

**MARISA LÚCIA DE MELLO SANTIAGO**

**ANÁLISE DO DESENVOLVIMENTO DA SÍNDROME DE  
*BURNOUT* EM TREINADORES DE VOLEIBOL DA  
SUPERLIGA MASCULINA 2010/2011**

**BELO HORIZONTE**

**2012**

**MARISA LÚCIA DE MELLO SANTIAGO**

**ANÁLISE DO DESENVOLVIMENTO DA SÍNDROME DE  
*BURNOUT* EM TREINADORES DE VOLEIBOL DA  
SUPERLIGA MASCULINA 2010/2011**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Esporte da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Educação Física.

Área de concentração: Psicologia do Esporte

Orientador: Prof. Dr. Dietmar Martin Samulski

BELO HORIZONTE

2012



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

Dissertação intitulada “Análise do desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* em treinadores de voleibol da Superliga masculina 2010/2011”, de autoria da mestranda Marisa Lúcia de Mello Santiago, defendida em 10 de abril de 2012, na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais e submetida à banca examinadora composta pelos professores:

---

Prof. Dr. Dietmar Martin Samulski  
Departamento de Esportes  
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional  
Universidade Federal de Minas Gerais

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Hanna Karen M. Antunes  
Professora Adjunta II  
Departamento de Biociências  
Curso de Educação Física - Modalidade Saúde  
Universidade Federal de São Paulo

---

Prof. Dr. Hebert Ugrinowitsch  
Departamento de Esportes  
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional  
Universidade Federal de Minas Gerais

Belo Horizonte, 10 de abril de 2012

## **AGRADECIMENTOS**

Ao meu querido orientador Prof. Dr. Dietmar Samulski, que abriu as portas do laboratório, acolhendo-me e direcionando meus passos, como um excelente orientador e um grande ser humano. Em todas as dificuldades esteve presente com uma palavra de otimismo e perseverança. Muito obrigada!

À minha família pela compreensão e paciência com minha ausência. Pela força que a cada sorriso me estimulava.

Ao José Geraldo, meu companheiro, amigo e parceiro, que me ajudou a superar as dificuldades acreditando em mim. Sempre presente, nos bons e maus momentos – o homem que eu escolhi para compartilhar a vida!

Ao meu filho Lucas, pelo carinho, preocupação e olhar afetivo na minha direção. Você é uma dádiva!

Ao meu filho Pedro, por sua alegria, ternura e espontaneidade. O seu amor é muito especial para a mamãe.

À minha mãe adorada, Isa Lúcia, que mesmo distante tem uma preocupação constante com o meu bem estar, saúde e felicidade.

Ao meu pai Mário Lúcio, que me apoiou e me substituiu em tantas tarefas, permitindo que eu me dedicasse integralmente a esta pesquisa. Você é muito competente e prestativo.

Ao Rafael, por todo carinho dedicado a mim e à minha família. Seu cuidado constante me tranquiliza.

Ao meu querido irmão Marco Túlio, pelo pontapé inicial e por todo o incentivo durante os anos da minha vida. Você é meu irmão genético, de coração e científico também. Obrigada pela sua humildade diante do incontestável saber e por compartilhar comigo sua experiência profissional.

Ao meu pequenino sobrinho Marco Antônio, que veio iluminar nossa família.

À Andressa, pela disponibilidade e ajuda nesta jornada.

À Aninha, minha fiel companheira a quem deleguei meu lar, que foi zelosa, deixando-me tranquila.

À Ló, Fernandinha e Rafael, pela incansável prontidão e carinho. Vocês foram um apoio no qual me fortaleci.

Aos amigos do LAPES: Isabela, André, Cris, Renato, Dudu e Cleiton, pela presença constante nessa minha caminhada.

Aos amigos Quinan e Mário pela força e incentivo.

À Márcia, minha grande amiga. Pessoa especial com quem sempre compartilhei as angústias, as alegrias e as descobertas, não só do mestrado, mas também na vida pessoal. Você é uma benção que o mestrado me agraciou. Será minha amiga eterna!

Ao Daniel que me estimulou, me ensinou e foi grande companheiro. Você é um amigo que conquistei no curso de mestrado.

Ao Varley, pela atenção e valiosas sugestões para este trabalho.

À Renata, pelo comprometimento e horas incontáveis dispensadas à construção dessa tarefa.

Aos professores do mestrado minha admiração pela competência e dedicação.

À Profa. Dra. Hanna Karen, por sua receptividade e sábia assistência nessa trajetória. Agradeço a participação no meu mestrado.

Ao Prof. Dr. Herbert Ugrinowitsch, por seus ensinamentos, sua disponibilidade e boa vontade em participar da banca de defesa do mestrado.

Ao Prof. Dr. Luiz Carlos Moraes pelas contribuições teóricas na pesquisa qualitativa.

À Profa Dra. Kênia Lara pela assistência preciosa na metodologia. Obrigada por compartilhar seu saber.

Aos treinadores sujeitos da pesquisa, pela atenção e generosidade nas informações.

A Deus, por me dar a oportunidade de vivenciar tudo isso.

*“Apercebi-me, ao longo do meu exercício diário, que por vezes as pessoas são vítimas de incêndio tal como os edifícios; sujeitas ao efeito da tensão produzida pelo nosso mundo complexo, os seus recursos internos consomem-se, como sob ação das chamas, não deixando senão um imenso vazio, ainda que o invólucro exterior pareça mais ou menos intacto.”*

Herbert Freudenberg (1980)

## RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* em treinadores de voleibol de alto rendimento. Buscou-se identificar as práticas dos treinadores, que geram estresse, advindas do seu trabalho, as quais podem acarretar um estresse crônico e, possivelmente, a Síndrome de *Burnout*. Adotou-se a metodologia qualitativa, fundamentada na abordagem dialética focada na perspectiva histórico-social. Na coleta de dados, foram realizadas quinze entrevistas, totalizando todos os treinadores participantes da Superliga Masculina de Voleibol 2010/2011. Os dados foram submetidos à análise de conteúdo. Desta forma, revelaram-se temas que possibilitaram o reconhecimento de três categorias empíricas: “Fatores que podem causar a síndrome do *Burnout*”; “As manifestações do *Burnout*” e “Quais os efeitos do estresse/*Burnout*”. Os resultados indicam que os treinadores possuem vários fatores que geram estresse em sua profissão, os quais são encontrados em diversas profissões e no processo laboral específico do voleibol competitivo. Verificou-se que, em sua prática, estes profissionais orientam-se pelos fundamentos teóricos da modalidade e da necessidade de atender às demandas da sua equipe, suportando, muitas vezes, uma carga excessiva de cobranças, obstáculos a serem vencidos e objetivos a alcançar. Concluiu-se que os treinadores convivem com o desafio de conciliar as ações técnicas e táticas com o gerenciamento de outras funções, acarretando uma sobrecarga de tarefas, pouco tempo de recuperação e dificuldade de suportar situações estressantes, desafio este possibilitador de desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*.

**Palavras-chave:** Estresse; *Burnout*; Treinadores de Voleibol.

## ABSTRACT

The objective of this study was to analyze the development of burnout syndrome in high performance volleyball coaches. It was aimed at identifying which activities undertaken by coaches generate stress resulting from their work, possibly leading to chronic stress, and even, burnout syndrome. A qualitative methodology, founded on the dialectic approach focused on the socio-historical perspective was adopted. During the data collection, fifteen interviews were conducted with all of the coaches participating in the 2010/2011 Men's Volleyball Super League. The data were submitted to content analysis. As a result, themes were revealed, allowing for the recognition of three empirical categories: "Factors that May Cause Burnout Syndrome", "The Manifestations of Burnout", and, "The Effects of Stress/Burnout". The results indicate that coaches have various factors that generate stress in their profession. These factors are found in various professions, and in the specific labor process of competitive volleyball. In their practice, these professionals guide themselves by the theoretical foundations of the modality and by the need to meet the demands of their team, often taking on an excessive load of responsibilities, obstacles to be overcome, and goals to achieve. It was concluded that the coaches live with the challenge of balancing technical and tactical measures with the management of other functions, leading to an overload of tasks, short recovery time, and difficulty in enduring stressful situations, a challenge which can lead to the development of Burnout syndrome.

**Key words:** Stress; Burnout; Volleyball Coaches.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1: Síndrome de Adaptação Geral (SAG) .....	25
FIGURA 2: Estresse como um produto tridimensional.....	27
QUADRO 1: Relação das categorias empíricas e subcategorias identificadas na análise das entrevistas.....	50

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ACM: Associação Cristã de Moços

CBV: Confederação Brasileira de Voleibol

CREF: Conselho Regional de Educação Física

FIVB: Federação Internacional de Voleibol

FMV: Federação Mineira de Voleibol

ILO: *International Labour Organization*

MBI: *Maslach Burnout Inventory*

OIT: Organização Internacional do Trabalho

OMS: Organização Mundial da Saúde

SAG: Síndrome da Adaptação Geral

# SUMÁRIO

1	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	12
2	<b>REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	16
2.1	<b>Trabalho</b> .....	16
2.2	<b>Voleibol</b> .....	18
2.2.1	<i>Treinador de voleibol</i> .....	20
2.3	<b>Estresse</b> .....	23
2.3.1	<i>A Teoria da Ação e o estresse</i> .....	25
2.3.2	<i>Estresse laboral</i> .....	27
2.3.3	<i>Estresse em treinadores</i> .....	31
2.4	<b>Síndrome do <i>Burnout</i></b> .....	32
2.4.1	<i>Conceito</i> .....	32
2.4.2	<i>Histórico</i> .....	34
2.5	<b><i>Burnout</i> no esporte</b> .....	35
2.5.1	<i>Conceito</i> .....	35
2.5.2	<i>Modelos teóricos</i> .....	36
2.5.3	<i>Burnout em treinadores</i> .....	38
3	<b>PERCURSO METODOLÓGICO</b> .....	41
3.1	<b>Cenário do estudo</b> .....	42
3.2	<b>Sujeitos da pesquisa</b> .....	43
3.3	<b>Instrumentos e procedimentos para a coleta dos dados</b> .....	44
3.4	<b>Procedimentos éticos</b> .....	45
3.5	<b>Organização e análise dos dados</b> .....	45
4	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	51
4.1	<b>Fatores de estresse que podem causar a Síndrome do <i>Burnout</i></b> .....	51
4.1.1	<i>O processo de trabalho</i> .....	52

4.1.1.1	Estrutura Organizacional .....	52
4.1.1.2	Problemas Administrativos .....	53
4.1.1.3	Estresse do dia a dia .....	54
4.1.2	<i>O processo de trabalho no voleibol competitivo</i> .....	55
4.1.2.1	Calendário .....	57
4.1.2.2	Pressão intrínseca por vitória .....	58
4.1.2.3	Arbitragem .....	59
4.1.2.4	Jornalistas .....	60
4.1.2.5	Torcida .....	62
4.1.2.6	O resultado do jogo .....	63
4.1.2.7	Relação atleta X treinador .....	64
<b>4.2</b>	<b>As manifestações do <i>Burnout</i></b> .....	65
4.2.1	<i>Exaustão física e emocional</i> .....	67
4.2.2	<i>Reduzido senso de realização esportiva</i> .....	69
4.2.3	<i>Desvalorização esportiva</i> .....	71
<b>4.3</b>	<b>Os efeitos do estresse/<i>Burnout</i></b> .....	72
4.3.1	<i>Pessoais</i> .....	73
4.3.2	<i>Profissionais</i> .....	75
4.3.3	<i>Sociais</i> .....	76
<b>5</b>	<b>CONCLUSÃO</b> .....	78
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	80
	<b>ANEXOS</b> .....	95
	<b>ANEXO A: Modelo de entrevista</b> .....	95
	<b>ANEXO B: Ficha de identificação da amostra</b> .....	102
	<b>ANEXO C: Parecer do Comitê de Ética</b> .....	103
	<b>ANEXO D: Termo de consentimento</b> .....	104
	<b>ANEXO E: Declaração de concordância com a transcrição de entrevista</b> .....	106

## 1 INTRODUÇÃO

O presente estudo discute um tema importante e atual que envolve o trabalho de treinadores de voleibol competitivo: a Síndrome de *Burnout*, que é um quadro clínico, decorrente da cronificação do estresse laboral.

A proposta de realização deste estudo iniciou-se a partir da formação humanista da pesquisadora e de seu trabalho, atendendo profissionais de diversos setores com as mesmas queixas de estresse da vida cotidiana. Deste modo, o interesse pelo conhecimento que pudesse minimizar os problemas de estresse, a experiência de ter sido atleta de voleibol e a curiosidade foram determinantes para esta pesquisa.

Assim, o presente estudo busca uma amostra da situação de elevado estresse dos treinadores de voleibol que, em muitas circunstâncias, é desencadeadora de sofrimento e adoecimento.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) o estresse é uma epidemia mundial. Para Samulski; Noce e Chagas (2009), o estresse está presente nas relações do homem com o seu ambiente físico e sociocultural. Nesta interação com o mundo, o ser humano enfrenta situações constantes de prazer e desprazer. Quando a relação entre as condições internas (ser humano) e as externas (ambiente) é desproporcional, pode ocorrer o estresse, a partir da visão subjetiva de cada um.

O estresse ocorre quando há um desequilíbrio significativo entre as demandas físicas e psicológicas impostas a um indivíduo e sua capacidade de resposta, em condições nas quais a falha em satisfazer tais demandas desencadeia consequências importantes (WEINBERG; GOULD, 2008).

O conceito de estresse vem sendo usado cada vez com maior frequência para caracterizar pressões extremas a que o homem tem sido exposto na atualidade. No ambiente laboral, a competitividade, as intensas e contínuas relações humanas podem ameaçar o equilíbrio físico, mental e social do indivíduo. Esse estresse laboral pode levar o trabalhador a desenvolver a Síndrome de *Burnout*.

O *Burnout* é mais comumente encontrado em profissionais cuidadores, caracterizando-se pela exaustão emocional, pela depressão, pela autoavaliação

negativa, pela desmotivação, pela insatisfação ocupacional e pela insensibilidade no trato com as pessoas. Isso traz como consequência o sentimento de despersonalização do indivíduo. “O profissional, uma vez afetado pela Síndrome do *Burnout*, não é mais capaz de lidar com as emoções do paciente-cliente e começa a tratá-lo de forma desumanizada, indiferente” (SOARES, 2008, p. 75). Para Maslach e Jackson (1984), esta síndrome caracteriza-se pela exaustão, despersonalização e baixa realização profissional.

No ambiente esportivo, o *Burnout* é percebido nos atletas, treinadores, comissão técnica, dirigentes e árbitros. Pires; Brandão e Machado (2005) afirmam que esses indivíduos estão propensos à aquisição da síndrome, pois são profissionais que lidam com constantes relações interpessoais e juntamente com essas relações, vivenciam situações de cobranças, críticas, cansaço e estresse. É uma síndrome caracterizada por uma resposta psicofisiológica exaustiva (SAMULSKI; COSTA; SIMOLA, 2009) e, no esporte, pode ocorrer o abandono, caracterizando o *dropout*.

