

Camila Cristina Fonseca Bicalho

**AVALIAÇÃO DA SÍNDROME DE *BURNOUT* EM ATLETAS DE FUTEBOL
DA CATEGORIA SUB-20 DURANTE UMA TEMPORADA ESPORTIVA**

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/UFMG

2015

Camila Cristina Fonseca Bicalho

**AVALIAÇÃO DA SÍNDROME DE *BURNOUT* EM ATLETAS DE FUTEBOL
DA CATEGORIA SUB-20 DURANTE UMA TEMPORADA ESPORTIVA**

Dissertação apresentada ao Curso de Pós-graduação em Ciências do Esporte da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Ciências do Esporte.

Área de Concentração: Psicologia do esporte e Neurociências aplicadas ao comportamento humano.

Orientador: Prof. Dr. Varley Teoldo da Costa

Belo Horizonte
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
2015

Universidade Federal de Minas Gerais
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Programa de Pós-Graduação em Ciências do Esporte

Dissertação intitulada “Avaliação da síndrome de *burnout* em atletas de futebol da categoria sub-20 durante uma temporada esportiva” de autoria da mestranda Camila Cristina Fonseca Bicalho, aprovada pela banca examinadora constituída pelos seguintes professores:

Prof. Dr. Varley Teoldo do Costa – EEEFTO/UFMG – Orientador

Prof. Dr. Maurício Gattás Bara Filho – UFJF – Membro Externo

Prof. Dr. Franco Noce – EEEFTO/UFMG – Membro Interno

Prof. Dr. Mauro Heleno Chagas
Coordenador do Programa de Pós-graduação em Ciências do Esporte
EEEFTO/UFMG

Belo Horizonte 21 de dezembro de 2015

NOTA DE ESCLARECIMENTO

Fica aqui o registro que esta dissertação apresentará apenas parte dos dados de um projeto inicial intitulado “Correlação entre o nível de cortisol e a síndrome de *burnout* em atletas de futebol da categoria sub-20 durante uma temporada esportiva”. O projeto de mestrado foi submetido ao Programa Primeiros Projetos, edital 17/2013, e aprovado com o valor R\$32.172,00 com resultado divulgado em novembro/2014 pela Pró-Reitoria de Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais sob o número APQ-01118-14. Entretanto, o financiamento para a análise dos dados (cortisol salivar) não foi liberado até o presente momento.

Mesmo sem a liberação da verba o projeto foi executado, sendo grande parte custeada com recursos da própria aluna de mestrado. Foram realizadas coletas de saliva para analisar o cortisol salivar de atletas de futebol da categoria sub-20 nos estados de Minas Gerais e Paraná. Foram necessárias três viagens para a cidade de Curitiba e uma viagem para a cidade de Porto Alegre. A pesquisadora arcou com as despesas de hospedagem, alimentação transporte e traslado no valor de aproximadamente R\$ 5.000,00.

As coletas foram realizadas em três diferentes períodos da temporada esportiva dos atletas e foram finalizadas em fevereiro de 2015. Entretanto, como o custo para a análise do cortisol salivar é de aproximadamente R\$ 16.000,00 e até o mês de novembro de 2015 não foi obtido liberação da verba aprovada no projeto. Para cumprir as regras do Programa de Pós Graduação em Ciências do Esporte (PPGCE) que determina o prazo máximo de 24 meses para a conclusão do mestrado, optou-se por apresentar apenas os dados qualitativos do projeto.

Todo o material coletado encontra-se devidamente armazenado no Laboratório de Fisiologia do Exercício da Escola de Educação Física da UFMG. Assim que solucionado a situação da verba para a análise dos dados, o projeto inicial será finalizado.

Apesar de todos estes problemas de ordem financeira, cabe ressaltar que a discente cumpriu rigorosamente com todas as obrigações acadêmicas impostas a ela pelo PPGCE/UFMG e mesmo sem poder executar o projeto inicial, encontra-se com um artigo científico submetido em revista de estrato A1, participações em congressos científicos, e um capítulo de livro com a temática ligada à dissertação. Além disso, outros artigos já estão sendo preparados para submissão em revistas com extrato maior ou igual a B1.

Camila Cristina Fonseca Bicalho
Discente do PPGCE

Varley Teoldo da Costa
Docente do PPGCE

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho aos meus pais, que me ensinaram que o conhecimento é o nosso maior bem. Obrigada por estarem sempre presentes nesta longa caminhada. Eu não teria conseguido sem vocês!

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus e à Nossa Senhora Aparecida pela força espiritual fundamental nesse processo de me tornar mestra.

À minha mãe, Maria Regina, que acreditou nos meus sonhos, compreendeu minhas loucuras e me deu coragem para saltar. Mãe, quero deixar registrado o quanto sou grata aos seus ensinamentos e ao seu exemplo de vida, te amo muito!

Ao meu amado pai, Adão, pelo exemplo de honestidade e de superação. Pai, obrigada pelo seu carinho, pelo seu colo e por me ensinar valores fundamentais para a minha vida. É graças à você que me incentivou a lutar pelo que eu acredito que hoje estou aqui encerrando mais um ciclo.

Ao meu irmão Samuel, obrigada por me escutar sempre que eu precisava! Você é muito importante pra mim! Minha madrinha Ronilda, meu tio Jésus, minha vó Dalva, Tia Rosilane, desculpem por faltar a tantos aniversários, almoços de domingo nesse período de estudo. E aos meus queridos Tios Colombo e Lúcia, por me receberem como filha em BH.

Aos meus primos queridos, em especial à Pollyanna, obrigada por ser a “incentivadora mor” dessa minha vinda para BH. Obrigada por dividir seu quarto comigo logo nos primeiros meses, por ser meu ombro amigo, por ser minha conselheira de moda, por ser minha tradutora, professora, amiga, prima, irmã... Não tenho palavras para definir a sua importância nessa etapa, obrigada!

À minha amiga Jussara, por ser sister, confidente e parceira. Ao Fábio pela companhia nas noites de estudo e aulas exclusivas de inglês. À Joyce, Isabela, Mayra, Maria Gabriela, Juliana, Luciano obrigada por entenderem minha ausência nos encontros, nas conversas, e aguardem, em breve estarei de volta!

Ao longo do meu mestrado conheci pessoas que foram fundamentais na minha caminhada, em primeiro lugar, queria agradecer ao meu orientador, professor Dr. Varley Teoldo da Costa, que acreditou em mim mesmo sem ter me conhecido academicamente. Que durante o mestrado me abriu os olhos para enxergar a “floresta”, que me corrigiu quando eu precisava e me parabenizou nos acertos. Obrigada por me lapidar para ser uma profissional melhor. Sei que ainda tenho muito o que evoluir, mas se hoje eu dei um salto, foi porque você me ensinou a como fazer. Serei eternamente grata aos seus ensinamentos.

Aos professores Dr. Franco Noce e Dr. Maurício Gattás Bara Filho, membros desta banca, obrigada por contribuírem com a minha formação. Suas críticas e sugestões serão fundamentais para a melhoria deste trabalho.

À professora Dra. Andressa Silva que sempre me incentivou a escrever cientificamente e pelas puxadas de orelha para estudar mais. Você é um exemplo de profissional e inspiração para mim.

Ao professor Dr. Maicon Albuquerque, obrigada por me ensinar o caminho das pedras da estatística, por ser parceiro de profissão e pela amizade!

Agradeço aos profissionais Augusto Oliveira, Igor Custódio, Leonardo Almeida e Marcelo Vilhena por abrirem as portas das suas equipes e me darem todo o suporte para a coleta do estudo. A todos os atletas da categoria sub-20 dos clubes Atlético-MG, Atlético-PR, Cruzeiro e Curitiba, que contribuíram nesta pesquisa ao longo da temporada.

Aos meus amigos que fiz no LAPES: Felipe, obrigada por todos os dias que tive a sua companhia no LAPES, pelas conversas, me desculpe pelas escorregadas (o primeiro dia marcou história) e espero nos encontrarmos mais vezes na carreira acadêmica. Hiago, amigo que quero levar para o resto da vida, você foi parceiro do começo ao fim, aguentou todos os perrengues do meu lado e me deu todo o suporte que eu precisava. Parte dessa conquista também é sua! Gratidão eterna! Aos amigos Maurício de Souza e Cleiton Pereira, obrigada pelos conselhos pessoais e estatísticos! Leonardo Fagundes, Dayane Rodrigues, Mário Simmim, João Paulo, Fernanda Narciso, Aline obrigada por tornar esse momento mais descontraído, rir é fundamental! À Ingrid Moreira, que chegou no finalzinho mas mostrou o quanto é parceira!

Aos amigos do mestrado e doutorado, Tércio Apolinário, Adriano Araújo, Fabíola Araújo, Bárbara Pessali, André Torres, Gustavo Pedrosa, Gibson Praça, obrigada pelas parcerias, por quebrar as barreiras dos laboratórios para compartilhar conhecimentos e, claro, pelos momentos descontração!

E por estar no mestrado, meu muito obrigada aos meus amigos da UEMG, em especial, Juliana Bohem, Diego Alcântara, Ingrid Lôbo, e Agnaldo Silva agradeço pelo suporte teórico e emocional durante todo o processo! Minhas alunas de IC, Natália, Érica, Marcela e Kécia, pela oportunidade de me tornar orientadora e poder colocar em prática tudo aquilo que aprendi e ainda estou aprendendo.

A todos os professores, funcionários da EEEFTO-UFMG, meu muito obrigada. Em especial Wanda Proença, sub-coordenadora do CENEX, pelo carinho e atenção durante as organizações do Soccer Science 1, 2 e 3.

Fazendo um balanço final desta etapa de vida, concluo que se não fosse pela contribuição e colaboração de cada um de vocês, nestes 2 anos de mestrado, não seria possível, além de concluir esta dissertação, ser representante discente do PPGCE, organizar 4 eventos regionais, escrever e submeter 01 artigo de revisão em revista de estrato A1, escrever 1 artigo para revista nacional, 01 capítulo de livro, escrever dois projetos de financiamento para estudo, ser contemplada e não receber a verba do governo, participar de 3 congressos internacionais, ministrar 40 horas de aulas semanais na UEMG/Ibirité, coordenar um grupo de pesquisa na UEMG/Ibirité, orientar 03 iniciações científicas e 07 trabalhos finais de graduação.

*“No meio da dificuldade
encontra-se a oportunidade”*

Albert Einstein

RESUMO

A categoria sub-20 do futebol brasileiro representa para os jovens atletas um momento de decisão uma vez que esta antecede a categoria adulta do futebol profissional. Dentro dos clubes de futebol existe a pressão por vitórias e títulos por parte dos dirigentes e a até mesmo a cobrança interna entre os próprios atletas, além disso as cobranças externas da torcida e da mídia, o que pode levar à síndrome de *burnout*. Neste contexto, para melhor compreender a síndrome de *burnout* em atletas do futebol da categoria sub-20 são objetivos deste estudo: (a) propor uma tabela normativa para a frequência de sentimentos relativos às dimensões da síndrome de *burnout* e o *burnout* total para atletas de futebol da categoria sub-20; (b) identificar individualmente atletas de futebol da categoria sub-20 que manifestem altos, moderados e baixos sintomas para as dimensões da síndrome de *burnout* e o *burnout* total nos três períodos (treinamento, competição e férias) da temporada esportiva. (c) comparar a incidência das dimensões da síndrome de *burnout* e o *burnout* total entre atletas de futebol da categoria sub-20 com “baixo tempo de jogo” e “alto tempo de jogo” durante uma competição. (d) Comparar o comportamento das dimensões da síndrome de *burnout* e o *burnout* total em atletas de futebol da categoria sub-20 nos três períodos (treinamento, férias, competição) da temporada esportiva. A amostra do estudo foi composta por 53 atletas de futebol da categoria sub-20 com idade média de 19,20 anos ($\pm 0,96$) de quatro clubes, sendo dois clubes de futebol dos estados de Minas Gerais e dois do Paraná. Foram utilizados como instrumentos (a) o questionário de dados demográficos e (b) o QBA. A aplicação do QBA foi realizada em locais reservados nos centros de treinamento ou em salas/hotéis onde os atletas estavam hospedados durante a competição. A coleta de dados foi realizada nos períodos de férias, treinamento e competição (Campeonato Brasileiro de Futebol Sub-20) durante a temporada esportiva de 2014. Para análise de grupo os atletas foram divididos em “baixo tempo de jogo” (tempo de jogo ≤ 90 minutos), “intermediário tempo de jogo” (tempo de jogo entre >90 e <180 minutos), “alto tempo de jogo” (tempo de jogo ≥ 180 minutos). O grupo “intermediário tempo de jogo” não foi considerado para a análise. Para as análises estatísticas foram utilizadas a estatística descritiva, mediana, mínimo, máximo e análise de frequência, confiabilidade (α de Cronbach), estatística inferencial teste de *Shapiro-Wilk*, *Kruskal-Wallis*, teste T, *Friedman* e *Mann Whitney*. Os procedimentos estatísticos foram calculados pelo pacote SPSS®

(*Statistical Package for Social Science*) versão 18.0, Gpower® 3.1.9.2 e o Prisma®, versão 6, sendo adotado o nível de significância de $p < 0,05$ e $p < 0,001$. Os resultados mostraram que os valores do α de *Cronbach* foram satisfatórios para as dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva e inconsistentes para a dimensão desvalorização esportiva. Sendo assim, a dimensão desvalorização esportiva não foi avaliada neste estudo. Foram identificados em relação aos níveis de frequência de sentimentos para a dimensão exaustão física e emocional 6 atletas com altos, 5 atletas com moderados e 6 atletas com baixos níveis. Para os níveis de frequência de sentimentos da dimensão reduzido senso de realização esportiva foram identificados 6 atletas com alto, 5 atletas com moderados e 8 atletas com baixos níveis durante toda a temporada esportiva de 2014. Na medida tempo de jogo, não houve diferença entre os grupos de atletas “baixo tempo de jogo” e “alto tempo de jogo” para a percepção das dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva de 2014. As dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva na análise geral dos atletas não apresentaram diferenças significativas durante os três períodos em que foram avaliadas na temporada esportiva de 2014. Conclui-se que o QBA apresentou problemas de confiabilidade do instrumento para a dimensão desvalorização esportiva, cabendo novas análises para verificar se o problema se mantém para amostras de atletas de futebol. O estudo mostrou que existem atletas da categoria sub-20 do futebol brasileiro que estão muito propensos a contraírem a síndrome do *burnout*, devido ao fato dos mesmos terem apresentados altos valores para as duas dimensões avaliadas. O tempo de jogo neste estudo não influenciou na percepção dos sentimentos de *burnout* nos atletas sub-20, sendo necessário monitorar várias competições dentro de uma temporada esportiva. Numa análise geral não houve diferenças significativas entre as dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva durante a temporada, demonstrando que as análises de grupo podem mascarar altas percepções individuais da síndrome de *burnout* em atletas, pois no estudo foram identificados casos de atletas que apresentaram altos níveis de frequência de sentimentos para ambas as dimensões. Em síntese, para o grupo de atletas de futebol de categorias de base sub-20 a síndrome de *burnout* pode ser melhor identificada individualmente do que em grupo.

Palavras-chave: Síndrome de *burnout*. Futebol. Atletas. Categoria de base sub-20.

ABSTRACT

The U-20 Brazilian soccer category is a moment of decision for young athletes since it precedes the adult category of professional soccer. Within soccer clubs there is pressure to gain victories and titles exerted by the clubs' leaders, fans and even high internal expectations by the athletes themselves, which can lead to burnout syndrome. In this context, to better understand the burnout syndrome in the U-20 soccer category the objectives of this study are to (a) propose a rules table to the frequency of feelings about the dimensions of burnout syndrome and total burnout for athletes of U-20 soccer teams, (b) to individually identify soccer players of the U-20 category who show high, moderate and low symptoms of the dimensions of burnout syndrome and total burnout in the three periods (training, competition, and holidays) of a sports season, (c) to compare the frequency of the dimensions of burnout syndrome and total burnout between soccer players with "low playing time" and "high playing time" during a competition and (d) to compare the behavior of the dimensions of burnout syndrome and total burnout in the three periods (training, competition and holidays) of a sports season. The study sample consisted of 53 U- 20 soccer players at an average age of 19.20 (\pm 0.96) of two main football clubs in the states of Minas Gerais and Paraná. (a) The demographic data survey and (b) the QBA were used as the instruments. Data collection was carried out during holiday periods, training and competition (Brazilian U20 Soccer Championship) during the 2014 sports season. For group analysis, athletes were divided into "low playing time" (playing time \leq 90 minutes), "medium playing time"(playing time between $>$ 90 and $<$ 180 minutes)," and high playing time "(playing time \geq 180 minutes). The group "medium playing time" was not considered for analysis. For statistical analysis median, minimum and maximum descriptive analysis were used as well as analysis of frequency, reliability (Cronbach's Alpha), inferential statistics, the Shapiro- Wilk test, the Kruskal- Wallis test, test T, the Friedman and the Mann Whitney test. Statistical analyses were calculated by SPSS® (Statistical Package for Social Science) version 18.0, GPower® 3.1.9.2 and Prism®, version 6, and adopted the significance level of $p < 0.05$ and $p < 0.001$. The results showed that the values of Cronbach's α were satisfying for the dimensions of emotional exhaustion and reduced sense of sporting self- fulfillment and inconsistent for the dimension of sporting contempt. Regarding the emotional frequency levels for the dimension of physical and emotional

exhaustion, there were identified six athletes with high, five athletes with moderate and six athletes with low levels. Concerning the emotional frequency levels of the reduced sense of sporting self- fulfillment dimension, six athletes with high, five athletes with moderate and eight athletes with low levels were found throughout the 2014 sports season. Regarding playing time, there was no difference between the groups of athletes with "low playing time" and "high playing time" for the perception of the physical and emotional exhaustion, and the reduced sense of sporting self- fulfillment dimensions of 2014. The dimensions of physical and emotional exhaustion and reduced sense of sporting self- fulfillment did not show any significant differences in the general analysis of the athletes during the three periods in of the 2014 sports season. In conclusion, the QBA displayed reliability problems of the instrument for the reduced sense of sporting self- fulfillment dimension, which creates space for new analyses to verify whether the problem with samples of soccer players persists. The study showed that there are many U-20 athletes in Brazilian soccer who are very prone to develop the burnout syndrome, due to the fact that they presented high values in both evaluated dimensions. Play time did not influence on the perception of burnout feelings of U-20 athletes, because it is necessary to monitor various competitions during a sports season. In a general analysis, there were no significant differences between the dimensions of physical and emotional exhaustions and reduced sense of sporting self-fulfillment during the season, demonstrating that group analyses can conceal high individual perceptions of the burnout syndrome in athletes, as there were identified cases where an athlete presented high emotional frequency levels in both dimensions. In synthesis, the burnout syndrome can better be individually identified for a squad of U-20 soccer players than in group.

Keywords: Burnout. Soccer. Athletes. U-20 category.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: O Modelo Afetivo-Cognitivo de Smith para a Síndrome de *Burnout*_____33

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Principais competições estaduais e nacionais da categoria sub 20	28
-------------------------------------------------------------------------------	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Descrição dos constructos do QBA e os itens que os compõem_____	41
Tabela 2: Distribuição da participação dos atletas de futebol da categoria sub-20 por clubes ao longo da temporada esportiva_____	49
Tabela 3: Quantidade final dos atletas de futebol da categoria sub-20 por clubes avaliados_____	49
Tabela 4: Motivos que levam os atletas de futebol da categoria sub-20 a buscarem o futebol profissional_____	50
Tabela 5: Motivos que levariam os atletas de futebol da categoria sub-20 a abandonarem suas carreiras_____	50
Tabela 6: Situações identificadas pelos atletas de futebol da categoria sub-20 que os deixam cansados_____	51
Tabela 7: Percepção dos atletas de futebol da categoria sub-20 em relação a sua participação na competição para a sua carreira profissional no futebol_____	51
Tabela 8: Caracterização do período de férias de acordo com a percepção dos atletas de futebol da categoria sub-20_____	52
Tabela 9: Valores de <i>Alpha de Cronbach</i> para as dimensões do questionário QBA nos períodos de treinamento, competição e férias da temporada esportiva _____	52
Tabela 10: Tabela normativa para classificação dos atletas de futebol da categoria sub-20 em relação à frequência de sentimentos das dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva _____	53
Tabela 11: Classificação dos atletas de futebol da categoria sub-20 para a dimensão exaustão física e emocional nos três períodos (treinamento, competição e férias) da temporada esportiva _____	55
Tabela 12: Classificação dos atletas de futebol da categoria sub-20 para a dimensão reduzido senso de realização esportiva da síndrome de <i>burnout</i> nos três períodos (treinamento, competição e férias) da temporada esportiva _____	58
Tabela 13: Descritiva de percentual de frequência e numérica dos atletas para dimensão exaustão física e emocional durante os três períodos (treinamento, competição e férias) da temporada esportiva _____	62

Tabela 14: Descritiva de percentual de frequência e numérica dos atletas para dimensão reduzido senso de realização esportiva durante os três períodos (treinamento, competição e férias) da temporada esportiva _____	65
Tabela 15: Valores de tempo de jogo para os grupos “baixo tempo de jogo”, “intermediário tempo de jogo” e “alto tempo de jogo” _____	66
Tabela 16: Distribuição descritiva das dimensões reduzido senso de realização esportiva e exaustão física e emocional dos atletas com “baixo tempo de jogo” e “alto tempo de jogo” _____	67
Tabela 17: Valores descritivos das dimensões reduzido senso de realização esportiva e exaustão física e emocional em três períodos (treinamento, competição e férias) da temporada esportiva _____	69
Tabela 18: Valores dos postos médios das dimensões reduzido senso de realização esportiva e a dimensão exaustão física e emocional em três períodos (treinamento, competição e férias) da temporada esportiva _____	69

LISTA DE SIGLAS E ABREVIações

ABQ - Athlete *Burnout* Questionarie

CBF – Confederação Brasileira de Futebol

EFE - Exaustão Física e Emocional

RSR - Reduzido Senso de Realização Esportiva

QBA – Questionário de *Burnout* para Atletas de Alto Rendimento

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	20
1.1 Objetivo	25
1.2 Hipóteses	26
2. REVISÃO DE LITERATURA	27
2.1 Caracterização da categoria sub 20 do futebol	27
2.2 A síndrome de <i>burnout no esporte</i>	30
2.3 A síndrome de <i>burnout</i> em atletas de futebol	36
2.4 Questionário de <i>burnout</i> para atletas de alto rendimento - QBA	40
3. MÉTODO	42
3.1 Delineamento do estudo	42
3.2 Cuidados éticos	42
3.3 Amostra	42
3.4 Instrumentos	44
3.5 Procedimentos	45
3.6 Análise dos dados	46
4. RESULTADOS	49
4.1 Perfil demográfico dos atletas de futebol da categoria sub-20	49
4.1.1 Perfil demográfico dos atletas de futebol da categoria sub-20 no período de Treinamento	49
4.1.2 Perfil demográfico dos atletas de futebol da categoria sub-20 no período Competitivo	50
4.1.2 Perfil demográfico dos atletas de futebol da categoria sub-20 no período de Férias	51
4.2 Avaliação da consistência interna do Questionário de <i>Burnout</i> para Atletas–QBA	52
4.3 Tabela normativa para análise da frequência de sentimentos da síndrome de <i>burnout</i> em atletas de futebol da categoria sub-20	53
4.4 Análise individual dos atletas de futebol da categoria sub 20 para as dimensões reduzido senso de realização esportiva e exaustão física e emocional em três períodos (treinamento, competição e férias) de uma temporada esportiva	53
4.4.1- Análise individualizada da dimensão exaustão física e emocional durante os três períodos da temporada esportiva	54
4.4.2- Análise individualizada da dimensão reduzido senso de realização esportiva durante três períodos da temporada esportiva	56
4.4.3- Análise dos índices por atleta das dimensões exaustão física emocional e reduzido senso de realização esportiva durante os três períodos da temporada esportiva	59
4.5 Comparação entre os grupos “baixo tempo de jogo” e “alto tempo de jogo” para as dimensões reduzido senso de realização esportiva e exaustão física e emocional durante o Campeonato Brasileiro de Futebol categoria sub-20	66

4.6 Comparação geral das dimensões reduzido senso de realização esportiva e exaustão física e emocional da síndrome de <i>burnout</i> em atletas de futebol da categoria sub-20 ao longo da temporada esportiva	68
5. DISCUSSÃO	71
5.1 O perfil demográfico dos atletas de futebol da categoria sub-20.....	71
5.2 Análise da consistência interna das dimensões do Questionário de <i>burnout</i> para atletas – QBA	75
5.3 Análise individual dos atletas de futebol da categoria sub-20 para as dimensões reduzido senso de realização esportiva e exaustão física e emocional em três períodos (treinamento, competição e férias) de uma temporada esportiva	78
5.4 Comparações entre os grupos de atletas com “baixo tempo de jogo” e “alto tempo de jogo” e as dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva ao longo da temporada esportiva de 2014	81
5.5 Comparação geral das dimensões reduzido senso de realização esportiva e exaustão física e emocional da síndrome de <i>burnout</i> em atletas de futebol da categoria sub-20 ao longo da temporada esportiva	82
5.6 Limitações do Estudo	84
6. CONCLUSÃO	86
REFERÊNCIAS	87
ANEXOS	95
ANEXO A.....	95
ANEXO B.....	96
APÊNDICE	96
APÊNDICE A	97
APÊNDICE B	99
APÊNDICE C	102
APÊNDICE D	103
APÊNDICE E	104

1. INTRODUÇÃO

O futebol é um dos esportes mais populares do mundo, praticado por homens e mulheres, adultos e crianças em diferentes níveis de rendimento (STOLEN *et al.*, 2005; SELISTRE *et al.*, 2009). Trata-se de um esporte dinâmico caracterizado por ações técnicas, táticas, físicas e psicológicas que determinam o desempenho do atleta e impactam no sucesso da equipe (BANGSBO; MOHR; KRUSTRUP, 2006; STOLEN *et al.*, 2005). No Brasil, o futebol é um esporte de prestígio nacional que atrai milhares de jovens visando uma oportunidade no restrito mercado do futebol profissional (ROCHA *et al.*, 2011).

