assim o *Burnout* envolve desistência psicológica, emocional e às vezes física, de uma atividade, em resposta ao estresse excessivo. Mesmo não existindo uma definição operacional para a Síndrome de *Burnout*, os conceitos existentes baseiam-se em três pilares: padrão de sintomas do *Burnout*, relação do *Burnout* com estresse e contato direto com outras pessoas <sup>55</sup>, também é possível observar elementos comuns como ambiente de trabalho, fontes de estresse e o indivíduo.

A Síndrome também é considerada um tipo especial de estresse ocupacional que se caracteriza por profundo sentimento de frustração e exaustão em relação ao trabalho desempenhado e que pode estender-se a todas as áreas da vida de uma pessoa <sup>56</sup>.

O *Burnout* vai além do estresse e se instaura no indivíduo sem que o mesmo se dê conta e vai progredindo devagar, causando uma sensação de fadiga mental física, atribuídos ao excesso de trabalho <sup>50</sup>, contudo nem todos os sintomas aparecem de uma única vez, isso vai depender da evolução da Síndrome em cada indivíduo e das condições de trabalho <sup>57</sup>.

A Síndrome de *Burnout* tem se tornado cada vez mais um tema de estudo nos dias de hoje, por afetar diversos segmentos profissionais na sociedade e por causar danos à saúde física e psicológica do ser humano. Neste sentido surgem modelos teóricos e concepções para explicar como se desenvolve e se manifesta a Síndrome de *Burnout*.

O primeiro modelo teórico para a Síndrome de *Burnout* é o modelo multidimensional de Maslach que se baseia em dois conceitos: o do comprometimento interessado que se refere à forma ideal de combinar humanitarismo com distância emocional e a autodefesa por desumanização<sup>41</sup>. Neste sentido o *Burnout* é uma síndrome de exaustão emocional e cinismo que ocorre frequentemente entre indivíduos que desenvolvem trabalho com pessoas de algum tipo<sup>44</sup>. O ponto principal dessa síndrome são os sentimentos crescentes de exaustão emocional, seguidos do desenvolvimento de atitudes negativas e cínicas acerca dos clientes e uma tendência para avaliar a si próprio de maneira negativa<sup>53</sup>.

Contudo, outros modelos também procuram explicar a síndrome, como o modelo por fases, que defende a despersonalização que é a primeira a ser vivenciada, uma vez que certo grau de separação profissional é muitas vezes funcional no contato com outros indivíduos<sup>58</sup>. Neste modelo da síndrome, à medida que a despersonalização se aprofunda, as exigências ultrapassam as competências de se lidar com a situação, conduzindo a exaustão emocional<sup>53</sup>.

O modelo desenvolvimental de Leiter<sup>59</sup> defende um modelo misto, simultaneamente sequencial e paralelo, recomendado por todas as suas pesquisas<sup>59</sup>. Esse modelo continuará sequencial porque defende que a exaustão emocional apareceria em consequência de um meio ambiente extremamente exigente e, à medida que aumentava apareceria a despersonalização como forma de se lidar com a exaustão e paralelamente a este processo desenvolver-se-ia a falta de realização pessoal provocada pelo local de trabalho<sup>53, 59</sup>.

O modelo existencial de Pines<sup>60</sup> defende que a principal causa do *Burnout* é a necessidade de acreditar que a vida tem sentido, que as coisas que fazemos são consequências, e que somos úteis e importantes<sup>60</sup>. A característica que diferencia o *Burnout* de outros conceitos, como estresse do trabalho, alienação,

fadiga, depressão e crise existencial é aquele que sempre é o resultado de um processo gradual de desilusão na busca de um significado existencial através do trabalho<sup>53, 60</sup>. Ainda sobre o modelo existencial o autor afirma que ele não é estático, o indivíduo pode passar de um pólo para outro e mesmo quando o ciclo de *Burnout* se instala, pode ser interrompido em vários pontos.

O modelo Processual de Cherniss compartilha a ideia de que *Burnout* é um processo que se desenvolve ao longo do tempo<sup>61</sup>. Representa uma forma particular de adaptação ao stress<sup>62</sup>. Tem como alicerce as formulações que afirmam que há uma associação entre motivação e a satisfação de trabalhos com eficácia ou êxito na realização das funções laborais, ao passo que quando o trabalhador tem uma sensação de fracasso, tende a ter prejuízo no trabalho, podendo chegar a sair, abandonar o emprego<sup>39, 63</sup>. Este modelo entende a Síndrome de *Burnout* como o resultado de uma sensação de fracasso que causa retirada emocional do indivíduo da situação que gerou o estresse<sup>39, 62, 64</sup>.

O modelo expandido de Meier define o *Burnout* como um estado que resulta de experiências nas quais os indivíduos têm baixas expectativas acerca da presença de reforços positivos e altas expectativas acerca da presença de punições no seu meio de trabalho. Defende que as expectativas de reforço, resultado e eficácia influenciam diretamente as experiências subjetivas do *Burnout*<sup>53, 65</sup>. Este modelo também enfatiza que os aspectos cognitivos e comportamentais do *Burnout* complementa a visão afetiva defendida por Maslach<sup>44, 65</sup>.

O modelo Integrado de Perlman e Hartman identifica as variáveis pessoais e organizacionais que podem relacionar com o *Burnout*<sup>66</sup>. Neste modelo as dimensões do *Burnout* refletem as três categorias de sintomas de estresse, fisiológico, afetivo – cognitivo e comportamental. Por ser um modelo vasto, inclui quase todas as variáveis estudadas na pesquisa sobre Síndrome de *Burnout*<sup>66,53</sup>.

É composto de quatro fases. A primeira diz respeito ao grau em que situação provável o estresse acontece, neste caso o indivíduo não consegue corresponder, as exigências podem não ser percebidas como estressoras<sup>53</sup>. O segundo estágio diz respeito ao nível de estresse percebido<sup>53</sup>. O terceiro estágio representa as categorias de respostas ao estresse enquanto o quarto estágio

apresenta o *Burnout*, como um dos resultados possíveis do estresse, enquanto experiência multifacetada do estresse emocional e crônico<sup>66, 53</sup>.

O modelo ecológico de Carrol e White, desenvolve uma abordagem ecológica do conceito de *Burnout*, considerando-o como uma experiência Psicobiossocial<sup>67</sup>. O *Burnout* ocorre quando o indivíduo com competência inadequada para lidar com o estresse tem de trabalhar no ambiente gerador desse estresse, o que acaba frustrando as suas necessidades. Este modelo é uma interação dinâmica das variáveis pessoais, como os conflitos emocionais, com as variáveis do ambiente, como a falta de supervisão, incluindo nestas a influência de outros ecossistemas como a família, o que dá origem ao *Burnout*<sup>53,67</sup> isolado.

### **3.4 CONCEPÇÕES DA SÍNDROME DE BURNOUT**

A síndrome de *Burnout* atualmente tem sido abordada ao longo de seu processo de construção a partir de cinco perspectivas: a primeira é a concepção clínica, a segunda a social-psicológica, a terceira a organizacional, a quarta a social-histórica e a última, a psicologia do trabalho.

#### **3.4.1 CONCEPÇÃO CLÍNICA**

A primeira a surgir, tendo sido proposta por Herbert Freudenberg<sup>46</sup> em 1974, que dirigia seus estudos da etiologia aos sintomas, à evolução clínica e ao tratamento da Síndrome. Este considerava o *Burnout* como um estado de fracasso e exaustão resultante de um trabalho extremamente desgastante pelo contato direto com a clientela, mas que ocorre por características pessoais<sup>66</sup>. Dessa forma, esta síndrome leva a pessoa a um estado negativo, devido a um nível alto de estresse no trabalho, causando desmotivação, sensação de total cansaço e falta de interesse pela função laboral que desempenha<sup>39</sup>.

Para Freudenberg<sup>46</sup> a síndrome seria o alto preço pago pelo indivíduo que desejava intensamente trabalhar para ajudar outras pessoas.

### 3.4.2 CONCEPÇÃO SOCIAL- PSICOLOGICA

Introduzida na década de 80, pela Psicóloga Christina Maslach<sup>44</sup>, que definiu inicialmente a Síndrome de *Burnout* como um processo que ocorre pela perda de criatividade e como uma reação de tédio e aborrecimento<sup>69</sup>. Maslach<sup>44</sup> identificava nas características ambientais do trabalho, a origem para o desenvolvimento do *Burnout*, que a Síndrome é uma resposta patológica aos fatores estressores crônicos existentes nas relações sociais do trabalho.

Esta concepção defendida por Maslach e Jackson<sup>44</sup> é, na atualidade, a mais utilizada, uma vez que compreende o *Burnout* como um processo formado basicamente de um constructo multidimensional, o qual contém três categorias distintas para identificação da síndrome: a exaustão emocional, a despersonalização e a falta de envolvimento pessoal no trabalho<sup>40,70</sup>.

### 3.4.3 CONCEPÇÃO ORGANIZACIONAL

Esta concepção entende os sintomas como resultantes das características organizacionais, percebendo o trabalho como fonte de estresse<sup>71</sup>. Tem nesta perspectiva Cary Cherniss<sup>64</sup> a principal representante. Compreende o *Burnout* como um processo transacional, que faz uma associação entre os aspectos organizacionais, sociais e individuais<sup>64</sup>. Desta forma o *Burnout* é um problema do ambiente social onde está inserido o trabalhador<sup>40</sup>.

### 3.4.4 CONCEPÇÃO SÓCIO- HISTÓRICA

Atribui ao impacto social, o principal fator no aparecimento da síndrome<sup>72</sup>, principal teórico desta concepção, compreende o *Burnout* como um reflexo das mudanças rápidas do perfil social após a segunda guerra mundial, que causara um conjunto de características psicológicas no indivíduo. O mesmo destaca ainda que o pós – guerra afetou e modificou o comportamento dos profissionais das áreas humanas e da saúde. Essas mudanças atingiram todas as estruturas sociais, tornando o ambiente a causa do aparecimento de patologias como o *Burnout*.

### 3.4.5 CONCEPÇÃO DA PSICOLOGIA DO TRABALHO

Essa concepção tem como principal teórico Codo<sup>73</sup>. Esta concepção compreende que a Síndrome de *Burnout* é decorrente da dificuldade ou não existência da relação afetiva com o trabalho e com os sujeitos envolvidos neste fator importante para o desenvolvimento e bom desempenho nas atividades laborais que requerem interação direta com o cliente<sup>39</sup>.

### 3.5 SÍNDROME DE BURNOUT NO ESPORTE

O *Burnout* é um fenômeno complexo e de natureza multidimensional entendido de maneira geral como a exaustão psicofisiológica, que após a identificação nas profissões de ajuda também passou a ser percebido em atividades esportivas.

Os estudos direcionados à área do esporte começaram há pouco mais de 35 anos<sup>77</sup>. Dentro do ambiente esportivo o *Burnout* não despertava tanto interesse dos investigadores por não considerarem a prática esportiva como um trabalho repleto de pressões e, porque a atividade esportiva não era uma área de desempenho laboral<sup>31</sup>.

Apesar do *Burnout* ser um tema importante para o meio esportivo, acadêmico e científico, não são muitos os estudos sobre o fenômeno<sup>78</sup>. Apenas há duas décadas, pesquisas empíricas e experimentais foram produzidas em populações de atletas competitivos<sup>79,80,81</sup>. Os primeiros estudos sobre a Síndrome de *Burnout* no esporte não foram com atletas, mas sim com técnicos<sup>80</sup>.

Embora os dados sobre o *Burnout* sejam de certa forma, limitados, diversas variáveis como idade e o tempo de treinamento dos atletas têm sido relacionados com tipo de desgastes físicos e mentais<sup>79</sup>.

No ambiente esportivo o *Burnout* encontra ênfase entre os árbitros e técnicos e numa menor proporção e mais recentemente, em atletas. Contudo, apenas a partir de meados dos anos 80, as pesquisas sobre o *Burnout* no esporte foram iniciadas e populações de atletas têm sido raramente estudadas empiricamente<sup>79, 80, 81, 82</sup>.

Por ser um fenômeno complexo, de difícil definição e identificação, pode trazer problemas metodológicos em termos de pesquisas, bem como na formulação de uma definição uniforme <sup>82,83</sup>. A falta de uma definição única referente à Síndrome de Burnout dificulta o seu entendimento e os pesquisadores não estão preocupados em estabelecer essa definição, mas sim estudar modelos teóricos que tentem explicar a sua ocorrência <sup>84</sup>.

Na elaboração de uma definição do *Burnout* no esporte alguns pontos devem ser levados em consideração como a subjetividade, a complexidade, a falta de prazer em participar das atividades esportivas e a falta de recompensa, este conceito ainda deve incluir a exaustão seja ela física, mental ou emocional, as mudanças negativas na resposta do indivíduo com outros, a baixa realização pessoal, a reação ao estresse crônico e a individualidade que ocorre em cada indivíduo <sup>85</sup>. Assim, a Síndrome de *Burnout* no esporte pode ser definida como uma resposta psicofisiológica de esgotamento exibida como resultado de esforços frequentes, às vezes extremos e geralmente ineficazes para satisfazer demandas excessivas de treinamento e competição <sup>2</sup>.

Direcionando o conceito diretamente para o esporte a Síndrome de *Burnout* possui componentes físicos, mentais e comportamentais e seu desenvolvimento representa interações complexas entre características ambientais e pessoais, uma relação psicobiológica muito bem aplicável ao esporte competitivo <sup>83</sup>. O mesmo ainda afirma que a característica mais notável do *Burnout* no esporte é o afastamento psicológico, emocional e por vezes, até físico de uma atividade antes considerada agradável <sup>83</sup>. Neste sentido verificando-se diversos conceitos da Síndrome, observa-se que o *Burnout* pode ser considerado uma reação ao estresse crônico provocado pelas cargas excessivas de treinamento, acarretando reações negativas, tanto psicológicas quanto fisiológicas <sup>78</sup>.

### **3.5.1 DIMENSÕES DA SÍNDROME DE *BURNOUT* NO ESPORTE**

Por ser considerado uma síndrome multidimensional três dimensões fundamentam o *Burnout* que são a exaustão emocional, a realização pessoal e a despersonalização <sup>44</sup>. Para o esporte estas subescalas sofreram adaptações para serem usadas em situações específicas do ambiente esportivo <sup>82, 86</sup>.