Em todos os esportes competitivos é fundamental a participação do treinador, sendo ele o mantenedor do equilíbrio e da dinâmica esportiva. É o treinador quem elabora o plano estratégico e o coloca em prática para a equipe obter uma melhor performance. Para Moraes; Durand-Bush e Salmela (1999), ser treinador vai além de conhecer a técnica do esporte e de como competir. Isto porque o treinador é um profissional que lida com várias situações, que planeja, organiza treinos e competições e se preocupa com o modo como se relacionar com os atletas, além de receber cobranças de patrocinadores, de dirigentes, da torcida e de outros pelo desempenho da equipe ou do atleta.

Além destas características ligadas ao esporte, os técnicos influenciam os atletas fora do ambiente esportivo, com uma maior possibilidade de inclusão em diversas áreas que não a esportiva, como por exemplo, na melhoria da saúde, no envolvimento em projetos sociais e outros.

Neste sentido, treinadores de modalidades coletivas se expõem a uma maior possibilidade de adquirirem a Síndrome de *Burnout*, por submeterem-se a situações estressantes que são características específicas do coletivo.

Esta pesquisa teve como objetivo analisar a origem, as manifestações e os efeitos do *Burnout* provocados pela natureza do trabalho em treinadores de voleibol de alto rendimento.

Portanto, o presente estudo é importante para a área da Psicologia do Esporte, pois existe uma necessidade proeminente de estudar o *Burnout*. É um fenômeno atual e extremamente preocupante que afeta as pessoas nos domínios pessoal, laboral e social, acarretando grandes problemas de saúde.

A escassez de estudos na literatura sobre *Burnout* e treinadores esportivos, torna este tema de grande relevância científica para o meio ambiente esportivo, pois o mesmo pretendeu analisar os problemas da *Síndrome do Burnout* que envolvem a carreira dos treinadores de voleibol de alto rendimento.

A pressão sobre tais profissionais, durante o ano inteiro, aumentou dramaticamente nos últimos anos, devido em grande parte às compensações financeiras, publicidade e *status* alcançados por treinadores bem sucedidos (WEINBERG; GOULD, 2008).

A somatória da cobrança excessiva por resultados feita por dirigentes, mídia e torcedores, o excesso de carga de treinamento, viagens e jogos têm provocado e aumentado o aparecimento do estresse e do *Burnout* em treinadores de voleibol.

Portanto, entende-se que cabe às Ciências do Esporte, em especial, à Psicologia Esportiva, apresentar alternativas que possam minimizar estes efeitos e melhorar a qualidade de vida destes profissionais esportivos.

Desse modo, frente à importância da Síndrome do *Burnout* para as pessoas que trabalham no ambiente esportivo, a presente pesquisa parte do pressuposto que no ambiente laboral as relações humanas são intensas e contínuas, desejando contribuir para o entendimento desta grave questão cada vez mais frequente nos esportes competitivos e de alto rendimento.

Por fim, o estudo justifica-se ainda, pois dá prosseguimento a uma linha de pesquisa do LAPES-UFMG, que sob a orientação do Prof. Dr. Dietmar Samulski realiza pesquisas nesta área (VIEIRA, 2002; COSTA, 2003; SILVA, 2004; NASCIMENTO, 2005; ANJOS, 2005; SÍMOLA, 2008; MATOS, 2010; COSTA, 2011).

Porém, tais projetos realizados utilizaram métodos quantitativos e o presente projeto pretende complementar e ampliar os conhecimentos usando o método

qualitativo, pois de acordo com Fraser e Gondim (2004) a entrevista qualitativa permite compreender os significados e as vivências dos entrevistados em determinadas situações e eventos, diferindo do método quantitativo que possui uma estrutura rígida com o objetivo de quantificar e mensurar.

Diante do exposto, esta dissertação obedecerá a seguinte apresentação: a primeira parte apresentará uma revisão teórica sobre a contextualização do trabalho, do voleibol, do estresse, e, finalizando da Síndrome de *Burnout*; na segunda parte, far-se-á uma descrição do percurso da pesquisa e da escolha da abordagem qualitativa, respaldada na corrente teórico-metodológica da dialética. Serão expostos também os procedimentos de coleta e análise dos dados, que tiveram como referência a Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2009); a terceira parte apresentará os resultados da pesquisa, discussão e conclusão.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 Trabalho

O trabalho é um conjunto de atividades, produtivas ou criativas, que o homem exerce para atingir determinado fim (HOUAISS; VILLAR; FRANCO, 2004). Ele pode ser remunerado e significa luta, lida ou esforço incomum.

Para os autores acima, a etimologia e o conceito de “trabalho” tem sua origem em uma forma muito antiga de tortura. Etimologicamente a palavra trabalho vem de *tripalium*, uma espécie de tripé que possuía três estacas cravadas no chão e que tinha o objetivo de torturar indivíduos que, ao serem julgados e condenados, eram forçados a trabalhar. Dessa forma, surgiu então o derivativo *tripaliare*, designando o trabalhador como o carrasco que torturava as pessoas no *tripalium*. Portanto, a palavra trabalho sempre trouxe conotações significativas de sofrimento.

De acordo com Ramos (2001), na Grécia Antiga, o trabalho era considerado uma forma de escravidão, uma dependência em relação à outra pessoa. A visão desvalorizada de trabalho seguiu até o Império Romano, assim como o conceito cristão, que era visto como punição, castigo e humilhação. Esta perspectiva persistiu até o início da industrialização. A partir daí, até os dias de hoje, o trabalho passa a ser percebido tanto de maneira negativa como positiva.

Foram apropriadas ao conceito de trabalho várias contribuições de diversas ciências como a Antropologia, Sociologia, Economia e Psicologia. Não se pode deixar de mencionar também as concepções políticas, religiosas, ideológicas, históricas e biológicas (KANAANE, 1999).

Para Friedmann (1983), o trabalho pode ser visto sob cinco aspectos: o técnico, que relaciona a adaptação sociológica ao local de trabalho; o fisiológico, relacionado ao grau de adaptação do indivíduo ao seu ambiente laboral e à fadiga; o moral, que aborda aspectos da motivação, da aptidão, satisfação, do grau de consciência e da personalidade do trabalhador; o social, que qualifica questões do ambiente de trabalho e aspectos externos, como família, classe social, preferências políticas e outros; o econômico que aborda questões de produção de riqueza. Este

autor não leva em consideração o aspecto psicológico. Já Kanaane (1999), explica que o trabalho é de suma importância no âmbito individual, inclusive como fator de equilíbrio psicológico.

Outros autores como Ramos (2001), Antunes (1999) e Friedmann (1983) apontam que o trabalho faz parte da natureza humana, dando especificidade e contribuindo para a construção da identidade e da subjetividade do indivíduo. O trabalho permite ao homem se expressar, se socializar, se transformar e participar de uma cultura, o que o torna importante balizador do modo de vida, da saúde física e mental das pessoas.

Por outro lado, Dejours (1987) sinaliza que existe um sofrimento entre o funcionamento psíquico, o mecanismo de defesa do trabalhador e as pressões organizacionais desestabilizantes. Para este autor, é importante compreender como os trabalhadores conseguem manter certo equilíbrio psíquico, mesmo estando submetidos a condições de trabalho desestruturantes. Ainda para ele, existem situações no ambiente laboral que, por problemas de gestão e de organização, acarretam graves consequências sobre a saúde mental do trabalhador.

No âmbito esportivo, o trabalho é um fenômeno que participa da reprodução de conhecimento, da formação humana, da escola, de hábitos de vida das pessoas e, no esporte competitivo, como ferramenta de *marketing* que as empresas utilizam frequentemente. Assim, o esporte, como fenômeno sociopolítico, confere também existência à reprodução do modelo de sociedade vigente, na qual o trabalho cumpre um papel relevante, legitimando essas leis e costumes.

O esporte abre as portas para a alegria, para o prazer, para a capacidade de construir, mas também para inseguranças, ansiedades e estresses. No trabalho de treinador de uma equipe, existem situações que são inerentes à sua função, sendo importante que ele busque o equilíbrio, tanto físico quanto mental. Lopes *et al.* (2007, p. 48) relatam que “o número crescente de pesquisas na área de satisfação dentro do contexto esportivo deve-se, primeiramente, ao fato de que para muitos treinadores o desempenho e a satisfação estão intuitivamente relacionados”.

## 2.2 Voleibol

O voleibol é definido no dicionário Caldas Aulete (2004, p. 819) como “um jogo em que duas equipes, formadas por seis jogadores e separadas por uma rede, tentam, usando principalmente as mãos e os antebraços, jogar a bola sobre essa rede para fazê-la tocar na quadra adversária”.

Rúben Acosta, mexicano, que foi presidente da Federação Internacional de Voleibol (FIVB) durante 24 anos, assim definiu este esporte: “uma modalidade que oferece a melhor opção de desenvolvimento cognitivo e de cooperação, apoio mútuo, companheirismo e, sobretudo, de espírito de equipe” (MORAS, 2000).

Para revisar a origem do voleibol, é necessário remontarmos às diversas culturas antigas como a dos astecas, a chinesa, a grega e a romana (MENDO, 2000). Este mesmo autor cita que o jogo antigo mais similar ao atual voleibol era o *follis*: uma grande bola, feita de bexiga de um animal, que era lançada com o antebraço protegida por luvas.

Apesar de estudos relatarem jogos semelhantes em tempos remotos, de forma geral, considera-se que o voleibol foi criado por William G. Morgan, em 1895, então diretor do setor de Educação Física da Associação Cristã de Moços (ACM) na cidade de Holyoke, Massachusetts, nos Estados Unidos (FMV, 2012).

Este esporte originalmente chamado de *minonette* foi criado pela necessidade de se ter um jogo diferente do basquete, menos fatigante e mais recreativo para pessoas que estudavam no turno da noite e eram de idade mais avançada. Assim, baseado no tênis, William Morgan inventou um jogo coletivo, com uma rede colocada no meio da quadra a uma altura de 1,98m e desenvolveu uma bola de couro com câmara, especial para a prática do voleibol (SHONDELL, 2005).

Um ano após sua criação, numa conferência de diretores de Educação Física, em Springfield, Morgan apresentou o novo jogo que começou a ser difundido entre outras cidades de Massachusetts e, mais tarde, mundialmente. Nesta conferência foi sugerido o nome *volley ball*, já que a ideia básica do jogo era jogar com as mãos, a bola de um lado para o outro, por cima de uma rede (FMV, 2012).

O voleibol foi, rapidamente, ganhando novos adeptos e se expandiu mundialmente. Na América do Sul, o primeiro país a conhecer este esporte foi o Peru, em 1910. No Brasil, existe a controvérsia de que ele foi praticado pela primeira vez no Colégio Marista de Pernambuco, em 1915, ou se ele foi introduzido pela Associação Cristã de Moços de São Paulo, em 1916/17 (GUILHERME, 2001).

Ainda segundo Guilherme (2001), o primeiro artigo sobre voleibol tem a autoria de J. Y. Cameron, publicado no *Physical Education*, em 1896, que assim o definiu do seguinte modo:

[...] o voleibol é um novo jogo exatamente apropriado para o ginásio ou a quadra coberta, mas que pode, também, ser praticado ao ar livre. Qualquer número de pessoas pode praticá-lo. O jogo consiste em conservar a bola em movimento sobre uma rede alta, de um lado para outro, e apresenta assim as características dos outros jogos, como o tênis e o handebol. (GUILHERME, 2001, p. 10)

Neste mesmo artigo, era explicada as regras do jogo que, no ano seguinte, foram incluídas oficialmente no primeiro *handbook* da Liga Atlética da Associação Cristã de Moços da América do Norte (FMV, 2012).

Contudo, ao longo da sua história, as regras do voleibol têm se modificado muito. No início, o objetivo era manter a bola em jogo, o máximo de tempo possível, mas, com a introdução da competição, a meta passou a ser colocar a bola no chão do time adversário para fazer o ponto. Com esta alteração, tornou-se fundamental para uma equipe a preparação técnica do jogador e a elaboração de estratégias táticas coletivas para que se conseguir o ponto. Isso exigiu uma evolução tanto técnica como tática (RIBEIRO, 2004).

Outra mudança significativa foi realizada em 1996, após a Olimpíada de Atlanta, quando a Federação Internacional de Voleibol (FIVB) tentou diminuir o tempo do jogo com o objetivo de adequar as regras aos meios de comunicação (SILVA, 2002). O sistema de contagem dos pontos foi modificado, a permissão para a bola tocar em outras partes do corpo do jogador além das mãos e a inclusão de um jogador, específico de defesa, chamado líbero, aumentaram o tempo da bola em jogo (SILVA, 1999). Lopes (2006) explica que:

[...] ao aumentar a capacidade e possibilidade de defesa das equipes, o treinador teve que dar mais ênfase à eficiência do ataque de sua equipe, aprimorando a capacidade de percepção e tomada de decisão dos atletas, principalmente do levantador, o qual escolhe a jogada. Ao mesmo tempo, aumentando o *rally*, criou-se maior necessidade de concentração e atenção dos atletas durante o ponto. (LOPES, 2006, p. 72).

Portanto, cabe aos treinadores estimular a prática dessas habilidades dentro da dinâmica do jogo, preocupando-se com o desenvolvimento técnico, tático e psicológico de seus atletas.

Lopes (2006) explica que, ao se observar uma partida de voleibol, percebe-se a variação de situações a que o jogador e o treinador precisam reagir imediatamente, tomarem a decisão mais adequada e executá-la com precisão. Ainda de acordo com a autora, o bom relacionamento do treinador com seus atletas é imprescindível, já que ele pode ficar em pé ao lado da quadra, auxiliando e ajustando a equipe às mais diversas circunstâncias.

Esta interação é explicada por Noce; Greco e Samulski (1997) que apontam a importância da cooperação mútua entre os jogadores nas ações dos esportes coletivos. Para estes autores, existem processos internos que coordenam e comandam as ações individuais e coletivas para que o objetivo do jogo seja atingido. Essa interação deve existir também entre os jogadores e o treinador, que possui o papel de líder e, assim, estimula a harmonia dentro da equipe, visando a meta estipulada a alcançar.

### *2.2.1 Treinador de voleibol*

De acordo com Moraes e Araújo (2004) treinadores são por definição professores. Eles ensinam aos seus atletas habilidades físicas, técnicas, táticas e mentais.