O futebol brasileiro é dirigido e regulamentado pela Confederação Brasileira de Futebol (CBF), seja na categoria adulta ou nas categorias de base. As categorias de base do futebol são responsáveis pelo processo de formação dos atletas e é considerada a porta de entrada no mercado do futebol profissional (SANTOS, *et al.*, 2012). As categorias de base são classificadas como: mirim (sub-13), infantil (sub-15), juvenil (sub-17) e juniores (sub-20).

A modernização do futebol no Brasil refletiu na exigência de uma qualificada formação de atletas de futebol voltada para atender as demandas deste novo modelo de mercado. Contrapondo-se ao mito do atleta brasileiro de futebol ser dotado de um "dom" natural, "pronto desde que nasce", o processo de formação de atletas de futebol no Brasil, observado por Paoli *et al.* (2010), mostraram que o trabalho realizado nas categorias de base em sete clubes de futebol da primeira divisão no Brasil é um trabalho contínuo e de longo prazo. O objetivo deste trabalho é formar um atleta de futebol que apresente um conjunto maior de qualidades técnicas (habilidades corporais de variadas naturezas e funções), táticas, físicas, psicológicas, culturais e sociais (PAOLI *et al.*, 2010). Ainda, para que o atleta de futebol alcance o sucesso neste ambiente, ele precisa demonstrar dentre as suas características, garra, competitividade, vontade e racionalidade.

A organização da temporada esportiva das categorias de base é baseada no calendário competitivo anual e dividida em três períodos: férias, treinamento e competição. O período de férias é caracterizado como o período de tempo livre para o atleta, com completa ausência de demandas laborais, treinos e competições (ETZION, 2003). O período de treino é destinado à melhoria das capacidades físicas, táticas, técnicas e psicológicas, e o período competitivo é marcado pelo

aperfeiçoamento das valências treinadas ao longo da temporada e as disputas das principais competições do calendário esportivo (SEQUEIROS *et al.*, 2005). Assim, o planejamento das equipes de categorias de base durante a temporada esportiva visa à melhoria do rendimento esportivo dos atletas para que estes tenham excelência no desempenho durante o período competitivo.

A categoria sub-20 do futebol brasileiro representa para os jovens atletas um momento de decisão pela sua proximidade com a categoria adulta do futebol profissional. Na categoria sub-20 dos principais clubes brasileiros as jornadas de treinamento são distribuídas em até dois períodos de treinos por dia, e somam em média 867,33 horas anuais de treinamento (MARQUES; SAMULSKI, 2009). Dessa forma, os atletas são inseridos numa rotina rigorosa, com horários específicos para alimentação, treino, sono e recuperação. No período competitivo, os atletas são constantemente avaliados e cobrados em função dos seus resultados, vivem sobre a pressão para manter o bom desempenho e quaisquer deslizos possam deixá-los fora das próximas partidas. O modo como os atletas da categoria sub-20 irão enfrentar as situações estressoras impostas pelo período de treinamento, somados às constantes viagens, competições e pressão por resultados podem levar os atletas à síndrome de *burnout*.

A síndrome de *burnout* é compreendida como um processo advindo de demandas excessivas de trabalho e fortemente associada às relações humanas (FREUDENBERGUER, 1974; 1975). No contexto esportivo, Raedeke (1997) e Raedeke e Smith (2001) apresentaram e explicam a síndrome de *burnout* a partir das dimensões “exaustão física e emocional”, “reduzido senso de realização esportiva” e “desvalorização esportiva”. A dimensão exaustão física e emocional está associada às intensas demandas dos treinos e competições, a dimensão reduzido senso de realização esportiva está relacionado com a insatisfação à habilidade e destreza esportiva e a dimensão desvalorização esportiva é interpretada como uma atitude negativa e indiferente diante de algo importante em determinado domínio (RAEDEKE; SMITH, 2001; PIRES *et al.*, 2012).

Embora existam poucos relatos sobre a incidência da síndrome em atletas, uma análise baseada em evidências estatísticas mostra que 1% e 7% dos atletas de elite podem sofrer de altos níveis da síndrome de *burnout*, enquanto que outros 15% podem apresentar sintomas moderados (GOULD; DIEFFENBACH, 2002). Para Gustafsson *et al.* (2007) os números variam de 1 a 9% de atletas em

geral que manifestam a síndrome de *burnout*. De Francisco, Garcés de los fayos e Arce (2014) mostraram em um estudo com 442 atletas de diferentes modalidades cerca de 55% dos atletas apresentaram baixo risco de esgotamento, 28,7% risco moderado e 12,7% risco alto de manifestar a síndrome de *burnout*. Ainda, segundo os autores cerca de 4% dos atletas da amostra avaliada sofrem com a síndrome de *burnout*. Ainda não foi encontrado na literatura estimativas específicas para a síndrome de *burnout* em atletas de futebol

Para os atletas de categorias de base, Difiori *et al.* (2014) sugerem fatores que contribuem para a síndrome de *burnout*. De acordo com os autores, a especialização precoce, o estresse crônico, lesões e o esgotamento são fatores de risco para a incidência da síndrome. Fatores como a percepção de liderança do treinador e o modo com as relações sociais são estabelecidas no ambiente de treinamento e durante as competições também vem sendo associados como preditores da síndrome de *burnout* em jovens atletas (ISOARD-GAUTHIER *et al.*, 2015). Segundo os autores, a percepção de *feedbacks* inadequados ou negativos em relação ao desempenho dos jovens atletas pode desencadear além de sentimentos de ansiedade e exaustão física e emocional, uma baixa percepção de autocompetência e reduzidos níveis de motivação que são preditores da síndrome de *burnout* em atletas.

A síndrome de *burnout* tem sido estudada em atletas da categoria de base do futebol e foi correlacionada com diferentes constructos psicológicos, o perfeccionismo (APPLETON; HALL; HILL, 2009; HILL *et al.*, 2008; HILL, 2013), a paixão (CURRAN *et al.*, 2011), a teoria da esperança¹ (GUSTAFSSON *et al.*, 2013) e a teoria das necessidades básicas psicológicas (ADIE; DUDA; NTOUMANIS, 2012) têm-se mostrado como variáveis preditoras ou potencializadoras da síndrome de *burnout* em atletas das categorias de base.

O tempo de participação dos atletas juniores durante o período de treinamento, ou seja, o fato do atleta jogar mais ou menos, também pode estar associado ao acometimento da síndrome de *burnout* (PODLOG *et al.*, 2015). Os autores supracitados mostraram que os atletas que se sentiam mais vinculados à

¹A teoria da Esperança foi proposta por Sydney (2002) e é compreendida como o sentimento ou atitude que se caracterizam pela adoção de ideias otimistas com relação a resultados futuros. Gustafsson *et al.*(2013) explicam a esperança como o produto de dois componentes, nomeadamente, a crença de uma pessoa e a motivação e energia que ela utiliza para alcançar metas (ação), e a capacidade de prever caminhos claros para atingir tais metas (ou seja, caminhos de meta).

equipe, engajados e participativos nos jogos se mantiveram mais motivados e conseqüentemente mais distantes da síndrome de *burnout*. No entanto, os autores não avaliaram a síndrome de *burnout* durante o tempo de participação desses atletas durante as competições. As cargas de treinamento ou da competição são situações estressoras que podem ser interpretadas de diferentes formas pelo atleta (SMITH, 1986). As características peculiares da categoria sub-20 (ex. proximidade com o futebol profissional) podem influenciar no atleta com “baixo tempo de jogo” ou “alto tempo de jogo” a experimentar de modo diferente os sentimentos negativos ligados às dimensões da síndrome de *burnout* e ao *burnout* total. Como exemplo, um atleta que passa muito tempo no banco de reservas pode se sentir desmotivado e refletir no aumento de sentimentos negativos relacionado ao seu desempenho. Esse comportamento pode acarretar no aumento dos níveis de reduzido senso de realização esportiva e desvalorização esportiva. Já o atleta que joga todas as partidas pode sentir-se esgotado fisicamente, refletindo no aumento dos níveis da dimensão exaustão física e emocional. Entretanto, no Brasil, a relação do tempo de jogo dos atletas de futebol da categoria sub-20 em uma competição e a síndrome de *burnout* ainda não foram investigadas.

No ambiente esportivo a síndrome de *burnout* é considerada como um processo dinâmico e que evolui conforme o tempo (CARLIN *et al.*, 2012; GOODGER *et al.*, 2007). Lai e Wiggins (2003) avaliaram a síndrome de *burnout* em atletas de futebol com média de idade de 19,38 anos ($\pm 1,45$) ao longo de uma temporada esportiva e verificaram que os níveis da síndrome de *burnout* ao final da temporada foram superiores ao obtido no início da temporada. Lai e Wiggins (2003) apontam para uma tendência de que os atletas de futebol masculino sejam mais expostos à síndrome de *burnout* quando comparados às atletas de futebol feminino.

Gustafsson *et al.* (2007) ao estudarem a incidência da síndrome de *burnout* em atletas com média de idade 17,5 anos ($\pm 0,95$) apontam que pode haver diferenças na interpretação das dimensões da síndrome de *burnout* e o *burnout* total para os sexos, e entre as modalidades esportivas coletivas e individuais. Para o estudo da síndrome, os autores estabeleceram dados de frequência para baixo (terço inferior), moderada (terço médio) e alta (terço superior) para os níveis das dimensões da síndrome de *burnout* e o *burnout* total em função da amostra de atletas avaliada. Os resultados do estudo mostraram sintomas da síndrome de *burnout* entre 2% e 6% dos atletas do sexo masculino e 1% e 9% dos atletas do

sexo feminino. Ao comparar os atletas masculinos de esportes coletivos e esportes individuais, houve uma maior frequência de sentimentos negativos da síndrome para todas as dimensões em atletas de esportes coletivo.

No Brasil, Bemfica *et al.*, (2013) avaliaram os índices da síndrome de *burnout* e das dimensões exaustão física e emocional, desvalorização esportiva e reduzido senso de realização esportiva, em atletas masculinos de futebol profissional em dois momentos da temporada competitiva. Os resultados mostraram que os atletas de futebol avaliados mantiveram uma frequência baixa e estável de sentimentos em relação às dimensões da síndrome de *burnout* e ao *burnout* total no início e término da competição. Segundo os autores, o efeito da temporada, analisado a partir de dois cortes somente no período de competição, não teve influência sobre as percepções da síndrome de *burnout* e suas dimensões. Raedeke e Smith (2001) apontam a relação da síndrome de *burnout* com o estresse crônico, sucedido de demandas intensas do período de treinamento e competitivo. Neste sentido, existe a necessidade de uma investigação que envolva outros períodos da temporada (treinamento e férias) que representem um tempo suficiente para a identificação das elevações dos níveis das dimensões da síndrome de *burnout* e o *burnout* total. Não foi construída para os atletas de futebol brasileiro uma normativa, fator que pode ter influenciado na interpretação dos sintomas da síndrome para este grupo de atletas.

Para identificar precocemente os estressores e prevenir a síndrome de *burnout* é necessário monitorar individualmente os atletas ao longo de uma temporada esportiva (VERARDI, *et al.*, 2014a). No entanto, no cenário esportivo do futebol brasileiro existe uma lacuna nos estudos longitudinais que monitorem os atletas de futebol da categoria de base sub-20 durante uma temporada esportiva. Além disso, não há na literatura uma tabela normativa específica para os atletas de futebol capaz de avaliar a frequência de sentimentos para as dimensões da síndrome de *burnout* e o *burnout* total em atletas de futebol.

Diante da literatura apresentada surgem as inquietações sobre a incidência da síndrome de *burnout* na categoria sub-20 do futebol brasileiro: Dentre as categorias do futebol de base, estariam esses atletas mais susceptíveis a desenvolver a síndrome de *burnout*? Como as dimensões exaustão física e emocional, reduzido senso de realização esportiva e desvalorização esportiva se comportam para essa categoria ao longo da temporada esportiva? Em uma

competição, pode haver diferenças entre os atletas de futebol com “baixo tempo de jogo” e os atletas com “alto tempo de jogo” para os sentimentos negativos em relação às dimensões da síndrome de *burnout* e o *burnout* total?

Compreender a síndrome de *burnout* e identificá-la precocemente tem sido uma preocupação para as organizações esportivas, treinadores e pesquisadores devido à sua associação com o bem-estar negativo e decréscimo nos resultados de desempenho dos atletas. Ainda não se sabe como é o comportamento da síndrome de *burnout* em atletas de futebol da categoria sub-20 do futebol brasileiro. Também não há na literatura uma normativa padronizada para interpretar a síndrome neste grupo de atletas. Tanto os atletas de futebol quanto o grupo de profissionais que trabalham em prol da sua formação para o futebol profissional precisam compreender os benefícios de identificar e monitorar o desenvolvimento da síndrome de *burnout* na categoria de base sub-20 em diferentes períodos da temporada esportiva.

1.1 Objetivo

São objetivos deste estudo:

- Propor uma tabela normativa para a frequência de sentimentos relativos às dimensões da síndrome de *burnout* e o *burnout* total para atletas de futebol da categoria sub-20.
- Identificar individualmente atletas de futebol da categoria sub-20 que manifestem altos, moderados e baixos sintomas para as dimensões da síndrome de *burnout* e o *burnout* total nos três períodos (treinamento, competição e férias) da temporada esportiva.
- Comparar a incidência das dimensões da síndrome de *burnout* e o *burnout* total entre atletas de futebol da categoria sub-20 com “baixo tempo de jogo” e “alto tempo de jogo” durante uma competição.
- Comparar o comportamento das dimensões da síndrome de *burnout* e o *burnout* total em atletas de futebol da categoria sub-20 nos três períodos (treinamento, competição e férias) da temporada esportiva.

1.2 Hipóteses

H1 - Haverá atletas de futebol da categoria sub-20 com altos, moderados e baixos níveis das dimensões da síndrome de *burnout* nos três períodos (treinamento, competição e férias) da temporada esportiva.

H2 – Haverá diferença significativa entre os níveis das dimensões da síndrome de *burnout* em atletas de futebol da categoria sub-20 com “baixo tempo de jogo” e “alto tempo de jogo” durante uma competição.

H3 – Haverá diferenças significativas entre as dimensões da síndrome de *burnout* durante os períodos (treinamento, competição e férias) da temporada esportiva.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Caracterização da categoria sub 20 do futebol

As categorias de base no futebol proporcionam a formação completa do atleta para que ele possa chegar à idade adulta em condições de atuar no profissional (GUIMARÃES; PAOLI, 2011). São compostas por atletas jovens em processo de formação para o futebol profissional e organizado de acordo com a idade de cada atleta. Os atletas da categoria de base com idade acima de 16 anos, amparados Lei 9615 de 1998, podem estabelecer vínculos contratuais com os clubes esportivos. Assim, é comum na categoria sub-20 os atletas encararem a prática esportiva como um trabalho.

A categoria de base sub-20 é composta por jovens atletas com idade entre 18, 19 e 20 anos. Os atletas são formados pelas categorias de base antecedentes ou recrutados após a identificação de atletas promissores em peneiradas e em competições amadoras. É a categoria de base que antecede o futebol profissional e por isso representa para os atletas um momento de decisão em suas carreiras. Neste cenário, a pressão para entrar no mundo do futebol profissional é um dos fatores capazes de provocar alterações nos níveis de estresse físico e mental, influenciando na saúde, qualidade de vida e futuro desses atletas (SELISTRE *et al.*, 2009).

Os atletas das categorias de base do futebol durante o processo de formação para o futebol profissional fazem inúmeras renúncias no que se referem aos aspectos do lazer e da convivência social em função de suas carreiras (MELO; SOARES; ROCHA, 2014; PAOLI *et al.*, 2010). Os jovens são muitas vezes afastados de suas relações familiares por residirem nos centros de treinamentos (CLAUDINO *et al.*, 2008; MARQUES; SAMULSKI, 2009) e também são submetidos a uma rotina intensa de treinos com horários rigorosos para acordar, dormir, se alimentar o que favorece ao isolamento social. Essas condições são fontes estressoras que exigem dos atletas uma boa capacidade de enfrentamento e em casos de recuperação insuficientes os atletas perceberão com maior intensidade os níveis de exaustão física emocional e estarão mais expostos à síndrome de *burnout* (VERARDI *et al.*, 2014a; RAEDEKE; SMITH, 2001).

Para identificar precocemente os estressores e a maior vulnerabilidade para a síndrome de *burnout* é necessário monitorar os atletas ao longo de uma temporada esportiva (VERARDI *et al.*, 2014a). A temporada esportiva da categoria

sub-20 de futebol é organizada em função do calendário competitivo. O quadro 1 destaca as principais competições estaduais e nacionais disputadas pelos atletas de futebol da categoria sub-20 dos quatro clubes de futebol do Brasil que participaram deste estudo.

Quadro 1: Principais competições nacionais e estaduais da categoria sub-20 do Brasil.

Competição	Nível da Competição
Campeonato Brasileiro sub-20	Nacional
Copa do Brasil sub-20	Nacional
Copa São Paulo de Futebol Junior	Nacional
Campeonato Mineiro sub-20 – FMF	Estadual
Campeonato Paranaense de Futebol sub-19 – FPF	Estadual

Fonte: Confederação Brasileira de Futebol (CBF), Federação Mineira de Futebol (FMF), Federação Paranaense de Futebol (FPF).

O calendário da categoria sub-20 tem início no mês de março com o período de treinamento se estendendo até o mês de julho. Os Campeonatos Estaduais citados no quadro 1 são as primeiras competições do ano desta categoria e acontecem, em geral, nos meses de junho a novembro de acordo com o estado à que estão vinculados. A Copa do Brasil ocorre entre os meses de julho e setembro. Um novo período de treinamento se inicia no mês de outubro com o objetivo do Campeonato Brasileiro que acontece em dezembro e a Copa São Paulo de Futebol Junior que acontece no mês de janeiro encerrando o calendário competitivo. Ao término da Copa São Paulo os clubes liberam os atletas para o período de férias.

O calendário esportivo anual de futebol da categoria sub-20 é organizado em função das competições e dividido em férias, período de treinamento e período competitivo. O período de férias é caracterizado como o período de descanso do atleta com o restabelecimento do esportista nas capacidades físicas, táticas, técnicas e psicológicas Etzion (2003). Neste período o atleta fica afastado de suas atividades relacionadas à prática da modalidade (treinos e competições). Espera-se que neste período os atletas sejam capazes de se recuperarem física e mentalmente por possuírem mais tempo disponível descansar. Por exemplo, durante o processo de recuperação esportiva verificou-se que aspectos relacionados à quantidade e a qualidade do sono interferem positivamente na recuperação de

atletas (ANTUNES *et al.*, 2008; MELLO *et al.*, 2009; NÉDELEC *et al.*, 2015; KELLMANN, 2010).

Outro aspecto importante para o processo de recuperação individual está relacionado ao tempo disponível dos indivíduos para realizarem atividades sociais junto a amigos e familiares (GÁRCES DE LOS FAYOS; MOJENA, 2002). Marques e Samulski (2009) ressaltam a importância dos pais para o sucesso dos filhos no âmbito esportivo, no entanto, 75% dos atletas de futebol das categorias de base precisaram se mudar de casa para jogar futebol, ou seja, passaram parte da adolescência distante dos pais. Neste cenário, o período de férias se torna fundamental para o contato desses jovens com a sua família.

O período de treinamento é o período de preparação caracterizado pelo desenvolvimento das capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas nos atletas (SEQUEIROS *et al.*, 2005). Marques e Samulski (2009) afirmam que os treinos podem acontecer em dois períodos (manhã e tarde) com médias anuais de horas em torno de 867 horas. No futebol de base, o período de treinamento tem ganhado cada vez mais importância em função do intenso calendário competitivo a que são submetidos (NUNES *et al.*, 2012). Além disso, no futebol existe uma preocupação em relação à diminuição do rendimento dos atletas nos treinamentos e nas partidas que compromete a continuidade e a escalação do atleta para os próximos jogos (CLAUDINO *et al.*, 2008). O estresse gerado nos treinos tem se destacado como precursor da síndrome de *burnout* e as intensas cargas de exercícios podem ser uma das responsáveis pelo desenvolvimento da síndrome em atletas de futebol da categoria sub-20 (CARLIN *et al.*, 2012; GUSTAFSSON *et al.*, 2007).

O período competitivo se caracteriza pelo momento em que se disputam os principais jogos. É o período em que os atletas mais se distanciam do seu círculo social, fazem intensas viagens e estão sobre constante pressão para o sucesso nas partidas e campeonatos disputados. Guimarães e Paoli (2013) acrescentam que este período se caracteriza como uma avaliação do trabalho que foi realizado ao longo de toda a temporada sendo útil para identificar a evolução do atleta de futebol das categorias de base. Uma autoavaliação negativa do atleta nesta etapa é um comportamento comum de atletas com sentimento de desvalorização esportiva (CRESSWELL; ECKLUND, 2006b). Os autores ainda reforçam que sentimentos de dúvida sobre a sua carreira, percepção de queda no desempenho e baixo

entusiasmo para as competições são sentimentos comuns em atletas de esportes coletivos que apresentam níveis aumentados da dimensão desvalorização esportiva.

Ainda na temporada competitiva, o sentimento frustração com relação ao desempenho ou frustração por não ser escalado para jogos também foi apontado por Cresswell e Ecklund (2006b) como variáveis que aumentam a predisposição dos atletas do alto rendimento para a síndrome de *burnout*. De acordo com os autores, são comportamentos característicos de atletas da categoria de base de esportes coletivos, que evidenciam um aumento na dimensão reduzido senso de realização esportiva e está associado a distúrbios de humor e desejo de interromper a prática da modalidade.