No *Burnout* em geral a dimensão Exaustão Emocional está associada às tensões psicológicas e fisiológicas <sup>87</sup>, no *Burnout* esportivo foi denominado Exaustão Física e Emocional (EFE), por estarem associada às intensas demandas de treinamento e competição <sup>86</sup>.

Essas demandas rotineiras do treinamento do atleta interferem no seu bem estar físico, psicológico e social. Representam essa dimensão as relações de ansiedade, tensão, estresse, cansaço físico e psicológico <sup>31</sup>.

A dimensão Realização Pessoal foi descrita primeiramente como sentimentos de competência e conquista de sucesso no trabalho com pessoas <sup>42,29</sup>. Então, diferentemente das outras duas dimensões a Realização Pessoal teria uma conotação positiva, por isso alguns autores <sup>87,31</sup> a intitularam de Reduzida Realização Pessoal, nomenclatura essa que a torna diretamente relacionada à Síndrome de *Burnout*. No esporte a nomenclatura mais empregada é o Reduzido Senso de Realização Esportiva<sup>86</sup> (RSRE). Essa subescala pode ser exemplificada como a falta de progresso no desempenho atlético e percepções de falta de sucesso e falta de talento<sup>88</sup>.

A subescala da Despersonalização é associada à estafa psicológica e a fuga como enfrentamento <sup>87,31</sup>, o sujeito prefere se manter afastado e indiferente às relações pessoais. No meio esportivo o melhor termo encontrado para a dimensão para definir essa dimensão de *Burnout* foi Desvalorização Esportiva (DES), sendo que a despersonalização está associada a uma atitude negativa, indiferente a algo importante em determinado domínio <sup>82</sup>. Quando o atleta para de se preocupar com o seu envolvimento nos treinos, tem início um processo similar ao que ocorre na despersonalização, porém em relação ao desempenho esportivo e não mais em relação às pessoas <sup>31</sup>. Essa dimensão apresenta como principais manifestações, a falta de interesse, a falta de desejo e preocupação em relação ao esporte <sup>89,86,31</sup>.

### 3.5.2 PRINCIPAIS MODELOS TEÓRICOS DA SÍNDROME DE *BURNOUT* NO ESPORTE

Para explicar a Síndrome de *Burnout* nos ambientes esportivos pesquisadores desenvolveram quatro modelos teóricos. Dentre os quais os mais utilizados em pesquisas no esporte são o modelo afetivo-cognitivo de estresse<sup>83</sup>, o modelo de resposta negativa de estresse ao treinamento<sup>89</sup>, o modelo de desenvolvimento de identidade unidimensional e de controle externo também conhecido por Perspectiva Social<sup>90</sup> e por último a Teoria da Armadilha<sup>2</sup>.

#### 3.5.2.1 Modelo afetivo-cognitivo de estresse de Smith

Construído a partir de uma adaptação de um modelo teórico de explicação ao estresse, o modelo Cognitivo-afetivo proposto por Smith em 1981<sup>83</sup> ainda hoje é respeitado, citado e utilizado como base de estudos no meio de pesquisas sobre a Síndrome no ambiente esportivo. Esse modelo defende que o esgotamento é uma forma de abandono do esporte por um estresse crônico, já que o *Burnout* é uma reação a esse estresse, o atleta desiste de participar de uma atividade que anteriormente era agradável e procurada. Segundo a concepção de Smith<sup>83</sup>, o *Burnout* é um processo que possui componentes fisiológicos, psicológicos e comportamentais e que possui como característica mais marcante a saturação psicológica e emocional<sup>91,31</sup>.

Esse modelo teórico apresenta semelhanças com os estágios do estresse. No estresse primeiramente acontece a situação ambiental que engloba a interação entre as demandas exigidas e os recursos que o sujeito dispõe para enfrentá-los. Posteriormente vem a avaliação cognitiva dos fatores que compõem a situação e no último estágio ocorre uma saída ou um “*out put*”, ou seja, uma manifestação do comportamento no sentido de controle e enfrentamento da situação, reação conhecida também pelo termo “Coping” ou enfrentamento<sup>83,31</sup>.

Em relação aos estágios que são semelhantes aos do estresse, o *Burnout*, porém apresenta diferenciação, pois representa as consequências dos componentes situacionais, cognitivos, fisiológicos e comportamentais do estresse<sup>83, 31</sup>. Sendo assim o objetivo do modelo era propor que certa carga seja exercida

sobre o atleta gerando uma expectativa excessiva com altos volumes de treinamento, onde essa carga não será percebida de forma igual por todos os atletas e se essa carga for ameaçadora às respostas psicofisiológicas passam a ocorrer no organismo do indivíduo, causando aumento da ansiedade – estado e da fadiga muscular. Em seguida o aumento dessas respostas podem resultar em algum tipo de enfretamento ou estratégias para neutralizar tais comportamentos evitando assim queda na performance de rendimento, dificuldades pessoais, que podem levar o atleta ao abandono da prática esportiva<sup>83,78</sup>.

Mesmo fazendo citação sobre o abandono das práticas esportivas, o *Burnout* não é a principal causa para a desistência no esporte<sup>81</sup>. Portanto um fator importante nesse modelo é que, o mesmo considera que fatores motivacionais e de personalidade como autoestima e ansiedade têm a capacidade de interferir em todos os componentes do estresse como do *Burnout*<sup>78, 31</sup>. Esses elementos podem ser compreendidos como a capacidade para perseguir situações ou objetivos; pensar e reagir emocionalmente e com comportamentos específicos nas situações acima citadas<sup>83,31</sup>. Tal afirmação e veracidade enaltece a diversidade do *Burnout* enfatizando que o mesmo pode se manifestar de maneira diferenciada, ou até mesmo não se manifestar dependendo das características individuais de cada atleta<sup>31</sup>.

O modelo Afetivo – Cognitivo recorre a teoria ou modelo de trocas ou permuta social<sup>92</sup> que visa essencialmente explicar e diferenciar o abandono das atividades esportivas pelos atletas devido ao *Burnout* daqueles motivados por outros aspectos<sup>53,91,31</sup>.

O modelo<sup>92</sup> essencialmente defende que o comportamento humano é regido pelo desejo de maximizar as experiências positivas e minimizar as negativas. Assim a participação e a aderência às atividades físicas e esportivas só acontecem quando ele tem certeza de resultados favoráveis, isto é, quando o balanço entre os custos e as recompensas forem positivos. Os resultados serão positivos quando as recompensas forem consequências tangíveis como fama, dinheiro, propriedades, troféus, satisfação ou consequências psicológicas como a realização de determinados objetivos ou sentimentos de competência forem

maiores do que o tempo de esforço despendido, desaprovação e sentimentos de fracasso<sup>91,31</sup>.

Quando o abandono de alguma modalidade esportiva ocorre devido ao interesse por outras atividades sociais ou até mesmo por outro esporte, o abandono não se constitui *Burnout*. Neste caso, o atleta vê nas outras atividades os resultados esperados como superiores aos obtidos nas atividades em que estão envolvidos no momento do abandono<sup>92</sup>. Esta afirmação contraria alguns autores que defendem que o *Burnout* é quase exclusivamente responsável pelo abandono dos atletas<sup>93, 83, 53, 94, 31</sup>.

Quando o abandono esportivo acontece devido a Síndrome de *Burnout*, irá ocorrer uma elevação nas sobrecargas físicas e psicológicas produzidas pelo estresse gerado ao longo de treinos e competições. E como as recompensas, o alcance de metas, prestígio social e ganhos financeiros proporcionados pelo esporte, permanecem estáveis. O atleta comumente faz a opção pela interrupção da carreira esportiva<sup>83,31</sup>.

### **3.5.2.2 Modelo de resposta negativa de estresse do treinamento de Silva**

O modelo de resposta negativa de estresse ao treinamento explica o processo de *Burnout* que tem maior ênfase nas valências físicas, ou seja, foco específico nas respostas ao treinamento físico, embora reconheça a importância dos fatores psicológicos<sup>89, 91,31</sup>.

Neste modelo o *Burnout* é conceituado como uma resposta psicofisiológica de exaustão exibida como resultado de esforços frequentes e, às vezes extremos, mas geralmente ineficazes para lidar com os treinamentos excessivos e as exigências competitivas<sup>89</sup>.

O treinamento físico estressa o atleta, tanto fisicamente quanto psicologicamente e pode gerar efeitos positivos ou negativos. Os efeitos positivos adquiridos com os treinamentos aparecem na forma de resultados desejados e alcance dos objetivos planejados, através da capacidade que o atleta possui de se adaptar às novas condições de trabalho<sup>89, 95, 91, 31</sup>.

Por outro lado, a adaptação ao excesso de estímulos estressores pode ocasionar o treinamento excessivo, gerando uma adaptação negativa ao estresse e culminando em um contínuo hipotético de respostas indesejáveis. O atleta possivelmente chegará ao estado de *staleness*, passando pelo *overtraining* dando origem ao *Burnout*, o qual representa uma resposta psicofisiológica exaustiva, exibida como resultado de esforços frequentes e, algumas vezes, extremos. Se a resposta negativa não for corrigida, o descanso insuficiente, os mecanismos de enfretamento ineficazes que influenciam a resposta de um organismo ao treino, podem conduzir o atleta ao abandono, entretanto torna-se aversivo ao mesmo. O atleta não consegue desenvolver suas atividades, pois encontra-se sempre cansado, devido ao excesso de treinamentos e deixa o ambiente gerador do estresse ao qual não consegue se adaptar, caracterizando o abandono, já que não existe nenhuma satisfação em continuar na atividade ou prática esportiva<sup>53,91,31</sup>.

### **3.5.2.3 Modelo de desenvolvimento de identidade unidimensional e de controle externo de Coackley**

O modelo de desenvolvimento de identidade unidimensional e de controle externo<sup>90</sup>, também denominado de modelo da Perspectiva Social, vem do campo da sociologia esportiva.

Embora concorde com o modelo afetivo-cognitivo de Smith, do estresse implicar no desenvolvimento do *Burnout*, afirma que o estresse não é a causa do mesmo e sim um sintoma. A sua explicação para a Síndrome está voltada para a organização social do esporte de alta competição e nos efeitos que promove sobre a identidade e controle dos atletas, ou seja, o *Burnout* ocorre porque a estrutura do esporte de alto rendimento não permite ao atleta desenvolver uma identidade multifacetada, ele não consegue passar tempo suficiente com seus amigos e familiares fora do ambiente esportivo<sup>53, 91</sup>, o atleta vive em função das atividades esportivas e das competições<sup>53, 90, 91, 94</sup>.

O ambiente social do atleta é organizado e controlado de forma que seu poder de decisão fica inibido, os atletas não participam das estruturas organizacionais e muito menos das organizações das competições<sup>90, 53, 91</sup>.

O modelo de desenvolvimento de identidade unidimensional e de controle externo apresenta duas dimensões: a primeira o atleta constrói uma auto concepção unidimensional centrada no eu. De acordo com esta dimensão se o mesmo sofrer uma lesão ou seu rendimento diminuir, poderá conduzi-lo ao estresse, o que pode originar o *Burnout*.

A segunda dimensão, o atleta não consegue controlar ou dominar a sua vida social ou esportiva, fato também que irá gerar o estresse e conseqüentemente o *Burnout*<sup>53, 91</sup>.

Vários autores defendem a importância deste modelo, por realçar o ambiente social do atleta como possível causa do *Burnout*, apesar de ainda não ter sido testado em nenhuma investigação<sup>93, 96, 53</sup>.

#### **3.5.2.4 Teoria da armadilha**

Ainda que a maioria dos estudos tenha definido a Síndrome de *Burnout* diretamente ligada ao estresse, outro ponto de vista surge como forma de explicar o *Burnout* no meio esportivo.

Alguns estudiosos afirmam que os atletas se envolvem com alguma prática esportiva por três razões: porque querem participar por prazer, satisfação; porque acreditam que têm que participar e os que se envolvem pela combinação de ambas as razões<sup>97, 82</sup>.

Neste modelo os atletas propensos ao *Burnout* se sentem presos ao esporte como uma armadilha, mesmo quando não desejam mais continuar ou participar, se mantém no mesmo por inúmeras razões, que vão desde o comprometimento com o status na sociedade, forma de ser reconhecido como atleta, o que se torna uma identidade para o indivíduo, que sem o esporte se sentiria perdido por acreditar que já investiu muito tempo e energia na prática esportiva para ter que abandoná-la de repente<sup>2</sup>. De acordo com esse ponto de vista, a Síndrome de *Burnout* acontece quando o atleta se sente “preso” ao esporte, mas não sente ou já perdeu completamente a motivação para continuar com a atividade esportiva.

É preciso salientar que alguns pesquisadores não consideram o modelo da Teoria da Armadilha como um modelo de *Burnout*<sup>95</sup>.

### 3.5.3 *BURNOUT* EM ATLETAS

De acordo com vários estudos,<sup>44, 82, 83, 89, 95, 98</sup>, as investigações sobre o *Burnout* começaram a ser realizadas quando se verificou que no auge da carreira, os mesmos abandonavam o esporte, relatando que se encontravam esgotados, fato que tinha como consequência o abandono da modalidade esportiva. Subjacente aos modelos teóricos da síndrome dentro do contexto esportivo, o atleta encontra-se submetido a diversos agentes estressores, seja de ordem social, afetivo, de treino, competitivo, familiares, entre outros no decorrer da sua prática esportiva, sendo necessário o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento eficazes para que os mesmos não venham experimentar esgotamentos físicos, emocionais e sociais, chegando ao *Burnout*<sup>98, 44, 82, 83, 99</sup>.

O processo de esforço em que o atleta se envolve para alcançar cada vez mais sucesso e performance, pode torna-se um mecanismo que contribui para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*<sup>100</sup>.

Neste sentido, a Síndrome surge quando os atletas percebem que o seu desempenho fica além dos padrões aceitáveis e dos objetivos a que se propunham, onde o desejo de alcançar e melhorar tem um enorme impacto no sucesso e no fracasso<sup>100</sup>. Ainda seguindo esta linha de pensamento, quando o desejo de se desenvolver como atleta aumenta, a probabilidade de desencadear fatores estressantes eleva o risco do surgimento da Síndrome de *Burnout*<sup>101, 2</sup>.