Sendo assim, levando-se em consideração tal conceito, depositam-se sobre o treinador, expectativas referentes à formação e ao desenvolvimento global dos atletas, uma vez que o treinador deve ser capaz de estimular o desenvolvimento de habilidades e capacidades que terão influência direta sobre o desempenho esportivo dos atletas. Além disso, deve prepará-los para os desafios pessoais, como por

exemplo, o medo do fracasso e outros fatores psicológicos que surgirão como empecilho em suas carreiras. Complementando, Moraes *et al.* (1999) definem os treinadores como sendo

[...] professores que ensinam aos seus atletas habilidades físicas, técnicas, táticas e mentais. Eles os ensinam como aplicar o conhecimento que eles adquirem no treinamento para o âmbito da competição, como também a serem atletas proficientes. (MORAES *et al.*, 1999, p. 14).

Na formação dos treinadores, devem ser considerados alguns fatores que visem à aquisição de habilidades como o controle do estresse, o treinamento da motivação e técnicas de motivação e de comunicação (NOCE; MORAES; SAMULSKI, 1997). Para Costa; Samulski e Costa (2009) os treinadores demonstram comportamentos de atenção com os fatores situacionais que influenciam o desempenho esportivo dos atletas, com a adequação dos métodos de treinamento aos diferentes estágios de maturação e níveis de habilidade dos jogadores e com o bem-estar individual de cada um deles.

Serpa (2002) considera o treinador uma figura central e determinante diante das funções que exerce no processo de treinamento-competição e pelo impacto público da sua atividade. Para este autor, as responsabilidades da profissão de treinador têm motivado pesquisas para investigar os problemas relacionados às tensões psicológicas e sociais advindas do cargo e suas dificuldades psicológicas de adaptação às exigências nele impostas.

De acordo com Dosil (2004), altos níveis de estresse e de ansiedade são características psicológicas relevantes, que interferem no rendimento e podem se manifestar tanto no treinamento quanto na competição. Entender as causas e consequências do estresse em treinadores é necessário para otimizar o rendimento da equipe.

Atualmente, no Brasil, o voleibol é um dos esportes mais praticados e populares, com torcedores de todas as idades e culturas. Acredita-se que a massificação dessa modalidade ocorreu a partir das conquistas de campeonatos internacionais das seleções brasileiras, masculina e feminina.

A competência dos dirigentes do voleibol contribuiu para este fenômeno, como também a especialização e profissionalização dos treinadores, cabendo a estes a função de desenvolver e aperfeiçoar as capacidades técnicas, táticas, físicas

e psicológicas de seus atletas com o intuito de aumentar o rendimento da sua equipe.

Para Durand-Bush e Salmela (2002) o treinador é o principal responsável pela conquista de altos níveis de rendimento da sua equipe, pois é ele quem organiza o treinamento e a competição. Essa premissa é endossada por Dosil (2004) que acredita ser o treinador o maior responsável pelo rendimento e funcionamento da equipe e dos jogadores.

Em seu livro *Voleibol – à beira da quadra*, Guilherme (2001) expõe 21 características que um treinador deve possuir para ser considerado eficiente: grau de habilitação profissional; qualidades morais e de bom senso; capacidade de liderança; consciência da sua condição de educador; capacidade de orientar a equipe durante o jogo; capacidade de observar as falhas técnicas e táticas da equipe e corrigi-las nos treinos; capacidade de suportar com prudência e calma os fatores adversos da competição; bom relacionamento com os atletas, os dirigentes e os cronistas esportivos; dentre outras. Portanto, verifica-se que a profissão de treinador de voleibol é complexa e exige dedicação para se chegar ao alto rendimento.

Alguns países possuem cursos para formação de treinadores de voleibol. No Brasil, a Confederação Brasileira de Voleibol (CBV) possui um programa para a formação desses profissionais. O programa do curso divide-se em quatro níveis (CBV, 2011):

- Nível 1 - Voleibol para iniciação: habilitação para trabalhar na iniciação do voleibol e na formação de atletas jovens.
- Nível 2 - Voleibol básico: o treinador estará habilitado a dirigir equipes até o nível infantojuvenil.
- Nível 3 - Voleibol avançado: habilitação para dirigir equipe de qualquer nível em competições estaduais ou nacionais.
- Nível 4 - Voleibol de alto nível: o treinador estará habilitado a dirigir equipe em competição estadual, nacional ou internacional. Poderá também planejar, executar e avaliar programas para o voleibol nacional.

A CBV preocupa-se com a qualificação dos profissionais do voleibol e estes, por sua vez, percebem a evolução da modalidade, as exigências que vieram com as

conquistas brasileiras internacionais e a exposição do trabalho realizado no país, acarretando mais pesquisas e avanços na busca de excelência.

### 2.3 Estresse

De acordo com Dorsch; Hacker e Stapf (2001), no *Dicionário de Psicologia Dorsch*, a palavra estresse deriva do termo inglês *stress*, que significa pressão, força. Nos níveis orgânico e psíquico, pode-se entender o estresse como uma carga que se vivencia como pressão.

Lazarus e Folkman (1984) descrevem que o termo estresse foi usado na literatura inglesa significando aflição e adversidade até o século XVII, e que, somente após esta época, ele passou a descrever o complexo fenômeno composto por tensão, angústia e desconforto.

O estresse é um fenômeno que está presente em diversas atividades humanas, na relação intrapessoal, nas relações interpessoais e conseqüentemente, na atividade profissional, como por exemplo, em situações de afirmação e competição. Embora tenha uma conotação negativa, o estresse é fundamental para o ser humano, pois faz parte da adaptação do indivíduo ao meio ambiente, tanto no âmbito familiar, como no social e no profissional.

O endocrinologista Hans Selye, pioneiro nos estudos sobre o estresse, em 1936, publicou um artigo na revista inglesa *Nature* – uma pequena nota sobre o estresse – com o título “Síndrome produzida por vários agentes nocivos”. Assim, cabe a Selye (1952) a definição da palavra como é conhecida atualmente. Para este autor, “o estresse é a reação inespecífica do organismo perante qualquer exigência” (SELYE, 1976, p. 53).

A palavra estresse é muito utilizada atualmente, sendo associada a sensações de desconforto, com um número cada vez maior de pessoas que se definem estressadas ou referem a outros indivíduos nesta situação (STACCIARINI; TRÓCCOLI, 2001). De acordo com Lazarus e Folkman (1984) o termo estresse se tornou popular, referindo-se a um fator relevante no desenvolvimento de agravos à saúde.

Alves (1992) definiu o estresse como:

[...] resposta neurofisiológica complexa, desencadeada por uma avaliação subjetiva de perigo ou ameaça; um estado de desequilíbrio no organismo que é devido a uma incapacidade (verdadeira ou somente percebida) de responder as demandas do meio-ambiente. Manifesta-se através de uma variedade de respostas, sejam elas fisiológicas, emocionais ou comportamentais. (ALVES, 1992, p. 18).

Ainda para este autor, sob uma condição de estresse, o corpo humano se desgasta de maneira anormal e pode ocorrer uma diminuição da capacidade de trabalho, ocasionada por uma prolongada impossibilidade do indivíduo tolerar, superar ou se adaptar às exigências da natureza psíquica do meio em que vive.

Para Kallus e Kellmann (1999), o estresse pode ser caracterizado por uma reação que ocorre no indivíduo e modifica o estado homeostático do seu organismo causando alterações no seu comportamento psicobiológico. O estresse é acompanhado de sintomas emocionais como, por exemplo, a ansiedade, as alterações no estado de humor, as mudanças imunológicas e de comportamento. Kellmann; Kallus; Samulski; Costa e Símla (2009) definem o estresse como a desestabilização do padrão normal do sistema biopsicológico.

Selye (1950) propõe um modelo trifásico para explicar as fases do estresse (FIG. 1), que são classificadas de acordo com a reação do organismo aos agentes estressores e o denomina de Síndrome da Adaptação Geral (SAG):

- a) *Fase de Alerta* - o corpo reconhece o estressor e ativa o sistema neuroendócrino, se preparando para enfrentar o agressor. Aqui o organismo inicia um processo autorregulatório.
- b) *Fase de Resistência* - o organismo tenta se adaptar, buscando um equilíbrio interno para reparar os danos causados pela fase de alerta. Se o estressor continua presente, surgem as primeiras manifestações de cansaço e desgaste.
- c) *Fase de Exaustão* - é a fase onde o organismo esgota suas forças de energia adaptativa e pode surgir doenças associadas ao fator estressante.

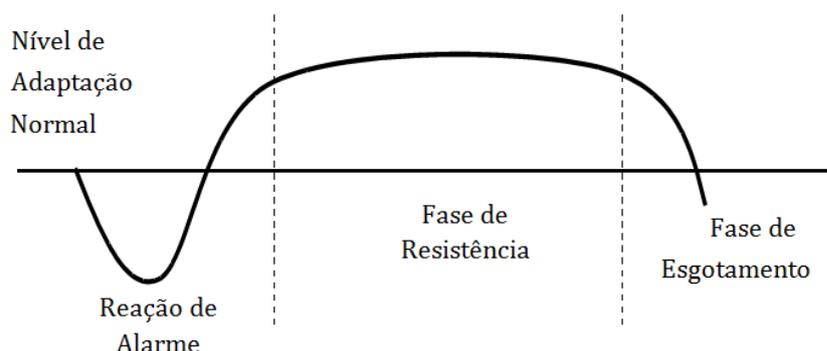


FIGURA 1: Síndrome de Adaptação Geral (SAG)  
 Fonte: SELYE, 1981, p. 167.

Lipp (2003) apresenta um modelo quadrifásico do estresse onde apresenta a *Fase de Quase-exaustão*, não existente no modelo de Selye (1950). Esta fase se caracteriza por um enfraquecimento da pessoa, que não consegue se adaptar ou resistir ao estresse, mas os sintomas não chegam à severidade da *Fase de Exaustão* e permite que o indivíduo consiga, mesmo que com dificuldades, trabalhar e conviver socialmente.

### 2.3.1 A Teoria da Ação e o estresse

Um dos referenciais teóricos mais importantes no esporte é a Teoria da Ação de Nitsch (1986), que se divide em quatro postulados básicos:

1. *Postulado de sistema*: a ação, em geral, é compreendida como um processo integrado, complexo e de interação.
2. *Postulado da intencionalidade*: a ação é percebida como um comportamento intencional, isto é, determinada primeiramente por intenções subjetivas da pessoa e não por condições objetivas.
3. *Postulado da regulação*: a ação, como comportamento intencional, não deve ser explicada apenas por meio de mecanismos biológicos, mas também por um processo direcionado e regulado psicologicamente.

4. *Postulado do desenvolvimento*: a ação é um processo de sistemas. É um fenômeno filogenético e ontogenético, assim como um fenômeno histórico-social em relação às condições de vida em sociedade (SAMULSKI, 2009).

Com base nesta teoria, muitas pesquisas científicas do LAPES/UFMG são orientadas pelo Prof. Dr. Dietmar Samulski, que define a ação humana

[...] como um processo consciente, intencional, dinâmico, motivado, dirigido a uma meta, direcionado e regulado psiquicamente e realizado através de diferentes formas de comportamento, dentro de um contexto social. A ação esportiva representa um processo intencional, dirigido e regulado psiquicamente e realizado através de movimentos e comportamentos técnico-táticos e sociais, dentro de um contexto esportivo. (SAMULSKI, 2009, p. 22).

Em sua Teoria da Ação, Nitsch (2009) mostra que existe uma interação constante entre a pessoa, a tarefa e o meio ambiente, e que a avaliação, por meio da percepção subjetiva do indivíduo sobre os acontecimentos, pode provocar benefícios ou malefícios de cunho biológico, psicológico e social.

A visão de estresse descrita por Nitsch (1981) se baseia nos três principais pilares de sua Teoria: o primeiro está relacionado com as atuações do meio ambiente (estresse como estímulo); o segundo se conecta às respostas orgânicas (estresse como reação); o terceiro correlaciona processos intermediários entre o estímulo e a reação (estresse como variável interveniente). A partir desta visão, Nitsch (1981) desenvolveu um modelo em que o conceito de estresse é explicado como um produto tridimensional, ou seja, biológico, psicológico e social (FIG. 2).

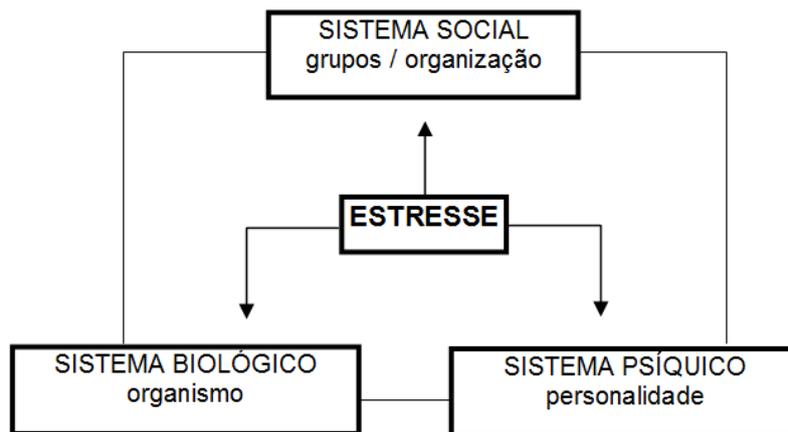


FIGURA 2: Estresse como um produto tridimensional  
 Fonte: NITSCH, 1981, p. 53.

Para Samulski *et al.* (2009), o estresse é o produto da interação do homem com o seu meio ambiente físico e sociocultural. Para o surgimento do estresse é necessário que exista uma desestabilização psicofísica ou uma perturbação do equilíbrio existente entre a pessoa e o meio ambiente. Esta perturbação está ligada a uma interdependência entre os fatores biológicos, psicológicos e sociais que podem gerar uma situação estressante para o indivíduo.

Dessa maneira, deve-se ter em mente que erradicar o estresse da vida de qualquer ser humano é uma tarefa impossível de ser realizada plenamente, pois ele é necessário à manutenção e ao aperfeiçoamento de sua capacidade funcional, ou para a autoproteção e conhecimento das suas limitações humanas.

### 2.3.2 Estresse laboral

O estresse é inerente à vida do ser humano, funciona como um fator de preservação da sobrevivência e está presente na sociedade moderna, assim, ele está inserido também no ambiente laboral, uma vez que não podemos dissociar o homem do trabalho e entender a notável influência deste no comportamento humano. O estresse laboral é um problema vivenciado pelos profissionais por não conseguirem lidar com as fontes de pressão no trabalho, resultando em problemas físicos e psicológicos.

A Organização Internacional do Trabalho (ILO) (2012) define o estresse do trabalho como um conjunto de fenômenos que se apresentam no organismo do trabalhador, podendo gerar um impacto negativo multifatorial na sua saúde. Para Paschoal e Tamayo (2004, p.46), o estresse laboral pode ser definido como “[...] um processo em que o trabalhador percebe as demandas do trabalho como estressoras, que, ao excederem suas estratégias de enfrentamento, provocam reações negativas”.