Em síntese, no futebol, a categoria sub-20 apresenta um maior volume de treinamento e excessivo número de competições quando comparado às demais categorias de base. Trata-se de um ambiente extremamente competitivo, tanto entre os atletas que buscam uma vaga no profissional, quanto entre os clubes que buscam resultados nos campeonatos. Contudo, ainda não há na literatura respostas se a exposição do atleta de futebol brasileiro ao estresse crônico gerado a partir das situações ambientais e a rotina na qual os atletas são submetidos em seus centros de treinamento podem aproximá-los da síndrome de *burnout*.

2.2 A síndrome de *burnout* no esporte

A síndrome de *burnout* foi definida por Freudenberger (1974, 1975) como a exaustão advinda do excesso de demandas de energia, força ou recursos. A origem da palavra está ligada aos termos “*burn*” que significa queimar e “*out*” para fora. Assim a exposição às situações de estresse crônico emocional e interpessoal vivenciados no ambiente laboral pode levar o indivíduo à “falha” ou “desgaste” por exigências excessivas de energia forças ou recursos.

No contexto do esporte, a síndrome de *burnout* é definida como exaustão física e emocional, a qual está associada às intensas demandas dos treinos e competições, cujos sintomas podem variar entre indivíduos (FENDER, 1989; RAEDEKE; SMITH, 2001). Raedeke (1997) e Raedeke e Smith (2001) apresentam e explicam a síndrome de *burnout* a partir das dimensões “exaustão física e emocional”, “reduzido senso de realização esportiva” e “desvalorização esportiva”.

Por “exaustão física e emocional” entende-se a associação às intensas demandas dos treinos e competições, compreendendo reações como ansiedade,

tensão e estresse, além de cansaço físico e psicológico; “Reduzido senso de realização esportiva” como a insatisfação relacionada à habilidade e destreza esportiva é definida pela falta de progressos no desempenho atlético e percepções de falta de sucesso e falta de talento; e a “desvalorização esportiva” é associada a uma atitude negativa e indiferente diante de algo importante em determinado domínio manifestada principalmente pela falta de interesse, falta de desejo e falta de preocupação em relação ao esporte (RAEDEKE, 1997; RAEDEK; SMITH, 2001).

A síndrome de *burnout* no esporte começou a ser investigada a partir da década de 80 com o estudo pioneiro de Caccese e Mayerberg (1984) envolvendo treinadores universitários. Os resultados deste estudo identificaram que as treinadoras apresentaram níveis mais elevados de exaustão física e emocional que os treinadores. Também foram identificados sinais de menor realização pessoal entre as mulheres. Acredita-se que as mulheres possam ser mais sensíveis à profissão de treinadoras, reforçadas pelas diferenças por sexo e os preconceitos e barreiras manifestados contra a mulher no ambiente esportivo.

Em atletas, a síndrome de *burnout* começou a ser estudada na década de 90 (COHN, 1990; SILVA, 1990). Cohn (1990) investigou os efeitos negativos do estresse e a síndrome de *burnout* em atletas colegiais de golfe. Utilizando como método a entrevista, o autor mostrou que excesso de treinamento, falta de prazer, dificuldades enfrentadas durante o jogo, preocupações em atender as expectativas externas dos pais, e muita pressão de si mesmo e dos outros para ter um bom desempenho são fontes de estresse que levam os atletas a experimentar a síndrome de *burnout*. Já Silva (1990) teve como objetivo apresentar um modelo conceitual capaz de definir a natureza das adaptações positivas e negativas ao estresse de treinamento e mostrou que nem todo estresse do treinamento leva a adaptação psicológica ou fisiológica negativa nos atletas, porém, as respostas negativas ao estresse de treinamento podem aproximar o atleta a adquirir a síndrome de *burnout*. Ambos os autores mostram a forte relação entre os fatores estressores crônicos advindos do treinamento e do período competitivo e a manifestação da síndrome de *burnout* em atletas.

Modelos teóricos foram elaborados para melhor explicar a relação da síndrome de *burnout* esportiva em atletas e treinadores. Os modelos foram construídos a partir do referencial teórico produzido para o estresse e dessa forma partem da relação entre a síndrome de *burnout* com o estresse crônico, sucedido de

demandas intensas do período de treinamento e competitivo. O Modelo Afetivo-cognitivo de estresse (SMITH, 1986), o Modelo de Resposta Negativa de estresse ao treinamento (SILVA, 1990) e o Modelo de Controle Externo ou Modelo de Perspectiva Social (COAKLEY, 1992) foram desenvolvidos para o ambiente esportivo com o objetivo de explicar a síndrome de *burnout* em atletas e treinadores. Para Garcés de los Fayos e Vives (2003), Goodger *et al.* (2007) e Gustafsson *et al.* (2014) estes modelos apresentam seus méritos e variam entre si na busca de explicar como a síndrome de *burnout* se desenvolve no esporte.

O Modelo Afetivo-Cognitivo (SMITH, 1986) é o modelo que orientará as análises deste estudo. Para Smith (1986) a síndrome de *burnout* é caracterizada pela saturação psicológica, emocional e, por vezes, física de uma atividade esportiva anteriormente agradável e desejada. Observa-se pela figura 1 que Smith (1986) explica a síndrome a partir de componentes psicológicos, fisiológicos e comportamentais que progridem em quatro estágios previsíveis: **(I) demandas situacionais**: esta etapa está relacionada aos níveis de exigências às quais atletas são submetidos durante situações de treino e competições. **(II) avaliação cognitiva**: os indivíduos interpretam e avaliam a situação, podendo considerar uma como mais ameaçadora do que outras. **(III) respostas fisiológicas**: caso a avaliação cognitiva da situação tenha sido uma resposta prejudicial ou ameaçadora o atleta desencadeará respostas fisiológicas a partir do sistema nervoso autônomo e a exposição aos fatores estressores poderá desencadear uma situação de estresse crônico. **(IV) respostas comportamentais**: esta é a etapa final, em que a resposta fisiológica leva a algum tipo de comportamento de controle e tarefa, o atleta percebe as consequências dos estágios anteriores refletindo nas dificuldades de relacionamento, queda de desempenho, entre outros.

Figura 1: O Modelo Afetivo-Cognitivo de Smith para a Síndrome de *Burnout* (Traduzido de SMITH, 1986, p.40).



Assim, para Smith (1986) a síndrome de *burnout* é caracterizada pela saturação psicológica, emocional e, por vezes, física de uma atividade esportiva anteriormente agradável e desejada. Neste modelo, tanto o estresse quanto a síndrome de *burnout* apresentam mecanismos de ação similares. A distinção entre ambos reside no argumento de que a síndrome de *burnout* representa as manifestações dos elementos situacionais, cognitivos, fisiológicos e comportamentais do estresse (SMITH, 1986). Goodger *et al.* (2007) e Gustafsson *et al.* (2014) em seus trabalhos de revisão sobre a síndrome de *burnout* mostraram que esse é o modelo mais utilizado para explicar a síndrome em atletas. Ressalta-se que este modelo tem como mérito ser o primeiro a apresentar interpretações sobre a aquisição da síndrome em atletas.

A maioria das pesquisas sobre a síndrome de *burnout* esportiva desenvolvidas nos anos subsequentes ao modelo de Smith (1986) com atletas indicam a síndrome de *burnout* como uma reação crônica de estresse (GOULD *et al.*, 1996a, 1996b, 1997; GODGER *et al.*, 2007). Raedeke e Smith (2001) reforçam

que, apesar do estresse e da síndrome do *burnout* terem características e peculiaridades distintas, é difícil traçar um diagnóstico exato sobre onde começa e termina o estresse crônico e quando acontece a passagem, ou o momento de transição para a síndrome do *burnout*. Para os especialistas do assunto, esta é a etapa mais complicada da avaliação, pois os fatores manifestados como potencializadores do estresse são recebidos, percebidos e avaliados por intermédio de uma singularidade subjetiva própria de cada indivíduo. Atletas que se sentem emocionalmente esgotados e tem dificuldades de experimentar emoções positivas estão mais próximos da síndrome de *burnout* (Smith, 1986).

Estudos sobre a síndrome de *burnout* aplicados no ambiente esportivo com atletas de elite são recentes. Gould *et al.*, (1996a) e Gould *et al.*, (1996b) buscaram identificar e descrever psicologicamente a síndrome de *burnout* em jogadores de tênis júnior e comparar os indivíduos com baixos e altos escores para a síndrome de *burnout* para saber mais sobre as experiências específicas daqueles que apresentaram a síndrome. Os resultados mostraram que os tenistas de elite com a síndrome de *burnout* foram menos motivados externamente quando comparados com os tenistas sem a síndrome. Os autores avançaram no conhecimento sobre a síndrome de *burnout* em atletas de elite ao identificarem uma associação da síndrome com o perfeccionismo, de modo que os tenistas de elite foram mais influenciados pelas expectativas dos pais, tinham necessidades mais elevadas de organização, experimentaram uma maior preocupação com o erro, e tinham padrões pessoais mais baixos.

Estudos de revisão tem mostrado o crescimento de investigações sobre a síndrome de *burnout* no esporte nos últimos anos especialmente em atletas (GOODGER *et al.*, 2007; LI *et al.*, 2013; GUSTAFSSON *et al.*, 2014). Como causas da síndrome de *burnout* em atletas existem evidências de uma correlação positiva entre parâmetros psicológicos como desmotivação, desvalorização, humor, ansiedade e estresse ao diagnóstico da síndrome de *burnout* (GOODGER *et al.*, 2007; BEMFICA *et al.*, 2013; HILL *et al.*, 2008; HILL, 2013).

Em relação ao nível competitivo as evidências da literatura têm mostrado que atletas que estão expostos a treinos exaustivos, a pressões por excelentes desempenhos e participam de competições de alto rendimento onde se encontram os melhores atletas da sua modalidade esportiva são mais propensos a contrair a síndrome de *burnout* do que os atletas que competem em níveis mais baixos

(GOULD *et al.*, 1996b; GRYLLS; SPITLLE, 2008; LEMYRE; TREASURE; ROBERTS, 2006; RAEDEKE; SMITH, 2004). Jayanthi *et al.* (2013) também alertam que a entrada precoce ao esporte de alto rendimento pode ser um forte preditor para o atleta adquirir a síndrome de *burnout*.

As consequências da síndrome de *burnout* em atletas estão relacionadas como uma redução do desempenho, dificuldades nos relacionamentos interpessoais e retraimento das atividades. Entre as modalidades esportivas individuais e coletivas, os atletas de esportes coletivos têm-se mostrado mais próximos de adquirir a síndrome de *burnout* (GUSTAFSSON *et al.*, 2007). Das modalidades coletivas, entre as mais estudadas em relação a incidência da síndrome de *burnout* estão o futebol (BEMFICA *et al.*, 2013; HILL *et al.*, 2008; HILL, 2013) e o rugby (CRESSWELL, 2009; GROBBELAAR *et al.*, 2010; HODGE; LONSDALE; NG, 2008).

Garcés de los Fayos *et al.* (2003) apontam princípios a serem considerados em programas de prevenção e intervenção da síndrome de *burnout* em atletas. Para prevenção os autores mostram a necessidade de avaliação constante dos atletas mantendo a coerência nos procedimentos avaliativos, uma estruturação coerente (racional) do treinamento, evitando sessões de treino que causem um desgaste emocional além do suportado pelo atleta; o estabelecimento de períodos para o treinamento psicológico (programa de treinamento psicológico) abordando o treinamento de estratégias de enfrentamento que auxiliem os atletas a suportarem melhor as situações de estresse vivenciadas no ambiente do esporte; manter o atleta motivado; frear a tempo o espiral de saturação que conduz o atleta ao abandono. O papel da família, do treinador e dos colegas de equipe também é apontado como fundamental para prevenção da síndrome de *burnout* em atletas (GOODGER *et al.*, 2007). Já os atletas que se orientam pelas metas expostas externamente pelos seus parentes ou treinadores estão mais susceptíveis à síndrome.

No Brasil, o primeiro artigo sobre a síndrome de *burnout* no esporte foi publicado por Bara Filho, Ribeiro e Miranda (1999). Os autores compreendem a síndrome a partir das respostas psicofisiológicas ao treinamento físico. De acordo com os autores, a predisposição à síndrome de *burnout* aumenta quando o atleta não suporta as cargas de treino, resultando em estresse fisiológico e psicológico, o qual vem a impedir o atleta de treinar e competir em níveis ótimos.

Para Verardi *et al.* (2012) no estudo de revisão sobre esporte, estresse e a síndrome de *burnout* destacam a necessidade monitorar a síndrome de *burnout* em atletas jovens que estão envolvidos no esporte de rendimento. Segundo os autores, muitos atletas jovens desistem da carreira esportiva quando atingem o nível profissional. Antecedendo a desistência, eles passam por um estágio de esgotamento, causado por motivos físicos, psicológicos ou sociais. Assim, a síndrome de *burnout* pode estar envolvida com o desgaste precoce e esgotamento do atleta de categoria de base. O monitoramento da síndrome ao longo de uma temporada permite a exploração da casualidade temporal para a síndrome de *burnout* (GOODGER *et al.*, 2007). Entretanto, há uma prevalência de estudos de procedimentos transversais para a avaliação sobre a síndrome de *burnout* em atletas brasileiros (COSTA *et al.*, 2012; VIEIRA *et al.*, 2013; VERARDI *et al.*, 2014b) mostrando uma lacuna na literatura no que se referem aos estudos longitudinais (PIRES *et al.*, 2012) sobre a síndrome de *burnout* em atletas de categorias de base, especialmente na categoria sub-20.

Acredita-se que muitos atletas em estágios iniciais da síndrome de *burnout* no esporte permanecem em atividade devido a outras compensações, por exemplo, financeiras. Dessa forma, faz-se necessário, para compreender a síndrome de *burnout* em atletas de futebol da categoria sub-20 estudos de procedimentos longitudinais que favoreçam o monitoramento das características psicológicas desta síndrome ao longo de uma temporada esportiva.

2.3 A síndrome de *burnout* em atletas de futebol

A preocupação com o grande número de atletas de elite acometidos pela síndrome de *burnout* e que abandonaram a sua carreira de forma prematura foram alimentadas por especulações de que as causas estariam nos anos de treinamento duro e as intensas pressões competitivas vivenciadas na infância (SMITH, 1986; COAKLEY, 1992; RUIZ, 1993; JAYANTHI *et al.*, 2013). Estudos recentes mostram que atletas de elite de futebol abandonam o esporte por várias razões, sendo a síndrome de *burnout* uma das variáveis mais evidentes (GUSTAFSSON *et al.*, 2014; VERARDI *et al.*, 2012; HILL *et al.*, 2013).

Para manter um bom desempenho na temporada esportiva o atleta de futebol precisa enfrentar adequadamente as expectativas do treinador, de seus companheiros de equipe, dos seus familiares, dos amigos e da mídia (CLAUDINO *et*

al., 2008). No futebol existe também uma preocupação do atleta em relação à sua queda de desempenho nos treinamentos e nos jogos que comprometem a sua continuidade e a sua escalação para os próximos jogos. Um enfretamento negativo dessas situações pode expor o atleta de futebol à síndrome de *burnout*. Entretanto, no futebol brasileiro, ainda não foi verificado se a baixa ou alta participação dos atletas durante a temporada competitiva seriam fatores de prevenção ou fatores de risco para a síndrome de *burnout* durante toda a temporada esportiva.

Para Verardi *et al.* (2012) a síndrome pode estar presente em qualquer nível profissional desde que as circunstâncias esportivas e as fontes de estresse associadas à prática esportiva habitual, como intensidade competitiva e atitudes de treinadores e/ou familiares estejam sendo percebidas negativamente. No cenário do futebol, HILL *et al.* (2008) aprofundam o conhecimento a respeito das relações entre perfeccionismo e síndrome de *burnout* para atletas de elite de futebol. Com uma amostra de atletas de futebol de base os autores perceberam que a autoaceitação media parcialmente as dimensões do perfeccionismo e da síndrome de *burnout* neste grupo e que o perfeccionismo auto-orientado apresenta uma relação inversa com a síndrome. Observa-se que os atletas de futebol que se orientam a partir das metas externas a respeito do seu desempenho estão mais próximos da síndrome enquanto que os atletas auto-orientados estariam mais distantes de adquirir a síndrome de *burnout*.

Appleton, Hall e Hill (2009), Appleton e Hill (2012) e Hill (2013) confirmam a hipótese em relação ao fator de proteção que o perfeccionismo² auto-orientado proporciona aos atletas de elite juniores de futebol e apontam que o perfeccionismo socialmente percebido tem uma relação direta com a síndrome. Os estudos apresentados são determinantes na avaliação da síndrome de *burnout* e do perfeccionismo em atletas de futebol, de modo que aqueles atletas que se orientam

² Embora não exista uma definição consensual de perfeccionismo, ele é amplamente considerado como uma característica da personalidade que reflete a busca compulsiva de altos padrões e uma tendência a se envolver em uma excessiva auto-avaliação crítica (Burns, 1980; Hewitt; Flett, 1991). O perfeccionismo auto-orientado se caracteriza pela busca de padrões excessivamente elevados, acompanhados de uma forte autocrítica. O perfeccionismo socialmente prescrito, ao contrário, envolve a percepção sobre a imposição por outros de padrões irrealistas sobre o si mesmo, em que as tentativas de cumprimento das metas são avaliados rigorosamente, e que, a aprovação dos outros podem ser obtidos somente mediante o alcance destas metas (HEWITT; FLETT, 1991).

pelos padrões impostos externamente estão mais próximos de manifestar a síndrome de *burnout*.

Outro constructo que foi correlacionado com a síndrome de *burnout* em atletas de futebol é a paixão (CURRAN *et al.*, 2011; CURRAN *et al.*, 2013). A paixão é definida como uma forte inclinação para uma atividade que o indivíduo gosta, acha importante e tem prazer em investir seu tempo (VALLERAND *et al.*, 2003). Curran *et al.* (2011; 2013) afirmaram que para atletas de elite juniores de futebol a paixão harmoniosa pode atuar como um fator protetor enquanto a paixão obsessiva acelera o processo de manifestação da síndrome de *burnout*. Os autores apontam que o mediador desta relação seria a motivação autodeterminada e a teoria das necessidades básicas, autonomia, competência e relacionamento. Em síntese, o que os autores sugerem é que o atleta que apresenta uma relação harmoniosa com a prática esportiva é motivado intrinsecamente e impede, por exemplo, sentimentos de frustração em relação às necessidades básicas. Assim, os atletas de futebol juniores que demonstram paixão harmoniosa pelo esporte estariam mais distantes de manifestar a síndrome de *burnout*.

Outra teoria que recentemente foi apontada como variável mediadora para atletas de elite de futebol são teoria da esperança e as emoções positivas (GUSTAFSSON *et al.*, 2013). Os autores investigaram os efeitos das emoções positivas e negativas sobre a teoria de esperança e as relações com a síndrome de *burnout* em atletas de futebol da categoria de base e perceberam que os atletas com alta esperança podem experimentar mais emoções positivas e menos estresse e emoções negativas quando enfrentam obstáculos na busca de seus objetivos. Neste caso, os atletas com baixa esperança apresentam maior desgaste emocional que combinado com situações crônicas de estresse podem aumentar o risco da ocorrência da síndrome de *burnout* para atletas do futebol das categorias de base.

No futebol brasileiro Verardi *et al.*, (2014b) compararam a incidência da síndrome de *burnout* entre os atletas profissionais e amadores, e posição de jogo durante a fase de treinamento. Os resultados reforçam que em relação ao nível profissional e amador não há diferenças significativas para a síndrome de *burnout*. Já os goleiros profissionais e os atletas defensores amadores foram os que reportaram maiores índices para a síndrome. Dentre as explicações apontadas a hipótese é que os atletas que atuam na posição de defensores podem sentir mais o peso da falha. Em especial, o goleiro, geralmente realiza tarefas exigentes e

precisam tomar decisões rápidas e cruciais que podem decidir uma partida. Assim, esses atletas podem avaliar cognitivamente situações estressoras como ameaçadoras aumentando os níveis da exaustão física e emocional e conseqüentemente levando-os à síndrome de *burnout*.

Verardi *et al.* (2014a) mostraram que um ou mais aspectos das três dimensões que compõe a síndrome de *burnout* podem ser mais proeminente durante as diferentes fases de uma temporada competitiva. Ao investigar a síndrome de *burnout* e as estratégias de *coping* adotadas no período competitivo pelos atletas de elite do futebol brasileiro os autores sugerem que no período competitivo a estratégia de enfrentamento mais utilizada pelos atletas avaliados foi a busca de práticas religiosas/pensamentos fantasiosos. Tal fator é o que está fortemente associado ao escore mais elevado da síndrome de *burnout*. Os autores apontam que esse resultado traz uma preocupação, uma vez que associar o resultado à práticas religiosas/pensamentos fantasiosos poderá levar o atleta a uma auto-avaliação negativa associada a sentimentos de insatisfação, inclusive com o próprio desempenho.

No futebol, o atleta que está inserido no esporte de rendimento é exposto a metas altas e a pressão para a execução de um bom desempenho durante as competições. Bemfica *et al.* (2013) monitoraram a síndrome de *burnout* em dois momentos da temporada competitiva (início e término do Campeonato Brasileiro da Série B) e identificaram que para esse grupo de atletas a síndrome de *burnout* não apresentou variações. Os resultados indicaram valores baixos para as dimensões e conseqüentemente para a síndrome de *burnout* o que indica que para o grupo de atletas profissionais de futebol as demandas estressoras do período competitivo foram enfrentadas positivamente.

Em síntese, os estudos sobre a síndrome de *burnout* em atletas de futebol de base e profissional têm mostrado que independente do nível em que o atleta se encontra existe a possibilidade do surgimento da síndrome. Variáveis como treinamento intenso, pressão social (treinador e familiares), grande número de competições podem aproximar o atleta da síndrome de *burnout*. Já a motivação autodeterminada, perfeccionismo auto-orientado, paixão harmoniosa e emoções positivas podem ser importantes variáveis protetoras para que o atleta não manifeste a doença.

A literatura apresentada mostra que as evidências da síndrome de *burnout* no esporte brasileiro são recentes e há um reduzido número os estudos no Brasil sobre a síndrome de *burnout* no futebol. Cabe-se assim novas investigações a respeito do comportamento da síndrome nesta modalidade ao longo da temporada esportiva. Compreender o comportamento da síndrome de *burnout* em atletas ao longo dos três períodos (Treinamento, Competição, Férias) de uma temporada esportiva é necessário para que sejam propostos métodos de prevenção e intervenção para a síndrome de *burnout* em atletas de futebol.

2.4 Questionário de *burnout* para atletas de alto rendimento - QBA

Diante da necessidade de se obter um instrumento capaz de medir a síndrome de *burnout* em atletas, Radeke e Smith (2001) validaram o *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ). Este instrumento é composto por 15 itens que se referem às subdimensões da síndrome de *burnout* (baixa realização pessoal, desvalorização esportiva e exaustão física e emocional) e avaliam a frequência de sentimentos relativos à síndrome de *burnout*. As respostas são dadas em uma escala do tipo Likert de 5 pontos que varia de “Quase nunca” a “Quase Sempre”.

Para a população de atletas de alto rendimento brasileiros o ABQ foi traduzido e validado por Pires, Brandão e Silva (2006). A versão brasileira foi denominada de *Questionário de burnout para Atletas* (QBA). Assim como na versão original, o QBA é composto por 15 itens que avaliam a frequência de sentimentos relativos à síndrome de *burnout*. Os itens se referem às dimensões exaustão física e emocional; reduzido senso de realização esportiva e desvalorização da síndrome de *burnout*. As respostas são dadas em uma escala do tipo *Likert* que varia de “quase nunca” (1) à “quase sempre” (5) com as intermediárias “raramente” (2), “algumas vezes” (3) e “frequentemente” (4). Não há respostas certas ou erradas, e é solicitado ao atleta que responda cada questão da forma mais honesta possível. Os resultados são atribuídos a cada subescala, obtidos a partir da média aritmética das respostas dadas aos cinco itens correspondentes a cada dimensão da síndrome de *burnout*, e a um valor de *burnout* total calculado pela média aritmética de todos os 15 itens do instrumento. De acordo com Pires, Brandão e Silva (2006) o agrupamento dos itens do QBA por dimensão ficou da seguinte forma: a subescala exaustão física e emocional foi representada por sete itens, reduzido senso de realização foi representada por seis itens e desvalorização esportiva por apenas dois itens. Ainda

assim, os autores optaram por manter a distribuição de itens de acordo com o instrumento original, o ABQ como pode ser visto na tabela abaixo.