Com base na literatura, pode-se entender o *Burnout* nos atletas como uma síndrome psicossocial, essencialmente caracterizada por fraco ou falta de realização e sucesso, desvalorização de desempenho e exaustão emocional e física<sup>102</sup>.

Algumas pesquisas<sup>102, 77, 104</sup> sobre o *Burnout* em atletas revelam que o mesmo surge devido às dificuldades de relacionamento com treinadores e diretoria, monotonia dos treinos, falta de habilidade esportiva, decepções entre o esperado e o resultado obtido, ausência ou reduzida vida social, falta de apoio familiar e de amigos, sentimentos de isolamento perante equipe técnica e o grupo, falta de reforço positivo pelo esforço gasto independente do resultado alcançado.

Exigências de vitórias e cobranças para a perfeição, feitas pelos técnicos, dirigentes ou pessoas significativas, que criam expectativas acerca dos atletas, podem ser determinantes para o aparecimento da Síndrome de *Burnout* em atletas, uma vez que este deixa de praticar a atividade por prazer e aposta na performance e na vitória a qualquer custo<sup>103</sup>. Neste sentido as pressões internas ou externas podem ser determinantes na vida e na continuidade do atleta em uma modalidade esportiva, isso, pois muitas vezes o atleta nem percebe que está esgotado, apenas apresenta sinais e sintomas tanto físicos, quanto psicológicos que o incomodam na prática esportiva.

Em um estudo realizado com atletas jovens de ginástica de elite, os mais propensos para desenvolver *Burnout* são os perfeccionistas enérgicos que tem reduzidas competências assertivas e são fortemente influenciados pelos outros<sup>104</sup>.

Cohn<sup>105</sup> realizou uma pesquisa com atletas escolares de golfe e foi possível verificar que as causas de *Burnout* em atletas estão ligados ao excesso de treino e jogo, ausência de alegria e satisfação e por último o excesso de cobranças de bom desempenho oriunda de si próprio, treinadores e pais<sup>105</sup>.

Com base em alguns estudos da síndrome de *Burnout*, é possível afirmar que a Síndrome é conduzida devido a experiências e comportamentos individuais, tais como frustrações, baixo rendimento, falta de motivação, irritabilidade, nervosismo exacerbado, depressão, falta de concentração e atenção, sentimentos de isolamento e vergonha<sup>77, 104, 105</sup>.

#### **3.5.4 CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS DA SÍNDROME DE *BURNOUT* EM ATLETAS**

Após a análise de vários conceitos da Síndrome de *Burnout* é possível ratificar que as principais causas para o seu aparecimento são as cargas excessivas do treinamento esportivo. O treinamento desportivo é um processo complexo e multidimensional, que envolve aspectos físicos, técnicos, táticos, psicológicos e também sociais da performance<sup>90, 106, 18, 107, 78</sup>. Nesta perspectiva, vários autores como: <sup>18, 90, 78, 106</sup> apontam que o estresse do atleta gerado nas

competições esportivas possui diversas causas, que podem favorecer o surgimento da Síndrome de *Burnout*.

Diversos autores dividem as causas do *Burnout* em pessoais, ambientais, escolares, sociais, psicológicos e fisiológicos<sup>81, 83, 2, 108, 78</sup>. Entre as causas pessoais podemos verificar questões como a dedicação e o compromisso excessivo com a modalidade esportiva, pressões pessoais sobre o desempenho, falta de prazer com a prática esportiva, baixa motivação, falta de objetivos claros e o perfeccionismo do atleta pelo seu desempenho em treinamentos e competições<sup>70</sup>. Sendo assim, os mesmos estão mais susceptíveis a sofrerem *Burnout* pelo fato de serem mais dedicados e perfeccionistas, pois tendem a se esforçarem excessivamente nos treinamentos<sup>80</sup>.

As causas ambientais do *Burnout* em atletas estão relacionadas com os treinamentos incertos, à monotonia e repetição nos treinamentos, falta de recuperação psicofisiológica do organismo, devido à alta demanda de treinos durante todo o ano.

No que se refere às causas escolares, o atleta desenvolve o *Burnout* por conta da ansiedade, das altas demandas de tempo nos estudos e do mau rendimento escolar. Quanto às causas sociais em atletas jovens, os autores identificam como exemplos: a pressão dos pais, as dificuldades de relacionamento com técnicos e companheiros de equipes, o que gera, como consequência, um baixo suporte social e uma falta de vida social com ausência de atividades extra esportivas e competitivas<sup>78,2</sup>.

Também fazem parte destas causas, a grande demanda de tempo e energia para os treinamentos e competições, as cargas excessivas de treinos, a extrema fadiga física e mental, tempo insuficiente para a recuperação do estresse competitivo, a inexperiências para suportar as cargas excessivas do treinamento, preparação física e mental inadequada do atleta<sup>83, 81, 78, 31</sup>.

Garcés de Los Fayos e Benedicto<sup>77</sup>, mencionam que as causas do *Burnout* estão relacionados principalmente com as dificuldades de relacionamento, as altas demandas de competições, falta de habilidades esportivas, interesse financeiro dos pais, falta de apoio familiar e de amigos e finalmente carência de

reforços positivos pelos resultados alcançados<sup>77</sup>. Neste sentido as consequências do *Burnout* atingem as dimensões físicas, comportamentais e cognitivas do atleta.

Na dimensão física haverá redução dos níveis de energia, aumentando a suscetibilidade tanto a doenças quanto a distúrbios do sono. As consequências da dimensão comportamental irão originar os sentimentos de depressão, isolamento e raiva. Na dimensão cognitiva as consequências irão provocar percepções de sobrecargas, abandono e baixa realização juntamente com o tédio<sup>83, 80, 77, 31</sup>.

Deste modo, o *Burnout* em atletas se origina a partir do conflito de planos e metas iniciais dos mesmos na modalidade esportiva, com as demandas crônicas de cunho sócio – psicofísico da prática esportiva, podendo ocasionar uma das características mais marcantes e relevantes que é o abandono precoce da modalidade<sup>31</sup>.

### **3.5.5 SINTOMAS DO *BURNOUT* EM ATLETAS**

Diversos autores afirmam que a Síndrome de *Burnout* produz sintomas físicos, psicológicos e cognitivos, emocionais, comportamentais e defensivos, mas que, no entanto, dependem das características pessoais e das circunstâncias em que se encontram<sup>109, 80, 110, 83</sup>.

Os sintomas da Síndrome de *Burnout* apresentam repercussões negativas na vida pessoal do atleta, diminuindo a sua qualidade de vida e a sua capacidade de produtividade, assim como irá refletir negativamente na qualidade e na quantidade de seu desempenho durante os treinos e nas competições<sup>111</sup>.

- Os sintomas físicos do *Burnout* são reações físicas caracterizadas por fadiga crônica e progressiva, que inclui dores de cabeça e enxaquecas, aumento do ritmo cardíaco e perturbações cardiovasculares, hipertensão, ganho ou perda de peso corporal, problemas gastrointestinais, distúrbio do sistema respiratório, dor muscular crônica, lesões, fadiga crônica, perturbações do sono, imunodeficiência, diminuição da libido e apetite, alterações hormonais e disfunções sexuais<sup>17, 79, 2, 110</sup>.
- Nos sintomas psicológicos e cognitivos diversos autores mencionam as alterações de memória, concentração e atenção, ansiedade, raiva,

depressão, diminuição da autoestima, persistência de reações negativas ao estresse crônico e uma crescente fadiga física, mental e emocional <sup>17, 79, 108, 83, 2, 81, 23</sup>.

- Entre os sintomas emocionais e comportamentais é possível identificar sentimentos de solidão, desânimo, impaciência, tristeza, irritação, desilusão, falta de esperança, comportamento de irritabilidade, agressividade, incapacidade para relaxar, perda de interesse, redução na interação com os outros, redução no rendimento profissional ou absentismo <sup>81, 83, 79, 23</sup>.

Como o *Burnout* aparece com várias causas e inúmeros sintomas que podem surgir com o tempo ou repentinamente durante os treinamentos. A literatura propõe que os sintomas do *Burnout* apareçam em três estágios para facilitar a compreensão da sequência de sintomas <sup>78, 23</sup>.

No primeiro estágio o atleta experimenta uma expansão nos estados de fadiga, irritabilidade, frustrações e sentimentos de incompetência, bem como diminuição do entusiasmo com a prática esportiva <sup>104, 78</sup>.

Quando o atleta começa a se afastar das pessoas ligadas ao esporte e, responde a perguntas de maneira curta e raivosa, é o estágio intermediário dos sintomas. Nesse momento a fadiga torna-se severa, ele fica com uma baixa resistência imunológica, gripa com facilidade e apresenta alterações no peso devido à pouca ou excessiva alimentação <sup>104, 78</sup>.

No terceiro e último estágio dos sintomas da Síndrome de *Burnout* o atleta está convicto de que não é bom e não serve para a modalidade esportiva que pratica, apresenta arrogância, alienação e mudança de valores, mostra-se com total falta de energia para treinamentos e competições devido à exaustão emocional, mental e física <sup>104, 78</sup>.

Em estados mais graves os sintomas do *Burnout* podem levar o sujeito a comportamentos de riscos como: alcoolismo, uso de substâncias ilícitas, deterioração ou rompimento de laços familiares, sociais e ao suicídio <sup>81, 2, 23</sup>.

Os sintomas nas dimensões do *Burnout* envolvem cansaço físico, psíquico, despersonalização e baixa realização profissional, onde as consequências afetam

tanto o indivíduo como a organização para os treinos, podendo surgir ao nível individual, emocional, cognitivo, comportamental, social e organizacional <sup>112</sup>.

Neste sentido, as consequências dos sintomas da Síndrome de *Burnout* manifestam-se essencialmente em três níveis, que são: individual, organizacional e social <sup>113</sup>.

No nível individual observa-se o desgaste emocional excessivo, fadiga, desinteresse e falta de satisfação. No nível organizacional observa-se o absentismo nos treinos e um rendimento improdutivo. No último nível, o social, estabelece fracas relações sociais, familiares e interpessoais <sup>113</sup>.

### **3.5.6 PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA SÍNDROME DE *BURNOUT***

Para se prevenir a Síndrome de *Burnout*, tem que se analisar as causas desencadeantes e as causas facilitadoras <sup>114</sup>. As causas desencadeantes são os elementos estressores de carácter crónico, enquanto os facilitadores englobam as características pessoais, o que facilita a propensão do indivíduo apresentar os sintomas <sup>114</sup>. Sendo assim, o desenvolvimento de estratégias para a prevenção do *Burnout* tem que atender às causas e aos sintomas adjacentes <sup>115</sup>.

As causas da Síndrome de *Burnout* são multideterminadas, dependem das características pessoais, da personalidade, bem como do tipo de atividade e de variáveis organizacionais <sup>114, 49</sup>.

No ambiente esportivo a Síndrome apresenta um conjunto de sintomas e consequências ao nível biopsicossocial, que pode conduzir o atleta à exaustão, saturação da prática esportiva e até mesmo o abandono, sendo necessário adquirir modelos preventivos para o *Burnout*.

Quando não for possível a prevenção da Síndrome, depois que a mesma for diagnosticada no atleta é importante reverter e promover a recuperação, tanto no nível físico, quanto nos níveis técnico, tático e psicológico <sup>17,80,116,117,31</sup>. Sendo assim, para alguns autores a melhor forma de prevenir o *Burnout* são as estratégias de *coping* ou enfrentamento que são mecanismos de defesa que se referem ao esforço usado pelo atleta para controlar, reduzir ou tolerar as exigências, causadas pelos agentes indutores de estresse <sup>118</sup>.

O processo preventivo e/ou de recuperação de atletas com a Síndrome de *Burnout* é longo e se desenvolve a partir de sete etapas <sup>119</sup> que são: entender a natureza do estresse e do *Burnout*; identificar e avaliar as demandas recebidas; identificar e avaliar as capacidades para realizar com eficiência tais demandas; aprender técnicas de relaxamento; estabelecer planos e objetivos para desenvolver habilidades físicas e psicológicas necessárias para aumentar a habilidade de enfrentar as demandas; estabelecer objetivos para a vida toda e adotar e manter um estilo de vida saudável <sup>119</sup>.

No nível de prevenção, uma abordagem complementar propõe uma estratégia para recuperação da síndrome, onde deve-se identificar as causas primárias de caráter psicológico e depois uma reprogramação psicológica intervindo no nível do descanso e na elaboração de um programa que acelere a diminuição da Síndrome de *Burnout* <sup>119, 120</sup>. Sendo assim, esta abordagem complementar<sup>118</sup> enfatiza os seguintes itens: duração da temporada de competição a fim de que haja tempo suficiente para a recuperação física e emocional do atleta; evitar a monotonia das sessões de treino, tornando-as mais dinâmicas e prazerosas para o atleta e a supervisão cuidadosa das mudanças introduzidas nas técnicas ou nos equipamentos utilizados pelos mesmos<sup>120, 31</sup>.

Autores como Garces de los Fayos e Medina<sup>77</sup> propõem princípios que devem ser seguidos para a prevenção e a recuperação do *Burnout*, um sistema de avaliação contínua; estruturação racional do treinamento; uma planificação do período de treino psicológico; motivação sistemática do atleta em relação à sua modalidade; frear o tempo, o espiral de saturação que conduz ao abandono; promover modificações potenciais na estrutura social do esporte competitivo; propor um aumento da idade mínima exigida para participar de competições internacionais e reduzir algumas competições, enfatizando o equilíbrio entre os períodos de cargas e recuperação<sup>121</sup>.

Outros autores sugerem o desenvolvimento de programas de intervenção em atletas com a Síndrome de *Burnout*, um sistema de avaliação da mesma a partir de instrumentos psicométricos confiáveis, e também a detecção da área de intervenção frente ao atleta, ou seja, avaliar em quais aspectos (pessoal, esportivo ou familiar – social) ele se encontra mais afetado pelo *Burnout* <sup>120, 121</sup>.

O tratamento da Síndrome de *Burnout* envolve a psicoterapia, o tratamento farmacológico e as intervenções psicossociais. No entanto dependem da gravidade e da especificidade de cada caso <sup>23</sup>.