Já o *National Institute for Occupational Safety and Health* (1998) define o estresse laboral como “[...] as reações nocivas físicas e emocionais que ocorrem quando as exigências do trabalho não se igualam às capacidades, aos recursos e às necessidades do trabalhador”. Assim, o nível de estresse se eleva e repercute na saúde do trabalhador. Para este instituto, não se pode ignorar o papel dos fatores individuais, que podem intervir tanto para fortalecer ou para intensificar os efeitos da influência das condições do estresse no trabalho.

Para Jex (1998), as definições de estresse ocupacional dividem-se em três categorias:

- a) *Estímulos estressores*: referem-se aos estressores do ambiente de trabalho que exigem resposta adaptativa por parte do trabalhador e ultrapassam suas habilidades de enfrentamento;
- b) *Resposta aos eventos estressores*: refere-se às respostas psicológicas, fisiológicas e comportamentais dos trabalhadores frente a estressores do trabalho que não conseguem enfrentar;
- c) *Estímulos estressores-resposta*: nesse caso, o estresse ocupacional diz respeito ao processo geral das demandas de trabalho e que tem impacto nos profissionais.

De acordo com Paschoal e Tamayo (2004) existe um consenso entre os pesquisadores do estresse ocupacional que diz respeito à interação do trabalhador e as condições laborais.

Muitas são as causas que contribuem para desenvolver o estresse advindo do trabalho. As causas extrínsecas são as mais conhecidas e fáceis de reconhecer. As causas intrínsecas são subjetivas, mas referem-se às expectativas frustradas, ao perfeccionismo, a sonhos e desejos irrealistas ou difíceis de alcançar e, também, à

insegurança no emprego, à sensação de insuficiência profissional e à pressão para mostrar-se eficiente.

É importante identificar as causas do estresse laboral, por isso, a seguir serão apresentados alguns estudos sobre este tema:

De acordo com o *National Institute for Occupational Safety and Health* (1998), os fatores causadores de estresse no trabalho são:

- a) *O tipo de trabalho*: trabalho pesado, falta de descanso, turnos longos e muitas horas de trabalho, trabalhos de urgência e rotinas que não estimulem o trabalhador e com pouco significado;
- b) *Estilo de gestão*: falta de participação dos trabalhadores na tomada de decisão, falta de comunicação e políticas pobres referentes à vida familiar;
- c) *Relações interpessoais*: meio ambiente social precário, com falta de apoio dos colegas e supervisores;
- d) *Papéis*: expectativas de trabalho mal definidas ou impossíveis de realizar, responsabilidade e funções em demasia;
- e) *Preocupações com a carreira*: insegurança no trabalho, falta de oportunidades de crescimento ou ascensão muito rápida, para qual o trabalhador não está preparado;
- f) *Condições ambientais*: ambiente desagradável e/ou insalubre, poluição e problemas ergonômicos.

Para Cooper (1993), os estressores do ambiente de trabalho podem ser categorizados em seis grupos:

- 1) *Fatores intrínsecos ao trabalho*: condições inadequadas de trabalho, turno, carga horária, pagamento, viagens, riscos, novas tecnologias e quantidade de trabalho;
- 2) *Papéis estressores*: papel ambíguo e/ou conflituoso, grau de responsabilidade para com as pessoas e coisas;
- 3) *Relações no trabalho*: relacionamento difícil com o chefe, colegas e subordinados;

- 4) *Estressores na carreira*: falta de desenvolvimento na carreira e insegurança no trabalho;
- 5) *Estrutura organizacional*: estilos de gerenciamento; falta de participação, problemas de comunicação;
- 6) *Interface trabalho-casa*: dificuldade no manejo desta relação.

Schwartz (1983) identificou classes de estresse psicossocial a que os trabalhadores estavam sujeitos:

- Excesso de trabalho ou estagnação no trabalho;
- Ambiguidade extrema ou rigidez, relativas às tarefas a realizar;
- Conflito entre papéis profissionais;
- Muita responsabilidade ou pouca responsabilidade;
- Impedimento de progresso, competição negativa ou ausência da mesma;
- Mudanças constantes e variações diárias ou excesso de rotina;
- O contato contínuo com pessoas que são viciadas em trabalho, que fazem da carreira o único projeto de vida ou isolamento social;
- Excessiva identificação com a empresa e dependência emocional dela;
- Interação entre o estágio da carreira, oportunidades de evolução e o estilo de gestão.

Diante de tantas causas do estresse no ambiente de trabalho, é importante ressaltar que o indivíduo é exposto a ele em pequenas doses, paulatinamente, o que obriga o corpo a reações fisiológicas para tentar se adaptar e se reequilibrar.

Jex (1998) expõe que o crescimento dos estudos relacionados à saúde do trabalhador refere-se ao impacto negativo do estresse ocupacional sobre a saúde e bem-estar do mesmo, o que reflete na produtividade e competitividade da empresa e nos custos direcionados à saúde.

Preocupado com a saúde do trabalhador, o *National Institute for Occupational Safety and Health* (1998) publicou um relatório que aponta para a necessidade de

mais pesquisas que auxiliem na redução de riscos à saúde e segurança laboral e que promovam mudanças organizacionais e do trabalho.

A relação do homem com a organização do trabalho dá origem a uma carga psíquica muitas vezes acima da que pode ser suportada pelo trabalhador. A interação entre trabalho e trabalhador se não for realizada a contento, ou seja, para gerar bem-estar, satisfação e realização pessoal, provoca o aparecimento de diversas doenças mentais. Nesse sentido, um quadro que vem despertando cada vez mais o interesse dos pesquisadores é a Síndrome de *Burnout* (SOARES, 2008, p. 72).

### 2.3.3 Estresse em treinadores

Brandão; Agresta e Rebutini (2002) afirmam que o aumento do profissionalismo no esporte faz com que o treinador tenha que lidar com diversos problemas e atividades, muitas vezes, confrontando com patrocinadores e organizadores esportivos, além dos treinamentos e competições. Ainda de acordo com os mesmos autores, “como consequência, os técnicos vivem sob pressão que, em geral, se traduz por tensões somáticas e reações de estresse (úlceras, gastrite, insônia, etc.)” (BRANDÃO *et al.*, p. 28). Segundo Brandão (2000), os treinadores vivenciam o estresse psíquico com base em suas experiências no esporte, que é percebida subjetivamente como uma ameaça.

Uma pesquisa realizada por Price e Weiss (2000) revelou que os treinadores mais esgotados eram vistos por seus atletas como um profissional que não oferecia muito treinamento, instrução ou apoio social. Isto é corroborado no estudo de Frey (2007) que relata o quanto a reação dos treinadores frente aos estressores afeta, potencialmente, a performance e o estado da mente de seus atletas.

Mesmo nesta pesquisa, treinadores reportaram o conhecimento de como o estresse afeta o trabalho, situação em que eles percebem que seus atletas diminuem o contato por acreditarem que seus treinadores estão inacessíveis. Thelwell; Weston; Greenlees e Hutchings (2008) acreditam que se os atletas não podem se aproximar de seus treinadores, suas performances e habilidades podem ficar limitadas. Isto é importante em dois aspectos: como os treinadores percebem que seu estresse afeta seus atletas e como os atletas percebem que o estresse de seu treinador pode impactar sua performance.

A importância de minimizar os fatores estressantes foi posicionada por Fletcher e Scott (2010), os quais comentam que uma intervenção primária é uma prevenção para administrar o estresse, eliminando ou reduzindo a quantidade, frequência e/ou intensidade de fatores estressantes. Já a intervenção secundária é uma reação para administrar o estresse, aumentando a autoconfiança e a resiliência às demandas externas. A intervenção terciária é uma medida de reabilitação do controle do estresse já instalado, auxiliando treinadores com estratégias de *coping* e aconselhamento.

Thelwell; Weston e Greenlees (2010) realizaram um estudo com treinadores esportivos de elite que se auto avaliaram e selecionaram os tipos de estresse e as estratégias que utilizam para minimizá-lo. Estressores organizacionais, tais como ambiente de treinamento e de competição, finanças, estabilidade, viagens, segurança, administração, organização, outros treinadores, atletas, vida privada e social, questões contratuais, comunicação, relacionamento do time com o suporte, e, estressores de performance, como treinamento, preparação para competição, a competição, pós-competição, expectativas, adversários e árbitros foram pertinentes com os estudos de Frey (2007) e Thelwell *et al.* (2008).

## **2.4 Síndrome do *Burnout***

### *2.4.1 Conceito*

O *Burnout* é hoje um dos grandes problemas psicossociais que estão afetando os profissionais de diversas áreas. Esta realidade tem gerado grande interesse e preocupação não só de pesquisadores nacionais e internacionais, mas também de entidades governamentais, empresariais, educacionais e sindicais de vários países do mundo, pois são severas as consequências que afetam o indivíduo e as organizações.

O estresse laboral é o resultado de situações nocivas físicas e psicológicas dentro do ambiente de trabalho. Quando o somatório destas reações estressantes se cronifica, ele pode acarretar a instalação da Síndrome do *Burnout*. Desta forma,

entende-se a Síndrome do *Burnout* como um produto decorrente de uma série de reações provocadas pelo estresse crônico que causam danos a saúde física, mental e social de uma pessoa.

Gil-Monte e Peiró (1999) expõem a necessidade das pesquisas sobre a Síndrome do *Burnout*, já que ela está correlacionada com o estresse ocupacional e o impacto negativo na saúde dos trabalhadores e para a organização.

Em seu livro *The Truth About Burnout*, Maslach e Leiter (1997) explicitaram que o *Burnout* é o índice do deslocamento entre o que as pessoas são e o que elas têm que fazer. Isto representa uma erosão em valores, dignidade, espírito, e força de vontade. Uma erosão da alma humana.

Uma das definições clássicas sobre *Burnout* é a que se refere a uma síndrome do esgotamento emocional, despersonalização e de um sentimento de baixa autoestima do indivíduo que o conduz a uma menor eficácia no trabalho (MASLACH; LEITER, 1997; MASLACH; JACKSON; LEITER, 1996). Essa definição dá ênfase ao *Burnout* enquanto síndrome multidimensional cujas dimensões são: exaustão emocional, despersonalização e reduzido senso de realização.

Segundo Trigo; Teng e Hallak (2007), o *Burnout* foi reconhecido como um risco ocupacional para profissões que envolvem cuidados com a saúde, educação e serviços humanos. Murofuse; Abranches e Napoleão (2005), dentro de uma perspectiva laboral do fenômeno, definem-na como uma síndrome na qual o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho e faz com que as coisas já não tenham mais importância, sendo que qualquer esforço lhe parece inútil, passando, assim, a dar pouca importância e significado às atividades laborais que desempenha.

O *Burnout* acomete principalmente profissionais que exercem funções de cuidado com outras pessoas e que mantêm um grande contato interpessoal. Carlotto e Câmara (2004) caracterizam essa síndrome como um sentimento de fracasso profissional e exaustão, que ocorre quando houve um grande desgaste de energia e recursos.

Para Benevides-Pereira (2002), a maioria dos autores concorda que o *Burnout* é uma síndrome exclusiva do meio laboral e é uma resposta à cronificação do estresse constante, fazendo com que haja consequências negativas nos campos

individual, profissional, familiar e social. Desse modo, diante da importância do tema, visando à saúde do trabalhador e também à produtividade das empresas, a autora relata que, no Brasil, a Lei nº 3.048/1999 já reconhece a “Síndrome do Esgotamento Profissional” como uma doença laboral, entendida como sensação de estar “acabado”.

#### 2.4.2 Histórico

O médico Herbert Freudenberger é considerado o fundador dos estudos sobre *Burnout*, sendo ele o primeiro a usar este termo cientificamente para designar “exaustão e frustração”.

Segundo Ferenhof e Ferenhof (2002), em 1974, Freudenberger investigou as causas do sofrimento de profissionais que trabalhavam em uma clínica de reabilitação de drogas de Nova York e que compartilhavam dos mesmos sintomas dos seus pacientes: sentiam-se exaustos, com pouca ou nenhuma vontade de ir ao trabalho e impotentes com a pouca transformação nas pessoas atendidas por eles. Estes eram os “*burnouts*”, que significava que não ligavam para mais nada a não ser as drogas.

Assim, o termo *burnout* começou a ser usado por Freudenberger para definir um sentimento de fracasso e exaustão causado pelo desgaste excessivo de energia relacionado ao trabalho. A partir dessa época, vários estudos começaram a ser realizados sobre o *Burnout*, gradualmente tornando-se numerosos.

Cadiz; Juan; Rivero; Herce e Achucarro (1997) descreveram a evolução destes estudos nos quais, na primeira fase, o conceito está focado nas descrições clínicas do fenômeno e em verificações não empíricas da sua frequência. Mais tarde, nos anos 80, o conceito se desenvolve centrado na pesquisa e na evolução do fenômeno, principalmente, nas profissões que implicam cuidar do outro, como nas áreas da saúde e da educação, consideradas “profissões de ajuda”.

À medida que os estudos foram se desenvolvendo e se aprofundando, o conceito de *Burnout* foi se modificando, de acordo com Benevides-Pereira (2000). Ele passou a ser protagonista no mundo do trabalho por explicar grande parte das consequências negativas nas atividades ocupacionais dos empregados e desses nas organizações.

Goodger; Gorely; Lavalle e Harwood (2007) relatam que Cristina Maslach, psicóloga social e pesquisadora, também usou o termo *Burnout* para descrever um processo gradual de exaustão, cinismo e comprometimento reduzido entre os advogados dos pobres. Posteriormente, ela lançou o *Maslach Burnout Inventory* – MBI (MASLACH; JACKSON; LEITER, 1996), que se tornou o instrumento de pesquisa de *Burnout*.

Hoje existem outros instrumentos de mensuração desta síndrome e os estudos avaliam a incidência do fenômeno em outras esferas de atuação, direcionando-se não só aos trabalhadores, mas à empresa ou à organização, como por exemplo, no esporte.

## **2.5 *Burnout* no esporte**

### *2.5.1 Conceito*

O conceito de *Burnout* tem sido amplamente popularizado no esporte. Para Goodger *et al.* (2007), a mídia tem tido um papel importante na divulgação do conceito por intermédio de sensacionais acontecimentos com fins dramáticos de estrelas de alto nível esportivo ou de jovens promessas que não conseguem cumprir as expectativas de todo seu potencial.

Existem pesquisas sobre atletas e treinadores que utilizam a conceituação de *Burnout* de Maslach e Jackson (1984), na qual o fenômeno abrange três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e redução do desempenho.

Raedeke; Lunney e Venables (2002) adequaram esta perspectiva para o âmbito esportivo. Em um estudo na natação, estes autores definiram o *Burnout* como uma retirada do esporte indicada por um reduzido senso de realização, desvalorização e ressentimento do esporte, exaustão física e psicológica. Para estes autores, a exaustão física e emocional está relacionada com o intenso treinamento e competição; o reduzido sentimento de realização está associado com habilidades e competências e a desvalorização no esporte se refere à perda de interesse, à atitude “não importa” ou o ressentimento da performance no esporte.