A tabela 1 apresenta cada constructo do QBA na versão brasileira e as questões que compõe cada um.

Tabela 1- Descrição dos constructos do QBA e os itens que os compõem.

Constructo	Itens	Total itens
EFE	2,4,8,10,12	05
RSR	1,5,7,13,14	05
DES	3,6,9,11,15	05
BT	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15	15

Legenda: Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR); Exaustão Física Emocional (EFE); Desvalorização Esportiva (DES); *Burnout* Total (BT).

Fonte: Pires, Brandão e Silva (2006)

A interpretação dos escores do QBA se dá através da utilização da variação de frequência de sentimentos. Os resultados do estudo de validação permitiram aos autores considerarem o instrumento confiável e adequado para a identificação e mensuração da síndrome de *burnout* em atletas brasileiros de alto rendimento.

O QBA desde a publicação de sua validação no idioma português vem sendo utilizado para medir a síndrome de *burnout* em atletas brasileiros de diferentes modalidades (COSTA *et al.*, 2014; PIRES; BRANDÃO; SILVA, 2006; PIRES *et al.*, 2012; BEMFICA *et al.*, 2013; VIEIRA *et al.*, 2013; VERARDI *et al.*, 2014a; VERARDI *et al.*, 2014b). A maioria dos estudos aponta uma consistência geral do instrumento acima de 0,70, entretanto não apresentam a consistência interna das dimensões que compõe a síndrome de *burnout*. Pasquali (2010) afirma que a simples tradução e a tradução reversa não garantem que o instrumento seja compreendido pelos sujeitos que o utilizarão. Portanto, para assegurar a confiabilidade interna e externa QBA, seria necessário utilizar outros procedimentos além dos utilizados por Pires, Brandão e Silva (2006), como por exemplo, apresentar os valores do *Alpha de Cronbach* para as dimensões reduzido senso de realização esportiva, exaustão física e emocional e desvalorização esportiva da síndrome de *burnout*.

3. MÉTODO

3.1 Delineamento do estudo

Trata-se de um estudo descritivo (THOMAS *et al.*, 2012) com característica longitudinal semelhante a outros estudos que buscaram avaliar variáveis psicológicas em diferentes períodos da temporada esportiva (CRESSWELL; EKLUND, 2006a; RAEDEKE; SMITH, 2004). No presente estudo, buscou-se identificar atletas de futebol da categoria sub-20 com altos níveis para as dimensões da síndrome de *burnout* e o *burnout* total; comparar grupos com “baixo tempo de jogo” e “alto tempo de jogo” para as dimensões da síndrome de *burnout* e o *burnout* total”; investigar longitudinalmente a variação dos níveis das dimensões da síndrome de *burnout* e o *burnout* total em atletas de futebol da categoria de base sub-20 em três diferentes períodos da temporada esportiva.

3.2 Cuidados éticos

Este estudo respeitou todas as normas estabelecidas pelo Conselho Nacional em Saúde (2012) envolvendo pesquisas com seres humanos. O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de ética e pesquisa da UFMG sob o número CAAE-29062614.0.0000.5149 (ANEXO A).

Os atletas participantes deste estudo assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE A) após as explicações sobre os procedimentos e possíveis riscos. Os voluntários foram comunicados que a qualquer momento poderiam, sem constrangimento, deixar de participar do estudo. Foram tomadas todas as precauções no intuito de preservar a privacidade dos voluntários, sendo que a saúde e o bem-estar destes estavam acima de qualquer outro interesse.

A aplicação dos instrumentos foi realizada pelo mesmo pesquisador em todas as coletas para que não ocorressem diferenças no procedimento, e os dados obtidos foram utilizados somente para fins de pesquisa científica.

3.3 Amostra

A amostra foi composta por atletas de futebol pertencentes às categorias sub-20 do futebol brasileiro. Conforme explicado anteriormente na nota de esclarecimento, a proposta deste estudo era avaliar também os níveis de cortisol de atletas de futebol da categoria sub-20, baseado nisso o cálculo amostral empregado, utilizou a variável cortisol como parâmetro, por se tratar da variável mais instável. O

valor da correlação entre as medidas repetidas da variável cortisol salivar foi utilizado para definir o tamanho da amostra considerando um nível de significância de 0,05 (CALLEGARI-JACQUES, 2007 p. 149). Após o cálculo foi encontrado o número de 45 atletas de futebol da categoria sub-20 para a amostragem deste estudo. A equação a seguir foi utilizada para a realização do cálculo amostral:

$$n = \frac{(1 - r^2) x (t_{\alpha; gl})^2}{r^2} + 2$$

Sendo: n = número de indivíduos, r = correlação, t = valor encontrado na tabela t , α = nível de significância, gl = graus de liberdade.

Para atender à exigência do cálculo amostral, duas regiões (sudeste e sul) onde atuam alguns dos principais clubes de futebol do Brasil foram selecionadas. Para cada região, foi priorizada a escolha de clubes pertencentes à somente um estado com o objetivo de assegurar a semelhança entre os calendários competitivos. Assim, foram contatados para participarem deste estudo quatro clubes de futebol, sendo dois clubes do estado de Minas Gerais e dois clubes do Paraná.

Amostra do estudo foi composta por 53 atletas de futebol da categoria sub-20 com idade ($19,20 \pm 0,96$ anos) e tempo de experiência de ($5,22 \pm 2,47$ anos). Os atletas avaliados treinavam nos dois principais clubes de futebol do estado de Minas Gerais (37,73%) e do estado do Paraná (62,25%). Os clubes foram selecionados em função de terem calendários competitivos semelhantes e disputarem as mesmas competições para a categoria de futebol sub-20.

Como critério de inclusão, os atletas avaliados deveriam ser do sexo masculino, treinarem nos principais clubes de formação de base do futebol brasileiro e serem convocados para o Campeonato Brasileiro de futebol sub-20. Tal escolha se justifica pelo fato de que estes atletas estão envolvidos em treinamentos intensos, são submetidos à altas pressões por resultados e disputam as principais competições desta categoria, podendo estar mais susceptíveis à síndrome de *burnout*. Somente foram avaliados os atletas inscritos na CBF e que estivessem participando de competições promovidas pelas suas respectivas federações, ligas e confederações no momento da coleta de dados.

Os 53 atletas de futebol da categoria sub-20 foram agrupados de acordo com o tempo de participação em jogo durante o Campeonato Brasileiro de Futebol sub-20, em baixos, intermediários e altas participações. No grupo de "baixo tempo de

jogo” estavam os jogadores que tiveram tempo de participação em jogo ≤ 90 minutos. No grupo “intermediário tempo de jogo” estava os jogadores que tiveram tempo de participação entre >90 e <180 minutos. No grupo “alto tempo de jogo” estava os jogadores que tiveram tempo de participação ≥ 180 minutos. Apenas para a análise de comparação entre tempos de jogo o grupo “intermediário tempo de jogo” não foi considerado. Com a exclusão do grupo intermediário, 12 atletas foram excluídos da avaliação. Deste modo, a análise de comparação entre os atletas com “baixo tempo de jogo” e “alto tempo de jogo” foi realizada entre 41 atletas de futebol da categoria sub-20. A análise do tempo de jogo dos atletas de futebol da categoria sub-20 foi feita durante a primeira fase (fase de grupos) nesta competição. O tempo de jogo foi retirado das súmulas oficiais disponibilizadas no site (<http://www.fgf.com.br/competicoes/amador-copa-ipiranga-sub-20?fase=173>).

3.4 Instrumentos

Neste estudo foram utilizados os seguintes instrumentos:

1) O questionário de dados demográficos – Este instrumento proposto por Bicalho e Costa (2014) objetiva coletar informações demográficas sobre a amostra de atletas de rendimento de futebol durante os três momentos da temporada: férias, treinamento e competição (APÊNDICE B).

2) O QBA – O instrumento validado por Pires, Brandão e Silva (2006) objetiva identificar e mensurar a síndrome de *burnout* em atletas brasileiros de alto rendimento. O instrumento é composto por 15 questões, sendo que a questão número 1- “Eu estou realizando muitas coisas que valem a pena no esporte” e a questão número 14 “Eu me sinto bem-sucedido no esporte” são computadas com os valores invertidos. O QBA possui uma escala em *likert* de 5 pontos que varia de 0 (quase nunca) a 5 (quase sempre), e devem ser preenchidos tendo como base as situações vivenciadas pelo atleta. Os resultados são atribuídos a cada subescala, obtidos a partir da média aritmética das respostas dadas aos cinco itens correspondentes a cada dimensão da síndrome de *burnout*, e a um valor de *burnout* total calculado pela média aritmética de todos os 15 itens do instrumento. A interpretação dos escores se dá através da utilização da variação de frequência de sentimentos. O QBA é composto por 3 dimensões: exaustão física e emocional, reduzido senso de realização esportiva, desvalorização esportiva (ANEXO B).

3.5 Procedimentos

O estudo foi realizado durante a temporada de 2014. Após esse primeiro contato e o consentimento dos clubes quanto a participação dos seus atletas neste estudo, o pesquisador agendou uma reunião com os treinadores e comissão técnica. Nesta reunião, o pesquisador reforçou os objetivos e a relevância do estudo e solicitou a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido.

O procedimento inicial proposto por este estudo foi verificar se havia correlação entre o cortisol salivar e o QBA em atletas de futebol da categoria sub-20. Assim, foram realizadas 04 coletas/dia do cortisol salivar junto com a aplicação do QBA ao longo da temporada. Entretanto, em função dos motivos já expostos anteriormente este estudo somente irá avaliar a variável do QBA.

A aplicação do QBA foi realizada em locais reservados nos centros de treinamento ou em salas/auditórios dos hotéis onde os atletas estavam hospedados durante a competição. Apenas o pesquisador e o voluntário estiveram presentes nos locais durante as coletas, visando padronizar os métodos de coleta dos dados e a coerência na resolução de dúvidas e questões que pudessem surgir durante as coletas.

A coleta de dados foi desenvolvida em três períodos, que se distribuem ao longo da temporada esportiva. Os períodos são descritos a seguir:

Período de treinamento – A primeira etapa do estudo iniciou-se no segundo semestre de 2014 durante o mês de novembro. Neste período os atletas estiveram ausentes de competições. O objetivo do atleta neste período era o treinamento das capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas. Durante o estudo, os atletas de futebol seguiram o planejamento pré-determinado por sua equipe, sem qualquer interferência por parte do pesquisador. Participaram desta etapa 96 atletas de futebol da categoria sub-20.

Período de competição – A segunda etapa do estudo foi selecionada em função do principal período competitivo do futebol da categoria sub-20 em que as quatro equipes estivessem presentes. Sendo assim, a coleta foi realizada durante o Campeonato Brasileiro sub-20, especificamente no dia anterior a uma partida eliminatória. Partida eliminatória é entendida como jogo no qual a vitória da equipe a qualifica a avançar na competição e a derrota ocasiona a eliminação da equipe na competição. Participaram desta etapa 71 atletas de futebol da categoria sub-20.

Período de férias - A coleta foi realizada no primeiro ou segundo dia de reapresentação do atleta após o retorno do período de férias. Os valores deste período foram considerados valores basais. Participaram desta somente os atletas que estiveram presentes nos períodos de treino e competição. Participaram desta etapa 53 atletas de futebol da categoria sub-20.

Foram realizados no total três encontros para a coleta do QBA nos meses de novembro/2014 a março/2015. Para a análise longitudinal do estudo foram incluídos somente os atletas que estiveram presentes nos três momentos de coletas. Assim, participaram da análise deste estudo 53 atletas de futebol sub-20.

Para interpretação e avaliação dos atletas foi proposta uma tabela normativa onde os dados de frequência para baixo (tercil inferior), moderada (tercil médio) e alta (tercil superior) níveis das dimensões da síndrome de *burnout* e *burnout* total foram estabelecidos seguindo a proposta metodológica de Maslach *et al.* (1996) e Gustafsson *et al.* (2007).

O protocolo de avaliação dos atletas de futebol da categoria sub-20 para as dimensões da síndrome de *burnout* foi realizado da seguinte maneira: No primeiro momento os atletas foram classificados em baixo, médio e alto níveis para as dimensões da síndrome de *burnout* e o *burnout* total ao longo da temporada esportiva. No segundo momento, os atletas com “baixo tempo de jogo” e “alto tempo de jogo” durante o Campeonato Brasileiro de Futebol categoria sub-20 foram comparados para as dimensões da síndrome de *burnout* e o *burnout* total. No terceiro momento, foram realizadas comparações entre as dimensões da síndrome de *burnout* e o *burnout* total para os 53 atletas nos três períodos (treinamento, férias, competição) da temporada esportiva.

Os procedimentos foram realizados pelo mesmo pesquisador em todos os períodos visando à padronização da metodologia de coleta dos dados. Nos três períodos os atletas foram solicitados a preencherem o questionário de dados demográficos com o objetivo de controlar possíveis fatores nos atletas que poderiam interferir na avaliação do atleta para a síndrome de *burnout*.

3.6 Análise dos dados

A análise dos dados demográficos foi conduzida a partir dos procedimentos relatados na abordagem qualitativa (PATTON, 1980; 2002), seguindo-se os passos: transcrição, organização e interpretação. As transcrições foram realizadas a partir da

leitura das respostas discursivas dos questionários. Os atletas poderiam responder as questões com mais de um item. O percentual foi calculado a partir do número máximo de itens por questão.

Para análise da consistência interna geral em relação às dimensões do instrumento QBA será utilizado o teste *Alpha de Cronbach*. O padrão ouro normalmente adotado para o *Alpha de Cronbach* é $>0,70$. Entretanto, autores recomendam que em questionários psicométricos em que há uma inconstância no comportamento de uma variável pode-se adotar critérios menos rigorosos (DAVIS, 1964; MAROCO; GARCIA-MARQUES, 2006). Para esse estudo, será adotado como válidos na consistência interna o índice *Alpha de Cronbach* $> 0,50$ devido a instabilidade da síndrome de *burnout*.

Para todas as análises comparativas estabelecidas neste estudo o teste de normalidade de *Shapiro-Wilk*. Este teste é utilizado para avaliar a normalidade ou não dos dados.

Para avaliar a diferença entre as classificações (baixo, moderado e alto) proposta pela tabela normativa foi utilizado o teste de *Kruskal-Wallis* ($p < 0,001$) com poder de 0.95 e o tamanho do efeito de 0.471.

Para a comparação entre os grupos que jogaram menos e os que jogaram mais os atletas foram separados através da análise de percentil. Os valores foram classificados em “baixo tempo de jogo” (tercil inferior), “intermediário tempo de jogo” (tercil médio) e “alto tempo de jogo” (tercil superior) na medida tempo de jogo. Para avaliar a diferença entre as classificações (baixo, moderado e alto) foi utilizado o teste de *Kruskal-Wallis* ($p < 0,001$) poder do teste calculado foi de 0,95 e o tamanho do efeito 0,25. Para as análises estatísticas realizadas entre os grupos “baixo tempo de jogo” e “alto tempo de jogo” foi apresentada a estatística descritiva composta mediana, valores mínimos e máximos, e distribuição da frequência dos dados para as dimensões da síndrome de *burnout*. Para as análises de comparações de grupos neste estudo, foram utilizados testes paramétricos, Teste *T* e o Teste não paramétrico de *Mann-Whitney* (DANCEY; REIDY, 2013).

Para a análise da comparação entre as dimensões da síndrome de *burnout* em todos os atletas durante a temporada foi realizada uma estatística descritiva composta por: mediana, mínimo e máximo. Após o teste de normalidade (Apêndice C e D) verificou-se que os dados não apresentaram distribuição normal, sendo

assim foram calculados os postos médios e o teste não paramétrico de *Friedman*, para medidas repetidas (DANCEY; REIDY, 2013).

Os procedimentos estatísticos foram calculados nos pacotes estatísticos *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS®) versão 20.0, *Gpower*® 3.1.9.2 e o *Prisma*®, versão 6, e o *Prisma*®, versão 6 (GraphPad Software Inc., San Diego, CA, EUA). O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

4. RESULTADOS

4.1 Perfil demográfico dos atletas de futebol da categoria sub-20

Os 53 atletas de futebol da categoria sub-20 avaliados competem em quatro clubes de formação do futebol brasileiro dos estados de Minas Gerais e Paraná, como pode ser visualizado na tabela 2. O percentual de perda total da amostra ao longo da temporada foi de 44,79%.

Tabela 2: Distribuição da participação dos atletas de futebol da categoria sub-20 por clubes ao longo da temporada esportiva.

Clube	Treinamento	Competição	Férias	Percentual de perda (%)
Atlético – MG	16	12	08	50,00
Atlético – PR	28	20	20	28,57
Coritiba- PR	16	20	13	35,00
Cruzeiro – MG	36	19	12	24,00
TOTAL	96	71	53	44,79

Fonte: Dados da Pesquisa

A quantidade final dos atletas de futebol da categoria sub-20 por clube participante é apresentada na tabela 3. O clube com maior participação dos atletas representa 37,73% da amostra total e o clube com menor participação representa 15,09% da amostra total.

Tabela 3: Quantidade final dos atletas de futebol da categoria sub-20 por clubes avaliados.

Clube	Número Absoluto	Percentual (%)
Atlético – MG	08	15,09
Atlético – PR	20	37,73
Coritiba- PR	13	24,52
Cruzeiro – MG	12	22,64
TOTAL	53	100%

Fonte: Dados da Pesquisa

4.1.1 Perfil demográfico dos atletas de futebol da categoria sub-20 no período de Treinamento

Os 53 atletas avaliados informaram os motivos que os levaram a buscar a carreira de atletas de futebol. Como apresentado na tabela 4, as principais respostas mostraram que o objetivo principal é alcançar o futebol profissional (84,90%), ser reconhecido internacionalmente (35,84%) e jogar na seleção brasileira (33,96%). A tabela 4 apresenta os motivos citados que levam os atletas a buscar o futebol profissional. O percentual de cada resposta foi calculado em função do número máximo de atletas avaliados (n=53).

Tabela 4: Motivos que levam os atletas de futebol da categoria sub-20 a buscarem o futebol profissional

Item	Número Absoluto	Percentual (%)
Tornar atleta profissional	45	84,90
Jogar no exterior	19	35,84
Jogar na seleção brasileira	18	33,96
Ajudar a família	14	26,41
Ganhar dinheiro	13	24,52
Ganhar títulos	05	9,43
Ser exemplo para jovens atletas	01	1,88
Não souberam responder	02	3,77

Fonte: Dados da Pesquisa

Os atletas informaram também os motivos que os levariam a abandonar a carreira de atletas de futebol. Como apresentado na tabela 5 observa-se que apesar de diferentes motivos serem informados, 37,73% dos atletas relataram não abandonarem a profissão por nada.

Tabela 5: Motivos que levariam os atletas de futebol da categoria sub-20 a abandonarem suas carreiras.

Item	Número absoluto	Percentual (%)
Por nada	20	37,73
Lesões	12	22,64
Conflitos Familiares	6	11,32
Não alcançar o profissional	5	9,43
Desmotivação	3	5,66
Doenças	2	3,77
Estresse	1	1,88
Outros	2	3,77
Não souberam responder	3	5,66

Fonte: Dados da Pesquisa

Os atletas também foram solicitados a informarem à situação que mais os deixam cansados durante a temporada esportiva (Tabela 6). Os treinos intensos

(67,92%), situações de estresse e pressão (16,98%) e as viagens (13,20%) foram os itens mais citados conforme visto na tabela 6.

Tabela 6: Situações identificadas pelos atletas de futebol da categoria sub-20 que os deixam cansados.

Item	Número absoluto	Percentual (%)
Treinamento intenso	36	67,92
Situações de estresse e pressão	9	16,98
Viagens	7	13,20
Ficar longe da família/ amigos	3	5,66
Problemas com o Treinador	2	3,77
Erros individuais	2	3,77
Treinar/Jogar em dias muito quentes	2	3,77
Mais de um jogo por semana	2	3,77
Erros coletivos	1	1,88
Não ser reconhecido enquanto atleta	1	1,88
Não souberam responder	2	3,77

Fonte: Dados da Pesquisa

4.1.2 Perfil demográfico dos atletas de futebol da categoria sub-20 no período competitivo

Os 53 atletas avaliados informaram nos dados demográficos do período competitivo como percebiam a sua participação no Campeonato Brasileiro sub-20 em relação a sua carreira no futebol. A maior parte dos atletas (92,5%) considerou essa competição muito importante para a sua carreira profissional no futebol (Tabela 7).

Tabela 7: Percepção dos atletas de futebol da categoria sub-20 em relação a sua participação na competição para a sua carreira profissional no futebol.

Item	Número absoluto	Percentual (%)
Muito importante	49	92, 5
Importante	4	7,5
Pouco Importante	0	0
Não souberam definir	0	0
TOTAL	53	100%

Fonte: Dados da Pesquisa

4.1.3 Perfil demográfico dos atletas de futebol da categoria sub-20 no período de férias

Os atletas caracterizaram o período de férias logo após o encerramento deste período e com o seu retorno ao clube (Tabela 8). As respostas mais encontradas mostraram que os atletas caracterizam o período de férias como um período muito bom (52,83%) e um período de descanso antes de retornar aos treinos (20,75%). Alguns atletas, no entanto, demonstraram neste período terem realizado atividades relacionadas ao treinamento do futebol (12,96%).

Tabela 8: Caracterização do período de férias de acordo com a percepção dos atletas de futebol da categoria sub-20

Item	Número absoluto	Percentual (%)
Foi um período muito bom	28	52,83
É um período de descanso antes de retornar aos treinos	11	20,75
Mantive os meus treinamentos	7	13,20
Foi um período razoável	2	3,77
Foi um período para estar com a família	1	1,85
Foi um período curto	1	1,88
Não souberam responder	4	7,54

Fonte: Dados da Pesquisa

4.2 Avaliação da consistência interna do Questionário de *Burnout* para Atletas-QBA

A avaliação da consistência interna do instrumento foi verificada por meio do coeficiente de *Alpha de Cronbach* em cada período por dimensões da síndrome de *burnout* e *burnout* total. A tabela 9 apresenta os resultados de todos os valores de *Alfa de Cronbach*.

Tabela 9: Valores do *Alpha de Cronbach* para as dimensões do questionário QBA nos períodos de treinamento, competição e férias da temporada esportiva.

Dimensões	Períodos da Temporada Esportiva		
	Treinamento α	Competição α	Férias α
RSR	0,528	0,564	0,660
EFE	0,717	0,784	0,724
DES	0,207	0,225	0,175
BT	0,704	0,700	0,746

Legenda: Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR); Exaustão Física e Emocional (EFE); Desvalorização Esportiva (DES); *Burnout* Total (BT).

Fonte: Dados da Pesquisa.

A dimensão desvalorização esportiva (em amarelo) não alcançou o valor mínimo (0,500) considerado para a avaliação deste estudo e será excluída das análises seguintes. Para a análise do *burnout* total são necessárias as medidas das três dimensões. Neste caso, o *burnout* total também não será avaliado para o grupo de atletas de futebol da categoria sub-20.

4.3 Tabela normativa para análise da frequência de sentimentos da síndrome de *burnout* em atletas de futebol da categoria sub-20

A ausência na literatura de parâmetros específicos para a interpretação dos sentimentos relativos às dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva levou à proposição de uma tabela normativa para o grupo de atletas avaliados neste estudo. Assim, foi desenvolvido para a amostra específica de atletas de futebol da categoria sub-20 uma tabela normativa que classifique as dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização em níveis baixo, moderado e alto (Tabela 10). As evidências estatísticas apresentadas mostraram que os grupos diferem entre si (poder do teste 0.95 e tamanho do efeito 0.471).