Para o tratamento e prevenção do *Burnout* em atletas é necessário estabelecer metas em curto prazo para competição e para os treinamentos, a comunicação deve ser eficaz, as folgas para relaxar são importantes, o atleta também deve aprender habilidades de auto regulação e de controle de emoções para a manutenção da boa condição física e uma perspectiva positiva <sup>2</sup>.

Para um tratamento eficaz da Síndrome de *Burnout*, é importante que se detecte o que está levando o atleta a padecer de *Burnout*, analisando-se os fatores sociais, psicológicos e fisiológicos <sup>31</sup>. Então, a partir dessa análise sugere-se o de descanso e reestruturação dos objetivos da prática esportiva e da intervenção psicológica <sup>31</sup>.

## 4 MÉTODO

### 4.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO

Este estudo se caracteriza por ser um estudo descritivo de caráter transversal, com abordagem quantitativa. Obedeceu às diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo Seres Humanos da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde <sup>122</sup> os quais incorporam os quatro referenciais básicos da bioética: autonomia, não maleficência, beneficência e justiça.

#### 4.1.1 AMOSTRA

A pesquisa foi realizada com atletas de ambos os sexos (194), de diferentes estados do Brasil, com uma faixa etária de 14 a 17 anos praticantes de natação e voleibol, que participaram dos campeonatos Brasileiros de Natação Infanto-Juvenil e da Copa Nordeste de Voleibol.

A seleção da amostra foi realizada de forma aleatória simples dentre os participantes das competições.

Para o cálculo amostral foi utilizada a fórmula  $n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}{Z^2 \cdot p \cdot (1-p) + e^2 \cdot (N-1)}$  <sup>123</sup> onde: n – amostra calculada, N – população, Z- variável normal padronizada associada ao nível de confiança, p – verdadeira probabilidade do evento e e – erro amostral.

Desta forma a amostra ficou distribuída em 128 (66%) atletas de natação e 66 (34%) de voleibol. Destes 66 (34%) eram do sexo feminino e 128(66%) do sexo masculino. Com relação à escolaridade 163 (84%) eram do ensino médio e 31 (16%) do ensino fundamental. Sobre lesões esportivas 159 (82%) não apresentaram e 31 (18%) estavam lesionados. Com relação à faixa etária 117 (60%) tinham até 15 anos e 77 (40%) acima de 15 anos. Da amostra 64 (32%) eram federados até dois anos, 61 (32%) de três a quatro anos e 69 (35%) estavam federados há mais de quatro anos.

#### 4.1.2 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos neste estudo atletas de ambos os sexos que praticavam o esporte há pelo menos dois anos ininterruptos e participavam das competições oficiais da modalidade a nível nacional e/ou estadual, que aceitaram

voluntariamente participar da pesquisa e que assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

Foram excluídos os atletas que já abandonaram a carreira esportiva, os que participavam de forma esporádica e os que se recusaram a participar da pesquisa ou não assinaram o TCLE.

#### **4.1.3 LOCAL DA PESQUISA**

A pesquisa foi realizada em duas competições com sede em Aracaju, durante o primeiro semestre de 2014.

### **4.2 PROTOCOLO**

#### **4.2.1 DURAÇÃO TOTAL DA PESQUISA**

Este estudo foi aprovado pelo do Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal de Sergipe / UFS, parecer consubstanciado do CEP nº 36928214.1.0000.5546 (APÊNDICE A) e teve duração de um ano, uma vez que se entende o período anterior a liberação como pesquisa bibliográfica sobre o tema .

Após a liberação, foi feito contato direto com os presidentes da Federação Aquática de Sergipe e Federação Sergipana de Voleibol, com entrega de ofício dando ciência da realização da pesquisa, sendo também necessário ser encaminhado ao Presidente da Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos, pois a competição era organizada pela mesma, para que fosse permitido o acesso ao local da competição (APENDICE B).

Após essa etapa, entrou-se em contato com os técnicos ou dirigentes das equipes os quais informaram aos responsáveis e atletas sobre a existência deste estudo, fornecendo autorização para a aplicação dos questionários sem causar prejuízo ao andamento da competição.

#### **4.2.2 ANÁLISE CRÍTICA DE RISCOS E BENEFÍCIOS**

A participação dos atletas neste estudo foi voluntária, com permissão dos técnicos ou responsável pelos mesmos, oficializada através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE C), prezando pela dignidade,

sigilo e respeitando a autonomia do indivíduo. Esse termo foi entregue primeiro aos técnicos e/ou responsáveis para que tomassem consciência do instrumento, antes da aplicação dos questionários (QBA – Questionário de *Burnout* para Atletas e dados sociodemográficos) entre os sujeitos do estudo, o que possibilitou maiores esclarecimentos sobre o objetivo e o preenchimento da pesquisa. Os questionários foram entregues aos atletas e recolhidos logo após o seu preenchimento.

Para assegurar o sigilo das informações e a não exposição dos voluntários da pesquisa, para que os mesmos não se sentissem vulneráveis, não houve identificação dos atletas nos questionários aplicados. Essa ação teve como objetivo evitar riscos e/ou danos, além do comprometimento com os benefícios desta investigação.

#### **4.3 INSTRUMENTOS PARA COLETAS DE DADOS**

A aplicação dos questionários foi realizada pelo pesquisador responsável, que assinou o termo de compromisso do(s) pesquisador(es) responsável(eis).  
APÊNDICE D.

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram: o questionário de dados demográficos de elaboração própria e o questionário autoaplicável QBA (Questionário de *Burnout* para Atletas)<sup>86, 31</sup>. A escolha do instrumento foi devido ao contexto esportivo apontar para a necessidade de utilização de instrumentos ecologicamente válidos, ou seja, instrumentos que analisem os indivíduos em seu contexto de intervenção e atentem para a importância da relação entre o ambiente e as competências psicológicas das pessoas que dele participam<sup>33</sup>. O QBA atende a estas necessidades e apresenta uma consistência interna e uma validade de constructo aceitável (Coeficiente Alfa de Cronbach para itens do instrumento variando entre 0,79 e 0,81)<sup>31</sup>.

O QBA é reconhecido como um dos instrumentos mais adequados para avaliação da Síndrome de *Burnout* em atletas brasileiros e conseqüentemente já foi utilizado em outros estudos de ciências do esporte<sup>124, 31, 125, 126</sup>.

Os atletas foram abordados no começo da competição e receberam explicações a respeito dos procedimentos para se responder o QBA e como responder a ficha de dados sociodemográficos.

#### **4.3.1 QUESTIONÁRIO DE DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS**

O questionário de dados sociodemográficos foi estruturado com 10 perguntas fechadas, as quais objetivaram identificar o perfil dos atletas da pesquisa. As questões contidas neste questionário atentaram para as seguintes informações: sexo, idade, escolaridade, idade que iniciou sua prática esportiva, tempo como atleta federado, número de treinos semanais, período habitual de treino, lesões atuais (sim ou não) em caso afirmativo qual o tipo, o tempo de deslocamento para o treino (ida e volta) e o número de horas de descanso. (APÊNDICE E)

#### **4.3.2 QUESTIONÁRIO DE *BURNOUT* PARA ATLETAS (QBA)**

O Questionário de *Burnout* em Atletas (QBA) é o inventário mais utilizado para avaliação da Síndrome de *Burnout* em Atletas, sendo validado e traduzido em diversos continentes como América do Norte<sup>86</sup>, Europa<sup>127, 128, 129</sup> e Oceania<sup>128</sup>, possuindo também uma tradução e validação para o Brasil<sup>31</sup>.

Os atletas participantes da pesquisa responderam ao QBA validado no Brasil, por Pires.<sup>31</sup>

Historicamente o QBA ou *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ), foi validado e publicado primeiramente em 2001<sup>86</sup>, sendo a segunda versão validada no Brasil em 2006<sup>31</sup> e a terceira a versão de adaptação e validação espanhola 2010<sup>129</sup>. O QBA é o mais utilizado instrumento de verificação da frequência de *Burnout* em Atletas. Esse questionário é autoaplicável e leva em média 10 a 15 minutos para ser respondido (ANEXO 1).

O Questionário de *Burnout* em Atletas (QBA) é constituído de 15 questões em escala do tipo Likert de 5 pontos que varia de (1) “Quase nunca” e (5) “Quase sempre”, sendo as frequências intermediárias as seguintes (2) “Raramente”, (3) “Algumas Vezes e (4) “Frequentemente”. Os resultados são atribuídos a cada subescala, obtidos a partir da média aritmética das respostas dadas aos cinco itens correspondentes a cada dimensão de *Burnout*, e a um valor de *Burnout* total

calculado pela média aritmética de todos os 15 itens do instrumento. As questões avaliam a frequência de sentimentos relativos ao *Burnout* com base em sintomas antecedentes e consequente, em suas três dimensões ou subescalas Exaustão Física e Emocional (EFE); Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSRE) e Desvalorização da Modalidade Esportiva (DME) <sup>86,31</sup>.

Na literatura verificada a EFE é avaliada através de 7 questões (10,12,2,4,8,3,15); o RSRE, é avaliada por 6 questões (14,13,1,7,9,5) e a DME é constituída por 2 questões (11e 6) <sup>31</sup>.

A Síndrome de *Burnout* em atletas é avaliada com a interpretação dos escores que ocorre através da utilização da variação de frequência de sentimentos. Isso significa que caso um atleta obtenha uma média de 2,8 para a dimensão EFE, considera-se que esse indivíduo apresenta sentimentos relacionados a essa dimensão com frequência de “raramente” a “algumas vezes” <sup>86, 31</sup>.

Quadro 1: Frequências e intervalos de frequências de sentimentos referentes aos escores das dimensões de *Burnout* e do *Burnout* total

<b>Escores obtidos no QBA</b>	<b>Frequência ou intervalo de frequência</b>
1,00	Quase nunca
1,01 a 1,99	Quase nunca a raramente
2,00	Raramente
2,01 a 2,99	Raramente a algumas vezes
3,00	Algumas vezes
3,01 a 3,99	Algumas vezes a frequentemente
4,00	Frequentemente
4,01 a 4,99	Frequentemente a quase sempre
5,00	Quase sempre

Fonte: Raedeke e Smith <sup>86</sup>

#### 4.4 PROCEDIMENTOS DA ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

A análise de dados foi realizada por fases. A primeira constituiu-se de análise descritiva dos dados (média, e desvio padrão), para caracterizar a amostra e identificar os escores da Síndrome de *Burnout* e na avaliação da

distribuição, conforme o teste Kolmogorov-Smirnov, para verificar a normalidade e justificar a utilização de testes não paramétricos.

No segundo momento, se comparou as variáveis sexo, modalidade esportiva, escolaridade, lesões esportivas, idade e tempo federado com as três dimensões do *Burnout* utilizando-se do Teste Kruskal-Wallis e o de Mann-Whitney.

Para o processamento e análise das respostas foi montado um banco de dados, utilizando-se o programa estatístico Statistical Package for Social Science (SPSS) para Windows, versão 20.0. A significância estatística foi estipulada em 5 % ( $p \leq 0,05$ ).

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta etapa serão apresentados os resultados alcançados após tratamento estatístico das diferentes variáveis, em termos de média e desvio padrão do *Burnout* em suas dimensões nos atletas avaliados na pesquisa.

Tabela 1: Média e desvio padrão do *Burnout* total e das dimensões do *Burnout*

Dimensões	N	Media	Desvio Padrão
Exaustão física e emocional	194	1,79	0,58
Reduzido senso de realização	194	2,54	0,40
Desvalorização Esportiva	194	1,82	0,90
Total	194	2,09	0,42

Quanto ao *Burnout* Total, verificou-se que os atletas participantes do estudo obtiveram valor médio, indicativo de uma frequência de sentimentos pertinentes à Síndrome que variou de raramente a algumas vezes de acordo com a classificação de Raedeke e Smith<sup>86</sup>. Em relação às dimensões da Síndrome de *Burnout* os participantes obtiveram valores médios nas dimensões Exaustão Física e Emocional e na Desvalorização da Modalidade Esportiva, indicativo de uma frequência de sentimentos pertinente a Síndrome que variou entre quase nunca a raramente. Já a média da subescala Reduzido Senso de Realização, corresponde a uma frequência de raramente a algumas vezes. De modo geral, os atletas estudados obtiveram valores indicativos de que, os mesmos não apresentam manifestações significativas da Síndrome.

Raedeke<sup>82</sup> classificou como valores altos de *Burnout* os com média de aproximadamente 3 pontos (2,97 a 3,40), ressaltando ainda que para o atleta ser classificado com *Burnout* severo é necessário apresentar altos escores nas três dimensões, já que a síndrome é multidimensional<sup>82</sup>. Os atletas presentes no estudo, de maneira geral, não se encontram em um estado de risco da síndrome e, não podem ser classificados com *Burnout* severo segundo a classificação de Raedeke<sup>82</sup>. Entretanto, é necessária uma ressalva, pois alguns estudos<sup>131, 132,133</sup>, apontam que o *Burnout* tende a aumentar ao longo da temporada, com escores mais altos ao final da mesma. Logo, pode ser necessário um acompanhamento

mais atento por parte dos responsáveis e técnicos perante os atletas que apresentam escores mais próximos aos valores classificados como altos. Como a coleta neste estudo aconteceu no meio da temporada, pode justificar os índices baixos da Síndrome de *Burnout*, que não necessariamente se manteriam até o final da mesma.

No entanto, os estudos que analisam a Síndrome de *Burnout* no ambiente esportivo e entre atletas são recentes, o que dificulta e limita, ao menos em partes, as comparações e ilações que possam ser realizadas<sup>134, 135</sup>. Neste sentido, a comparação dos dados do presente estudo será pautada com base nos resultados de modalidades que frequentemente têm sido estudadas em relação a esta Síndrome. Deste modo, os índices desta pesquisa se assemelham aos verificados em 208 atletas universitários pertencentes a sete modalidades esportivas nos Estados Unidos<sup>86</sup> e a 392 jogadores pertencentes à união amadora de rúgbi da Nova Zelândia<sup>136</sup>, e em atletas de basquetebol brasileiros<sup>125</sup>.