Samulski; Costa e Símola (2009, p. 409) definem o *Burnout* como “uma resposta psicofisiológica exaustiva, que se manifesta com uma frequência excessiva de treinamento”. Ainda para estes autores, a síndrome “geralmente decorre de esforços ineficazes na tentativa de conciliar a quantidade de treinamento com as exigências da competição”.

Weinberg e Gould (2008) apresentam uma definição em que o conceito de *Burnout* se traduz em uma resposta psicofisiológica de esgotamento exibida como resultado de esforços frequentes, às vezes extremos, e, geralmente ineficazes que visam satisfazer as demandas excessivas de treinamento e competição. Smith (1986) acredita que o *Burnout* envolve uma fuga psicológica, emocional e algumas vezes física de atos prazerosos (treinamento, competição), em resposta a um excessivo nível de estresse ou insatisfação.

Ainda no âmbito esportivo, as retiradas associadas com o *Burnout* também têm implicações no desenvolvimento da “expertise” entre treinadores por meio da saída precoce de treinadores da profissão (KOSA, 1990).

### 2.5.2 Modelos teóricos

A Síndrome de *Burnout* no esporte tem sido discutida a partir de diferentes referenciais teóricos. A seguir, serão comentados os quatro principais modelos teóricos que explicam o modo de ação da síndrome no ambiente esportivo: (1) *Modelo da Resposta Negativa ao Estresse de Treinamento* (SILVA, 1990); (2) *Modelo da Perspectiva Social* (COACKLEY, 1992); (3) *Modelo do Comprometimento* (RAEDEKE, 1997); e (4) *Modelo Cognitivo-Afetivo* (SMITH, 1986).

O *Modelo da Resposta Negativa ao Estresse do Treinamento* (SILVA, 1990) compreende a Síndrome de *Burnout* a partir de uma perspectiva fisiológica. Para o autor, o estresse gerado pelas cargas de treino pode ocasionar dois efeitos: o positivo, que proporciona o incremento da condição física e técnica do atleta; e o negativo, que pode conduzir o esportista a uma série de adaptações indesejáveis, começando pela estafa, progredindo para a Síndrome de *Overtraining* (ocasionada pelo descompasso entre as cargas de treino e a recuperação) e culminando no

*Burnout*, que tem como principal consequência o abandono esportivo, fenômeno conhecido como *dropout*.

Diferentemente de Silva (1990), Coackley (1992) aborda o *Burnout* sob o enfoque social. Nesse contexto, a síndrome é consequência da organização social, que promove o ingresso de crianças e adolescentes em um modelo de envolvimento em esporte juvenil altamente competitivo. Como a experiência de vida do jovem atleta se resume quase que totalmente à sua vida esportiva, o autor utiliza o termo identidade unidimensional para caracterizar esse contexto no qual o indivíduo vive em função do esporte competitivo e cujo círculo de amizades também está restrito a esse meio. Tal realidade leva a uma baixa autonomia do atleta, visto que o mesmo fica dependente das decisões de seus pais, treinadores e dirigentes, que exercem maior protagonismo na estrutura organizacional do esporte. Nesse sentido, o *Burnout* se manifesta na retirada física do esporte após intenso investimento de esforço.

O modelo apresentado por Raedeke (1997) é baseado na Teoria do Comprometimento, na qual o autor confronta as situações de engajamento e aprisionamento. O engajamento no esporte está associado à confiança, dedicação e vigor. Por isso, atletas engajados apresentam relação negativa com o *Burnout*. Por outro lado, atletas aprisionados se sentem obrigados a continuar competindo, principalmente, porque não possuem alternativas profissionais para além do meio esportivo, e se tornam mais propensos à manifestação do *Burnout*.

Por fim, o modelo proposto por Smith (1986) é conhecido por *Cognitivo-Afetivo* e está baseado na ocorrência do *Burnout* como reação ao estresse crônico. O autor conceitua o *Burnout* como a saturação psicológica, emocional, e, às vezes, física de uma atividade anteriormente desejada e procurada, bem como descreve a ocorrência da síndrome como um processo composto por quatro estágios: demandas situacionais; avaliação cognitiva; respostas fisiológicas; e respostas comportamentais.

Hipoteticamente, o processo de *Burnout* se desenvolve quando um esportista se depara com uma demanda situacional, como a cobrança por resultados ou as elevadas cargas de treinamento. O segundo estágio (avaliação cognitiva) aparece quando o indivíduo avalia a situação e determina se possui ou não recursos necessários para as demandas da situação. Caso o esportista avalie que as demandas estão acima dos recursos, então ele passa a apresentar respostas

fisiológicas como tensão, insônia, fadiga e exaustão. A fase final do modelo é a resposta comportamental do atleta, que consiste nos comportamentos da tarefa e nas estratégias de *Coping* para a situação (GOULD; WHITLEY, 2009).

Dentre os modelos teóricos comentados, o *Modelo Cognitivo-Afetivo* de Smith (1986) se apresenta como o mais apropriado para servir de referencial teórico para a presente pesquisa científica, pois considera o *Burnout* como um fenômeno originado no estresse, bem como ressalta a percepção e os sentimentos dos profissionais do esporte em relação à síndrome. Nesse modelo, tanto o estresse quanto o *Burnout* apresentam mecanismos de ação similares. A distinção entre ambos reside no argumento de que o *Burnout* representa as manifestações dos elementos situacionais, cognitivos, fisiológicos e comportamentais do estresse (SMITH, 1986).

### 2.5.3 *Burnout em treinadores*

“Os técnicos são candidatos preferenciais para *Burnout*” (WEINBERG; GOULD, 2008, p. 521). Para estes pesquisadores, a pressão para vencer, interferência ou indiferença dos dirigentes e da família, problemas de disciplina, vários papéis a desempenhar, compromissos de viagem e intenso envolvimento pessoal são fatores de estresse constante.

Diante de tantos fatores que predispõem os treinadores ao estresse, muitos estudos têm sido realizados nesta área. Para Goodger *et al.* (2007), os estudos sobre *Burnout* em treinadores são focados no contexto da educação (ex: colégios e universidades), sendo necessários mais estudos com treinadores da elite esportiva. Eles fazem uma correlação interessante, na qual os estudos sobre *Burnout* em atletas são examinados como um fenômeno psicológico individual e as pesquisas com treinadores tendem a seguir uma linha focada na literatura profissional. Pires, Brandão e Machado (2005) mostram que o *Burnout* no esporte atinge indivíduos com constantes relações interpessoais, que ficam mais propensos à aquisição dessa síndrome, como diretores esportivos, árbitros, atletas e treinadores.

Em um estudo realizado por Karabatsos; Malousaris e Apostolidis (2006), os treinadores de times esportivos – particularmente basquete, futebol e voleibol – reportaram um sentimento mais forte de exaustão e esgotamento do que treinadores

de esportes individuais, sendo os treinadores desses esportes os que mais experienciaram o *Burnout*.

Foi percebido que o estresse por longo tempo é a causa principal desta síndrome e pôde ser concluído que treinadores de times esportivos permanecem sob forte pressão durante longas temporadas de campeonatos de seus times. Ainda de acordo com os autores acima citados, outros fatores significantes na diferença dos níveis de estresse entre treinadores de esportes individuais e coletivos são a dimensão financeira dos esportes coletivos e o número de atletas que o treinador tem que cuidar, sendo o time composto por diferentes indivíduos, de diferentes idades e culturas. Além disso, o time tem numerosos conflitos entre os indivíduos.

Ao serem comparadas as manifestações de *Burnout* entre os sexos em 231 treinadores universitários nos Estados Unidos, utilizando-se o instrumento *Maslach Burnout Inventory* (MBI), Caccese e Mayerberg (1984) constataram que as treinadoras reportaram níveis significativamente superiores de exaustão emocional e níveis inferiores de realização pessoal em relação a seus pares do sexo masculino. A única dimensão que não apresentou diferença entre os sexos foi a despersonalização.

Apesar do estudo não ter investigado as razões para a maior percepção das dimensões de *Burnout* entre as treinadores, os autores sugerem que as mulheres são mais propensas a admitir que estão fatigadas, exaustas e frustradas, ao passo que os homens podem perceber as manifestações de *Burnout*, mas talvez se sintam incapazes de expor os fatos ou se recusam a admitir suas percepções.

Raedeke (2004) desenvolveu pesquisa com 144 treinadores (homens e mulheres) de natação dos Estados Unidos, com o objetivo de verificar as relações entre o comprometimento e o *Burnout*, mensurado com base apenas na dimensão “exaustão emocional”. Os treinadores, em geral, reportaram um perfil favorável baseado nas variáveis do modelo de comprometimento e exibiram índices relativamente baixos de exaustão. Todavia, aproximadamente 49% dos voluntários apresentaram níveis moderados (30,5%) ou elevados (18,5%) de exaustão, o que sugere a necessidade de intervenção visando à prevenção do *Burnout* e à promoção do comprometimento dos treinadores.

Costa (2011) investigou 424 treinadores brasileiros de ambos os sexos e pertencentes a 11 modalidades esportivas (cinco coletivas e seis individuais). Os dados indicaram baixos níveis de estresse e boa capacidade de recuperação,

fatores que pressupõem baixa probabilidade de manifestação da Síndrome de *Burnout* na amostra investigada. No entanto, o autor ressalta que esses resultados se referem a uma análise macro e coletiva. Ao realizar análises individualizadas, foram constatados sintomas da Síndrome de *Burnout* em alguns voluntários.

Portanto, é vista a importância da saúde física e mental de treinadores, como eles lidam e enfrentam o estresse, não permitindo serem acometidos pelo *Burnout* tendo como consequência a interrupção de seu trabalho.

### 3 PERCURSO METODOLÓGICO

A pesquisa investiga e constrói a realidade, vinculando pensamento e ação. Para Minayo (2008, p. 16) “nada pode ser intelectualmente um problema se não tiver sido, em primeiro lugar, um problema da vida prática”. Para esta autora, as questões de investigação relacionam-se a interesses e circunstâncias inseridas na vida real, com suas razões e objetivos. Assim, para obter o desejado em uma pesquisa é necessário preparar antes os instrumentos para conseguir compreender e interpretar a realidade que deseja conhecer.

Este estudo distinguiu-se como descritivo exploratório de abordagem qualitativa. A proposta foi descrever como os estresses que os treinadores de voleibol vivenciam em sua profissão podem desenvolver a Síndrome do *Burnout*, adotando como referência a Teoria da Ação (NITSCH,1981).

Turato (2003) explica que as pesquisas descritivas vinculam-se a um evento que predomina, suas características e vivências, o pesquisador observa, descrevendo-as e classificando-as, procurando conhecer melhor o problema. De acordo com Gil (2002) as pesquisas exploratórias objetivam proporcionar maior intimidade com o fenômeno, o que permite identificar e explorar as situações investigadas com o objetivo de explicitá-las e tornar possível a formulação de hipóteses.

Segundo Minayo (2008, p.21) “A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares”. Ela tem como objeto de estudo os fenômenos humanos e sua significação no contexto do dia a dia construído pelo indivíduo. Para Minayo (2008),

A pesquisa qualitativa trabalha com o universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes. Esse conjunto de fenômenos humanos é entendido aqui como parte da realidade social, pois o ser humano se distingue não só por agir, mas por pensar sobre o que faz e por interpretar suas ações dentro e a partir da realidade vivida e partilhada com seus semelhantes. (MINAYO, 2008, p. 21)

Na pesquisa qualitativa, o papel do pesquisador é o de olhar à luz da sua subjetividade, enriquecendo-o e assegurando que o objeto seja analisado na essência. Esse é um método fundamentado teoricamente, que desvenda processos

sociais e constrói novas abordagens pertinentes a eles. Durante o processo de investigação são revelados conceitos e categorias que permitem a compreensão e interpretação do fenômeno em estudo e as relações, representações, percepções e opiniões dos sujeitos envolvidos (MINAYO, 2007).

Neste estudo, que teve o objetivo de analisar os estresses que os treinadores de voleibol sofrem, os quais podem desenvolver o *Burnout*, foi necessário contato com os treinadores em seu ambiente de trabalho, com suas interações e subjetividades. Para isso, a pesquisadora foi cuidadosa e durante sua permanência em campo, adotou uma postura ética, flexível e focada nos objetivos da pesquisa.

Gunther (2006) explica a importância de apreender o fenômeno de estudo pela perspectiva das pessoas envolvidas. Para ele fenômeno é permeado por um conjunto de significados que retrata a realidade, só sendo possível compreender essa dinâmica, observando o comportamento na situação real. Para uma observação fidedigna, todos os comportamentos do contexto são importantes, incluindo-se a fala e até mesmo o silêncio. Outro fator ao qual é necessário dar atenção é a relação que o pesquisador estabelece com o ambiente.

A análise qualitativa permite uma investigação da lógica interna e que identifica o grupo em análise. Para Minayo (2008, p. 27) ela não é só uma classificação de opinião dos informantes, mas “a descoberta de seus códigos sociais a partir das falas, símbolos e observações. A busca da compreensão e da interpretação à luz da teoria aporta uma contribuição singular e contextualizada do pesquisador”.

### **3.1 Cenário do estudo**

A Superliga é a competição máxima do calendário nacional de voleibol. É organizado pela Confederação Brasileira de Voleibol (CBV) e possui a estrutura dividida em algumas fases. A fase classificatória é disputada no sistema de turno e retorno, onde todas as equipes jogam entre si. As oito equipes mais bem colocadas passam para as quartas de final, disputada no sistema de *play-off* melhor de três partidas. Assim, definem-se quais times vão para as semifinais, também disputadas em melhor de três partidas e, depois, a final disputada em jogo único.

A pesquisadora entrevistou os treinadores na fase do retorno do campeonato, com a intenção de apreender os estresses da profissão. Este período da Superliga é considerado determinante para a colocação e a seleção de quais equipes passarão para a fase seguinte e quais serão excluídas.

A participação da pesquisadora em campo consistiu em assistir um treino e um jogo de cada equipe e realizar uma entrevista com cada treinador, realizada entre um jogo e outro.

### **3.2 Sujeitos da pesquisa**

Os sujeitos da pesquisa foram os treinadores das equipes participantes da Superliga Masculina 2010/2011, que é um campeonato que possui a finalidade de reunir as melhores equipes do país, num total de 15, representando diferentes estados da nação brasileira. A composição da amostra é da totalidade dos treinadores participantes do referido campeonato, que é a realidade empírica pesquisada. Minayo (2008, p. 102) explica que, na pesquisa qualitativa, o critério não é numérico, pois, “Podemos considerar que uma amostra ideal é aquela capaz de refletir a totalidade nas suas múltiplas dimensões”.

Os critérios utilizados para a inclusão dos treinadores na pesquisa foram: os participantes deveriam exercer a profissão de treinador profissional, com experiência mínima de cinco anos na modalidade e suas equipes estar participando de campeonatos nacionais.