Tabela 10: Tabela normativa para classificação dos atletas de futebol da categoria sub-20 em relação à frequência de sentimentos das dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva.

	Baixo	Moderado	Alto	P
EFE	≤1,40	<1,40 e > 2,20	≥2,20	,001
RSR	≤1,60	<1,60 e > 2,40	≥2,40	

Legenda: Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR); Exaustão Física e Emocional (EFE). *Nota:* os valores são baseados nas médias de frequências de sentimentos para cada dimensão. (p<0,001).
Fonte: Dados do estudo

4.4 Análise individual dos atletas de futebol da categoria sub 20 para as dimensões reduzido senso de realização esportiva e exaustão física e emocional em três períodos (treinamento, competição e férias) de uma temporada esportiva

Nesta etapa dos resultados, serão apresentadas as análises individuais de cada atleta por dimensão da síndrome de *burnout*. Com base nos parâmetros

normativos estabelecidos na tabela 10 acima, todos os atletas de futebol da categoria sub-20 avaliados neste estudo foram classificados nos três períodos da temporada esportiva em relação às dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva. O tópico 4.4.1 apresentará os resultados individuais de cada atleta para a dimensão exaustão física e emocional e o tópico 4.4.2 para a dimensão reduzido senso de realização esportiva.

4.4.1- Análise individualizada da dimensão exaustão física e emocional durante os três períodos da temporada esportiva

A tabela 11 apresenta os resultados individuais de cada atleta de futebol da categoria sub-20 para a dimensão exaustão física e emocional durante os três períodos da temporada esportiva (treinamento, competição, férias).

Observa-se que 6 atletas (números 4, 15, 17, 35, 41, 43) apresentaram altos níveis de frequência de sentimentos para a dimensão exaustão física e emocional durante os três períodos (treinamento, competição e férias) da temporada esportiva. Outros 5 atletas (números 13, 14, 18, 24, 45) apresentaram moderados níveis de frequência de sentimento para esta dimensão durante os três períodos da temporada. Portanto, esses 11 atletas apresentaram uma alta probabilidade para a os efeitos negativos da dimensão exaustão física e emocional uma vez que mantiveram níveis de frequência de sentimentos para a exaustão física e emocional maiores do que a média do grupo durante toda a temporada esportiva,

De modo contrário, 6 atletas (números 10, 44, 49, 50, 52, 53). apresentaram baixos níveis de frequência de sentimentos para a dimensão exaustão física e emocional durante os três períodos da temporada esportiva. Para esses atletas, tanto os períodos de treinamento quanto os períodos de competição afetaram pouco a frequência de sentimentos relativos à esta dimensão

Outros 36 atletas mostraram uma oscilação entre os níveis de frequência de sentimentos da dimensão exaustão física e emocional durante a temporada esportiva, sendo, 7 atletas (números 6, 7, 8, 11, 16, 21, 46) do nível baixo para moderado; 1 (número 1) atleta do nível baixo para alto; 10 atletas (números 2, 3, 12, 20, 23, 26, 28, 34, 48, 51) do nível moderado para baixo; 10 atletas do nível moderado para alto (números 22, 27, 30, 32, 36, 37, 38, 39, 42, 47); 4 atletas (números 5, 9, 25, 31) do nível alto para baixo e 4 atletas (números 19, 29, 33,40) do nível alto para moderado.

Tabela 11: Classificação dos atletas de futebol da categoria sub-20 para a dimensão exaustão física e emocional nos três períodos (treinamento, competição e férias) da temporada esportiva

Atleta	Treinamento*	Classif	Atleta	Competição*	Classif	Atleta	Férias*	Classif.
4	3,20	Alto	32	4,20	Alto	32	3,60	Alto
15	3,00	Alto	17	3,60	Alto	39	3,00	Alto
25	3,00	Alto	41	3,40	Alto	41	3,00	Alto
43	3,00	Alto	27	2,80	Alto	17	2,80	Alto
17	2,80	Alto	12	2,80	Alto	4	2,60	Alto
33	2,60	Alto	43	2,60	Alto	27	2,60	Alto
19	2,40	Alto	42	2,60	Alto	43	2,60	Alto
41	2,40	Alto	35	2,60	Alto	15	2,40	Alto
5	2,20	Alto	39	2,40	Alto	29	2,40	Alto
9	2,20	Alto	38	2,40	Alto	30	2,40	Alto
29	2,20	Alto	22	2,40	Alto	35	2,40	Alto
31	2,20	Alto	36	2,20	Alto	37	2,20	Alto
35	2,20	Alto	33	2,20	Alto	47	2,20	Alto
40	2,20	Alto	25	2,20	Alto	7	2,00	Moderado
3	2,00	Moderado	23	2,20	Alto	16	2,00	Moderado
20	2,00	Moderado	19	2,20	Alto	19	2,00	Moderado
24	2,00	Moderado	15	2,20	Alto	22	2,00	Moderado
30	2,00	Moderado	4	2,20	Alto	33	2,00	Moderado
34	2,00	Moderado	1	2,20	Alto	36	2,00	Moderado
39	2,00	Moderado	29	2,00	Moderado	38	2,00	Moderado
45	2,00	Moderado	24	2,00	Moderado	46	2,00	Moderado
47	2,00	Moderado	16	2,00	Moderado	5	1,80	Moderado
12	1,80	Moderado	14	2,00	Moderado	11	1,80	Moderado
14	1,80	Moderado	9	2,00	Moderado	13	1,80	Moderado
26	1,80	Moderado	6	2,00	Moderado	14	1,80	Moderado
28	1,80	Moderado	51	1,80	Moderado	18	1,80	Moderado
37	1,80	Moderado	45	1,80	Moderado	34	1,80	Moderado
38	1,80	Moderado	37	1,80	Moderado	42	1,80	Moderado
42	1,80	Moderado	31	1,80	Moderado	45	1,80	Moderado
48	1,80	Moderado	30	1,80	Moderado	2	1,60	Moderado
2	1,60	Moderado	13	1,80	Moderado	24	1,60	Moderado
13	1,60	Moderado	47	1,60	Moderado	40	1,60	Moderado
18	1,60	Moderado	40	1,60	Moderado	48	1,60	Moderado
22	1,60	Moderado	28	1,60	Moderado	3	1,40	Baixo
23	1,60	Moderado	21	1,60	Moderado	8	1,40	Baixo
27	1,60	Moderado	18	1,60	Moderado	12	1,40	Baixo
32	1,60	Moderado	8	1,60	Moderado	23	1,40	Baixo
36	1,60	Moderado	7	1,60	Moderado	28	1,40	Baixo
51	1,60	Moderado	53	1,40	Baixo	53	1,40	Baixo
1	1,40	Baixo	49	1,40	Baixo	1	1,20	Baixo
6	1,40	Baixo	48	1,40	Baixo	6	1,20	Baixo
8	1,40	Baixo	44	1,40	Baixo	9	1,20	Baixo
11	1,40	Baixo	34	1,40	Baixo	21	1,20	Baixo

Continuação da tabela 11

Atleta	Treinamento*	Classif.	Atleta	Competição*	Classif.	Atleta	Férias*	Atleta
21	1,40	Baixo	11	1,40	Baixo	25	1,20	Baixo
44	1,40	Baixo	3	1,40	Baixo	31	1,20	Baixo
49	1,40	Baixo	5	1,20	Baixo	49	1,20	Baixo
52	1,40	Baixo	2	1,20	Baixo	51	1,20	Baixo
53	1,40	Baixo	52	1,00	Baixo	10	1,00	Baixo
7	1,20	Baixo	50	1,00	Baixo	20	1,00	Baixo
10	1,20	Baixo	46	1,00	Baixo	26	1,00	Baixo
16	1,20	Baixo	26	1,00	Baixo	44	1,00	Baixo
46	1,20	Baixo	20	1,00	Baixo	50	1,00	Baixo
50	1,00	Baixo	10	1,00	Baixo	52	1,00	Baixo

Legenda: *valor médio para a dimensão exaustão física e emocional; vermelho= alta frequência de sentimento; amarelo= moderada frequência de sentimento; verde= baixa frequência de sentimento; Cassif.= classificação.

4.4.2- Análise individualizada da dimensão reduzido senso de realização esportiva durante três períodos da temporada esportiva

A tabela 12 apresenta os resultados individuais de cada atleta para a dimensão reduzido senso de realização esportiva durante os três períodos da temporada esportiva (treinamento, competição, férias).

Observa-se que 6 atletas (números 4, 8, 15, 27, 33, 39,) apresentaram altos níveis de frequência de sentimentos para a dimensão reduzido senso de realização esportiva durante os três períodos (treinamento, competição e férias) da temporada esportiva. Outros 5 atletas (números 18, 24, 41, 43, 45) apresentaram moderados níveis de frequência de sentimento para esta dimensão durante os três períodos da temporada. Portanto, esses 11 atletas apresentaram uma alta probabilidade para a os efeitos negativos da dimensão reduzido senso de realização esportiva uma vez que mantiveram níveis de frequência de sentimentos para o reduzido senso de realização esportiva maiores do que a média do grupo durante toda a temporada esportiva.

De modo contrário, 8 atletas (números 5, 10, 34, 36, 38, 46, 51, 52). apresentaram baixos níveis de frequência de sentimentos para a dimensão reduzido senso de realização esportiva durante os três períodos da temporada esportiva. Para esses atletas, tanto os períodos de treinamento quanto os períodos de competição afetaram pouco a frequência de sentimentos relativos à esta dimensão.

Outros 34 atletas mostraram uma oscilação entre os níveis de frequência de sentimentos da dimensão reduzido senso de realização esportiva durante a

temporada esportiva, sendo, 11 atletas (números 1, 6, 11, 26, 29, 30, 37, 40, 44, 47, 53) do nível baixo para moderado; 4 atletas (números 19, 25, 28, 35) do nível baixo para alto; 6 atletas (números 20, 21, 23, 42, 48, 49) do nível moderado para baixo; 6 atletas do nível moderado para alto (números 2, 7, 9, 16, 31, 32); 3 atletas (números 13, 17, 50) do nível alto para baixo e 4 atletas (números 3, 12, 14, 22) do nível alto para moderado.

Outro resultado que cabe destacar se refere à dois atletas (números 4, 15) que estiveram durante toda a temporada esportiva com altos níveis de frequência para as duas dimensões avaliadas (exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva). Estes resultados indicam que esses dois atletas apresentam fortes indícios de estarem percebendo os efeitos negativos das dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva que representam a síndrome de *burnout*. Por outro lado, dois atletas (número 10, 52) mantiveram baixos níveis de frequência de sentimentos para as dimensões exaustão física emocional e reduzido senso de realização esportiva durante toda a temporada esportiva de 2014. Esse atletas apresentam baixa probabilidade de manifestar os efeitos negativos das dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva.

Tabela 12: Classificação dos atletas de futebol da categoria sub-20 para a dimensão reduzido senso de realização esportiva nos três períodos (treinamento, competição e férias) da temporada esportiva

Atleta	Treinamento*	Classif.	Atleta	Competição*	Classif.	Atleta	Férias*	Classif.
8	3,20	Alto	39	3,40	Alto	39	4,00	Alto
13	3,20	Alto	16	3,20	Alto	33	3,00	Alto
39	3,00	Alto	33	3,00	Alto	27	3,00	Alto
33	2,80	Alto	31	3,00	Alto	7	3,00	Alto
15	2,60	Alto	28	3,00	Alto	16	2,80	Alto
27	2,60	Alto	9	3,00	Alto	9	2,80	Alto
3	2,40	Alto	12	2,80	Alto	8	2,60	Alto
4	2,40	Alto	27	2,60	Alto	4	2,60	Alto
12	2,40	Alto	4	2,60	Alto	28	2,40	Alto
14	2,40	Alto	50	2,40	Alto	25	2,40	Alto
17	2,40	Alto	35	2,40	Alto	19	2,40	Alto
22	2,40	Alto	32	2,40	Alto	17	2,40	Alto
50	2,40	Alto	15	2,40	Alto	15	2,40	Alto
31	2,20	Moderado	13	2,40	Alto	14	2,40	Alto
32	2,20	Moderado	8	2,40	Alto	2	2,40	Alto
42	2,20	Moderado	7	2,40	Alto	53	2,20	Moderado
43	2,20	Moderado	45	2,20	Moderado	41	2,20	Moderado
9	2,00	Moderado	43	2,20	Moderado	35	2,20	Moderado
20	2,00	Moderado	42	2,20	Moderado	32	2,20	Moderado
24	2,00	Moderado	41	2,20	Moderado	31	2,20	Moderado
41	2,00	Moderado	30	2,20	Moderado	30	2,20	Moderado
45	2,00	Moderado	24	2,20	Moderado	29	2,20	Moderado
49	2,00	Moderado	17	2,20	Moderado	24	2,20	Moderado
2	1,80	Moderado	25	2,00	Moderado	13	2,20	Moderado
7	1,80	Moderado	21	2,00	Moderado	11	2,20	Moderado
16	1,80	Moderado	2	2,00	Moderado	45	2,00	Moderado
18	1,80	Moderado	49	1,80	Moderado	43	2,00	Moderado
21	1,80	Moderado	29	1,80	Moderado	18	2,00	Moderado
23	1,80	Moderado	26	1,80	Moderado	50	1,80	Moderado
48	1,80	Moderado	18	1,80	Moderado	47	1,80	Moderado
5	1,60	Baixo	6	1,80	Moderado	44	1,80	Moderado
25	1,60	Baixo	1	1,80	Moderado	40	1,80	Moderado
26	1,60	Baixo	53	1,60	Baixo	37	1,80	Moderado
28	1,60	Baixo	48	1,60	Baixo	22	1,80	Moderado
29	1,60	Baixo	47	1,60	Baixo	3	1,80	Moderado
37	1,60	Baixo	44	1,60	Baixo	51	1,60	Baixo
40	1,60	Baixo	40	1,60	Baixo	49	1,60	Baixo
52	1,60	Baixo	19	1,60	Baixo	48	1,60	Baixo
19	1,40	Baixo	14	1,60	Baixo	46	1,60	Baixo
30	1,40	Baixo	5	1,60	Baixo	42	1,60	Baixo
36	1,40	Baixo	3	1,60	Baixo	26	1,60	Baixo
38	1,40	Baixo	38	1,40	Baixo	21	1,60	Baixo
44	1,40	Baixo	37	1,40	Baixo	23	1,40	Baixo
46	1,40	Baixo	36	1,40	Baixo	20	1,40	Baixo

Continuação da tabela 12

Atleta	Treinamento*	Classif.	Atleta	Competição*	Classif.	Atleta	Férias*	Classif.
47	1,40	Baixo	23	1,40	Baixo	5	1,20	Baixo
51	1,40	Baixo	22	1,40	Baixo	52	1,00	Baixo
53	1,40	Baixo	20	1,40	Baixo	38	1,00	Baixo
1	1,20	Baixo	52	1,00	Baixo	36	1,00	Baixo
6	1,00	Baixo	51	1,00	Baixo	34	1,00	Baixo
10	1,00	Baixo	46	1,00	Baixo	12	1,00	Baixo
11	1,00	Baixo	34	1,00	Baixo	10	1,00	Baixo
34	1,00	Baixo	11	1,00	Baixo	6	1,00	Baixo
35	1,00	Baixo	10	1,00	Baixo	1	1,00	Baixo

Legenda: *valor médio para a dimensão exaustão física e emocional; vermelho= alta frequência de sentimento; amarelo= moderada frequência de sentimento; verde= baixa frequência de sentimento; Cassif.= classificação.

4.4.3- Análise dos índices por atleta das dimensões exaustão física emocional e reduzido senso de realização esportiva durante os três períodos da temporada esportiva

A partir da classificação individual dos atletas de futebol da categoria sub-20 para a dimensão exaustão física e emocional, apresentada na tabela 11 acima, foi realizada uma análise sobre o índice de incidência da dimensão exaustão física e emocional durante os períodos de treinamento, competição e férias (tabela 13).

Observa-se que no período de treinamento, do total de atletas avaliados 26,41% dos atletas (14 atletas) apresentaram altos níveis, 47,16% (25 atletas) moderados níveis e 26,41% (14 atletas) baixos níveis de frequência de sentimentos para a dimensão exaustão física e emocional

No período competitivo, 35,85% (19 atletas) de atletas apresentaram altos níveis de frequência de sentimentos para a dimensão exaustão física e emocional, enquanto 35,85% (19 atletas) apresentaram moderados níveis e 28,30% (15 atletas) baixos níveis para frequência de sentimentos para a dimensão exaustão física e emocional.

No período de férias, 24,53% de atletas(13 atletas) apresentaram altos níveis de frequência de sentimentos para a dimensão exaustão física e emocional, enquanto 37,73% (20 atletas) apresentaram moderados níveis e 37,73% (20 atletas) baixos níveis para frequência de sentimentos para a dimensão exaustão física e emocional.

Analisando o período de treinamento para o período competitivo houve um aumento de 8,93% do número de atletas (de 14 para 19) com altos níveis de

frequência para a dimensão exaustão física e emocional. Já do período competitivo para o período de férias houve uma redução de -11,35% do número de atletas (de 19 para 13) com altos níveis de frequência para a dimensão exaustão física e emocional. Observa-se que o número de atletas com altos níveis de percepção de exaustão física e emocional no período de férias e treinamento foi muito próximo (13 e 14 respectivamente).

Se analisarmos o número de vezes dentro dos três períodos (treinamento, competição, férias) que os atletas apresentaram altos níveis de exaustão física e emocional, observa-se que 26 atletas manifestaram pelo menos uma vez durante a temporada altos níveis de frequência de sentimentos para esta dimensão (Tabela 13). A tabela 13 mostra o nível de frequência de sentimentos (alto, moderado, baixo) que cada atleta apresenta durante os três períodos da temporada, o número de identificação dos atletas e o número de vezes que cada atleta manifestou os níveis de frequência alto, moderado ou baixos.

Em síntese, os resultados mostram que o período competitivo foi o que apresentou o maior percentual de atletas de futebol da categoria sub-20 com níveis altos de frequência de sentimentos para a dimensão exaustão física e emocional quando avaliado todo o grupo de atletas das 04 equipes participantes deste estudo.

Tabela 13: Descritiva de percentual de frequência e numérica dos atletas para a dimensão exaustão física e emocional durante os três períodos (treinamento, competição e férias) da temporada esportiva

	Treinamento	Competição	Férias	Nº de vezes*	Número do atleta
Alto	26,92% (14 atletas)	35,85% (19 atletas)	24,50% (13 atletas)	3	4,15,17,35,41,43,
				2	19,25,27,29, 39,47
				1	5,9,12,22,23,30,31,32,33,36,37,38,40,42
Moderado	47,16% (25 atletas)	35,85% (19 atletas)	37,75% (20 atletas)	3	13,14,18,24,45
				2	2,7,16,22,28,30,34,36,37,38,40,42,47,48,51
				1	3,5,6,8,9,11,12,19,20,21,23,26,27,29,31,32,33,39,46
Baixo	26,92% (14 atletas)	28,50% (15 atletas)	37,75% (20 atletas)	3	10,44,49,50,52,53
				2	1,3,6,8,11,20,21,26,46
				1	2,5,7,9,12,16,23,25,28,31,34,48,51
TOTAL	100% (53 atletas)	100% (53 atletas)	100% (53 atletas)		

Nota: N*= número de vezes que o atleta repetiu o referido nível de frequência ao longo da temporada.

Fonte: Dados do estudo

A partir da classificação individual dos atletas de futebol da categoria sub-20 para a dimensão reduzido senso de realização esportiva apresentada na tabela 12 acima, foi realizada uma análise sobre o índice de incidência da dimensão reduzido senso de realização esportiva durante os períodos de treinamento, competição e férias (tabela 14).

Observa-se que no período de treinamento, do total de atletas avaliados 24,52% dos atletas (13 atletas) apresentaram altos níveis, 32,07% (17 atletas) moderados níveis e 43,39% (23 atletas) baixos níveis de frequência de sentimentos para a dimensão reduzido senso de realização esportiva.

No período competitivo, 30,18% dos atletas (16 atletas) apresentaram altos níveis de frequência de sentimentos para a dimensão reduzido senso de realização esportiva, enquanto 30,18% (16 atletas) apresentaram moderados níveis e 39,62% (21 atletas) baixos níveis para frequência de sentimentos para a dimensão reduzido senso de realização esportiva.

No período de férias, 28,30% de atletas (15 atletas) apresentaram altos níveis de frequência de sentimentos para a dimensão reduzido senso de realização esportiva, enquanto 37,73% (20 atletas) apresentaram moderados níveis e 33,96% (18 atletas) baixos níveis para frequência de sentimentos para a dimensão reduzido senso de realização esportiva.

Analisando o período de treinamento para o período competitivo houve um aumento de 5,66% do número de atletas (de 13 para 16) com altos níveis de frequência para a a dimensão reduzido senso de realização esportiva. Já do período competitivo para o período de férias houve uma redução de -1,88% % do número de atletas (de 16 para 15) com altos níveis de frequência para dimensão reduzido senso de realização. Observa-se que o número de atletas com altos níveis de percepção da dimensão reduzido senso de realização no período de competição e férias foi muito próximo (16 e 15 respectivamente).

Se analisarmos o número de vezes dentro dos três períodos (treinamento, competição, férias) que os atletas apresentaram altos níveis de reduzido senso de realização esportiva, observa-se que 23 atletas manifestaram pelo menos uma vez durante a temporada altos níveis de frequência de sentimentos para esta dimensão (Tabela 14). A tabela 14 mostra o nível de frequência de sentimentos (alto, moderado, baixo) que cada atleta apresenta durante os três períodos da temporada,

Em síntese, período competitivo foi o que apresentou o maior percentual de atletas de futebol da categoria sub-20 com níveis altos de frequência de sentimentos para a dimensão reduzido senso de realização esportiva quando avaliado todo o grupo de atletas das 04 equipes participantes deste estudo.

Tabela 14: Descritiva de percentual de frequência e numérica dos atletas para a dimensão reduzido senso de realização esportiva durante os três períodos (treinamento, competição e férias) da temporada esportiva

	Treinamento	Competição	Férias	Nº de vezes*	Número do atleta
Alto	24,52%	30,18%	28,30%	3	4,8,15,27,33,39
	(13 atletas)	(16 atletas)	(15 atletas)	2	7,9,12,13,14,16,17,28,50
				1	2,3,19,22,25,31,32,35
Moderado	32,07%	30,18%	37,73%	3	18,24,41,43,45
	(17 atletas)	(16 atletas)	(20 atletas)	2	2,21,29,30,31,32,42,49
				1	1,3,6,7,9,11,13,16,17,20,22,23,25,26,35,37,40,44,47,48,50,53
Baixo	43,39%	39,62%	33,96%	3	5,10,38,46,51,52
	(23 atletas)	(21 atletas)	(18 atletas)	2	1,6,11,19,20,23,37,40,44,47,48,53
				1	3,12,14,21,22,25,26,28,29,30,34,35,36,38,40,42,49
TOTAL	100% (53 atletas)	100% (53 atletas)	100% (53 atletas)		

Nota: N*= número de vezes que o atleta repetiu o referido nível de frequência ao longo da temporada.

Fonte: Dados do estudo

4.5 Comparação entre os grupos “baixo tempo de jogo” e “alto tempo de jogo” para as dimensões reduzido senso de realização esportiva e exaustão física e emocional durante o Campeonato Brasileiro de Futebol categoria sub-20

A participação de atletas de futebol durante uma competição pode manifestar diferenças com relação às dimensões reduzido senso de realização esportiva e exaustão física e emocional em relação ao tempo de jogo de cada atleta em competição. Assim, para melhor compreender a relação entre as dimensões da síndrome de *burnout* e o tempo de jogo, os atletas participantes deste estudo foram avaliados durante a participação no Campeonato Brasileiro de futebol da categoria sub-20 realizado no ano de 2014. A análise do tempo de jogo dos atletas de futebol da categoria sub-20 foi realizada durante a primeira fase (fase de grupos) nesta competição. As 04 equipes foram avaliadas durante três jogos na primeira fase, resultando num valor máximo total de 289 minutos jogados.