Em virtude de o *Burnout* estar localizado no extremo de um contínuo, se inicia com reações negativas de adaptação ao estresse, denominadas de esgotamento<sup>89</sup>, existe uma dificuldade em se encontrar atletas em atividade com escores acentuados da Síndrome, pois existe uma grande possibilidade dos mesmos já terem encerrado suas carreiras atléticas, visto que o abandono esportivo constitui-se em uma das principais consequências do *Burnout*<sup>137</sup>. Como a presente pesquisa foi realizada em atletas que estavam em competição, provavelmente os mesmos não se encontravam com escores elevados da síndrome, resultado semelhante ao encontrado em uma pesquisa com tenistas infanto-juvenis brasileiros, onde não houve prevalência da Síndrome de *Burnout* nesta categoria<sup>137</sup>.

Tabela 2: Comparação entre a variável sexo e as dimensões da Síndrome de *Burnout* em atletas.

Dimensões	Sexo	N	Media	Desvio Padrão	p
Exaustão física e emocional	Feminino	66	1,79	0,57	0,810
	Masculino	128	1,78	0,59	
Reduzido senso de realização	Feminino	66	2,54	0,40	0,731
	Masculino	128	2,53	0,40	
Desvalorização	Feminino	66	1,75	0,89	0,394
	Masculino	128	1,85	0,90	

A tabela 2 apresenta os resultados das comparações entre as dimensões do *Burnout* e a variável sexo. Em relação à dimensão Exaustão física e emocional, tanto atletas do sexo feminino quanto atletas do sexo masculino obtiveram médias aproximadas, correspondente a um intervalo de frequência entre quase nunca e raramente. Não foram encontradas diferenças significativas ( $p = 0,810$ ), por sexo na percepção dos atletas em relação a essa dimensão.

Quanto à percepção de Reduzido Senso de Realização Esportiva, a média encontrada para o sexo feminino e masculino respectivamente correspondem a um intervalo de frequência entre raramente a algumas vezes. Também não foram encontradas diferenças significativas ( $p = 0,731$ ) por sexo na percepção dos atletas em relação a essa dimensão.

Os achados relacionados à dimensão Desvalorização da Modalidade Esportiva apontam para um valor aproximado entre as médias para mulheres e homens, referentes a um intervalo de frequência entre quase nunca a raramente. Não foram encontradas diferenças significativas ( $p = 0,394$ ) entre os sexos, em relação a essa dimensão.

Em relação a comparação entre sexo, referente à percepção de Exaustão Física e Emocional este estudo corrobora com os achados em outras pesquisas<sup>137,138</sup>. Parece não existir uma influência entre a ocorrência do *Burnout* e o gênero, resultado que diverge da perspectiva de mulheres possuírem percepções mais frequentes dessa dimensão por serem mais emotivas, mais envolvidas com o cuidado, alimentação e preocupação com o bem estar do próximo. Sendo assim, as mulheres se encontram mais propensas ao desenvolvimento da Exaustão Física e Emocional<sup>139</sup>.

Nos achados em atletas juniores de futebol, os escores de *Burnout* foram maiores para o sexo masculino<sup>133</sup>. Uma outra pesquisa verificou em esportes individuais maiores valores de *Burnout* em mulheres<sup>140</sup>.

Nas modalidades esportivas a ausência de diferenças entre sexo, também foi observada em atletas de basquetebol<sup>125</sup> e de volei de praia<sup>126</sup>, mas convergem com os achados Goodger et.al<sup>141</sup>, que avaliaram 27 estudos de *Burnout* em atletas de modalidades individuais e coletivas que não consideravam a variável sexo como interveniente na percepção da Síndrome.

Quanto às percepções de Reduzido Senso de Realização neste estudo condizem com um realizado em tenistas infantojuvenis<sup>137</sup>. A literatura esportiva evidenciou com maior profundidade essa comparação entre sexos em investigações com treinadores<sup>137</sup>. A meta-análise de estudos realizada por Goodger, Gorely, Lavalley, Harwood<sup>141</sup>, não constatou diferença significativa entre 60% das publicações pesquisadas. Entretanto, houve diferenças significativas em 40% dos estudos, os quais apontaram para índices elevados de reduzido senso de realização esportiva entre as mulheres.

Sobre a percepção da dimensão Desvalorização da Modalidade Esportiva na comparação entre os sexos, o estudo sobre a prevalência do *Burnout* em Tenistas Infanto-juvenis<sup>137</sup>, os autores também não encontraram diferenças significativas nas percepções referentes à Desvalorização da Modalidade Esportiva.

Tabela 3: Comparação entre as modalidades esportivas e as dimensões da Síndrome de *Burnout*.

Dimensões	Esporte	N	Media	Desvio Padrão	p
Exaustão física e emocional	Natação	128	1,88	0,59	0,000*
	Voleibol	66	1,58	0,51	
Reduzido senso de realização	Natação	128	2,56	0,41	0,533
	Voleibol	66	2,50	0,37	
Desvalorização Esportiva	Natação	128	1,72	0,91	0,013*
	Voleibol	66	2,00	0,86	

\* Diferença estatisticamente significativa para  $p \leq 0,05$

A tabela 3 compara a propensão de *Burnout* entre atletas de natação e de voleibol e as dimensões da Síndrome. Com relação à dimensão Exaustão Física e Emocional em atletas de natação e vôlei, com uma frequência referente a quase nunca a raramente, foram encontradas diferenças significativas ( $p < 0,001$ ) na percepção dos atletas em relação a essa dimensão.

Para a dimensão Reduzido Senso de Realização a média encontrada nos atletas tanto de natação quanto de voleibol correspondem a um intervalo de frequência entre, raramente a algumas vezes, mas não foram encontradas diferenças significativas para essa dimensão.

Quanto aos resultados referentes à dimensão Desvalorização da Modalidade Esportiva, os atletas de ambas as modalidades apresentaram médias referentes a um intervalo de frequência compreendido entre quase nunca a raramente, dessa forma, foram encontradas diferenças significativas referentes a essa dimensão.

Estudos revelam que a Síndrome de *Burnout* aparece mais frequentemente associada aos atletas que praticam esportes individuais, por serem mais competitivos, de altas exigências físicas e psicológicas, devido à natureza repetitiva e monótona dos treinos, bem como por não existir apoio de companheiros como nas modalidades coletivas<sup>2,83,116</sup>.

As modalidades esportivas individuais e coletivas apresentam diferentes características não somente de ordens técnicas e táticas, mas de ordem psicossocial. Esportes coletivos se caracterizam pela divisão de tarefas, pelo apoio advindo dos companheiros e pelo maior número de relações interpessoais, enquanto que as modalidades individuais se caracterizam pela solidão no momento da competição, não há companheiros de time durante a disputa, somente adversários<sup>142</sup>.

Os resultados encontrados no estudo não corroboram com outros<sup>2, 83, 116, 143</sup>, que afirmam que atletas individuais apresentam mais propensão ao desenvolvimento da Síndrome que atletas de modalidades coletivas. Neste estudo, a dimensão Exaustão Física e Emocional apresenta diferença estatisticamente significativa, mesmo com baixos índices de *Burnout* com uma frequência de quase nunca a raramente para os atletas de natação, e a Desvalorização Esportiva entre os jogadores de vôlei. Esse fato justifica-se, pois pesquisadores<sup>131,116</sup> sugerem que a Exaustão Física e Emocional e o Reduzido Senso de Realização são os primeiros sintomas que surgem no desenvolvimento do *Burnout*. Mas considerando que essa dimensão está associada às intensas demandas de treino e competição<sup>86,144</sup>, além do cansaço físico, bem como o aumento dos níveis de tensão e estresse, esses fatores podem desencadear a Síndrome. Apesar dos reduzidos valores observados, os atletas, em muitos casos, não percebem que estão esgotados fisicamente e emocionalmente. Porém, evidenciam sintomas que o incomodam ao longo da prática esportiva, tornando-se imprescindível o papel dos integrantes da comissão técnica (em

especial do psicólogo do esporte) no reconhecimento e tratamento desse estado psicofisiológico prejudicial, prevenindo o abandono esportivo<sup>145</sup>.

A literatura sugere ainda, que as cargas de treino mais elevadas em esportes individuais levam a maior vulnerabilidade dos atletas ao esgotamento<sup>83</sup>. Além disso, Coakley<sup>90</sup>, demonstra que fazer parte de uma equipe, ajuda a reduzir o estresse físico e mental dos atletas. Raedeke<sup>82</sup> apontou para as percepções moderadas das dimensões de *Burnout* entre nadadores. Ao analisar os resultados do estudo anterior, Gould e Dieffenbach<sup>146</sup>, estimaram que 1 a 5% dos nadadores manifestam sinais da Síndrome.

No presente estudo, o Reduzido Senso de Realização foi o sentimento de maior prevalência entre as modalidades, dados que corroboram com a pesquisa realizada em jovens nadadores brasileiros<sup>138</sup>. Este fato aponta para uma preocupação relacionada ao abandono esportivo<sup>138</sup>. Neste sentido, fatores como não conseguir alcançar os resultados desejados ou não concretizar os sonhos como atleta, remete ao Reduzido Senso de Realização Esportiva. Neste contexto, a natação por ser um esporte que se desenvolve em um ambiente aquático, sendo a sua prática propícia para o desenvolvimento de sentimento de solidão e monotonia, tal fato, talvez possa explicar o alto índice de desistência (*Dropout*) e esgotamento (*Burnout*) nessa modalidade<sup>90,147</sup>. Já em relação ao voleibol, um estudo recente correlacionou o *Burnout* e o *coping* em jogadores universitários a partir de design longitudinal. Os atletas não participaram de competições de alto nível, que representa o contexto mais propenso ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout<sup>148</sup>. Outro estudo longitudinal<sup>142</sup>, o *Burnout* em atletas de voleibol apresentou diferenças para a dimensão Reduzido Senso de Realização e Desvalorização Esportiva. Entretanto não foram observadas diferenças referentes à dimensão Exaustão Física e Emocional ao longo da temporada competitiva<sup>142</sup>.

A dimensão Desvalorização da Modalidade Esportiva refere-se à falta de desejo, interesse e despreocupação em relação ao esporte<sup>89</sup>. Porém, neste estudo, essa dimensão também apresentou reduzida frequência de sentimentos, sendo que os atletas obtiveram uma pontuação mais elevada, o que pode ser um indicativo negativo da amostra em relação à modalidade. Estes achados se

assemelham com as evidências de um estudo que constatou que o *Burnout* é mais prevalente em esportes coletivos<sup>140</sup>.

Tais resultados ainda são escassos para determinar índices plausíveis da ocorrência do *Burnout* em atletas de diferentes modalidades esportivas, eles sugerem um indício de diferentes percepções do *Burnout*. Contudo, nenhuma das modalidades pesquisadas neste estudo apresentou um ponto de corte indicativo de maior propensão da Síndrome em nadadores ou em jogadores de voleibol.

Tabela 4: Comparação entre idade e as dimensões da Síndrome de *Burnout*.

Dimensões	Idade	N	Media	Desvio Padrão	p
Exaustão física e emocional	Até 15 anos	117	1,83	0,55	0,044*
	Acima de 15 anos	77	1,70	0,61	
Reduzido senso de realização	Até 15 anos	117	2,54	0,41	0,968
	Acima de 15 anos	77	2,53	0,39	
Desvalorização esportiva	Até 15 anos	117	1,74	0,92	0,077
	Acima de 15 anos	77	1,92	0,85	

\* Diferença estatisticamente significativa para  $p \leq 0,05$

A tabela 4 apresenta a distribuição dos atletas de acordo com a variável idade, organizada em duas faixas: até 15 anos e de 16 a 17 anos comparando com as dimensões do *Burnout*. A faixa etária de maior concentração encontrada neste estudo foi até 15 anos já que os sujeitos pertenciam à categoria infanto-juvenil. Esta variável comparada com as dimensões Exaustão Física Emocional e (EFE), Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSRE), Desvalorização da modalidade esportiva (DME) neste estudo, apresentou diferenças significativas apenas na dimensão referente a Exaustão Física e Emocional (  $*p = 0,044$  ), com uma média para atletas até 15 anos, referente a um intervalo de frequência entre quase nunca e raramente, simultaneamente para aqueles acima de 15 anos, a média foi similar a EFE. Na Desvalorização da Modalidade Esportiva (  $p = 0,077$  ), a frequência de sentimentos foi a mesma da dimensão anterior.

Em relação à dimensão Reduzido Senso de Realização da Modalidade Esportiva (  $p = 0,968$  ), para atletas até 15 anos, como para aqueles acima de 15 anos, foi referente a uma frequência de raramente a algumas vezes na percepção

da Síndrome de *Burnout* por estes atletas. Mesmo não apresentando resultados significativos nesta dimensão, percebe-se um indicativo de sintomas de *Burnout* médio para esta dimensão.

Neste estudo os atletas investigados apresentaram níveis baixos de *Burnout* para a variável idade. Destacando-se estatisticamente significativa apenas a dimensão Exaustão Física e Emocional. O que se justifica por serem atletas infanto-juvenis que estavam participando de competições a nível nacional e regional e possivelmente ainda não desenvolveram estratégias de controle emocional e enfrentamento para lidar com os fatores estressantes da competição.

Este estudo diverge dos poucos estudos encontrados na literatura que avaliaram a variável idade e as dimensões do *Burnout*. No futebol um estudo transversal realizado na Inglaterra com jovens com a idade de 13 a 19 anos não encontrou relação entre a variável idade e a Síndrome de *Burnout*, o mesmo apresentou índices reduzidos de *Burnout* total e suas dimensões <sup>149</sup>. Em atletas brasileiros de basquetebol, também foi possível observar indicadores reduzidos de *Burnout* em relação à idade <sup>125</sup>.

Um estudo com nadadores jovens e brasileiros não verificou diferenças significativas na análise comparativa com a idade <sup>138</sup>. Sendo assim parece não existir uma influência entre a ocorrência do *Burnout* e a idade, uma vez que as categorias são definidas pela mesma. Os achados deste estudo foram imprevisíveis, e não há explicações concretas acerca dos mesmos, dado a particularidade da amostra e das modalidades em estudo. Além disso, as pesquisas ainda não são suficientes para obtenção de dados e análises detalhadas sobre a manifestação do *Burnout* a partir de algumas variáveis demográficas, psicológicas e situacionais referentes ao esporte como: idade, carga de treino, tipo de personalidade e percepção do estresse <sup>135</sup>.

Contudo, uma perspectiva que consideramos importante para este estudo, faz alusão ao fato de que ainda não foi investigada a relação *Burnout* e as fases de desenvolvimento maturacional <sup>150</sup>, uma vez que as categorias nas competições são determinadas pela idade cronológica e não pelo estágio maturacional, o que pode anular a influência da idade como indicador da Síndrome de *Burnout*.