A amostra do estudo foi composta dos treinadores da Superliga Masculina 2010/2011, que para participarem da competição precisam seguir as seguintes normas impostas pela CBV:

- É obrigatório todos os treinadores estarem inscritos na CBV;
- Os treinadores têm que ser registrados no CREF (Conselho Regional de Educação Física);
- Os treinadores devem ser formados no nível três ou quatro do curso de capacitação da CBV.

As características do grupo compreendido neste estudo foram: todos participantes pertencem ao sexo masculino, são ex-atletas de voleibol, com média de idade de 43,1 anos e média de tempo de prática como treinador de 18,6 anos.

### **3.3 Instrumentos e procedimentos para a coleta dos dados**

Nesta pesquisa foi utilizada uma entrevista semiestruturada sobre o *Burnout* esportivo em treinadores, elaborada por Varley Teoldo Costa, de acordo com as recomendações de Patton (1980) e que seguiu os passos propostos por Pasquali (1999).

A entrevista na pesquisa qualitativa permite atingir um nível de compreensão da realidade humana que se torna acessível por meio de discursos, sendo apropriada para investigações cujo objetivo é conhecer como as pessoas percebem o mundo (FRASER; GONDIM, 2004).

Para Minayo (2008) o objetivo da entrevista é o de construir informações que possam ser apropriadas ao objeto de estudo. Para esta autora (2008, p. 64), a entrevista semiestruturada “combina perguntas fechadas e abertas, em que o entrevistado tem a possibilidade de discorrer sobre o tema em questão sem se prender à indagação formulada”. Ela difere da quantitativa que é rígida e estruturada, inibindo a livre manifestação da opinião do entrevistado.

O acesso aos treinadores ocorreu por meio de contato telefônico ou pessoalmente, explicando-se sobre a pesquisa, seus objetivos e o cronograma. Após o aceite de cada treinador em participar, foi agendada a entrevista.

A entrevista utilizada nesta pesquisa divide-se em quatro blocos e possui como referência a Teoria da Ação de Nitsch (2009). Esta entrevista encontra-se no ANEXO A desta dissertação. A entrevista realizou-se em um ambiente reservado para preservar a privacidade da conversa e favorecer a inter-relação da pesquisadora com o entrevistado.

Também foi realizado um questionário de dados demográficos, para identificação da amostra, presente no ANEXO B deste trabalho.

De maneira complementar, a pesquisadora assistiu aos treinos e aos jogos para aproximar-se do ambiente e da relação estabelecida com os entrevistados. Minayo (2008) aponta que no caso da qualitativa

[...] é fundamental o envolvimento do entrevistado com o entrevistador. Em lugar dessa atitude se constituir numa falha ou num risco comprometedor da objetividade, ela é condição de aprofundamento da investigação e da própria objetividade. (MINAYO, 2008, p. 67).

### **3.4 Procedimentos éticos**

Antes de iniciar a coleta dos dados, o projeto foi enviado ao COEP-UFMG para avaliação e aprovado sob o parecer nº ETIC 0588.0.203.000-10 (ANEXO C). Em seguida os entrevistados foram contatados, sendo questionados sobre o interesse em participar da pesquisa. Após este contato, os treinadores que se disponibilizaram para a entrevista, participaram da coleta que se realizou em um local reservado, minimizando interferências externas e respeitando a individualidade e conforto de cada entrevistado.

Antes de iniciar a entrevista, cada treinador foi informado sobre o objetivo da pesquisa, o benefício e a preservação do sigilo e do respeito à entrevista. Após os esclarecimentos foi apresentado e assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (ANEXO D).

### **3.5 Organização e análise dos dados**

Esta etapa da pesquisa consistiu em utilizar procedimentos para reunir todo o material adquirido durante a fase de coleta de dados e as transcrições das entrevistas gravadas, o que permitiu a categorização empírica.

Martens (1987) foi um dos primeiros a implantar a pesquisa qualitativa na Educação Física, sugerindo, assim, mudanças no paradigma das investigações em Psicologia do Esporte. A análise do conteúdo das entrevistas com os treinadores foi realizada de forma qualitativa, dentro da técnica de análise de conteúdo que busca

categorizar o discurso dos treinadores em palavras, frases e itens que possam ser utilizados na confecção do instrumento para avaliar *Burnout* em treinadores.

Patton (1980, 2002) apresenta uma abordagem holística que utiliza o método qualitativo para entender fenômenos e situações como um todo. Esta abordagem assume que o todo é maior que a soma de suas partes, e está aberta a coletar dados sobre qualquer número de aspectos do cenário em estudo, com o objetivo de formar um quadro completo da dinâmica social de uma situação particular.

Isto significa que na época da coleta de dados de cada caso, deve-se estar atento aos relacionamentos emergentes ao contexto da pesquisa. Estudos de Hanton; Fletcher e Coughlan (2005) e de Thelwell *et al.* (2008) trabalharam qualitativamente de acordo com o critério proposto por Patton (2002) em que o potencial de *information-rich* dos participantes foi incluído.

Patton (1980) também esclarece que as entrevistas devem ser gravadas, e, posteriormente transcritas por completo para que proporcione uma melhor possibilidade de análise dos dados. Minayo (2008) elucida que o registro das falas deve ser fidedigno e que, dentre os instrumentos de maior garantia e o mais utilizado é a gravação da conversa.

Para o tratamento dos dados desta pesquisa, utilizou-se a técnica de Análise de Conteúdo Temática, seguindo a orientação de Bardin (2009). Segundo esta autora, a análise de conteúdo é um

Conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitem a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens. (BARDIN, 1979, p. 42; 2009, p. 44).

Bardin (2009) elucida que a Análise de Conteúdo Temática é um método empírico, pertinente na busca pela verdade. A utilização dessa técnica não é definida no conteúdo das comunicações, mas no conhecimento construído por meio da compreensão dos conteúdos latentes. Assim, é possível operacionalizar a análise dos significados pelo sentido das falas dos entrevistados.

O trabalho com a análise temática baseia-se em descobrir os “núcleos de sentido” da comunicação e que, a presença ou frequência de aparição pode significar alguma coisa para o objetivo da análise escolhida (BARDIN, 1979, p. 105).

Para realizar a análise de dados, existiram três momentos determinados cronologicamente: pré-análise, fase de exploração do material e tratamento dos resultados obtidos, inferência e interpretação.

Na pré-análise, o momento foi de organizar os dados das entrevistas, com o intuito de ordenar as ideias iniciais. Todas as entrevistas foram transcritas mantendo-se a integridade das falas e cada uma foi enviada ao respectivo treinador para que este assinasse o termo de fidedignidade da transcrição (ANEXO E). Logo em seguida, realizou-se a codificação, garantindo-se o anonimato dos treinadores participantes da pesquisa. Concedeu-se um código alfanumérico formado pela letra (T) e um número (1 a 15) de acordo com a ordem das entrevistas.

Posteriormente, realizou-se uma leitura compreensiva do material, proposto por Bardin (2009) com nome de “Leitura Flutuante”, com o objetivo de permitir ao pesquisador o contato com o documento, impregnando-se do conteúdo. Minayo (2008) explica que é uma leitura de primeiro plano, de forma exaustiva, para atingir níveis mais profundos. Nessa leitura, procurou-se ter uma visão do conjunto, apreender as particularidades do material a analisar, elaborar ideias iniciais que embasariam a análise e a interpretação do material, escolher como classificar e determinar os conceitos teóricos que serviriam como guia para a análise.

Em seguida, foi elaborado o *corpus* da pesquisa, constituído das quinze entrevistas. O material foi organizado respeitando-se as normas de validade: a exaustividade, que contempla, de forma rigorosa, todos os aspectos levantados no roteiro; a representatividade, que inclui as características do universo pretendido; a homogeneidade, que segue normas precisas de escolha dos temas, técnicas e interlocutores e a pertinência que significa a adequação do material ao objetivo da pesquisa.

Com esta intenção, este estudo contemplou todos os treinadores da Superliga Masculina 2010/2011 e identificou caracteres subjetivos e objetivos de cada treinador entrevistado. O critério da homogeneidade foi satisfeito já que as entrevistas foram realizadas com técnicas idênticas a indivíduos semelhantes

pertencentes a uma identidade profissional. O critério da pertinência foi substancial por parâmetros precisos da escolha dos sujeitos da amostra.

A elaboração das categorias de análise respeitou o critério da exaustividade, que permitiu a inclusão das respostas numa das categorias, já que os elementos não se esgotaram com o texto. O critério da exclusividade ocorreu com a vinculação de um conteúdo apenas à narrativa do próprio treinador.

Assim, nesta fase pré-analítica, foi possível determinar os recortes do texto, a forma de categorização e a modalidade de codificação para os registros dos dados.

Logo a seguir, foi realizada a fase de exploração do material que Bardin (2009, p. 127) explica ser “a fase de análise propriamente dita e não é mais do que a aplicação sistemática das decisões tomadas.” Para isso, a pesquisadora verificou os pressupostos estabelecidos inicialmente e focou nos objetivos que nortearam o estudo.

Após essa tarefa, efetuou-se uma leitura horizontal e exaustiva das transcrições das entrevistas, com extrema concentração e fidedignidade às falas, impedindo qualquer inferência contextual. Realizaram-se três leituras de cada entrevista com o cuidado de se analisar as frases, palavras, encadeamento de ideias e o sentido geral dos textos.

Em seguida, foi feita a leitura transversal de cada entrevista e em que foram destacadas as unidades de registro, que são as unidades de significação a codificar (BARDIN, 2009). A unidade de significação é o tema, que se liberta de forma natural do texto em análise e embasado na teoria que guia a leitura. Estas unidades de significação são ideias constituintes, são os núcleos de sentido. Bardin (2009, p. 131) expõe que “Fazer uma análise temática consiste em descobrir os “núcleos de sentido” que compõem a comunicação e cuja presença, ou frequência de aparição podem significar alguma coisa para o objetivo analítico escolhido”.

Posteriormente, buscou-se a unidade de contexto que serviu de unidade de compreensão para codificar a unidade de registro. A unidade de contexto é o segmento da mensagem e ajuda a compreender o significado exato da unidade de registro. Bardin (2009, p. 133) explica que a unidade de registro “pode, por exemplo, ser a frase para a palavra e o parágrafo para o tema”.

Realizada esta etapa, foi feita a codificação compreendida na transformação dos dados brutos para atingir o núcleo de compreensão do texto. Primeiro trabalhou-se com o recorte do texto em unidades de registro e, em seguida, realizou-se a enumeração, que se refere à regularidade quantitativa da presença de elementos no *corpus* textual. A análise evidenciou a pertinência de cada elemento e considerou também a intensidade da repetição dos elementos.

Finalizando a fase de exploração do material, realizou-se a classificação e a agregação dos dados selecionando as categorias empíricas, também chamadas de categorias teóricas. Estas especificaram os temas.

Para Bardin (2009), as categorias são rubricas ou classes, que reúnem um grupo de elementos, no caso, as unidades de registro identificadas por características comuns sob um título genérico. Minayo (2007) elucida que as categorias empíricas são aquelas que surgem dos dados do pesquisador, advindas do trabalho de campo semântico, com rigidez nos critérios e que permitem mostrar a informação de maneira condensada.

A construção das categorias do presente estudo seguiu os princípios da homogeneidade (que determina que um único princípio de classificação governe sua organização); da pertinência (pressupõe que as categorias estão adaptadas e refletem as intenções da pesquisa); da objetividade e fidelidade (deve codificar as diferentes partes do mesmo material com a mesma grelha categorial) e o princípio da produtividade (os resultados devem ser férteis em índices de inferência e em novas hipóteses).

No presente trabalho foram três categorias e suas subcategorias temáticas:

## QUADRO 1

Relação das categorias empíricas e subcategorias identificadas na análise das entrevistas

<b>Categorias</b>	<b>Sub-categorias</b>
1. Fatores de estresse que podem causar a síndrome do Burnout	1.1. O processo de trabalho 1.2. O processo de trabalho no Voleibol Competitivo
2. As manifestações do Burnout	2.1. Exaustão física e emocional 2.2. Reduzido senso de realização esportiva 2.3. Desvalorização Esportiva
3. Os efeitos do estresse/Burnout	3.1. Pessoais 3.2. Profissionais 3.3. Sociais

A análise possibilitou a identificação de três categorias empíricas e oito subcategorias reveladas (constatadas) nas falas dos treinadores que participaram do estudo, permitindo uma correlação com o fenômeno em estudo. As categorias são os recortes que auxiliam a análise do trabalho, baseadas no referencial teórico da pesquisa.

Minayo (2007) explica que, neste momento, o pesquisador deve buscar as inter-relações e interconexões entre as categorias empíricas e a parte teórica, buscando o ponto de partida e o ponto de chegada da compreensão e da interpretação. A partir daí, acontece um movimento circular que se inicia do concreto ao abstrato, buscando-se as riquezas dos aspectos particulares e gerais.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo analisou as seguintes categorias e subcategorias:

### 4.1 Fatores de estresse que podem causar a Síndrome do *Burnout*

Por ser uma síndrome atual e específica do trabalho, o *Burnout* tem sido estudado por diversos pesquisadores com o intuito de esclarecer os fatores desencadeantes deste problema. Souza e Silva (2002) realizaram um estudo com profissionais da saúde, em que relacionaram fatores de personalidade e de organização do trabalho para entender como estes trabalhadores desenvolvem o *Burnout*. Concluíram que alguns tópicos específicos do trabalho como o significado que este tem para o indivíduo, o sentimento de controle e como ele percebe o suporte oferecido pela chefia imediata, se mostraram favoráveis ao desenvolvimento do *Burnout*. Outro achado importante diz respeito ao tipo de personalidade, caracterizada por extrema competitividade, luta por realização e agressividade.

Este estudo coaduna com os achados de Garcés de Los Fayos (1999) que classificam em três os fatores que podem predispor o indivíduo ao *Burnout*: o contexto organizacional; as relações intrapessoais e os fatores ambientais.

A Teoria da Ação proposta por Nitsch (1986) explica que a inter-relação entre a pessoa, o ambiente e a tarefa influenciam no processo de interação deste indivíduo com o mundo que o cerca. O meio ambiente esclarece o porquê de uma determinada realidade provocar o estresse e com que constância se encontra esta realidade no dia a dia.

No que se refere à pessoa, é importante considerarmos que sob estímulos iguais, pessoas diferentes reagem de formas distintas e a mesma pessoa, em situações diferentes também reage de forma diversa (SAMULSKI; CHAGAS; NITSCH,1996). A análise do estresse é discutida por esta teoria e vem referenciar as categorias emergidas das falas dos treinadores de voleibol, que expõe as causas do estresse e um possível desenvolvimento do *Burnout*.