Para melhor avaliar as dimensões reduzido senso de realização esportiva e exaustão física e emocional ao longo da temporada esportiva os atletas de futebol sub-20 foram subdivididos em grupo 1 “baixo tempo de jogo”, grupo 2 “intermediário tempo de jogo” e grupo 3 “alto tempo de jogo”. O grupo 2 “intermediário tempo de jogo” foi excluído das análises deste estudo para evitar possíveis interferências na relação causa-efeito.

A tabela 15 apresenta os valores de tempo de jogo para cada grupo. A diferença entre os grupos foi significativa e o poder do teste calculado foi de 0,95 e o tamanho do efeito 0,25 confirmando que há evidências significativas que os grupos são diferentes.

Tabela 15: Valores de tempo de jogo para os grupos “baixo tempo de jogo”, “intermediário tempo de jogo” e “alto tempo de jogo”

Grupo	Classificação	N	Tempo de jogo (minutos)	p
Grupo 1	Baixo tempo de jogo	17	0-90	
Grupo 2	Intermediário tempo de jogo	12	90,1-179,9	,001
Grupo 3	Alto tempo de jogo	24	180- 289	
	TOTAL	53	-	-

Fonte: Dados da Pesquisa. (p<0,001)

A tabela 16 mostra a distribuição das dimensões reduzido senso de realização esportiva e exaustão física e emocional ao longo da temporada para os “Baixo tempo de jogo” e “alto tempo de jogo”.

Tabela 16: Distribuição descritiva das dimensões reduzido senso de realização esportiva e exaustão física e emocional dos atletas com “baixo tempo de jogo” e “alto tempo de jogo”

			Treinamento		Competição		Férias	
			RSR	EE	RSR	EE	RSR	EE
Grupo 1	Baixo tempo de jogo	Md.	1,80	2,00	2,00	2,00	2,00	1,80
		Mín.	1,00	1,20	1,00	1,00	1,00	1,00
		Máx	3,20	3,00	3,40	3,60	4,00	3,00
Grupo 2	Alto tempo de jogo	Md.	1,80	1,70	1,70	1,80	1,90	1,80
		Mín.	1,00	1,20	1,00	1,00	1,00	1,00
		Máx	3,20	3,20	3,00	4,20	3,60	3,00

Legenda: Reduzido senso de realização esportiva (RSR); Exaustão Física e Emocional (EE); Mediana (Md); Mínimo (Mín.); Máximo (Máx)
Fonte: Dados da Pesquisa

Foi realizado o *Shapiro Wilk* para verificar a normalidade dos dados. Observou-se que no grupo “baixo tempo de jogo” a análise dos dados da dimensão reduzido senso de realização esportiva apresentaram distribuição normal para o período de competição ($p=0,545$). Para a dimensão exaustão física e emocional a análise dos dados apresentou uma distribuição normal para o período competitivo ($p=0,304$). A tabela com a apresentação dos resultados do teste de normalidade para dimensão reduzido senso de realização esportiva total está disponível no Apêndice C.

Em relação ao grupo “alto tempo de jogo” a análise dos dados da dimensão reduzido senso de realização esportiva apresentaram distribuição normal para o período de competição ($p=0,112$). Para a dimensão exaustão física e emocional a análise dos dados apresentou distribuição não paramétrica para o período competitivo ($p=0,004$). Devido estes resultados as análises inferenciais para a dimensão reduzido senso de realização esportiva foram realizadas por meio de testes inferenciais paramétricos e para a dimensão exaustão física e emocional por meio de testes inferenciais não paramétricos. A tabela com a apresentação dos

resultados do teste de normalidade para dimensão exaustão física e emocional está disponível no Apêndice C.

O teste *T* foi utilizado para identificar se existiam diferenças entre os grupos “baixo tempo de jogo” e “alto tempo de jogo” durante o período competitivo para a reduzido senso de realização esportiva. Para a dimensão reduzido senso de realização esportiva não foram encontradas diferenças entre os grupos no período de competição ($p=0,334$).

O teste *Mann Withney* foi utilizado para identificar se existiam diferenças entre grupos “baixo tempo de jogo” e “alto tempo de jogo” durante o período competitivo para a dimensões exaustão física e emocional. Para a dimensão exaustão física e emocional não foram encontradas diferenças no período da competição ($p=0,178$).

Em síntese, os resultados apresentados mostram que as dimensões reduzido senso de realização esportiva e exaustão física e emocional não se diferem entre os grupos “baixo tempo de jogo” e “alto tempo de jogo” ao longo de uma temporada competitiva.

4.6 Comparação geral das dimensões reduzido senso de realização esportiva e exaustão física e emocional da síndrome de *burnout* em atletas de futebol da categoria sub-20 ao longo da temporada esportiva

Antes de iniciar as análises das dimensões do QBA, foi realizado o teste de *Shapiro-Wilk*. Este teste tem o objetivo de verificar os pressupostos de normalidade dos dados das dimensões reduzido senso de realização esportiva e exaustão física e emocional entre os 53 atletas participantes deste estudo durante os três períodos da temporada esportiva.

A dimensão reduzido senso de realização esportiva apresentou distribuição não paramétrica para o período de treinamento ($p=0,021$), o período competitivo ($p=0,012$) e o período de férias ($p=0,012$).

A dimensão exaustão física e emocional apresentou distribuição não paramétrica para o período de treinamento ($p=0,002$), o período competitivo ($p=0,001$), e o período de férias ($p=0,001$). Devido estes resultados as análises inferenciais serão realizadas por meio de testes inferenciais não paramétricos. A tabela com a apresentação dos resultados do teste de normalidade para as dimensões da síndrome de *burnout* e o *burnout* total está disponível no Apêndice D.

A tabela 17 apresenta os dados descritivos das dimensões analisadas no QBA. Observa-se na tabela que as dimensões reduzido senso de realização esportiva, exaustão física e emocional da síndrome de *burnout* apresentaram uma pequena oscilação entre os valores de mediana. A tabela 16 apresenta descritivamente os valores para as dimensões do QBA analisadas neste estudo.

Tabela 17: Valores descritivos das dimensões reduzido senso de realização esportiva e exaustão física e emocional em três períodos (treinamento, competição e férias) da temporada esportiva

	Treinamento		Competição		Férias	
	RSR	EE	RSR	EE	RSR	EE
Md	1,80	1,80	1,88	1,80	2,00	1,80
Mín	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máx	3,20	3,20	3,40	4,20	4,00	3,60

Legenda: Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR); Exaustão Física Emocional (EFE); Mediana (Md); Mínimo (Mín.); Máximo (Máx)

Fonte: Dados da Pesquisa

Para comparações múltiplas de dados não paramétricos, como é o caso desta análise é recomendável a utilização do método de postos médios para avaliação da dimensão reduzido senso de realização esportiva e a dimensão exaustão física e emocional. A tabela 18 apresenta os valores dos postos médios que serão utilizados para realizar as comparações por dimensão em cada período.

Tabela 18: Valores dos postos médios das dimensões reduzido senso de realização esportiva e a dimensão exaustão física e emocional em três períodos (treinamento, competição e férias) da temporada esportiva

Dimensão	Treinamento	Competição	Férias
RSR	1,87	1,97	1,97
EFE	1,86	1,92	1,79

Fonte: dados do estudo

O teste não paramétrico de *Friedman* foi utilizado para identificar se existiam diferenças entre as dimensões reduzido senso de realização esportiva e exaustão física emocional do QBA nos três períodos (Treinamento, Competição, Férias) da temporada esportiva. Este teste utiliza os valores dos postos médios para realizar as comparações.

De acordo com o teste de Friedman observa-se que não houve diferenças estatísticas para a dimensão exaustão física e emocional ($p=0,243$) e para a dimensão reduzido senso de realização esportiva ($p=0,322$) nos três períodos (férias, treinamento e competição). O valor de significância adotado foi de $p<0.05$.

Em síntese, os resultados apresentados mostram que as dimensões reduzido senso de realização esportiva e exaustão física e emocional permanecem estáveis ao longo da temporada.

5 DISCUSSÃO

A discussão desta dissertação será apresentada em 7 subtópicos. O primeiro 5.1 refere-se ao perfil demográfico dos atletas de futebol da categoria sub-20; O segundo, 5.2 refere-se à análise da consistência interna do QBA; O 5.3 refere-se à classificação dos perfis individuais dos atletas para as dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva; O 5.4 comparações das dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização entre os grupos de atletas com “baixo tempo de jogo” e “alto tempo de jogo” ao longo da temporada esportiva. O 5.5 comparação das dimensões do QBA em diferentes períodos da temporada esportiva para atletas de futebol da categoria de base- sub-20 e o 5.6 apresentará as limitações do estudo.

5.1 O perfil demográfico dos atletas de futebol da categoria sub-20

Em relação à participação dos atletas de futebol da categoria sub-20 neste estudo observa-se que ao longo de uma temporada esportiva houve uma perda percentual de 44,79% da amostra de atletas de futebol. Este resultado chama a atenção para a precaução que os pesquisadores devem ter com a perda amostral em estudos longitudinais. O procedimento longitudinal oferece vantagens na avaliação da síndrome do *burnout* como poder monitorar a manifestação da síndrome durante uma temporada competitiva. Porém a perda de voluntários é frequente, principalmente no ambiente do futebol, em que fatores, como por exemplo, o índice de lesões em atletas é alto e os afastam dos treinos e competições (BARA FILHO; GARCIA, 2008; MCCALL *et al.*, 2015).

Analisando o perfil dos atletas de futebol da categoria sub-20 avaliados o principal motivo que os levam a estarem nos clubes jogando futebol é a busca pela profissionalização no esporte. Com o objetivo de se tornarem atletas de futebol profissional reconhecidos no mercado, os atletas da categoria sub-20 engajam numa rotina intensa de treinamentos e almejam participar das principais competições para que tenham acesso ao futebol profissional. No futebol brasileiro, devido à grande concorrência no meio esportivo, a maioria dos atletas da categoria sub-20 vão se profissionalizar, entretanto, vão trabalhar em clubes pequenos com baixa remuneração. Poucos são os atletas que alcançaram os grandes clubes de futebol profissional no Brasil. Para Hill (2013), com estas características em mente, é fácil perceber o porquê desse ambiente ter sido descrito por muitos autores como um

ambiente insalubre e extremamente competitivo que consomem os atletas em suas capacidades físicas e emocionais. Assim, preparar os atletas de futebol da categoria sub-20 para a entrada no futebol profissional requer dos treinadores e membros da comissão técnica uma atenção para as demandas emocionais dos atletas para que eles sejam capazes de enfrentar esse ambiente insalubre sem elevar os níveis da dimensão exaustão física e emocional e permanecerem assim menos propensos a contraírem a síndrome de *burnout*.

Sobre o abandono da carreira de atletas de futebol, a maioria dos atletas de da categoria sub-20 não veem motivos que os façam desistirem do futebol. Entretanto, outros motivos foram apontados pelos atletas como as lesões, os problemas familiares, não alcançar o profissional, a desmotivação, os problemas de saúde e o estresse.

O índice de lesões, dentre os motivos apontados, foi o item mais citado pelos atletas da categoria sub-20. A prevenção de lesões no futebol de alto nível é de extrema importância dado dos resultados negativos sobre o desempenho do atleta, impacto financeiro e saúde à longo prazo nos jogadores de futebol de alto rendimento (MCCALL *et al.*, 2015). No entanto, a literatura apresenta o porquê do índice de lesões ser uma variável que preocupa os atletas de futebol da categoria sub-20 e poderia levá-los a interromper a carreira de atleta de futebol (BARA FILHO; GARCIA, 2008; DIFIORI *et al.*, 2014; GRYLLS; SPITTLE, 2008; JOHNSON; IVARSON, 2011, VERARDI *et al.*, 2012). Bara Filho e Garcia (2008) ao estudarem jovens de diferentes modalidades no esporte competitivo, dentre elas o futebol, encontraram a variável lesão como um dos principais fatores causadores do abandono. Johnson e Ivarsson (2011) verificaram que em atletas suecos de futebol com idades entre 17 a 19 anos foram levantados um número total de 67 lesões nos atletas participantes e todos perderam pelo menos um dia de prática da modalidade devido às lesões. Também foi mostrado que a percepção negativa do estresse e da situação são fatores que se associam aos índices de lesão nos atletas de futebol nesta faixa etária. Difiori (2014) afirma que o treinamento intensivo em excesso e a entrada precoce dos atletas no esporte de rendimento, em vez de desenvolvimento de competências pode levar a lesão por esforço e a síndrome de *burnout*. De acordo com Verardi *et al.* (2012) a síndrome de *burnout* está associada a atletas com um número de lesões mais frequentes. Portanto, a lesão pode interromper bruscamente o sonho do atleta de futebol da categoria sub-20 de se tornar profissional. O

impedimento no alcance de suas metas pode levar ao aumento da ansiedade, sentimentos de frustração contribuindo para a predisposição à síndrome de *burnout*.

Outro fator que chama a atenção entre os motivos que levariam os atletas de futebol da categoria sub-20 ao abandono da modalidade são os problemas familiares. O longo processo seletivo pelo qual estes jovens passam é extremamente conflituoso envolvendo uma série de obstáculos como a separação da família e do seu meio social/ amigos (MARQUES, SAMULSKI, 2009). Bara Filho e Garcia (2008) também mostram que a falta de tempo para os amigos é uma variável frequentemente mencionada como motivo de abandono. Sabe-se que o suporte social é um importante fator protetor da síndrome *burnout* em atletas (CRESSWELL; EKLUND, 2006a, 2006b) e para alguns atletas da categoria de futebol da categoria sub-20 participantes deste estudo os problemas familiares citados poderiam aproximá-los da síndrome de *burnout*.

A desmotivação e estresse também são fatores que correlacionam com a síndrome de *burnout* e podem levar o atleta à síndrome de *burnout* (VERARDI *et al.*, 2012). Ambos os fatores também foram mencionados pelos atletas como motivos para abandono da modalidade concordando com os estudos de (GUSTAFSSON *et al.*, 2008; RAEDEKE, 1997). De acordo com os autores, os fatores citados podem estar associados à percepção de que os objetivos são inatingíveis e a uma desvalorização e desinteresse pelo esporte. Os resultados apontam que um número reduzido dos atletas participantes deste estudo abandonaria sua profissão de atleta de futebol por estarem desmotivados ou estressados demonstrando ser um grupo altamente motivado e, portanto distante da síndrome de *burnout*.

No período de treinamento os atletas de futebol da categoria sub-20 mostraram que os treinos intensos, situações de estresse e pressão, viagens, distanciamento social, problemas com o treinador dentre outros fatores são os que mais os desgastavam. O treinamento intenso foi a situação mais percebida pelos atletas como fonte dos sintomas de cansaço. De acordo com Verardi *et al.*, (2012) a estafa e o treinamento excessivo estão entre as causas da síndrome de *burnout* em atletas de futebol e que podem levar à queda no desempenho esportivo e à desistência da prática esportiva pelos atletas. Garcés de los Fayos e Mojena (2002) afirmam que o equilíbrio entre as cargas de treinamento e a recuperação do atleta é uma das formas de evitar o esgotamento. Porém, além dos períodos de recuperação é preciso estabelecer treinos psicológicos capazes de preparar o atleta para suportar

as intensas cargas de treinamento e manter um sistema de avaliação contínuo da síndrome de *burnout* para os atletas ao longo da temporada.

As situações de estresse e a pressão para a melhora do desempenho são comuns durante a temporada esportiva. Para o grupo de atletas de futebol da categoria sub-20 estudados, esta foi a segunda variável mais citada como fonte de cansaço durante a temporada. Pires, Brandão e Silva (2006) em um estudo de revisão sobre a síndrome de *burnout* no esporte brasileiro mostram que o estresse crônico do atleta é um dos fatores de risco para a síndrome de *burnout*. Os autores ainda ressaltam que a ausência de motivação adequada para o esporte competitivo, bem como a falta de autorrealização e satisfação do atleta diante da rotina de treinos e competições se associam aos fatores de risco para a síndrome de *burnout* em atletas brasileiros. Como prevenção, Difiori *et al.* (2014) recomendam o monitoramento das cargas de treinamento e o número de competições para que se adequem ao nível esportivo em que o atleta se encontra.

As viagens, o isolamento social e problemas com o treinador também foram listados como situações que deixam os atletas de futebol da categoria sub-20 cansados. Durante o período de treinamento e competitivo, os atletas de futebol da categoria sub-20 muitas vezes são submetidos a uma maior carga de trabalho e viagens, que conseqüentemente reduz o convívio social destes atletas com familiares e amigos. Já o papel do treinador durante a temporada vai além dos treinamentos e de acordo com Adie, Duda e Ntoumanis (2012) na perspectiva dos atletas, o treinador que transmite ao atleta a confiança em suas habilidades, permite escolhas e oferece a liberdade para tomada de decisões dentro do esporte tem implicações em termos de redução de sintomas da síndrome de *burnout*.

Apesar de ter sido pouco mencionado, a falta de reconhecimento do atleta, a percepção de erros individuais e erros coletivos também foram citados pelos atletas como sintomas que os deixam cansados. Sentimentos de frustração, preocupação excessiva sobre cometer erros e o perfeccionismo socialmente foram altos em todos aqueles que experimentaram a síndrome de *burnout* (APPLETON; HALL; HILL, 2009; GOULD *et al.*, 1996; HILL *et al.*, 2008; HILL, 2013).

A competição na qual o estudo foi realizado foi considerada muito importante pela maioria dos atletas de futebol da categoria sub-20. Bemfica *et al.* (2013) afirmam que dentro dos clubes de futebol existe a pressão por vitórias e títulos por parte dos dirigentes, torcida e até mesmo a cobrança interna entre os próprios

atletas, o que leva ao aumento nos níveis de estresse. Sabe-se que nem todos os atletas que estão treinando na categoria sub-20 serão convocados para disputar a competição e ainda, ser relacionado para um jogo não significa entrar em campo. Muitas vezes entrar em campo em uma partida também não significa que entrará em outras partidas subsequentes. Muitos atletas são convocados para as partidas, mas passam toda a temporada competitiva no banco de reservas, sem serem escalados para jogar. Bemfica *et al.* (2013) afirmam que a ausência de resultados positivos e a falta de habilidade em lidar com o estresse crônico das competições podem levar à saturação desencadeadora da síndrome de *burnout*. De acordo com os autores, a falta de prazer, de recompensas estáveis ou reduzidas, de custos elevados, de pouca satisfação e de baixo investimento em relação à carreira atlética são fatores de risco para a síndrome de *burnout* no futebol brasileiro.

No período de férias os resultados mostraram que os atletas perceberam esse período como uma boa recuperação após a temporada esportiva de 2014. Entretanto, 13,20% dos atletas mantiveram os treinos neste período. O período de recuperação é fundamental para manter os atletas afastados da síndrome de *burnout*. Garcés de los Fayos e Mojena (2002) afirmam que uma estrutura racional do treinamento esportivo que permitam aos atletas tempo livre para práticas de lazer é fundamental como um mecanismo de recuperação física e emocional para os atletas e podem preveni-los da síndrome de *burnout*. Os autores alertam que é preciso organizar o treinamento em ciclos de treinos e recuperação e também estar atentos ao número de competições. É necessário um equilíbrio entre os períodos da temporada esportiva, pois os atletas precisam se recuperar dos momentos estressantes. Para os atletas de futebol da categoria sub-20 participantes deste estudo que relataram ter mantidos os treinamentos no período de férias, serem privados dos momentos de descanso podem torná-los mais susceptíveis à síndrome de *burnout*.

5.2 Análise da consistência interna das dimensões do Questionário de *burnout* para atletas – QBA

Das três dimensões da síndrome de *burnout* (reduzido senso de realização esportiva, exaustão física e emocional e desvalorização esportiva), a desvalorização esportiva não pode ser avaliada neste estudo. A baixa confiabilidade para esta dimensão no QBA impediu uma avaliação para os atletas de futebol da categoria

sub-20 (valores de α entre 0,225-0,176 para os diferentes períodos da temporada esportiva). Para a análise do *burnout* total é necessário que as três dimensões do questionário apresentem uma boa confiabilidade interna, o que no presente estudo não foi confirmado devido aos problemas da dimensão desvalorização esportiva. Neste caso, mesmo o *burnout* total tendo apresentado valores de α acima de 0,700 esta análise não pode ser realizada em função do formato como foi validado o instrumento original (RAEDEKE; SMITH, 2001; PIRES; BRANDÃO; SILVA, 2006). Assim, as análises deste estudo serão realizadas somente para as dimensões reduzido senso de realização esportiva e exaustão física e emocional.

Objetivando compreender o motivo que algumas dimensões do QBA não se mostraram confiáveis neste estudo foi realizada uma avaliação retrospectiva de todo o processo de validação desde a criação do questionário para tentar compreender este panorama de instabilidade do questionário nesta amostra de futebol.

O processo de validação do instrumento original no idioma inglês, o *Athlete Burnout Questionnaire* – ABQ, proposto por Raedeke e Smith (2001) confirmou a existência das três dimensões da síndrome de *burnout* para atletas de natação com coeficientes *Alpha de Cronbach* para as dimensões desvalorização esportiva (α 0,890), reduzido senso de realização esportiva (α 0,840) e exaustão física e emocional (α 0,890). Já a versão do ABQ traduzida para o idioma português denominado de Questionário de *Burnout* para Atletas - QBA, realizada por Pires, Brandão e Silva (2006), apresentou alguns problemas que serão discutidos abaixo.

Primeiro, no processo de agrupamento de itens da análise exploratória a dimensão desvalorização esportiva foi composta por apenas dois itens do questionário. A dimensão exaustão física e emocional foi composta por sete itens do questionário, enquanto que reduzido senso de realização foi representada por seis itens (PIRES; BRANDÃO; SILVA, 2006; p.33.). Brown (2006), Kline (2011), e Pasquali (2010) afirmam que para que haja equilíbrio no instrumento psicométrico as dimensões precisam conter um mínimo de três itens.

Em síntese, a análise fatorial exploratória feita por Pires, Brandão e Silva (2006), para a versão em português do QBA não confirmaram o mesmo agrupamento dos itens do ABQ, e a dimensão desvalorização esportiva apresentou um número de itens insuficiente para sua utilização.

Contudo, para manter este equilíbrio, a tomada de decisão dos autores brasileiros foi preservar a configuração original do ABQ, não obedecendo ao

agrupamento proposto pela análise fatorial exploratória (PIRES; BRANDÃO; SILVA, 2006; p.33) Os autores não apresentaram explicações concretas sobre este reagrupamento de itens e não realizaram a análise confirmatória do instrumento na versão em português.

Outro problema encontrado no artigo de validação foi que os autores apresentam somente o *Apha de Cronbach* por item e o índice de consistência interna geral do QBA (α 0,82). De acordo com Pasquali (2010) este procedimento está incompleto quando se pretende validar um questionário multifatorial de 3 dimensões onde existem itens que devem se agrupar a um fator para comporem uma dimensão e estas dimensões que medem facetas do constructos devem possuir associações com o constructo final.

Pasquali (2010) aponta que no processo de validação de instrumentos psicométricos que avaliam as diferentes facetas de um constructo é fundamental a apresentação das análises de consistência interna por dimensão. Dessa forma, é necessário verificar a confiabilidade de cada dimensão da síndrome de *burnout* para ver se não existe problemas na medida e somente depois verificar a confiabilidade interna geral. Desse modo, com base nas evidências apresentadas acima é possível que o QBA apresente problemas de validação, já que todo o seu processo não foi feito.

Por fim, o QBA foi validado para amostras de atletas de esportes individuais e coletivos com faixa etária média de 22,63 anos. Neste caso, o instrumento pode não ser confiável, devido as estes problemas psicométricos, para identificar a síndrome de *burnout* em atletas de futebol da categoria de base sub-20.