Tabela 5: Comparação do tempo como federado e as dimensões do *Burnout*.

Dimensões	Tempo Federado	N	Média	Desvio Padrão	p
Exaustão Física e emocional	2 anos	64	1,71	0,58	0,265
	3 a 4 anos	61	1,77	0,53	
	Acima de 4 anos	69	1,87	0,62	
Reduzido senso de realização	2 anos	64	2,51	0,38	0,163
	3 a 4 anos	61	2,49	0,44	
	Acima de 4 anos	69	2,61	0,38	
Desvalorização esportiva	2 anos	64	1,88	0,89	0,606
	3 a 4 anos	61	1,84	0,92	
	Acima de 4 anos	69	1,73	0,88	

A tabela 5 apresenta as médias do *Burnout* referentes ao tempo de prática federado e suas dimensões. Esta variável foi organizada em três faixas: aqueles federados com dois anos, de três a quatro e atletas que praticam a modalidade federados acima de quatro anos, sendo que o maior número está entre os atletas acima de quatro anos de modalidade e federados.

Em relação à dimensão Exaustão Física e Emocional, foram observadas médias correspondentes a um intervalo de frequência entre quase nunca e raramente. Não foram encontradas diferenças estatísticas significativas .

Quanto às percepções de Reduzido Senso da Modalidade Esportiva entre os atletas da amostra as médias encontradas correspondem a uma pontuação média com um intervalo de frequência entre raramente a algumas vezes, mas não foram encontradas diferenças significativas .

Os achados relacionados à dimensão Desvalorização da Modalidade Esportiva apontam para uma frequência semelhante à dimensão Exaustão Física e Emocional. Não foram encontradas diferenças estatísticas significativas ( $p = 0,606$ ) na percepção dos atletas.

O presente estudo apresentou baixo a médios escores de *Burnout*, quando comparados ao tempo de prática federado e suas dimensões , sendo que os níveis médios apresentados referem-se à dimensão Reduzido Senso de Realização Esportiva. Os resultados referentes à dimensão Exaustão Física e Emocional corroboram com os achados do estudo realizado em jogadores de *rugby*, onde os mais experientes apresentavam maior Exaustão Física e

Emocional<sup>131</sup>. No presente estudo, os atletas com dois anos e entre três e quatro anos de prática federados apresentaram índices mais reduzidos, porém semelhantes daqueles acima de quatro anos de prática. Uma pesquisa sobre o *Burnout* em tenistas brasileiros infanto-juvenil<sup>151</sup>, também encontrou resultados semelhantes, os tenistas com menor tempo de prática (1 a 3 anos), apresentaram menores índices de Exaustão Física e Emocional, quando comparados com os que praticavam a modalidade e treinavam como atleta federado a mais tempo.

Até três anos de experiência com a modalidade pode ser considerado um período curto, onde estes atletas podem estar menos comprometidos com o esporte que praticam do que aqueles com mais tempo na modalidade. Estão ainda vivenciando uma fase de diversão, motivados e entusiasmados em participar de uma equipe, evoluir técnica e taticamente e participar de competições. Os atletas com mais anos de prática tem consciência de uma responsabilidade superior em relação à obtenção de resultados na prática esportiva do que atletas com menos tempo.

O entusiasmo e a motivação em participar de uma equipe, aliados com o tempo e o aumento na dedicação e envolvimento na modalidade pode resultar em cobranças (pais, técnicos, patrocinadores) ou até mesmo do próprio atleta e isso pode induzir a um desgaste físico e emocional<sup>151</sup>.

A média frequência de sentimentos referentes à dimensão Reduzido Senso de Realização Esportiva pode ser um indicativo de que atletas não estão satisfeitos em relação as suas habilidades, destrezas e realização no esporte. Justifica-se também por o Brasil ser considerado o país do futebol e as outras modalidades não recebem tanta ênfase no cenário esportivo como o futebol. Sendo esse índice mais elevado entre aqueles que praticam a modalidade a mais de quatro anos. Esse fato justifica-se na literatura como falta de progresso no desempenho atlético e percepções de falta de sucesso e falta de talento<sup>82</sup>. Nenhuma comparação referente a essa dimensão e o tempo de prática federado foi encontrada na literatura.

A dimensão Desvalorização Esportiva apresentou índices baixos de *Burnout*, sendo que esta dimensão refere-se à despreocupação e à falta de interesse em relação ao esporte<sup>89</sup>. Nesse contexto o atleta passa a se comportar de maneira

impessoal e insensível, mas não encontramos na literatura nenhuma comparação entre o tempo de prática federado e as dimensões do *Burnout*. Porém, assim como na dimensão Exaustão Física e Emocional, essa também apresentou reduzida frequência de sentimentos, o que pode ser um indicativo de que os atletas pesquisados não apresentaram aspectos negativos referentes ao tempo de prática, demonstrando compromisso e envolvimento em relação à prática esportiva. Entretanto a falta de associação do tempo de prática com a Desvalorização Esportiva e com a Exaustão Física e Emocional, sugere que os atletas nessa fase ainda estão motivados e satisfeitos com sua participação na modalidade <sup>151</sup>.

Este estudo apresenta algumas limitações, pois utilizou apenas um questionário para mensurar o *Burnout*, sendo um estudo de caráter transversal, a utilização de outros instrumentos para avaliação dos atletas e a realização de um acompanhamento durante toda a temporada de competição podem ser uma alternativa a futuros estudos na área.

## 6 CONCLUSÃO

Este estudo objetivou mensurar os indicadores e as dimensões da Síndrome de *Burnout* em atletas infanto-juvenis.

Para a amostra de atletas investigados, não houve uma prevalência da Síndrome de *Burnout*.

Não foram encontrados índices elevados em nenhuma das dimensões causadoras de *Burnout*. Os maiores valores identificados estão na dimensão Reduzido Senso de Realização Esportiva em todas as variáveis analisadas. Esta se sobressaiu em relação às outras duas dimensões e se caracteriza pela avaliação negativa que o atleta tem das capacidades e habilidades, gerando um descontentamento e uma crescente falta de motivação.

Tanto o gênero, como a idade, não se diferenciaram na percepção do *Burnout*. Todavia, na dimensão Exaustão Física e Emocional (EFE), as diferenças foram significativas, sobretudo entre os atletas da natação e entre aqueles até 15 anos, o que se caracteriza como sinal de alerta para que, no futuro, os mesmos não abandonem a carreira precocemente.

Mesmo com diferentes percepções da Síndrome, os atletas infanto-juvenis em esportes individuais não estão mais propensos a desenvolverem o *Burnout* que os atletas de esportes coletivos.

## 7 REFERÊNCIAS

- 1 Trigo T, Teng CT, Hallak JEC. *Burnout Syndrome and Psychiatric Disorders*. Revista de Psiquiatria Clinica 2007; 34(1): 223-233.
- 2 Weinberg R, Gould D. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. 4. ed. Porto Alegre: Artmed; 2008.
- 3 Appleton PR, Hall HK, & Hill AP. Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 2009; 10(4):457-465.
- 4 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* 2011; 12 (6): 655-661.
- 5 Samulski DM, Noce F, Chagas MH. Estresse. In. Samulski DM, editores. *Psicologia do Esporte: Conceitos e Novas Perspectivas*. 2.ed.São Paulo: Manole; 2009.211 - 265.
- 6 Smith DJ. A framework for understanding the Training Process leading to elite performance. *Sports Medicine* 2003; 33(15): 1103-1126.
- 7 Barbanti V. *Formação de esportistas*. Barueri: Manole ;2005.
- 8 Nakamura FY, Moreira A, Aoki MS. Monitoramento da Carga de Treinamento: a Percepção Subjetiva do esforço da sessão é um método confiável? *Revista de Educação Física da UEM* 2010; 21(1): 1-11.
- 9 Silva ASR, Santhiago V, Gobatto CA. Compreendendo o Overtraining no desporto: da definição ao tratamento. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* 2006; 6(2): 229-238.
- 10 Issurin VB. New horizons for the methodology and Psysiology of training Periodization. *Sports Medicine* 2010; 40(3): 189-206 .
- 11 Tourinho Filho H, Rocha CM. Síndrome de Burnout. *Revista Médica HSPV* 1999; 11(24): 33-38 .

12 Uusitalo ALT. Overtraining. *The Physician and Sports Medicine* 2001; 29(5): 35-50.

13 Leal M. *Stress e Burnout*. Porto: Laboratórios Bial; 1998.

14 Seabra A. Síndrome de *Burnout* e a depressão no contexto da saúde ocupacional. Porto. Tese (Doutorado em Ciências Biomédicas) - Instituto de Ciências Biomédicas de Abelsalazar, Universidade do Porto; 2008.

15 Serra A. *O estresse na vida de todos os dias*. Coimbra: Gráfica Coimbra; 2011.

16 Selye H. *STRESS- A tensão da vida*. São Paulo: Ibrasa, Instituição Brasileira de Difusão Cultural S. A ;1959.

17 Cox HR. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. 3. ed. Madison, wis: Brow e Benchmark Publisher; 1994.

18 Samulski D. *Psicologia do Esporte : Teoria e Aplicação Prática*. Belo Horizonte: Imprensa Universitária /UFMG;1995.

19 Lazarus RS, Folkman S. Coping and adaptation. In Gentry W.D editores. *Handbook of behavioral Medicine*. New York: The Guilford Press; 1984. 282-325.

20 Limongi FAC, Rodrigues AV. *Stress, trabalho e doença de adaptação: Uma abordagem Psicossomática*. 3.ed. São Paulo: Atlas; 2002.

21 Gonzáles MAA. *Stress temas de Psiconeuroendocrinologia*. São Paulo: Robe Editorial; 2001.

22 Lazarus RS. From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology* 1993; 44(1): 1-21.

23 Moisão ACHT. *Burnout en Professionals de fútebol*. Badajoz. Tese (Doutorado em Psicologia e Antropologia) - Universidade de Extremadura; 2012.

24 Taylor SE. *Health psychology* . Boston: McGraw-Hill; 2009.

25 Hallman T, Perski A, Burrell G, Lissper J, Setterlind S. Perspectives on differences in perceived external stress: a study of women and men with coronary heart disease. *Stress e Health* 2002; 18(3): 105-118.

26 Sousa O. O sofrimento dos que cuidam: *Burnout* em enfermeiros. Coimbra. Dissertação (Mestrado em Sociopsicologia da Saúde) - Instituto Superior Miguel Torga; 2006.

27 Toivawen H .Occupational stress in working ,women and the benefits of relaxation training. Finlândia. Tese (Doutorado) - University of Kuopio;1994.

28 Cordeiro AHO. Análise da percepção de estresse e recuperação em diferentes momentos na temporada e na variação de desempenho de nadadores juvenis. Belo Horizonte. Dissertação (Mestrado em Ciências do Esporte) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais; 2012.

29 Perkins V. *Stress: o ponto de ruptura*. São Paulo: Jovens Médicos ; 1995.

30 Goldberger L, BREZITZ S. *Handbook of stress: Theoretical and clinical Aspects*. New York: The free Press. 1982.

31 Pires DA, Brandão, MRF, Silva, CB. Validação do questionário de burnout para atletas. *Revista de Educação Física da UEM* 2006;17(1):27-36

32 De Rose JR D. Padrão de Comportamento do Stress em Atletas de Alto Nível. *Revista Paulista Educação Física* 1996; 10(2): 139-145.

33 Brandão MRF. Fatores de Stress em Jogadores de Futebol Profissional. Campinas. Tese (Doutorado em Ciências do Esporte) - Universidade Estadual de Campinas; 2000.

34 De Rose JR D. Situações específicas e fatores de Stress no Basquetebol de alto Rendimento. São Paulo. Tese (Livre Docência em Educação Física e Esporte) - Escola de Educação Física e Esporte da USP; 1999.

35 Cruz JFA. Stress, ansiedade e Competências Psicológicas em Atletas de Elite e de Alta Competição: Relação com o sucesso Esportivo. In: Cruz JFA, Gomes A.R editores. Psicologia aplicada ao desporto e a atividade física. Braga: Universidade do Minho ;1997. 161- 191.

36 De Rose JR D, Vasconcellos EG. Ansiedade traço Competitiva e Atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. Revista Paulista Educação Física 1997; 11(2): 148-154.

37 De Rose JR D. O Stress e suas Implicações no Desempenho Esportivo. In: Barbanti VJ, Amadio AC, Bento JO, Marques AT, editores. Esporte e Atividade Física: interação entre o rendimento e saúde. São Paulo: Manole; 2002. 80-95

38 Re AHN, De Rose JR D, Bohme MTS. Stress e Nível Competitivo: Considerações sobre Jovens Praticantes de Futsal. Revista Brasileira Ciências e Movimento 2004; 12(4): 83-87.

39 Silva . GMS. Síndrome de Burnout em Professores de Educação Física da Rede Pública Estadual de Sergipe. São Cristovão. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Sergipe;2014.

40 Maslach C, Leiter PM. Fonte de prazer ou Desgaste? Guia para vencer o estresse na empresa. Campinas: Papyrus; 1999.

41 Maslach C. Burnout :A Multidimensional Perspective. In:Schaufeli WB, Maslach C, Marek T. editores . Professional *Burnout*. Washington :Taylor e Francis; 1993. 19-32.

42 Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job Burnout. Annual Review of Psychology 2001; 52(1): 397-422.

43 Maslach C. Understanding Burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon. In: Paine WS, editores . Job Stress and Burnout: Research, Theory and Intervention Perspectives. Beverly Hills: Sage Publications;1982 .29-40.

44 Maslach C, Jackson SE . The measurement of experienced *Burnout*. Journal of Organizational Behaviour 1981; 2(2): 99-113 .

45 Pines A, Aronson E. *Career Burnout: causes and cures*. New York: The Free press; 1988

46 Freudenberger HJ. *Staff Burnout*. *Journal of Social Issues* 1974; 30(1): 159-65.

47 Carlotto MS, Gobbi MD. Síndrome de Burnout: um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho? *Alethéia* 1999; 10(1):103-114.

48 Schaufeli W, Enzmann D. *The burnout companion to study e practice : a critical analysis*. *Issues in occupational health*. Padstow: Taylor e Francis; 1998. 1-17.