A análise dos dados do presente estudo evidenciou os fatores que podem causar a Síndrome do *Burnout* em treinadores de voleibol da Superliga, a qual sustenta-se em uma base referencial de estudos relacionados ao trabalho, ao estresse e ao *Burnout*, suas peculiaridades e similaridades. Assim, duas subcategorias surgiram da fala dos treinadores: o processo de trabalho e o processo de trabalho no voleibol competitivo, que serão apresentadas a seguir.

#### 4.1.1 O processo de trabalho

Esta subcategoria inclui os fatores causadores de estresse que são similares em diversos tipos de trabalho, mesmo os que não se referem ao ambiente esportivo, tais como a estrutura organizacional, os problemas administrativos e o estresse do dia a dia.

##### 4.1.1.1 Estrutura Organizacional

No presente estudo, a estrutura organizacional é entendida como um conjunto de ações de cunho administrativo e operacional que dão apoio à prática esportiva, permitindo à equipe técnica focar na otimização dos resultados do seu time. Os treinadores de voleibol da Superliga masculina 2010/2011 apresentam em suas falas a importância da estrutura para desenvolver um bom trabalho, apontando que, quando ela não é adequada, acaba se tornando um fator gerador de estresse:

[...] a estrutura da equipe fala muito alto na hora de você aceitar ou não ser treinador de uma equipe. Se você tem uma boa estrutura você consegue sem dúvida nenhuma realizar o seu trabalho melhor seja dentro de quadra, ou seja, fora de quadra. Mas trabalhar de forma desorganizada, sem estrutura, sem liberdade para trabalhar, com muita interferência de diretoria, dos gerentes enfim, quando você não tem muitas condições de trabalho; eu acho que isso é o que afeta mais no trabalho. Porque você não tem condição de evoluir, você não tem condições de crescer no trabalho, você está amarrado na estrutura, na organização da equipe, então você vai evoluir até um certo ponto que você não vai conseguir mais. Isso eu acho, acredito que seria bem frustrante; não conseguir desempenhar o que você pode, desenvolver o melhor trabalho, acho que isso seria muito frustrante. (T04)

[...] a falta de organização em relação a horário, em relação à organização da quadra, a preparação do material, bola murcha, luz que não funciona, quer dizer o desarranjo em relação à rotina, o desarranjo em relação à rotina influencia negativamente. (T07)

Depreende-se destes enunciados que, na visão dos treinadores de voleibol a estrutura da equipe é de grande importância para a realização de um bom trabalho, o que muitas vezes gera estresse e desorganiza o planejamento do time para os treinamentos e competições.

No artigo de Merlo e Mendes (2009) – sobre a psicodinâmica do trabalho – são expostos os problemas referentes aos modelos de gestão e de organização dos processos de trabalho nos quais estão inseridos os trabalhadores e os aspectos relacionados à estrutura do trabalho que interfere na saúde física e psíquica destes profissionais.

No processo de trabalho, a estrutura influencia na eficiência da equipe na disputa do campeonato nacional de voleibol, considerado de alto padrão internacional. A Teoria da Ação (NITSCHE, 1986) relaciona a importância da tarefa, aqui exemplificada pelo trabalho do treinador com o ambiente, que tem que estar propício à performance da equipe.

#### 4.1.1.2 Problemas administrativos

Os problemas administrativos a que muitos trabalhadores estão sujeitos, também são relatados pelos treinadores de voleibol. Este item caracteriza-se por ações que não têm o resultado positivo e causam dificuldades ou falhas no processo que as equipes enfrentam em sua administração, prejudicando no alcance de seus objetivos. Todas as organizações têm uma estrutura de funcionamento própria, e com o voleibol não é diferente: existem características que são específicas do ambiente da modalidade e têm que ser respeitadas, sob pena de criar obstáculos ao bom funcionamento da equipe. Na fala dos treinadores de voleibol entrevistados nesta pesquisa, alguns problemas vindos da administração causam estresse:

Não, não, a primeira questão extraquadra, a parte, o que acontece: Nem todo dirigente teve um vida esportiva ou teve uma educação voltada para o esporte. Então o que acontece, às vezes, são diretores, ou supervisores, ou gerentes de esportes que não entendem nada, e que colocam você às vezes em determinadas saias justas e que acham que são o suprasumo da coisa. Então, isso na realidade, isso me irrita muito... (T02)

É, eu acho que na situação onde eu vivo hoje, acho que o que mais atrapalha são os dirigentes que não são da área. Nós temos alguns dirigentes que não são da área esportiva e que querem de alguma forma influenciar diretamente no trabalho dentro de quadra, isso me irrita completamente. Não que um dirigente não possa opinar ou sugerir alguma coisa para dentro de quadra, mas interferências diretas, cobranças diretas de algo, de uma pessoa que não entende nada, ou uma cobrança indevida, ou uma sugestão indevida, isso me irrita bastante. (T04)

Para Leka; Griffiths e Cox (2003), a maneira como o trabalho é planejado e gerenciado pelas organizações pode dar origem ao estresse laboral. Os autores relacionam alguns fatores de risco que podem causar prejuízos: pressões e demandas excessivas não gerenciáveis, falta de apoio e controle, condições que não satisfazem no trabalho.

Cooper (1993) explica os estressores no ambiente de trabalho como, por exemplo, os estilos de gerenciamento e a comunicação na organização, evidenciando os problemas administrativos. Em um estudo sobre o estado emocional de treinadores brasileiros, Brandão; Agresta e Rebustini (2002) citam os conflitos com dirigentes e os confrontos com patrocinadores e organizadores como importantes estressores que os treinadores vivenciam em suas profissões.

Neste estudo, os treinadores clarificaram que dificuldades administrativas influenciam diretamente no seu trabalho e que enfrentam dificuldades extraquadra, principalmente, com gerentes que não entendem das peculiaridades do voleibol.

#### 4.1.1.3 Estresse do dia a dia

O estresse do dia a dia, terceiro item da subcategoria “O processo de trabalho” se distingue por ser uma ocorrência constante, em que existe uma pressão (interna ou externa), aborrecimentos, irritações ou mesmo a rotina diária que tornam o trabalho difícil de ser executado. Como o estresse do dia a dia é comum a todos os tipos de profissão, não seria diferente com os treinadores de voleibol, expostos a

diversos tipos de ambientes e de pessoas, e muitas vezes, com uma carga de trabalho diária excessiva, problemas extraquadra e pressões diversas:

O estresse do dia a dia é grande. Na verdade o desgaste é muito grande porque você passa por períodos de planejamento de treinamento onde você não está ali dentro de quadra e você passa dentro de quadra por períodos de execução (...) O antes no planejamento e o depois na avaliação do que foi feito, onde você pode incrementar mais, qual foi a deficiência apresentada no treinamento, o que você pode fazer para corrigir. Então além das seis horas ali dentro de quadra, você tem umas quatro pensando no que foi feito e no que vai ser feito posteriormente. Então, no dia a dia de treinamento o estresse mais mental do que físico é muito grande pelas horas que você passa focado no trabalho. (T04)

Complicado porque, por exemplo, não é só o que envolve a quadra, você tem o todo. Você sai dali, você tem que se preocupar e se preocupar com tudo, não é só estratégia, ver vídeo, organização de treino, você tem que se preocupar com o que o jogador tal está comendo, se ele está dormindo direito, se ele está fazendo a fisioterapia dele direito, se a sua programação está sendo dirigida direitinho pelo seu supervisor... então existem ainda coisas que você tem que, não administrar, mas tem que supervisionar, para que a coisa corra da maneira que você quer, então... (T02)

A constância que um fator desencadeador de estresse aparece no ambiente laboral é significativo para que o indivíduo se sinta incomodado, tenso e que o clima profissional não seja adequado para a produtividade desejada. O tipo de desgaste à que as pessoas estão submetidas, permanentemente, nos ambientes e nas relações com o trabalho são fatores determinantes de doenças.

Os agentes estressores psicossociais são tão potentes quanto os microorganismos e a insalubridade (RODRIGUES; GASPARINI, 1992). Camelo e Angerami (2008) discorrem em seu artigo sobre o constante estresse que o trabalhador sofre em seu ambiente laboral e sinalizam que, quando o estresse é repetitivo e de longa duração, as consequências podem ser mais intensas para o organismo, com um desgaste progressivo, podendo chegar ao esgotamento.

#### *4.1.2 O processo de trabalho no voleibol competitivo*

Nesta subcategoria encontram-se os problemas específicos que os treinadores enfrentam na sua profissão, tais como o calendário, a pressão intrínseca

por vitória, a arbitragem, os jornalistas, a torcida, o resultado e a relação do treinador com os atletas.

O processo de trabalho no voleibol competitivo possui exclusividades inerentes à profissão de treinador de alto rendimento. Alguns fatores são comumente encontrados na literatura sobre o estresse que afeta os treinadores de diversas modalidades e, mais especificamente, os de modalidade coletiva.

Frey (2007) realizou um estudo com treinadores e usou a entrevista semiestruturada para investigar os fatores de estresse destes profissionais. Foram encontrados fatores como a comunicação com os atletas; a falta de controle sobre os atletas; as muitas funções e responsabilidades; a interferência do trabalho em suas vidas familiares; o pouco tempo livre e a diminuição de paixão pelo trabalho. Thelwell; Weston e Greenlees (2010) realizaram uma pesquisa qualitativa em que os próprios treinadores selecionaram os tipos de estresse decorrentes da sua função, sendo os achados consistentes com o estudo exposto anteriormente.

As causas do estresse em treinadores é tema de estudos na área da Psicologia do Esporte, se fazendo necessário as pesquisas que ajudem a elucidar determinados pontos para que se possa prevenir e combater este problema. Thelwell *et al.* (2008) reforçam a sugestão de que treinadores devem experienciar uma gama de agentes agressores, os quais podem resultar em estresse que acabam por afetar sua performance. Neste estudo, os autores encontraram fatores estressantes para os treinadores relacionados à performance dos atletas, ao próprio desempenho, à organização ambiental, pessoal e organizacional.

Em um estudo qualitativo realizado por Olusoga; Butt; Hays e Maynard (2009) com 12 treinadores de elite do Reino Unido, foram identificadas diversas categorias de fatores estressantes: conflitos (coesão administrativa, interferências externas e colaboração forçada); pressão e expectativa (pressão intrínseca e extrínseca); gerenciamento do ambiente competitivo (eventos não previstos e a administração do time na competição); preocupações com o atleta (comprometimento, profissionalismo e ao potencial da performance dos atletas); responsabilidade dos treinadores para com o atleta (necessidades de treinamento e gerenciamento do psicológico dos atletas); consequências do *status* esportivo (preocupações com o orçamento e o reconhecimento); preparação para a competição (demandas de

manutenção do padrão de elite e preparação para eventos maiores); gerenciamento organizacional; sacrifício do tempo pessoal; e isolamento.

De acordo com Fletcher e Scott (2010), em uma resenha sobre o estresse psicológico de treinadores esportivos, existe um comprometimento na saúde, bem-estar pessoal e no rendimento profissional destes trabalhadores. Para estes autores, as situações a que estes profissionais estão acometidos e suas consequências precisam ser monitoradas e discutidas.

Embora os estudos anteriormente citados se refiram aos treinadores, não foram encontrados na literatura científica dados específicos referentes a profissionais do voleibol.

Diante da totalidade da amostra do principal campeonato brasileiro, os achados que emergiram das falas desses treinadores são significativos, pois foram recorrentes e consistentes. Nesta subcategoria sete itens foram os mais realçados pelos treinadores e serão exemplificados a seguir.

#### 4.1.2.1 Calendário

O calendário é um item que foi citado pelos treinadores desta pesquisa como um fator causador de estresse e caracteriza-se pela tabela da Superliga e de outros campeonatos regionais que as equipes disputam. No calendário, questões como períodos de recuperação e férias estão implícitos e a exposição de uma tabela condensada em um país de grande extensão territorial, em que as equipes tem que se deslocar constantemente, são fatores geradores de estresse:

O calendário do voleibol é um negócio desumano, absurdo. Uma briga de poderes, de federações, de confederação. Eu não acredito que o voleibol brasileiro no ponto que chegou, tenha uma estrutura administrativa como tem. É sempre a mesma história. A gente não evoluiu nem um pouco nisso. Tem que ter mais férias; tem que ter períodos de quebra durante o ano; tem que ter um campeonato mais espaçado durante o ano para preservar os jogadores, que hoje são tratados como descartáveis. (T01)

Aqui no Brasil é muito difícil, o período de férias não passa de um mês, comparando na Europa o período de férias são três meses, três meses e meio. Na Europa recupera até demais, aqui no Brasil quando termina a temporada, quando termina o ano, fica 15 a 20 dias esgotado, fica 15 dias esgotado e depois começa a recuperar-se. (T05)

Eu acho que a gente vive um calendário que não é bem construído, que é muito refém das competições internacionais, equipes nacionais e acho que o voleibol infelizmente no Brasil está muito refém de um esquema que é direcionado pela CBV. Acho que o voleibol está mais que na hora de evoluir e de ser representado pelos clubes, como é feito na Europa por exemplo, na liga italiana, na liga russa, liga francesa, onde os clubes determinam o campeonato... Então, acho o calendário brasileiro sim, mal feito. (T07)

O calendário do voleibol brasileiro é um fator de grande estresse para os treinadores. Olusoga *et al.* (2009) perceberam o calendário como um fator que necessita de gerenciamento para acordar com outras tarefas fora do esporte, o que acaba causando estresse para os treinadores.

Para Meleiro (2002), o ambiente do trabalho mudou e o profissional vive sob contínua tensão, com modificações constantes. Para este autor, as pessoas passam a maior parte do tempo diário trabalhando, com jornadas longas e raras pausas para o descanso.

As falas dos profissionais entrevistados no presente estudo apontam o pouco tempo de férias que eles têm para recuperar do estresse advindo das competições, a quantidade de jogos e torneios na temporada, o excesso de viagens e o privilégio que a Seleção Brasileira recebe da CBV em detrimento aos clubes.

#### 4.1.2.2 Pressão intrínseca por vitória

O mundo esportivo competitivo atual vivencia uma realidade de alta demanda de resultados. A pressão intrínseca por vitória é outro item e caracteriza-se pela cobrança que os treinadores têm consigo mesmos para vencer, não errar, sentirem-se competentes e autônomos. Este item aponta para outro fator que estressa os treinadores de voleibol, os quais admitem que ela está presente na competição e no dia a dia:

Sim, mas acho ninguém vai cobrar de mim mais do que eu mesmo, ninguém. Eu estou fazendo o meu melhor ali dentro; nós temos o compromisso de fazer o melhor e muitas vezes o nosso melhor não vai ser suficiente para que aconteça as coisas, principalmente algumas vitórias, depende de uma série de fatores. Quando a gente não consegue isso aí, a maior responsabilidade é minha. Entre aspas, a maior responsabilidade é a do técnico. Então acho que isso aí tem um desgaste muito grande. (T10)

Mas você tenha certeza, o treinador de alto rendimento, ele só está no alto rendimento porque ele ganha. Com certeza a intrínseca é minha, eu quero ganhar entendeu, eu gosto de ganhar e não gosto de perder, respeito as duas situações porque sei ... (T07)

A interna é muito grande. Essa daí é grande... essa é forte, é meu, e como eu falei, estamos aqui para fazer o máximo e o máximo tem que se vencer. (T09)

No estudo de Olusoga *et al.* (2009), a pressão intrínseca por vitória é um fator elucidado como grande fonte de estresse. Thelwell *et al.* (2008) classificam as expectativas do próprio treinador como estressoras relacionadas ao desempenho da sua tarefa. Para Brandão, Agresta e Rebutini (2002), as fontes de estresse no esporte originam do processo de competição, relacionadas ao próprio indivíduo e ao ambiente; de estressores sociais e estressores de performance, incluindo aqui a necessidade de vitória. Como a Superliga é um campeonato restrito a poucos times, é imprescindível vencer e manter a participação, o que fortalece a pressão e o sentimento da necessidade de vitória exposta pelos treinadores entrevistados.