No futebol, os poucos estudos encontrados que utilizaram o QBA não reportaram os índices de consistência interna das dimensões reduzido senso de realização esportiva, exaustão física e emocional, e desvalorização esportiva da síndrome de *burnout* o que reforçam as dúvidas se todas as dimensões do QBA são realmente confiáveis para serem utilizadas na avaliação de atletas de futebol. Os estudos também não apresentaram tabelas normativas para os níveis de frequência de sentimentos das três dimensões da síndrome de *burnout* em atletas de futebol, como também não identificaram atletas de futebol que estivessem com altos níveis de frequência para as dimensões da síndrome de *burnout* (BEMFICA *et al.*, 2013; GIACOMONI; FONSECA, 2014; VERARDI *et al.*, 2014a).

Em síntese, entende-se que o processo de validação do QBA esta incompleto e apresenta pontos obscuros que necessitam ser melhor investigados para que se tenha um instrumento mais preciso e confiável para medir a síndrome de *burnout* em atletas de futebol no Brasil.

5.3 Análise individual dos atletas de futebol da categoria sub-20 para as dimensões reduzido senso de realização esportiva e exaustão física e emocional em três períodos (treinamento, competição e férias) de uma temporada esportiva

Um dos objetivos deste estudo foi identificar atletas de futebol da categoria sub-20 que com altos, moderados e baixos níveis para as dimensões da síndrome de *burnout* e o *burnout* total ao longo da temporada esportiva. Para as dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva a hipótese de estudo 1 foi confirmada. Por motivos acima expostos, a dimensão desvalorização esportiva e o *burnout* total não puderam ser analisadas.

Os resultados mostraram dois atletas (4 e 15) com altos níveis de frequência de sentimentos para as dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva durante toda a temporada. Além disso, de quatro clubes de futebol da categoria sub-20 no Brasil, 11 atletas mantiveram altos níveis para a dimensão exaustão emocional ou para a dimensão reduzido senso de realização esportiva durante toda a temporada de 2014. Os valores altos e moderados mostram que estes atletas fazem parte de um grupo que apresenta uma maior probabilidade de desenvolver a síndrome de *burnout* (DE FRANCISCO *et al.*, 2014; GUSTAFSSON *et al.*, 2007; HILL *et al.*, 2008). Esse dado nos permite hipotetizar que pelo menos 1 em cada 5 atletas de futebol da categoria sub-20 avaliados neste estudo podem apresentar em algum momento da temporada esportiva sintomas elevados da dimensão exaustão emocional ou reduzido senso de realização esportiva que são indicadores da síndrome do *burnout*.

Quando comparado a outros estudos, os resultados acima relatados são superiores aos encontrados na literatura. Gustafsson *et al.* (2007) afirmaram ter encontrado 7,3% de atletas do sexo masculino de modalidades esportivas coletivas com altos níveis de frequência de sentimentos para a dimensão exaustão emocional. Já De Francisco *et al.* (2014), mostraram que 4,1% dos atletas de diversas modalidades esportivas obtiveram valores moderados/altos para a dimensão

exaustão física e emocional e 2,9% dos atletas apresentaram valores elevados para a dimensão reduzido senso de realização esportiva. No futebol, Hill *et al.* (2008) indicam que uma pequena parcela de sua amostra podem ter apresentado altos níveis de frequência de sentimento para a dimensão exaustão física e emocional. O fato dos atletas brasileiros de futebol da categoria sub apresentarem maiores índices para as dimensões da síndrome de *burnout* pode ter relação com a grande competitividade que esses atletas enfrentam para se profissionalizar no Brasil, onde a concorrência para ser um atleta de futebol profissional é alta.

Outro ponto importante é que dos 53 atletas participantes deste estudo 12 apresentaram altos níveis de frequência de sentimento para a dimensão exaustão física e emocional duas ou mais vezes ao longo da temporada esportiva de 2014. Já para a dimensão reduzido senso de realização esportiva o número sobe para 15 atletas. Acredita-se que estes atletas possam ter dificuldades em suportar as intensas cargas de treinamento e as pressões do período competitivo (GUSTAFSSON *et al.*, 2007).

Por outro lado, 6 atletas mantiveram baixos níveis de frequência de sentimentos para a dimensão exaustão física e emocional e 8 para a dimensão reduzido senso de realização esportiva. Para dois atletas foram baixos os níveis de frequência de sentimentos das dimensões analisadas ao longo de toda a temporada esportiva de 2014. Os resultados mostram que esse específico grupo de atletas de futebol da categoria sub-20 estão muito distantes de contraírem a síndrome de *burnout* ou seja estes atletas absorveram bem as pressões da categoria sub-20 e da temporada esportiva de 2014.

Entretanto os resultados deste estudo mostram que 28 atletas perceberam os altos/moderados níveis de frequência de sentimentos da dimensão reduzido senso de realização esportiva mais de duas vezes ao longo da temporada de 2014. O mesmo ocorreu para outros 32 atletas com relação aos altos/moderados níveis de frequência de sentimentos da dimensão exaustão física e emocional. Sabe-se que variáveis como a pressão pela vitória e consciência da importância da competição podem contribuir para o aumento da síndrome de *burnout* (GARCÉS DE LOS FAYOS; BENEDICTO, 2002). Os dados reforçam as informações que existem na literatura internacional sobre a individualidade da ocorrência de valores altos para as dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva

que compõem a síndrome de *burnout* (DE FRANCISCO *et al.*, 2014; GUSTAFSSON *et al.*, 2008).

Assim como para outras modalidades esportivas, as dimensões da síndrome de *burnout* se manifestam de maneira diferente em cada atleta de futebol da categoria sub-20 e variam de acordo com as características do atleta, como por exemplo, nível de perfeccionismo, a forma como o atleta lida com o esporte, cobranças individuais, interação com treinador e com os pares. Reforça-se assim a necessidade de avaliar as dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva tanto em grupo (valores gerais de uma equipe de futebol) como também para cada um dos atletas.

Para 19 atletas de futebol da categoria sub-20 avaliados a dimensão exaustão física e emocional apresentou altos níveis de frequência de sentimentos. O resultado para esses atletas mostram que eles podem estar exibindo pensamentos e sentimentos de incertezas em relação ao seu desempenho, frustração ou falta de percepção para o sucesso durante o campeonato brasileiro de Futebol da categoria sub-20 (RAEDEKE; SMITH, 2001).

Para 16 atletas de futebol da categoria sub-20 avaliados a dimensão reduzido senso de realização esportiva apresentou altos níveis de frequência de sentimentos para a dimensão reduzido senso de realização esportiva no período competitivo. Os resultados corroboram com Cresswell *et al.* (2006b) que encontraram altos níveis de frequência de sentimentos de reduzido senso de realização esportiva entre a fase pré-competitiva e a competitiva.

Segundo Verardi *et al.*, (2012) no contexto esportivo, a síndrome de *burnout* é discutida, principalmente, como uma resposta do indivíduo ao estresse crônico, caracterizada por redução no desempenho, desvalorização do esporte e exaustão física e emocional. Dessa forma, a redução de atletas de futebol com sintomas da dimensão exaustão física e emocional de níveis moderados/altos durante o período competitivo para níveis baixos no período de férias corroboram com os achados de Garcés de los Fayos e Mojena (2002) que mostram, principalmente para o período competitivo, a relação do estresse crônico associado ao elevado número de competições, viagens, ausência de familiares e forte pressão pela vitória podem influenciar no aumento de sentimentos relativos à exaustão física e emocional.

O comportamento da dimensão exaustão física e emocional e da dimensão reduzido senso de realização esportiva se mostraram dinâmicos ao longo da

temporada. Os resultados encontrados corroboram com alguns achados para a síndrome de *burnout*. Segundo Carlin *et al.* (2012) a síndrome de *burnout* é considerada um processo dinâmico que evolui ao longo da temporada. Cresswel e Eklund, (2006a, 2007) mostraram que a síndrome de *burnout* também varia em sua intensidade e duração.

5.4 Comparações entre os grupos de atletas com “baixo tempo de jogo” e “alto tempo de jogo” e as dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva ao longo da temporada esportiva de 2014

A síndrome de *burnout* acomete os jovens com maior incidência, possivelmente em razão da pouca experiência na profissão ou pelo fato do atleta ainda não ter desenvolvido formas de enfrentamento para as novas situações (BENEVIDES-PEREIRA, 2002). A pressão que os atletas de futebol da categoria sub-20 sofrem para manter o excelente desempenho em uma competição associados normalmente as preocupações, esperanças, sonhos, frustrações e raiva são fatores que colocam os atletas desta categoria dentro de uma condição de risco para manifestar a síndrome de *burnout*.

Os atletas de futebol da categoria sub-20 de um clube profissional participam de um elevado número de competições (mínimo de 3 competições nacionais e uma estadual) durante a temporada esportiva. É principalmente nestas competições que o atleta tem a cobrança do clube à que está vinculado para o seu melhor desempenho que é constantemente avaliado pelos treinadores e membros da comissão técnica. Esta avaliação dos clubes sobre o desempenho de seus atletas ocorre ao longo da temporada e durante os jogos. O crivo dado por algum membro da comissão técnica pode ser decisivo para a continuidade ou não do atleta dentro do processo de formação nas categorias de base e consequentemente da sua profissionalização.

Estudos têm mostrado que em atletas os aspectos motivacionais podem ser mediadores da síndrome de *burnout* (LI *et al.*, 2013; PODLOG *et al.*, 2015). Os atletas, por exemplo, que se baseiam em fatores externos ficam próximos da síndrome de *burnout* quando os níveis de motivação extrínseca diminuem. Atletas com altos índices de desmotivação também apresentam forte probabilidade de contrair a síndrome. Nesse sentido, uma não escalação durante uma partida pode influenciar na percepção negativa do atleta de futebol sobre o seu desempenho e no

aumento da frequência de sentimentos da síndrome de *burnout* em atletas de futebol sub-20 durante a temporada esportiva. Por exemplo, atletas com “alto tempo de jogo” podem sentir mais valorizados e motivados do que atletas com “baixo tempo de jogo”. Assim, para a categoria de futebol sub-20, haveria diferença na aquisição da síndrome de *burnout* entre atletas que tiveram um “baixo tempo de jogo” na competição e os com “alto tempo de jogo”?

Os resultados mostraram que no período competitivo não houve diferença entre as dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva para os grupos com “baixo tempo de jogo” e “alto tempo de jogo”, rejeitando a hipótese 2 deste estudo. Com relação à dimensão reduzido senso de realização esportiva, De Francisco *et al.* (2014) observam uma tendência semelhante em atletas de futebol que competem em níveis nacional/internacional. É possível que estes atletas se sintam realizados profissionalmente por estarem competindo em equipes de destaque nacional de suas categorias e participando de uma das competições nacionais mais importantes para a categoria sub-20 de futebol.

Os atletas de futebol da categoria sub-20 participantes deste estudo mostraram que percebem de forma semelhante as demandas estressoras advindas deste período, independente do tempo de jogo, rejeitando a hipótese 2 de estudo. Sabe-se que a prevenção e o monitoramento da síndrome de *burnout* trazem benefícios para a saúde do atleta, para o seu desempenho esportivo e permanência no esporte. Também cada período da temporada esportiva (férias, treinamento e competição) apresenta a sua especificidade exigindo dos atletas uma grande capacidade de adaptação e de superação das dificuldades impostas.

5.5 Comparação geral das dimensões reduzido senso de realização esportiva e exaustão física e emocional da síndrome de *burnout* em atletas de futebol da categoria sub-20 ao longo da temporada esportiva

Os resultados para a comparação entre as dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva nos três períodos (treinamento, férias e competição) não apresentaram diferenças significativas rejeitando a hipótese 3.

Para os atletas de futebol da categoria sub-20 brasileiros a dimensão exaustão física e emocional mostrou um comportamento ao longo da temporada

semelhante ao estudo de Bemfica *et al.* (2013) com atletas profissionais de futebol brasileiros (Med=1,80; Med=1,60). De acordo com os autores, o fato da mediana da dimensão exaustão física e emocional não aumentar ao longo da temporada está relacionada ao equilíbrio na periodização do treinamento da equipe. Assim, hipotetiza-se que as quatro equipes analisadas aparentaram estar com cargas de treinamento adequadas às capacidades e aos recursos físicos e psicológicos dos atletas.

Embora não se tenha verificado diferença entre os três períodos da temporada esportiva, observa-se que a oscilação dos resultados para a dimensão exaustão física e emocional ao longo da temporada demonstra que, em geral, para os atletas de futebol sub-20 de futebol as cargas de treinamento e as demandas advindas da competição são maiores do que no período de férias. De Francisco *et al.* (2014) afirmam que o contexto em que o atleta está inserido pode provocar diferentes percepções das situações estressoras. Garcés de los Fayos e Benedicto (2002) enfatizam que quando os esportistas se veem submetidos a exigências muito altas, percebem a pressão pelo resultado por parte dos treinadores, dirigentes e familiares, há um aumento da dimensão física e emocional e de manifestar a síndrome de *burnout*.

Os resultados gerais deste estudo também mostraram uma oscilação na frequência de sentimentos para a dimensão reduzido senso de realização esportiva ao longo da temporada. O estudo de Curran *et al.* (2011) ao investigarem a síndrome de *burnout* com atletas de futebol de outras nacionalidades não corroboram com os resultados encontrados neste estudo. Os valores apresentados por Curran *et al.* (2011) mostraram média superiores aos resultados encontrados para os atletas futebol sub-20 brasileiro para a dimensão reduzido senso de realização esportiva (M=2,15) no período de treinamento. Gustafsson *et al.* (2013) em atletas de futebol suecos, homens e mulheres, com idades entre 15 a 19 anos (M=17,00) também encontraram valores de média superiores para essa dimensão (M=2,36) no período de treinamento. Já a moderada frequência da dimensão reduzido senso de realização esportiva mantida ao longo da temporada esportiva em atletas de futebol da categoria sub-20 brasileiros é um indicativo de que os atletas de futebol da categoria sub-20 estão parcialmente satisfeitos em relação às suas habilidades, desempenho e realizações no esporte.

Durante o período competitivo, Bemfica *et al.* (2013) ao estudarem atletas brasileiros de futebol profissional encontraram valores de mediana semelhantes para a dimensão reduzido senso de realização esportiva (Med=1,80) avaliadas durante uma temporada competitiva. Esse resultado mostra que no Brasil, tanto os atletas de futebol profissional quanto os atletas de futebol da categoria sub-20 apresentam indicativos semelhantes para a dimensão reduzido senso de realização esportiva. Sugere-se que esses atletas estão satisfeitos em relação às suas habilidades, desempenho e realizações no esporte, e principalmente, pelo fato de estarem inseridos em clubes de destaque no cenário nacional e internacional.

De modo geral, os atletas participantes deste estudo mantiveram ao longo da temporada níveis altos/moderados para a frequência de sentimentos das dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva. Pode-se inferir que os atletas de futebol da categoria sub-20 apresentaram boas condições emocionais durante o período de treinamento, não manifestaram nenhuma alteração em função do estresse competitivo para a síndrome de *burnout* e tiveram uma boa recuperação no seu período de férias. Para esses atletas as estratégias de prevenção e controle das variáveis preditoras da síndrome de *burnout* utilizadas foram eficazes para evitar o acometimento da síndrome na temporada esportiva.

5.6 Limitações do Estudo

Cabe ressaltar como limitações deste estudo a perda amostral dos atletas, característica comum nos estudos longitudinais. Entretanto, mesmo com a perda de 44,79% da amostra inicial de atletas de futebol da categoria sub-20 este estudo manteve o número amostral final de atletas acima do valor estimado pelo cálculo estatístico.

Outra limitação deste estudo foi a falta de recursos financeiros que impediram de realizar as correlações entre as dimensões da síndrome de *burnout* e o *burnout* total (QBA) com a variável do cortisol salivar a fim de monitorar a síndrome de *burnout* ao longo da temporada esportiva. As limitações apresentadas para o QBA também impediram uma avaliação completa da síndrome de *burnout* para os atletas de futebol da categoria sub-20. Também não foram controladas neste estudo as cargas de treino, cargas de jogo e tempo de férias e folga dos atletas.

O fato do tempo de jogo ter sido analisado somente na primeira fase do Campeonato Brasileiro de Futebol da categoria sub-20 foi uma variável limitante

neste estudo, porém, as características da competição (segunda fase eliminatória) impediram uma análise mais ampla pois nem todas as equipes participantes deste estudo avançaram para a fase seguinte.

Também não foram utilizados outros instrumentos psicométricos capazes de explicar o comportamento da síndrome de *burnout* nos atletas de futebol da categoria sub-20, uma vez que não existem outros questionários validados em português que mensuram a síndrome de *burnout* em atletas.

Apesar destas limitações, os resultados deste estudo são pioneiros e fornecem informações inéditas acerca da avaliação das dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva da síndrome de *burnout* em atletas de futebol da categoria sub-20 nos períodos de treinamento, competição e férias da temporada esportiva. Os resultados deste estudo apresentam subsídios para os atletas, treinadores, preparadores físicos, psicólogos do esporte e demais profissionais da área esportiva monitorar ao longo de uma temporada esportiva os níveis das dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva da síndrome de *burnout*, que em desequilíbrio podem ser prejudiciais para a saúde e desempenho dos atletas de futebol da categoria de base sub-20.

6 CONCLUSÃO

Conclui-se que o Questionário de Burnout para Atletas – QBA apresenta problemas de confiabilidade da dimensão desvalorização esportiva. Cabe, portanto, um novo processo de avaliação deste instrumento para verificar se estes problemas do questionário persistem para atletas de futebol.

O estudo mostrou que existem atletas da categoria sub-20 do futebol brasileiro que estão muito propensos a contraírem a síndrome do burnout, devido ao fato dos mesmos terem apresentados altos valores para as dimensões de exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva durante toda a temporada.

O tempo de jogo neste estudo não influenciou na percepção dos sentimentos da síndrome de *burnout* nos atletas sub-20, entretanto foi monitorado somente uma etapa da competição. Recomenda-se, portanto, monitorar várias competições dentro de uma temporada esportiva para esse tipo de análise.

Numa análise geral não houve diferenças significativas entre as dimensões exaustão física e emocional e reduzido senso de realização esportiva durante a temporada, o que demonstra que as análises de grupo podem mascarar altas percepções individuais da síndrome de *burnout* em atletas, pois no estudo foram identificados casos de atletas que apresentaram altos níveis de frequência de sentimentos para ambas as dimensões. Em síntese, para o grupo de atletas de futebol de categorias de base sub-20 a síndrome de *burnout* pode ser melhor identificada individualmente do que em grupo.

REFERÊNCIAS

- ADIE, J. W.; DUDA, J. L.; NTOUMANIS, N. Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 13, n. 1. p. 51-59, 2012.
- APPLETON, P. R.; HILL A. P. Perfectionism and athlete *burnout* in junior elite athletes: The mediating role of motivation regulations. **Journal of Clinical Sport Psychology**, v. 6, n. 2, p. 129-145, 2012.
- APPLETON, P. R.; HALL, H. K.; HILL, A. P. Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 10, n. 4, p. 457-465, 2009.
- ANTUNES, H. K. *et al.* Privação de sono e exercício físico. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 14, n. 1, p. 51-56, 2008.
- BALAGUER I. S. *et al.* Interacciones entre las perspectivas situacionales y disposicionales de meta y el burnout psicológico de los tenistas junior de la élite internacional. **Acción Psicológica**, n. 2, 63-75, 2009;
- BANGSBO, J.; MOHR, M.; KRUSTRUP, P. Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. **Journal of Sports Sciences**, v.24, n. 7, p.665-674, 2006.
- BARA FILHO, M. G.; GARCIA, F. G. Motivos do abandono no esporte competitivo: um estudo retrospectivo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 4, p. 293-300, 2008.
- BARA FILHO, M. G.; RIBEIRO, L. S.; MIRANDA, R. O fenômeno do burnout em nadadores. **Treinamento Desportivo**, Curitiba, v. 4, n. 3, p. 69-78, 1999.
- BEMFICA, T. E. *et al.* Efeito da temporada sobre a percepção da síndrome de *burnout* por atletas de futebol profissional. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.21, n.4, p.142-150, 2013.
- BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. (Org.) **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
- BRASIL, **Lei n. 9615** de 24 de Março de 1998. Institui normas gerais sobre desportos e dá outras providências.
- BRASILEIRO SUB 20 - 2014. Disponível em: <http://www.fgf.com.br/competicoes/amador-copa-ipuranga-sub-20?fase=173> [Acesso: 20/12/2014]
- BROWN, T, A. **Confirmatory factor analysis for applied research**. 3. ed. New York: The Guilford Press, 2006
- BURNS, D. D. The perfectionists script for self-defeat. **Psychology Today**, p. 34–51, 1980.

- CACCESE, T. M.; MAYERBERG, C. K. Gender differences in perceived burnout of college coaches. **Journal of Sport Psychology**, v. 6, p.279-288, 1984.
- CARLIN, M.; DE LOS FAYOS, E. J. G.; DE FRANCISCO PALACIOS, C. El síndrome de burnout en deportistas: nuevas perspectivas de investigación. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v.7, n 1, 33-49, 2012.
- CALLEGARI-JACQUES, S. M. **Bioestatística: Princípios e aplicações**. Porto Alegre: Artmed, 2007.
- CLAUDINO, J. G. *et al.* Análise dos fatores de estresse e ansiedade pré-competitiva em jogadores de futebol de campo da categoria Sub-20. **Revista Brasileira de Futebol**, v. 1, n. 1, p. 11-19, 2008.
- COAKLEY, J. J. Burnout among adolescent athletes: a personal failure or social problem? **Sociology of Sport Journal**, v. 9, n. 3, p. 271-285, 1992.
- COSTA, V. T. *et al.* Comparação dos níveis de estresse, recuperação e burnout em treinadores de futsal e futebol brasileiros através do RESTQ-Coach. **Motricidade**, v. 8, n. 2, 2012.
- COSTA, V. T. *et al.* Análise da síndrome de burnout em bailarinos. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 25, n. 2, p. 163-171, 2014.
- CREMADES, J. G.; WATED, G.; WIGGINS, M. S. Multiplicative measurements of a trait anxiety scale as predictors of burnout. **Measurement in Physical Education and Exercise Science**, v. 15, n. 3, p. 220-233, 2011.
- CRESSWELL, S. L. Possible early signs of athlete burnout: A prospective study. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 12, n. 3, 393-398, 2009.
- CRESSWELL, S. L.; EKLUND, R. C. Changes in athlete burnout over a thirty-week "rugby year". **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 9, n. 1-2, 125-134, 2006a.
- CRESSWELL, S. L.; EKLUND, R. C. The nature of player burnout in rugby: Key characteristics and attributions. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 18, n. 3, 219-239, 2006b.
- CRESSWELL, S. L.; EKLUND, R. C. Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. **The Sport Psychologist**, v. 21, n. 1, 1-20, 2007.
- COHN, P.J. An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. **The Sport Psychologist**, v. 4, n. 2, 95-106, 1990.
- CURRAN, T.; APPLETON, P. R.; HILL, A. P.; HALL, H. K. The mediating role of psychological need satisfaction in relationships between types of passion for sport and athlete burnout. **Journal of Sports Sciences**, v. 31, n. 6, p. 597-606, 2013.
- CURRAN, T.; APPLETON, P. R.; HILL, A. P.; HALL, H. K. Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 12, n. 6, p. 655-661, 2011.

DANCEY, C. P.; REIDY, J. **Estatística sem matemática para psicologia**: usando SPSS para Windows. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

DAVIS, F. B. **Educational measurements and their interpretation**. Belmont, California: Wadsworth Publishing Co., 1964.

DE FRANCISCO, C.; GARCÉS DE LOS FAYOS, E.J.; ARCE, C.. Burnout en deportistas: prevalencia del síndrome a través de dos medidas. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 14, n. 1, p. 29-38, 2014.

DEFREESE, J. D.; SMITH, A. L. Teammate social support, burnout, and self-determined motivation in collegiate athletes. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 14, n. 2, p. 258-265, 2013.