49 Benevides – Pereira ATM. O estado da arte do *Burnout* no Brasil . *Revista Eletrônica Interação Psy (Internet)*. 2003; 1(1). (Acesso em 25 Agos 2013); Disponível em <http://www.qdpi.uem.br/Interação/Numero/./201/PDF/Completo.pdf>.

50 França ACL, Rodrigues AL. *Stress e Trabalho: Guia básico com abordagem Psicossomática*. São Paulo: Atlas;1997.

51 Silva PS. *Saúde Mental do Professor*. São Paulo: Expressão e Arte; 2006.

52 Farber B. Introduction: A critical Perspective on Burnout. In: Farber B, editores. *Stress and burnout in the human service professions*. New York: Pergamon Press; 1983.1- 22 .

53 Silverio JMA. *Burnout no Desporto: Estudo Comparativo em Atletas do Triatlo, Natação , Ciclismo e Atletismo*. Porto. Dissertação (Mestrado em Psicologia desportiva) - Universidade do Minho Braga; 1995.

54 Kelley BC , Gill DL. Na examination of personal situational variables stress appraisal and burnout in collegiate teacher-coaches. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 1993; 64(1): 94-102.

55 Capel S. Psychological and organizational factors relaeted to burnout in athletic trainers. *Research Quaterly for Exercise and Sport* 1986; 57(4): 321-328.

56 Malagris L. *Burnout* o profissional em chamadas . In: Nunes sobrinho FP, Nassaralla I, editores. *Pedagogia Institucional – fatores humanos nas organizações*. Rio de Janeiro: ZIT Editores ;2004.196-213

57 Pereira AMTB, Alves RN. Quem cuida também merece cuidados: conhecendo e prevenindo o *Burnout*. Maringá :, Eduem; 2003.

58 Golembiewski RT, Munzenrider RF, Stevenson JG. *Stress in Organizations: Toward a phase model of Burnout*. New York: Praeger;1985.

59 Leiter MP. *Burnout* as a developmental process: Consideration of models. In: Schaufeli WB, Maslach C, Marek T, editores. *Professional Burnout*. Washington: Taylor e Francis; 1993. 237-250.

60 Pines AM. *Burnout*: an existencial perspective. In: Schaufeli WB , Maslach C, Marek T, editores. *Professional Burnout*. Washington: Taylor e Francis; 1993.33-51.

61 Burke RJ, Deszca E. Correlates of psychological *Burnout*, phases among police officers .*Human Relations* 1986;39(6): 487- 502.

62 Cherniss C. Role of professional Self- efficacy in the etiology and amelioration of *Burnout*. In: Schaufeli WB , Maslach C, Marek T, editores . *Professional Burnout*. Washington: Taylor e Francis; 1993. 135-149.

63 Bandura A. Human agency in social Cognitive Theory. *American Psychologist* 1989; 44(9): 1175-1184 .

64 Cherniss C. *Beyond Burnout :Helping Teachers, nurses, therapists, and lawyers recover from Stress and Disillusionment*. New York: Psychology Press; 1995.

65 Meier ST . *Toward a theory of Burnout*. *Human Relations* 1983; 36(10): 899-910.

66 Pearlman B, Hartman EA. *Burnout* : summary and future research. *Human Relations* 1982; 35(4): 283-305.

67 Carroll JFX, White WL. Theory building: Integrating individual and environmental factors within an ecological framework. In: Paine WS, editores . Job stress and *Burnout* research, theory and intervention perspectives . Beverly Hills: Sage Publications; 1982. 41-60

68 Dione PW. Síndrome de *Burnout*: um estudo junto aos educadores (professores e educadores assistentes) em escolas de educação infantil. Rio Grande do Sul .Dissertação (Mestrado Profissionalizante em Engenharia) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2004.

69 Jimenez BM, Hernandez EG, Galvez M, Gonzalez JL ,Benevides-Pereira AMT. Avaliação do Burnout em professores e comparações de instrumentos CBP-R e MBI-ED. *Psicologia em Estudo* 2002; 7(1): 11-19.

70 Monteiro ZHM. Desempenho escolar, condições de trabalho e as implicações para a saúde dos professores. Rio de Janeiro. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) - Universidade Federal do Rio de Janeiro; 2000.

71 Murofuse NT, Abranches SS, Napoleão AA. Reflexões sobre estresse e *Burnout* e a relação com a enfermagem. *Revista Latino Americana de Enfermagem* 2009; 13(2): 255-261.

72 Sarason SB. *Caring and compassion in clinical practice*. San Francisco: Jossey Bass ; 1985.

73 Codo W. *Educação, carinho e trabalho*. Rio de Janeiro: vozes; 1999.

74 Buunk BP, Schaufeli WB. *Burnout*: A perspective from social comparison theory. In: Schaufeli WB, Maslach C, Marek T, editores .*Professional Burnout* . Washington: Taylor e Francis; 1993. 53 - 69.

75 Hobfoll SE, Freedy J. Conservation of resources: a general stress theory applied to *Burnout*. In: Schaufeli WB, Maslach C, Marek T, editores. *Professional Burnout* . Washington: Taylor e Francis; 1993. 115 -129.

76 Suran BG, Sheridan EP. Management of *Burnout*: training psychologists in Professional life span perspective. *Professional Psychology: Research and Practice*.1985; 16(6): 741-752.

77 Garcés De Los Fayos EJ, Benedicto LV. Variables motivacionales y emocionales implicados em el Síndrome de *Burnout* em el contexto desportivo. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción (Internet)*. 2002;5(11-12). (Acesso em 18 de Jun de 2014). Disponível em <http://www.reme.uji.es>.

78 Bara Filho MG. Efeitos psicofisiológicos do fenômeno do *Burnout* em nadadores. Rio de Janeiro. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Gama Filho;1999.

79 Eades AM. An investigation of *Burnout* in intercollegiate athletes: the development of the Eades athlete *Burnout* inventory. California. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade da California; 1990.

80 Fender LK. Athlete *Burnout*: potential for research and intervention strategies. *Sport Psychologist* 1989; 3(1): 63-71.

81 Gould G .Personal motivation gone awry: *Burnout* in competitive athletes. *American Academy of kinesiology and Physical Education* 1996; 48(3): 275-289.

82 Raedeke TD. Is athlete *Burnout* more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 1997; 19(4): 397-417.

83 Smith RS. Toward a cognitive affective model of athletic *Burnout*. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 1986; 8(1): 36-50.

84 Raedeke T, Lunwey K, Venables K. Understanding athlete *Burnout*: coach perspectives. *Journal of Sport Behavior* 2002; 25(2): 181-206.

85 Dale J, Weinberg R. *Burnout* in sport: a review and critique. *Applied Sport Psychology* 1990; 2(1): 67-83.

86 Raedeke T, Smith A. Development and Preliminary Validation of an athlete *Burnout* measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 2001; 23(4):281-306.

87 Lee RT, Ashforth BE. On the Meaning of Maslach's three dimensions of *Burnout*. *Journal of Applied Psychology* 1990; 75(6):743-747.

88 Gould D, Udry E, Tuffey S, Loehr J. *Burnout* in competitive Junior Tennis Players: I . A Quantitative Psychological Assessment. *The Sport Psychologist* 1996; 10(4): 322-340.

89 Silva JM. An analysis of training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology* 1990; 2(1): 5-20.

90 Coakley J. *Burnout* among adolescent athletes: a personal failure or social problem. *Sociology of Sport journal* 1992; 9(3): 271-285.

91 Chiminazzo JGC. Síndrome de *Burnout* no esporte: a Visão de técnicos de Tênis de Campo. Campinas. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Estadual de campinas; 2005.

92 Thibaut JW, Kelley HH. *The social psychology of groups*. New York: John Wiley e Sons;1959.

93 Gould D. Intensive Sport participation and the prepubescent athlete: competitive stress and *Burnout*. In: Cahill BR, Pearl AJ, editores. *Intensive Participation in Children's Sport*. ChampaignII: Human Kinetics; 1993.19-38.

94 Nogueira RJF. *Burnout* no Futebol Profissional. Porto. Monografia( Licenciatura em Psicologia Clínica) - Universidade Fernando Pessoa; 2004.

95 Gould D, Tuffey S, Udry E, Loehr J. *Burnout* in Competitive Junior Tennis Players: III – Individual differences in the *Burnout* experience. *The Sport Psychologist* 1997; 11(3): 257-276.

96 Udry E, Gould D, Brides D, Tuffey S. People Helping people? Examining the Social Ties of athletes coping with *Burnout* and injury stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 1997; 19(4): 368-395.

97 Schmidt GWY, Stein GL. Sport Commitment : a model integrating enjoyment, dropout and *Burnout*. Journal of Sport and Exercise Psychology 1991; 13(3) 254-265.

98 Dale J, Weinberg RS. The relationship between coaches' leadership style and *Burnout*. The Sport Psychologist 1989; 3(1): 1-13.

99 Vealey RS, Udry EM, Zimmerman V, Soliday J. Intrapersonal and situational predictors of coaching *Burnout*. Journal of Sport and Exercise Psychology 1992; 14(1): 40-58.

100 Cresswell S, Eklund R. The natural of athlete *Burnout*. key characteristics and attributions. Journal of applied Sport psychology 2006; 18(3): 219-239.

101 Hill A, Hall H, Appleton P, Kozub S. Perfectionism and *Burnout* in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. Psychology of Sport and Exercise 2008; 9(5): 630-644.

102 Raedeke T, Lunney K, Venables K. Understanding athlete *Burnout*. coache perspectives. Journal of Sport Behavior 2002; 25(2): 181-206.

103 Chiminazzo J, Montagner P. Treinamento Esportivo e *Burnout*. Reflexões Teóricas. Revista Digital efdeportes(Internet) 2004; 10(78). (Acesso em 18 de Jun de 2014). Disponível em <http://www.efdeportes.com>.

104 Feigley DS. Psychological *Burnout* in hight-level atheletes. The Psysician and Sports Medicine 1984; 12(10): 109-119.

105 Cohn PJ. An exploratory study resource of stress and athlete *Burnout* in youth golf. The Sport Psychologist 1990; 4(1): 95-106.

106 Ribeiro L. Efeitos do nível de ansiedade nas respostas psicofisiológica ao estresse em atletas de alto nível. Rio de Janeiro. Tese (Livre – docência em Educação Física) - Universidade Gama Filho ;1993.

107 Tubino MG . Metodologia Cientifica do Treinamento Desportivo. Rio de Janeiro: Ibrasa; 1992.

- 108 White D. Beating *Burnout*. Swimming Technique; 17-21. 1994.
- 109 Benavides-Pereira A. *Burnout*: quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo;2002.
- 110 Gil-Monte P. Factorial Validity of the Maslach Burnout inventory (MBI-HSS) among Spanish Professionals. Revista de Saúde Pública 2005; 39(1): 23-35.
- 111 Maslach C, Leiter M. The Truth about *Burnout*. New York: Jossey –Bass Publishers; 1997.
- 112 Ramos F. El Síndrome de *Burnout*. Madrid: Klinik S.L; 1999.
- 113 Maslach C. Job *Burnout*: New directions in research and Intervention. Current Directions Psychological Science 2003; 13(5): 189-192 .
- 114 Gil-Monte P, Peiró J. Desgaste Psíquico em el trabajo: el síndrome de Quenarse. Madrid: Síntesis Psicología; 1997.
- 115 Borges L, Argolo J, Baker M. Os valores organizacionais e a Síndrome de *Burnout*: dois momentos em uma maternidade pública. Revista de Psicologia: Reflexão e Crítica 2006; 19(1): 34-43.
- 116 Henschen K. Athletic staleness and *Burnout*: diagnosis , prevention, and treatment. In: Williams JM, editores. Applied Sport Psychology: Personal Growth to peak Performance. California: Mayfield publishing Company ;2001. 445-455.
- 117 Tenenbaum G, Jones C, Kitsantas A, Sacks D, Bernick J. An Investigation of the stress response process in sport International. Journal of Sport Psychology 2003; 34(1): 27-62.
- 118 Ribeiro J. Coping: estratégias para redução do stress. Executive Health and Wellness 1999; 1(9): 28-29.
- 119 Taylor AH. *Burnout* in Sport. In: BULL SJ editores. Sports Psychology: A Self Help Guid. Ramsbury: The Crowood Press;1991. 157-177.
- 120 Gonzáles JL. Psicología del Deporte. Madrid: Biblioteca Nueva; 1997.

121 Garcés De Los Fayos EJ, Medina G. Principios básicos a aplicar em el desarrollo de programas de Intervencion Y prevencion em desportistas com el síndrome de *Burnout*. Propuesta desde uma perspectiva transnacional. Revista de Psicología Del Desporte 2002; 11(2): 259-267.

122 Brasil. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Diretrizes e normas para Pesquisa envolvendo seres humanos. Resolução CNS 466/ 12. Brasília: Ministério da Saúde;2012.

123 Oliveira Santos GE. Cálculo amostral : Calculadora on-line. (Internet). (Acesso em 13 de Jun de 2013). Disponível em [http// www.calculoamostral.vai.la](http://www.calculoamostral.vai.la).

124 Benfica 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 2013; 21(4): 142-150.

125 Pires DA, Sousa IN; Cruz, HR. Indicadores da Síndrome de *Burnout* e suas subescalas em atletas de Basquetebol dos sexos masculinos e femininos da seleção Municipal de Castanhal-PA. Corpoconsciência 2010; 14(1): 35-48.

126 Vieira L, Carruzo N, Aizava P, Rigoni P. Análise da Síndrome de *Burnout* e das Estratégias de Coping em atletas de vôlei de praia. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte 2013; 27(2): 269-276.

127 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 Sport Sciences 2011; 29(7): 695-703.

128 De Francisco CA. Adaptacion Psicometrica de uma medida de *Burnout* basada em el modelo de ABQ de Raedeke e Smith.Espanha. Tese (Doutorado em Psicologia Social) - Universidade de Santiago de Compostela; 2010.

129 De Francisco CA, Palacios CF, Fernande EMA, Otero MJF, Raedeke TD. Adaptacion del ABQ para la evaluación del *Burnout* em desportistas colombianos.

Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y El Deportes 2012; 7(2): 271-286.

130 Hodge K, Lonsdale CNG. *Burnout* in Elite Rugby: relationships with basic Psychological needs fulfillment. Journal of Sport Sciences 2008; 26(8): 835-844.