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

DIFIORI, J. P. *et al.* Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. **British Journal Sports Medicine**, v. 48, p. 287-288, 2014.

ETZION, D. Annual vacation: Duration of relief from job stressors and burnout. **Anxiety, Stress, and Coping**, v. 16, n. 2, p. 213-226, 2003.

FENDER, L. K. Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. **The Sport Psychologist**, v. 3, n. 1, 63-71, 1989.

FREUDENBERGER, H. J. Staff burn-out. **Journal of Social Issue**, v. 30, n. 1, p. 159-165, 1974.

FREUDENBERGER, H. J. The staff burn-out syndrome in alternative institutions. **Psychotherapy: theory, research and practice**, v. 12, n. 1, p. 73-82, 1975.

GARCÉS DE LOS FAYOS RUIZ, E. J.; MOJENA, G. M.. Principios básicos a aplicar en el desarrollo de programas de intervención y prevención en deportistas con el síndrome de burnout. Propuestas desde una perspectiva transaccional. In: **Revista de Psicología del Deporte**. p. 0259-267, 2002.

GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J. G.; VIVES, L. B. Hacia un modelo teórico explicativo de burnout en deportistas: Una propuesta integradora. **EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía**, v. 2, n. 2, 221-242., 2003.

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

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

GOULD, D.; DIEFFENBACH, K. Overtraining, underrecovery, and burnout in sport. In M. Kellmann (Ed.), *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*(pp. 25–35). Champaign, IL: **Human Kinetics**, 2002.

GOULD, D.; UDRY, E.; TUFFEY, S.; LOEHR, J. Burnout in Competitive Junior Tennis Players: I. A Quantitative Psychological Assessment. **The Sport Psychologist**, v. 10, n. 4, p. 322-340, 1996a.

GOULD, D.; UDRY, E.; TUFFEY, S.; LOEHR, J. Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. **The Sport Psychologist**, v. 10, p. 341–366, 1996b.

GOULD, D.; TUFFEY, S.; UDRY, E.; LOEHR, J. Burnout in competitive junior tennis players: III. Individual differences in the burnout experience. **The Sport Psychologist**, v. 11,n. 3, 257, 1997.

GRYLLS, E.; SPITTLE, M. Injury and burnout in Australian athletes. **Perceptual and Motors Skills**, 107(3) p. 73-80, 2008.

GROBBELAAR, H. W., *et al.* Factors affecting the recovery-stress, burnout and mood state scores of elite student rugby players. **South African Journal for Research in Sport Physical Education and Recreation**, v. 32, n. 2, 41-54, 2010.

GUIMARÃES, M. B.; PAOLI, P. B. O treinamento técnico por posição no futebol: as especificidades na percepção dos técnicos de categorias de base do futebol mineiro. **Revista Brasileira de Futebol (UFV)**, v. 4, n. 1, p. 42-53, 2011.

GUSTAFSSON. H.; HASSMÉN, P.; KENTTÄ, G.; JOHANSSON, M. A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 9, n. 6, p. 800-816, 2008.

GUSTAFSSON, H.; KENTTÄ, G.; HASSMÉN, P.; LUNDOVIST, C.; DURAND-BUSH, N. The process of burnout: A multiple case study of three elite endurance athletes. **International Journal of Sport Psychology**, v. 38, n. 4, p. 388-416, 2007.

GUSTAFSSON, H. *et al.* Hope and athlete burnout: Stress and affect as mediators. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 14, n. 5, p. 640-649, 2013.

GUSTAFSSON, H.; HANCOCK, D.; CÔTÉ, J. Describing citation structures in sport burnout literature: A citation network analysis. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 15, n. 6, p. 620-626, 2014.

HILL, A.P.; HALL, H.K.; APPLETON, P.R.; KOZUB, S.A. Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 9, n. 5, p. 630-644, 2008.

HILL, A. P. Perfectionism and Burnout in Junior Soccer Players: a test of the 2 x 2 model of dispositional perfectionism. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v.35, n.1, p.18-29, 2013.

HEWITT, P. L.; FLETT, G. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. **Journal of Personality and Social Psychology**, v 60, p 456–470, 1991.

HODGE K.; LONSDALE C.; NG J. Y. Burnout in elite rugby: relationships with basic psychological needs fulfilment. **Journal Sports Sciences.**, v. 26, n. 8, 835-44, 2008.

ISOARD-GAUTHEUR, S.; *et al.* Development of Burnout Perceptions During Adolescence Among High-Level Athletes: A Developmental and Gendered Perspective. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v. 37, n. 4, p. 436-448, 2015.

JAYANTHI, N.; PINKHAM, C.; DUGAS, L.; PATRICK, B.; LABELLA, C. Sports specialization in young athletes evidence-based recommendations. **Sports Health: a multidisciplinary approach**, v. 5, n. 3, p. 251-257, 2013.

JOHNSON, U.; IVARSSON, A. Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 21, n. 1, p. 129-136, 2011.

KELLMANN, M. Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. **Scandinavian Journal Medicine Sciences Sports. Malden**, v. 20, n. 2, p. 95-102, 2010.

KLINE, R. B. **Principles and practice of structural equation modeling**. 3. ed. New York: The Guilford Press, 2011.

LAI, C.; WIGGINS, M. S. Burnout perceptions over time in NCAA division I soccer players. **International Sports Journal**, v. 7, n. 2, p. 120, 2003.

LEMYRE, P.N.; TREASURE, D.C.; ROBERTS, G. C. Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility **Journal of Sport & Exercise Psychology**, March, 2006, v.28, n.1, p.32-48, 2006.

LI, C.; WANG, C. J.; KEE, Y. H. Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 14 n. 5, p. 692-700, 2013.

MAROCO, J.; GARCIA-MARQUES, T. Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach. **Questões antigas e soluções modernas**, p. 65-90, 2006.

MARQUES, M. P.; SAMULSKI, D.M. Análise da carreira esportiva de jovens atletas de futebol na transição da fase amadora para a fase profissional: escolaridade, iniciação, contexto sócio-familiar e planejamento da carreira. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 23, n. 2, p. 103-119, 2009.

MASLACH, C.; JACKSON, S.E. **Maslach Burnout Inventory**. Manual (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 1986.

MCCALL, A. *et al.* Injury prevention strategies at the FIFA 2014 World Cup: perceptions and practices of the physicians from the 32 participating national teams. **British Journal of Sports Medicine**, v. 49, n. 9, p. 603-608, 2015.

MELO, L.B.; SOARES, A.J.; ROCHA, H.P. Perfil educacional de atletas em formação no futebol no Estado do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 28, n. 4, p. 617-628, 2014.

MELLO, M. T. *et al.* O piloto comercial e a jornada de trabalho: o tempo de jornada, o descanso e os acidentes, aspectos relacionados ao fator humano: uma revisão de literatura. **Revista Conexão Sipaer**, v. 1, n. 1, p. 41-61, 2009.

NÉDELEC, M. *et al.* Stress, Sleep and Recovery in Elite Soccer: A Critical Review of the Literature. **Sports Medicine**, p. 1-14, 2015.

NUNES, T.R. *et al.* Monitoramento dos efeitos agudos da carga de treinamento no futebol. **Revista da Educação Física/ UEM**, v. 23, n. 4, p. 599-606, 2012.

PASQUALI, L. **Instrumentação psicológica: fundamentos e práticas**. Porto Alegre: Artmed, 2010

PAOLI, P. B.; SILVA, C. D.; SOARES, A. J. Tendência atual da detecção, seleção e formação de talentos no futebol brasileiro. **Revista Brasileira de Futebol (UFV)**, v. 1, n. 2, p. 38-52, 2008.

PAOLI, P. B. *et al.* Representações identitárias no processo de seleção de talentos. **Movimento (ESEF/UFRGS)**, v. 16, n. 4, p. 135-150, 2010.

PATTON, M. Q. **Qualitative evaluation methods**. 1980.

PATTON, M. Q. **Qualitative Research and Evaluation Methods**, 3d Edition. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. 2002.

PIRES, D. A.; BRANDÃO, M. R.; SILVA, C. B. Validação do questionário de *Burnout* para atletas. **Revista da Educação Física**, v. 17, n. 1, p. 27-36, 2006.

PIRES, D.A.; SANTIAGO, M.L.; SAMULSKI, D.S.; COSTA, V.T. A Síndrome de *Burnout* no Esporte Brasileiro. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 23, n 1 p.131-139, 2012.

PODLOG, L. *et al.* Need satisfaction, motivation, and engagement among high-performance youth athletes: A multiple mediation analysis. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, n. ahead-of-print, p. 1-19, 2015.

RAEDEKE, T. Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 19, n. 4, p.396-417, 1997.

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

RAEDEKE, TD.; SMITH, A.L. Coping resources and athlete burnout: an examination of stress mediated and moderation hypotheses. **Journal of Sport & Exercixe Psychology**, v. 26, p. 525-541, 2004.

ROCHA, H.P.; BARTHOLO, T.L.; MELO, L.B.; SOARES, A.J. Jovens esportistas: profissionalização no futebol e a formação na escola. **Motriz**, v. 17 n. 2, p. 252-263, 2011.

RUIZ, G. F. Frecuencia de burnout en deportistas jóvenes. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 2, n. 2, p. 55-63, 1993.

SANTOS, P. B. *et al.* Fatores geradores de estresse para atletas da categoria de base do futebol de campo. **Motriz**, v. 18, n. 2, p. 208-217, 2012.

SELISTRE, L. F. A.; TAUBE, O. L. S.; FERREIRA, L. M. A.; BARROS JÚNIOR, E. A.. Incidência de lesões nos jogadores de futebol masculino sub-21 durante os Jogos Regionais de Sertãozinho-SP de 2006. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 15, n. 5, p. 351-354. 2009.

SEQUEIROS, J. L. *et al.* Estudo sobre a fundamentação do modelo de periodização de Tudor Bompa no treinamento desportivo. **Fitness & Performance Journal**, v. 4, n. 6, p. 341-347, 2005.

SILVA, J. M. An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. **Applied Sport Psychology**, v. 2, p. 5-20, 1990.

SMITH, R. E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. **Journal of Sport Psychology**, v. 8, p. 36-50, 1986.

SOARES, A. J. G.; DA ROCHA, H. P. A. Perfil educacional de atletas em formação no futebol no Estado do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.28, n. 4, p. 617-28,2014

STOLEN, T.; CHAMARI K.; CASTAGNA, C.; WISLOFF, U. Physiology of soccer: an update. **Sports Medicine**. v. 35, n. 6, p. 501-536, 2005.

THOMAS, J.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

VALLERAND, R. J. *et al.* Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. **Journal of Personality & Social Psychology**, v. 85, p. 756-767, 2003.

VERARDI, C. E. L. *et al.* Sport, stress, and burnout. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 29, n. 3, p. 305-313, 2012.

VERARDI, C. E. *et al.* Burnout e enfrentamento em jogadores de futebol: fases pré e durante competição. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 4, p. 272-275, 2014a.

VERARDI, C. E. L. *et al.* Burnout and playing position: a study of brazilian soccer players. **Journal of Physical Education & Sport**, v. 14, n. 3, p.324, 2014b.

VIEIRA, L. F. *et al.* Análise da síndrome de burnout e das estratégias de coping em atletas brasileiros de vôlei de praia. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 27, p. 1-8, 2013.

WIGGINS M. S.; LAI C.; DEITERS J. A. Anxiety and burnout in female collegiate ice hockey and soccer athletes. **Perceptual and Motor Skills**, v. 101, n. 2, 519-24, 2005.

ANEXOS
ANEXO A



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - COEP

Projeto: CAAE – 29062614.0.0000.5149

Interessado(a): Prof. Varley Teoldo da Costa
Departamento de Esportes
EEFFTO- UFMG

DECISÃO

O Comitê de Ética em Pesquisa da UFMG – COEP aprovou, no dia 22 de maio de 2014, o projeto de pesquisa intitulado **"Correlação entre o nível de cortisol e a síndrome de burnout nos atletas de rendimento durante uma temporada competitiva"** bem como o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O relatório final ou parcial deverá ser encaminhado ao COEP um ano após o início do projeto.



Profa. Maria Teresa Marques Amaral
Coordenadora do COEP-UFMG

ANEXO B

- 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.

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

APÊNDICE APÊNDICE A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

(Terminologia obrigatória em atendimento a resolução 466/12 - CNS-MS)

Você está sendo convidado(a) a participar do “Estudo de correlação entre o nível de cortisol e a síndrome de *burnout* em atletas de rendimento de futebol sub-20 durante uma temporada competitiva”, realizado pelo Laboratório de Psicologia do Esporte (LAPES) da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional (EEFFTO) da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), sob coordenação do Prof. Dr. Varley Teoldo da Costa. O presente estudo tem como objetivo verificar se há correlação entre o cortisol salivar (marcador fisiológico) e o QBA (marcador psicológico) em atletas esportivos de rendimento e verificar se o cortisol salivar é um marcador fisiológico confiável para avaliar o *burnout* em atletas esportivos de rendimento. Para tal, os instrumentos utilizados nesse estudo consistirão em: questionário de identificação para caracterização da amostra, questionário de *burnout* para atletas, validado por Pires, Brandão e Silva (2006), e tubo salivette® para a coleta da saliva.

Os principais benefícios do estudo consistem em contribuir para a discussão a respeito das variáveis psicológicas e fisiológicas do *burnout* para atletas e os demais envolvidos no cenário do esporte, fornecer novos conhecimentos sobre a síndrome de *burnout* e fomentar novas aplicações na área da Psicologia do Esporte e do Esporte de Rendimento no cenário esportivo brasileiro, tais como estratégias de identificação, prevenção e controle da síndrome de *burnout*. O(a) voluntário(a) receberá via e-mail, caso seja do seu interesse, um breve relatório como seu resultado no questionário e com os valores de todas as coletas do cortisol salivar.

O procedimento terá uma duração de aproximadamente 15 minutos. Trata-se de um processo simples e por isso oferece risco mínimo aos voluntários. O voluntário preencherá os questionários e mascarará por 1 minuto um pequeno rolo de algodão para a coleta do cortisol salivar. Caso o voluntário apresente algum sintoma de desconforto, como por exemplo, ele já possuir gengivite, dor dente, pequeno sangramento bucal ou qualquer outro sintoma de natureza bucal decorrente de hábitos incorretos de higiene, estes voluntários serão orientados a interromperem a coleta, ou poderão solicitar voluntariamente a sua saída do estudo. Os voluntários serão orientados e supervisionados pelos pesquisadores durante todo o processo de coleta. A pesquisa será interrompida imediatamente caso o indivíduo perceba qualquer sintoma diferente do habitual. A coleta de dados será realizada em um local apropriado e você sempre será acompanhado por um dos pesquisadores envolvidos no estudo. No caso de obtenção de escores reduzidos para as dimensões de motivação você receberá a orientação dos pesquisadores para encaminhamento, de modo espontâneo, ao serviço especializado de psicologia esportiva.

Todos os dados coletados serão mantidos em sigilo e a sua identidade não será revelada publicamente em nenhuma hipótese. Somente o pesquisador responsável e equipe envolvida neste estudo terão acesso a estas informações que serão apenas para fins de pesquisa.

Como participante voluntário(a), você tem todo direito de recusar a sua participação ou retirar seu consentimento em qualquer momento da pesquisa sem penalidade alguma e sem prejuízo à sua pessoa.

Você não terá qualquer forma de remuneração financeira nem despesas relacionadas ao estudo.

Além disso, em qualquer momento da pesquisa, você terá total liberdade para esclarecer qualquer dúvida com o professor Dr. Varley Teoldo da Costa, pelo telefone (31) 3409-2331 e/ou e-mail: vtcosta@hotmail.com. Caso você tenha dúvidas em relação aos procedimentos éticos do estudo, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais (COEP-UFMG) situado na Av. Presidente Antônio Carlos, 6627 – Unidade Administrativa II – 2º andar, sala 2005, CEP 312570-901, Belo Horizonte/MG, pelo telefone/fax (31) 3409-4592.

Esse termo será assinado em duas vias, sendo uma para posse do(a) pesquisador(a) responsável e outra para posse do(a) participante voluntário(a).

Belo Horizonte, ____ de _____ de 20____.

Assinatura do(a) Pesquisador(a)

Assinatura do(a) Voluntário(a)

APENDICE B

QUESTIONÁRIO DE DADOS DEMOGRÁFICOS PARA ATLETAS DE FUTEBOL - Férias

Nome: _____

Faz o uso de algum medicamento? Não Sim Qual (is)? _____

Fez uso de bebida alcoólica nas últimas 24h? Não Sim

Fez uso do cigarro nas últimas 24h? Não Sim

Quantas horas você dorme por noite? _____ horas.

Como você avalia a qualidade do seu sono? Ruim Razoável Bom

Quantas vezes você se alimenta por dia? 1 2 3 4 5 6 ou mais

Com que idade você começou a praticar o futebol? _____

Clube atual em que é vinculado: _____

Há quanto tempo você está vinculado à este clube de futebol? _____ anos.

Como você se enquadra no seu clube atual? reserva titular

Principais clubes que você **já se vinculou como jogador de futebol**: _____

O que te levaria a **abandonar a** carreira de jogador de futebol profissional?

FALE UM POUCO SOBRE SEU PERÍODO DE FÉRIAS:

1) Você se sente descansado para o começo desta temporada? Sim Não

2) Como você definiria o seu período de férias?

3) Houve alguma situação que te deixou estressado?

Assinale os itens abaixo, de acordo com a sua percepção do quanto isso ocorre com você.

Eu me sinto

ITENS	NUNCA (0%)	RARAMENTE (25%)	ALGUMAS VEZES (50%)	FREQUENTEMENTE (75%)	SEMPRE (100%)
cansado fisicamente					
com dores pelo corpo					
com pouca vontade de dormir					
com problemas de saúde					
Doente					
Angustiado					
Ansioso					
Irritado					
apático/ indiferente					
sem paciência com meu treinador/companheiros					
insatisfeito com o meu desempenho no treino					
insatisfeito com o meu desempenho em competições					
sem talento para o esporte					
desmotivado para treinar					
desmotivado para competir					
sem vontade de sair de casa					
sem vontade de encontrar amigos					
com vontade de ficar sozinho					
com vontade de deixar a equipe					
com vontade de parar de treinar					

QUESTIONÁRIO DEMOGRÁFICO PARA ATLETAS - TREINAMENTO

Bicalho & Costa (2014)

Preencha a ficha de identificação sobre o seu período de treinamento.

NOME: _____ email: _____ Data de nascimento: _____

Data de aplicação do questionário: ___/___/___ Data da última competição: ___/___/___

Com que idade você começou a praticar o futebol? _____

Como você se enquadra no seu clube atual? reserva titular

Quantas vezes você treina por semana? _____ vezes.

Quantas horas de treino por semana? _____ horas.

Quantos dias durante a semana você NÃO treina? 1 2 3 4 5 ou mais

Quanto tempo por semana você dedica às atividades relacionadas ao futebol? _____ horas.

Quantas horas você dorme por noite? _____ horas.

Como você avalia a qualidade do seu sono? Ruim Razoável Bom

Quantas vezes você se alimenta por dia? 1 2 3 4 5 6 ou mais

Faz uso de algum medicamento? Não Sim Qual (is)? _____

Fez uso de bebida alcóolica nas últimas 24h? Não Sim

Fez uso do cigarro nas últimas 24h? Não Sim

Quais são seus objetivos e metas principais no futebol?

1 _____

2 _____

3 _____

Cite situações que te deixam cansado no Futebol:

1 _____

2 _____

3 _____

Assinale os itens abaixo, de acordo com a sua percepção do quanto isso ocorre com você.

ITENS	NUNCA (0%)	RARAMENTE (25%)	ALGUMAS VEZES (50%)	FREQUENTEMENTE (75%)	SEMPRE (100%)
cansado fisicamente					
com dores pelo corpo					
com pouca vontade de dormir					
com problemas de saúde					
Doente					
Angustiado					
Ansioso					
Irritado					
apático/ indiferente					
sem paciência com meu treinador/companheiros					
insatisfeito com o meu desempenho no treino					
insatisfeito com o meu desempenho em jogos					
sem talento para o esporte					
desmotivado para treinar					
desmotivado para competir					
sem vontade de sair de casa					
sem vontade de encontrar amigos					
com vontade de ficar sozinho					
com vontade de deixar a equipe					
com vontade de parar de treinar					

QUESTIONÁRIO DE DADOS DEMOGRÁFICOS PARA ATLETAS DE FUTEBOL – COMPETITIVO
Bicalho & Costa (2014)

Nome: _____ **Data de Nascimento:** ____/____/____

Email: _____

Há quanto tempo você compete o futebol em nível nacional? _____ anos.

Como você se enquadra no seu clube atual? reserva titular

Clube atual em que é vinculado: _____

Há quantos ANOS/MESES você é membro da sua equipe atual? ____ano(s) ____meses

Quantas horas você tem dormido por noite? _____ horas.

Como você avalia a qualidade do seu sono? Ruim Razoável Muito Bom

Quantas vezes você se alimenta por dia? 1 2 3 4 5 6 ou mais

Como você avalia a qualidade da sua alimentação? Ruim Razoável Muito Bom

Como você avalia a importância dessa competição para a sua carreira?

Pouco Importante Importante Muito Importante

Fez uso de bebida alcóolica nas últimas 24 horas? Não Sim

Faz uso de algum medicamento? Não Sim Qual (is)? _____

Fez uso do cigarro nas últimas 24h? Não Sim

Assinale os itens abaixo, de acordo com a sua percepção do quanto isso ocorre com você.

Eu me sinto

ITENS	NUNCA (0%)	RARAMENTE (25%)	ALGUMAS VEZES (50%)	FREQUENTEMENTE (75%)	SEMPRE (100%)
cansado fisicamente					
com dores pelo corpo					
com pouca vontade de dormir					
com problemas de saúde					
Doente					
Angustiado					
Ansioso					
Irritado					
apático/ indiferente					
sem paciência com meu treinador/companheiros					
insatisfeito com o meu desempenho no treino					
insatisfeito com o meu desempenho em competições					
sem talento para o esporte					
desmotivado para treinar					
desmotivado para competir					
sem vontade de sair de casa					
sem vontade de encontrar amigos					
com vontade de ficar sozinho					
com vontade de deixar a equipe					
com vontade de parar de treinar					

APÊNDICE C

Resultados do teste de normalidade para as dimensões da síndrome de *burnout*.

Shapiro-Wilk									
Dimensões	Férias			Treinamento			Competição		
	Estatística	Df	p<	Estatística	Df	p<	Estatística	Df	p<
RSR	,953	53	,012	,957	53	,021	,953	53	,012
EFE	,923	53	,001	,937	53	,002	,923	53	,001

Legenda: Reduzido senso de realização esportiva (RSR); Exaustão Física e Emocional (EFE).

Fonte: Dados da Pesquisa

APÊNDICE D

Distribuição da normalidade dos dados para os grupos “baixo tempo de jogo” e “alto tempo de jogo” entre as dimensões da síndrome de *burnout*.

Shapiro-Wilk				
Competição				
	Dimensões	Estatística	Df	p<
Baixo tempo de jogo	RSR	0,955	17	0,545
	EFE	0,939	17	0,304
Alto tempo de jogo	RSR	0,933	24	0,112
	EFE	0,863	24	0,004

Legenda: Reduzido senso de realização esportiva (RSR); Exaustão Física e Emocional (EFE);
Fonte: Dados da Pesquisa

APÊNDICE E

Comprovante de submissão de artigo no *Journal of Sports and Exercise Psychology* (A1).

The image is a screenshot of a web page from the Journal of Sport and Exercise Psychology. The page is titled "Submission Confirmation" and includes a "Print" button. It thanks the user for their submission and lists the following details:

Submitted to	Journal of Sport and Exercise Psychology
Manuscript ID	JSEP.2015-0309
Title	BURNOUT IN ELITE ATHLETES: A SYSTEMATIC REVIEW
Authors	Bicalho, Camila Costa, Vanley
Date Submitted	27-Nov-2015

At the bottom of the page, there is a link for "Author Dashboard".