131 Cresswell S, Eklund R. Changes In athlete *Burnout* over a 30 Week “rugby Year” . Journal of Science and Medicine in Sports and Exercise 2006; 9(1):125-134.

132 Cresswell S, Eklund R. Athlete *Burnout* a longitudinal quantitative study. The Sport Psychologist 2007; 21(1): 1-20.

133 Lai C, Wiggins MS. *Burnout* perceptions over time in NCAA division soccer players. International Sports Journal 2003; 7(21): 120-127.

134 Goodger K, Wolfenden L, Lavalley D. Symptoms and consequences associated with three dimensions of *Burnout* in junior tennis players. International Journal of Sport Psychology 2007; 38(4): 342-364.

135 Pires DA, Santiago M, Samulski D, Costa V. A Síndrome de *Burnout* no esporte brasileiro. Revista de Educação Física da UEM 2012; 23(1): 131-139.

136 Cresswell SL, Eklund RC. Motivation and *Burnout* among top amateur Rugby Players. Medicine and Science in Sport and Exercise 2005; 37(3): 469-477.

137 Pires DA, Noce F, Arão 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 (CONIE);2013 Agosto 2 – 7; Brasília, Brasil. 1-15.

138 Costa MSF, Oliveira SFM, Farah BQ, Guimarães FJSP, Santos MAM. Síndrome de *Burnout* entre jovens nadadores: frequência de sentimentos independentes do gênero e da categoria de competição. Revista de Educação Física da UEM 2014; 25(2): 173-180.

139 Silva GM, Carloto MS. Síndrome de *Burnout*: um estudo com professores da rede pública. *Psicologia Escolar e Educacional* 2003; 7(2): 145-153.

140 Gustafson H, Kenta G, Hassmém P, Lundqvist C. Prevalence of *Burnout* in competitive athletes. *The Sport Psychologist* 2007; 21(1): 21-37.

141 Goodger K, Gorely T, Lavalle D, Harwood C. *Burnout* in sport: a systematic review . *The Sport Psychologist* 2007; 21(2): 127-151.

142 Pires DA. Estudo longitudinal dos indicadores da Síndrome de *Burnout* e das estratégias de coping em atletas brasileiros de alto rendimento. Belo Horizonte. Tese ( Doutorado em Ciências do Esporte) - Universidade Federal de Minas Gerais; 2014.

143 Finch S . Comparison of team and individuals, male and female athletes, potencial for *Burnout* and coping strategies. Canadá. Tese (Mestrado em Educação Física) - Mc Grill, University; 1999.

144 Verardi CEL, Myazaki MCOS, Nagamine KK, Lobo APS, Domingos NAM . Esporte, stress e *Burnout*. *Estudos de psicologia* 2012; 29(3): 305-313.

145 Chiminazzo JG, Montagner PC. Síndrome de *Burnout* e Esporte: a visão dos técnicos de tênis de Campo. *Revista de Educação Física da UEM* 2009; 20(2): 217-223.

146 Gould D, Dieffenbach K. Overtraing underrecovery and *Burnout* in sport. In: . Kellmann M, editores. *Enhancing recovery : Preventing underperformance in athletes*. Champaing: Human Kinetics; 2002. 25 – 35.

147 Noce F, Simim MAM; Análise dos fatores estressantes que interferem no rendimento do atleta de natação no período pré - competitivo. *Revista Iberoamericana de Psicologia del Ejercicio y el Deporte* 2009; 4(1): 45-58.

148 Schellenberg BJ, Gaudreau P, Crocker PR. Passion and coping: relationships with *Burnout* and goal attainment in collegiate volleyball players. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 2013; 35(3): 270-280.

149 Hill AP. Perfectionism and *Burnout* in junior soccer players: a test of the 2X2 model of dispositional perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 2013; 35(1): 18-29.

150 Malina RM. Early sport specialization roots effectiveness, risk. *Current Sports Medicine Reports* 2010; 9(6): 364-371.

151 Casagrande PO, Andrade A, Viana MS , Vasconcellos DIC. *Burnout* em tenistas brasileiros infante juvenis. *Revista Motricidade* 2014; 10(2): 60-71.

**APÊNDICES:****APÊNDICE A: PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP.**

<b>HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DE ARACAJÚ/ UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE/ HU-</b>		
<b>PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP</b>		
<b>DADOS DO PROJETO DE PESQUISA</b>		
<b>Título da Pesquisa:</b> SINTOMAS DA SÍNDROME DE BURNOUT EM ATLETAS		
<b>Pesquisador:</b> AFRANIO DE ANDRADE BASTOS		
<b>Área Temática:</b>		
<b>Versão:</b> 1		
<b>CAAE:</b> 36928214.1.0000.5546		
<b>Instituição Proponente:</b> FUNDACAO UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE		
<b>Patrocinador Principal:</b> Financiamento Próprio		
<b>DADOS DO PARECER</b>		
<b>Número do Parecer:</b> 863.954		
<b>Data da Relatoria:</b> 10/10/2014		
<b>Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:</b>		
Projeto de pesquisa adequado sob o ponto de vista teórico metodológico.		
<b>Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:</b>		
O TCLE e a Folha de Rosto estão adequados.		
<b>Recomendações:</b>		
Não há.		
<b>Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:</b>		
O projeto de pesquisa não apresenta inadequações éticas. Portanto, está apto para ser executado.		
<b>Situação do Parecer:</b>		
Aprovado		
<b>Necessita Apreciação da CONEP:</b>		
Não		
<b>Endereço:</b> Rua Cláudio Batista s/nº		
<b>Bairro:</b> Sanatório		<b>CEP:</b> 49.060-110
<b>UF:</b> SE	<b>Município:</b> ARACAJU	
<b>Telefone:</b> (79)2105-1805		<b>E-mail:</b> cephu@ufs.br

Página 02 de 03

**APÊNDICE B: OFÍCIO DESTINADO A FEDERAÇÃO AQUÁTICAS DE SERGIPE, FEDERAÇÃO SERGIPANA DE VOLEIBOL E CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS.**



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Ilmo Sr. (a) \_\_\_\_\_

Prezado Senhor (a),

A Universidade Federal de Sergipe através do Mestrado de Educação Física realiza atividades que buscam instrumentalizar seus alunos mestrados objetivando torná-los competentes para o exercício da docência no ensino superior. Entre suas atividades está a realização de uma dissertação fruto de uma pesquisa de campo. Para que esta possa ser realizada se faz necessário uma série de procedimentos. Assim, solicitamos permissão de utilização das dependências deste clube e o acesso aos atletas para realizar a coleta de dados da pesquisa **SÍNDROME DE BURNOUT EM ATLETAS INFANTO JUVENIS**, sob a responsabilidade da mestranda Ana Clécia Alves dos Santos e do orientador Prof. Dr. Afrânio de Andrade Bastos

Nesta pesquisa nós estamos buscando identificar a presença da Síndrome de *Burnout* em atletas.

Em nenhum momento o atleta será identificado. Os resultados da pesquisa serão publicados e ainda assim a identidade dos mesmos será preservada.

O clube e os atletas não terão nenhum gasto e ganho financeiro por participar na pesquisa.

A participação nesta pesquisa não traz complicações legais. Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução no. 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Nenhum dos procedimentos usados oferece riscos à sua dignidade.

Qualquer dúvida a respeito da pesquisa poderá entrar em contato com:

Pesquisadora: Ana Clécia Alves dos Santos – (79) 99326686

Orientador: Prof. Dr. Afrânio de Andrade Bastos – (79) 8117626

Aracaju,..... de..... .....de 2014

---

Assinatura dos pesquisadores

**APÊNDICE C: TERMOS DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE  
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA  
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Eu, \_\_\_\_\_

,responsável pelo atleta \_\_\_\_\_,  
estou ciente da sua participação no estudo denominado **SÍNDROME DE BURNOUT EM ATLETAS INFANTO JUVENIS**, cujo objetivo é: Estimar a Propensão da Síndrome de *Burnout* em Atletas de Voleibol.

A sua participação no referido estudo será no sentido de se dispor a responder um questionário com informações sociodemográficas e Athlete Burnout Questionári (Questionário de Burnout para Atletas QBA) . Estou ciente de que sua privacidade será respeitada, ou seja, seu nome ou qualquer outro dado ou elemento que possa, de qualquer forma, o identificar, será mantido em sigilo.

Também fui informado de que ele(a) pode se recusar a participar do estudo, ou retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar, e de, por desejar sair da pesquisa, não sofrerá qualquer prejuízo. É assegurada a assistência durante toda pesquisa, bem como me é garantido o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências.

Enfim, tendo sido orientado quanto ao teor de todo o aqui mencionado e compreendido a natureza e o objetivo do já referido estudo, manifesto meu livre consentimento na sua participação, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, por sua participação.

Os pesquisadores envolvidos com o referido projeto são: Afrânio Andrade Bastos (orientador) e Ana Clécia Alves dos Santos, (pesquisadora) e com eles poderei manter contato pelos telefones 81176266 e 99326686.

São Cristóvão \_\_\_\_/\_\_\_\_/2014

\_\_\_\_\_  
Assinatura do responsável pelo atleta na pesquisa

Afrânio de Andrade Bastos  
(Pesquisador Responsável/Orientador)

Ana Clécia Alves dos Santos  
Pesquisadora (Principal/Orientanda)



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE  
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA  
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, \_\_\_\_\_

, responsável \_\_\_\_\_ pela \_\_\_\_\_ equipe

\_\_\_\_\_, estou ciente da sua participação no estudo denominado **SÍNDROME DE BURNOUT EM ATLETAS INFANTO JUVENIS**, cujo objetivo é: Estimar a Propensão da Síndrome de *Burnout* em Atletas de Voleibol.

A sua participação no referido estudo será no sentido de se dispor a responder um questionário com informações sociodemográficas e Athlete Burnout Questionário (Questionário de Burnout para Atletas QBA). Estou ciente de que sua privacidade será respeitada, ou seja, seu nome ou qualquer outro dado ou elemento que possa, de qualquer forma, o identificar, será mantido em sigilo.

Também fui informado de que ele(a) pode se recusar a participar do estudo, ou retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar, e de, por desejar sair da pesquisa, não sofrerá qualquer prejuízo. É assegurada a assistência durante toda pesquisa, bem como me é garantido o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências.

Enfim, tendo sido orientado quanto ao teor de todo o aqui mencionado e compreendido a natureza e o objetivo do já referido estudo, manifesto meu livre consentimento na sua participação, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, por sua participação.

Os pesquisadores envolvidos com o referido projeto são: Afrânio Andrade Bastos (orientador) e Ana Clécia Alves dos Santos, (pesquisadora) e com eles poderei manter contato pelos telefones 81176266 e 99326686.

São Cristovão \_\_\_\_/\_\_\_\_/2014

\_\_\_\_\_  
Assinatura do responsável pelo atleta na pesquisa

Afrânio de Andrade Bastos  
(Pesquisador Responsável/Orientador)

Ana Clécia Alves dos Santos  
(Pesquisadora Principal/Orientanda)

## APÊNDICE D: TERMO DE COMPROMISSO DOS PESQUISADORES RESPONSÁVEIS



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

### Termo de Compromisso do(s) Pesquisador(es) Responsável(eis)

Eu/Nós, (pesquisadores) \_\_\_\_\_  
e \_\_\_\_\_,  
responsável(eis) pela pesquisa denominada

\_\_\_\_\_ " assumo  
(imos) o compromisso de cumprir os Termos da Resolução n<sup>o</sup> 466/2012, de 12 de  
Dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde.

Aracaju, \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2014

\_\_\_\_\_  
Nome(s) , CPF(s) e assinatura(s) do(s) responsável(eis)

\_\_\_\_\_  
Nome(s) , CPF(s) e assinatura(s) do(s) responsável(eis)

**APENDICE E: QUESTIONÁRIO DE DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS.**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**QUESTIONÁRIO DE DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS (\_\_\_\_)**

**Sexo:** Masculino ( ) Feminino ( ) **Idade :** \_\_\_\_\_

**Escolaridade:**\_\_\_\_\_ **Estado Cívil:**\_\_\_\_\_

**Esporte que Pratica:**\_\_\_\_\_

**Idade que iniciou sua prática esportiva na referida modalidade:**\_\_\_\_\_

**Tempo como atleta Federado ou Profissional:**\_\_\_\_\_

**Número de treinos semanais:**\_\_\_\_\_

**Período de treino habitual:**\_\_\_\_\_

**Lesões atuais: Não ( ) Sim ( ) Quais**\_\_\_\_\_

**Tempo de deslocamento para o treino (ida e volta)**\_\_\_\_\_

**Número de horas de descanso:**\_\_\_\_\_

## ANEXOS

### ANEXO 1



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE  
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA  
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

#### QUESTIONÁRIO DE BURNOUT PARA ATLETAS (QBA)

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

	Quantas vezes você se sente assim?	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequente-mente	Quase sempre
1	Eu estou realizando muitas coisas que valem a pena no esporte	1	2	3	4	5
2	Eu me sinto tão cansado dos meus treinamentos que eu tenho problemas para encontrar energia para fazer outras coisas	1	2	3	4	5
3	O esforço que eu gasto praticando esporte poderia ser mais bem gasto fazendo outras coisas	1	2	3	4	5
4	Eu me sinto extremamente cansado com minha participação no esporte	1	2	3	4	5
5	Eu não estou alcançando muito no esporte	1	2	3	4	5
6	Eu não me preocupo tanto em relação a minha performance esportiva quanto antes	1	2	3	4	5
7	Eu não estou desempenhando todo meu potencial no esporte	1	2	3	4	5
8	Eu me sinto "destruído" pelo esporte	1	2	3	4	5

<b>9</b>	Eu não estou tão interessado no esporte como eu costumava estar	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>10</b>	Eu me sinto fisicamente exausto pelo esporte	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>11</b>	Eu me sinto menos preocupado em ser bem sucedido no esporte do que antes	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>12</b>	Eu estou exausto pelas demandas mentais e físicas do esporte	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>13</b>	Parece que, não importa o que eu faça, eu não me desempenho tão bem quanto eu poderia	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>14</b>	Eu me sinto bem sucedido no esporte	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>15</b>	Eu tenho sentimentos negativos em relação ao esporte	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>