#### 4.1.2.3 Arbitragem

Os árbitros são pessoas responsáveis por fazer cumprir as regras, o regulamento e o espírito esportivo do jogo. Eles têm a função de intervir quando a regra é violada ou alguma situação acontecida que impeça o bom andamento da partida. É um item que foi exaustivamente falado pelos treinadores do presente estudo:

Não, arbitragem é o que mais me irrita, porque é uma coisa que você trabalha muito durante a semana e você sabe que aquele árbitro ele não faz só aquilo, ele faz outra coisa, entendeu? E ele não tem o treinamento adequado para exercer aquela função. Ele trabalha o dia inteiro, por exemplo, no banco, ele é bancário, ele fica lá no banco e na quinta-feira à noite ele vai lá apitar o jogo, certo?... sendo que você trabalhou a semana inteira em função daquele jogo, e por questão de um ou dois erros dele em finais de set, por exemplo, você pode ser prejudicado. (T06)

O que me estressa na arbitragem é que às vezes quer ver coisas que eles não vão conseguir ver e eles procuram. "Ah não, eu vi que a bola passou por fora da antena". Isso me deixa maluco, porque é uma questão humana. Porque o fiscal fica em cima da linha? Porque ele está exatamente no prolongamento da linha e só ali ele consegue saber, melhor do que todos os outros que estão dentro do ginásio, se a bola foi fora. Se você não tiver

nesse plano, o do prolongamento de uma linha imaginária, você não consegue ver a antena. Você pode até achar que viu, mas não é humano que você tenha certeza. Então, quando acontece estas coisas, isso me irrita, porque a pessoa foge um pouco da capacidade dela de julgamento prá achar que foi. E, achar que foi, ela está prejudicando alguém. (T01)

Tem horas que eu, assim uma... e até a gente e eu posso até criar e imaginar coisas, por exemplo, quando eu vejo que , por exemplo ontem no jogo de ontem, teve um lance bem duvidoso no jogo, bem duvidoso, que eu, na minha concepção eu vi o lance, era um lance a nosso favor, arbitragem deu para o time do..., e aí passou o lance... o voleibol, como esporte, tu adquire a visão periférica muito aguçada, eu estou aqui eu vejo o segundo árbitro rindo para o primeiro árbitro, sabe? Aí me tirou do sério, fui lá no banco, dei cinco socos no banco, sabe, estou até com aqui dolorido, mas eu saí porque eu senti uma maldade ali. Senti uma maldade ali, aí eu ao invés de dar um soco nele, que aí eu seria expulso, eliminado, seria fuzilado talvez eu fui lá e saí, já, bum, já vai, volta e... (T14)

De acordo com Samulski; Noce e Costa (1998), um erro de arbitragem pode comprometer o resultado final de uma partida. De Rose Júnior; Pereira e Lemos (2002, p. 160) em um artigo sobre as fontes específicas de estresse durante o jogo afirmam que “a arbitragem é, sem dúvida, um dos aspectos mais polêmicos de uma competição esportiva”. Estes autores continuam esclarecendo que os atletas e treinadores citam os árbitros como os responsáveis pelo seu insucesso e como geradores de estresse durante os jogos.

No artigo de Thelwell *et al.* (2008) os árbitros são citados como fonte de estresse, o que é exemplificado pela fala de um treinador que sabe que os árbitros fazem o melhor que podem, mas que ele, treinador, tem sido influenciado por más decisões dos árbitros e isso acaba o estressando muito.

Para todos os treinadores entrevistados nesta pesquisa, a arbitragem é um fator de grande estresse. Para eles, um erro do árbitro em um determinado momento da partida pode comprometer todo o trabalho realizado durante a semana.

#### 4.1.2.4 Jornalistas

Outro item que emergiu das falas dos treinadores entrevistados nesta pesquisa foi o jornalista. Podemos distinguir os jornalistas como profissionais que atuam na cobertura do esporte para divulgar as notícias sobre os resultados dos jogos, as expectativas e performances dos times e do atleta individual. Na presente

pesquisa, os treinadores de voleibol citam situações em que os jornalistas são causadores de estresse e irritação:

O que me estressa é ao final da partida o jornalista dá uma de treinador. Eu acho, acho que ele não tem que achar nada, ele é um jornalista, ele tem que perguntar, mas o achar ele já está dizendo o ponto de vista dele. E aí ele não participa do treinamento, ele não está no dia a dia, ele não sabe o que está sendo informado, qual foi a estratégia, ele não pode achar nada. Isso me estressa. (T02)

Porque é assim que vai ser sempre. O jornalista vai criticar o seu trabalho; sempre vai ter alguém para atirar uma pedra na sua vidraça... então quem assume a posição de treinador tem que estar preparado para ser vidraça o tempo todo. Porque vai ser alvo, quando o time ganhar ele não vai aparecer muito, mas quando o time perder com certeza ele vai ser muito cobrado, mais cobrado... (T04)

Isso me incomoda, porque eu até falo: "É a mesma coisa que colocar uma câmera numa discussão conjugal". A relação que eu tenho com os jogadores, eu não vou tratar. "Olha precisamos defender mais". "Caramba, vocês não estão fazendo isso". Não é essa a relação. Então, quando eu tenho um tempo precioso, de 30s, que eu vou ter que tentar ajeitar minha equipe, eu tenho uma câmera, um microfone que me tolhem a autenticidade, ele não está me ajudando, ele está me prejudicando. Então, qualquer palavrão que eu solte, todos os telespectadores vão ouvir e vão entender como desrespeito. O patrocinador vai falar "Poxa, o seu palavrão saiu patrocinado, você não pode fazer isso". Você se torna não autêntico. (T01)

No estudo realizado com treinadores de elite do Reino Unido, Thelwell *et al.* (2008) citam que a mídia é um fator de estresse incluso nas diversas pressões que o treinador vivencia. Olusoga *et al.* (2009) também apontam que os treinadores se estressam quando a mídia impõe atividades para os atletas sem a permissão deles, gerando atrito por interferência externa.

De acordo com os treinadores de voleibol competitivo entrevistados neste estudo, algumas vezes, os jornalistas extrapolam seu domínio, não respeitando o horário de treino ou o que foi combinado para as entrevistas, fazendo comentários sem se importar com o contexto e, muitas vezes, esse comportamento acaba gerando estresse nos treinadores que precisam minimizar os fatos. Um outro fator de estresse que os treinadores apontam é o microfone durante os tempos técnicos do jogo que inibem a comunicação com os atletas, atrapalhando o seu trabalho.

#### 4.1.2.5 Torcida

Como a torcida foi outro fator consistente nas falas dos treinadores é importante citá-lo. A presença da torcida nos jogos de voleibol é importante, pois faz parte do espetáculo e pode motivar os atletas e as equipes. Muitas vezes, ela influencia positivamente ou negativamente, dependendo da atuação das equipes. Ela pode ajudar o seu time e atrapalhar o adversário a conquistar sua meta e, também incomodar, não desempenhando o seu papel original, fato que estressa os treinadores:

Já teve vários exemplos ao longo dos últimos anos, clubes que eventualmente fazem uma parceria com um determinado clube de futebol e o público muito desabitado, não acostumado a frequentar ginásio, se comportando numa estrutura onde cabem cinco mil pessoas ou 400 pessoas como se tivessem em um estádio onde cabem 50 mil, onde a distância física entre o torcedor e o jogador de futebol também é muito grande e no voleibol não, a proximidade física é um complicador nesse fato... Esse mau comportamento da torcida do... em relação ao caso de homofobia... a sociedade brasileira é extremamente hipócrita, não privilegia as diferenças sejam elas de orientação sexual, de cultura ou de sexo, está entendendo? De cor, de raça e acho que o que aconteceu aí é exatamente fruto da nossa cultura da nossa sociedade está entendendo? Eventualmente tem aquele chato que fica berrando, enchendo o saco assim atrás... (T07)

O estresse extra é sempre muito mais voltado pelo lado da torcida, porque ... é uma cidade pequena, então, você sai na rua e realmente quase colocam o dedo na sua cara para perguntar o que está acontecendo,entendeu? O tanto de vezes que já deixei de sair de casa esse ano por causa disso. É bom para aprender. (T15)

A Teoria da Ação proposta por Nitsch (1986) explica a importância dos fatores pessoa, ambiente e tarefa na ação humana. A torcida é um complemento para o espetáculo do esporte, influenciando o ambiente.

Não foram encontrados na literatura estudos que referenciassem a torcida como fonte de estresse especificamente para os treinadores. Entretanto, em um estudo de Brandão; Agresta e Rebutini (2002) com treinadores de diversas modalidades, a torcida violenta é considerada fonte de estresse no ambiente esportivo competitivo. Já Cirulli e Machado (1997) afirmam que a presença da torcida, quando o atleta é mais experiente, pode ser positiva, motivando-o; mas se ele não tiver muita habilidade técnica, a observação da torcida pode influenciá-lo negativamente. Isso pode comprometer o

trabalho do treinador. Entretanto, os treinadores desta pesquisa acreditam que a torcida é um fator de estresse quando não respeitam a pessoa do atleta e da comissão técnica.

#### 4.1.2.6 O resultado do jogo

Os treinadores deste estudo ressaltaram, nas entrevistas, o quanto se estressam com o resultado do jogo, salientando um novo item desta subcategoria. O resultado do jogo é importante para dar aos treinadores o retorno do trabalho que foi realizado até aquele momento e direcionar o que precisa ser mudado nos treinos, tanto taticamente, tecnicamente e psicologicamente. É a partir do resultado que serão traçadas as diretrizes para o próximo jogo, sempre visando o campeonato como um todo. Os treinadores tentam minimizar a derrota pensando no próximo jogo e analisando os erros para tentar saná-los:

Tentar não ficar machucado com isso. Eu acho que o aborrecimento da derrota de não conseguir transmitir aquilo que eu disse na quadra pode causar esse estresse como tu tá perguntando, mas é uma coisa que tu tem que filtrar senão tu vai ficar maluco, tu somatiza as coisa pra dentro de ti, tu automaticamente não vai conseguir decidir bem. Então nós temos que ser muito competentes em saber gerir essa tristeza e essa alegria, tu não pode te aborrecer tanto mas não pode se alegrar tanto, porque amanhã já tem outro jogo e você tem que ter outro comportamento. Então essa gangorra aí de sentimentos e atitudes, tu tem que achar a média, porque meu atleta precisa de mim. (T03)

E você acaba saindo estressado com o resultado, principalmente da forma que você perdeu, você quer matar todo mundo, que eu acho que isso aí também é um erro, mas é uma coisa que eu convivo há anos. Tanto é que quando eu era das categorias de base o time perdia eu achava que a culpa era minha, entendeu, perdeu porque sei lá eu não dei o treino direito. Faltou bloqueio, eu não dei treino de bloqueio, eu dei pouco treino de passe, eu dei pouco treino de passe, então a gente se culpa muito. E até hoje, às vezes eu convivo com esses traumas, porque às vezes o time não está jogando bem e a culpa é nossa. (T12)

No artigo de Olusoga *et al.* (2009), existe uma pressão intrínseca do treinador pelo resultado e o desejo de ver os resultados do trabalho árduo realizado. Thelwell *et al.* (2010) em um estudo com treinadores de elite, relatam que a performance pobre do time em um jogo é fator de estresse. A vitória em um jogo não implica que

o resultado foi positivo, pois o time, mesmo ganhando, pode não ter alcançado a meta que foi determinada inicialmente. Portanto, o resultado do jogo é um fator de grande estresse para os treinadores deste estudo.

#### 4.1.2.7 Relação atleta X treinador

A relação atleta-treinador é o último item desta subcategoria. Ela caracteriza-se por uma intensa ligação profissional, diária, em que a performance de um interfere na do outro. É uma relação de interdependência com a observância das características individuais que podem interferir nos objetivos pessoais e coletivos.

No presente estudo, a relação atleta-treinador foi citada por todos os treinadores como fonte de grande estresse:

O que mais me irrita é falta de comprometimento... É de um atleta de repente não está... você percebe na cara dele, você percebe na fisionomia dele que ele não está levando a sério a sua informação, que ele não está respondendo com a mesma concentração para ele executar a ação e acontece o que você vem falando que está acontecendo. A partir do momento que você percebe também que o atleta entrou numa zona de conforto e isso me dá, me deixa sempre com o pé atrás, isso me deixa um pouco mais alterado que o normal. (T15)

O atleta tem que me ver bem, se eu estou tentando fazer ele ficar bem, ele tem que me ver bem. Tem um ditado que a equipe é a cara do seu treinador. Toda equipe é a cara do seu treinador e quando isso dá errado "olha, tá vendo isso aí é sua cara". E quando acerta eu também tenho que dizer isso, aquilo ali é a tua cara. (T03)

O que mais me irrita? É assim a displicência. É de atleta, é tipo assim, o cara está lá no treino, mas não está, entendeu? A falta de responsabilidade fora de quadra, isso está muito grande, está muito grande em todas as equipes, o cara às vezes tem um jogo importante amanhã, por exemplo, se ele tiver uma festa hoje à noite ele vai na festa. Ele vai chegar quatro, cinco horas da manhã, às vezes bêbado, às vezes com droga na cabeça e está pouco se lixando que tem treino e tem um jogo importante. Isso aí é o que eu falo, a falta de responsabilidade e de profissionalismo do atleta. Porque assim, você não sabe o que acontece depois que o atleta sai da quadra. Se ele vai para casa, se ele dormiu, se ele se alimentou, se ele descansou e a gente percebe isso quando ele vem para o treino, fala puxa, o cara vem de dois dias de descanso e está cansado. (T12)

Brandão (2000, p. 106) afirma que o relacionamento do treinador com os atletas é mais do que ser um orientador: "o comportamento do treinador, seu grau de

relacionamento com os atletas e os papéis por ele executados terão influências sobre todos os processos dos atletas: cognitivos, emocionais e comportamentais”.

Um estudo de De Rose Jr. (2002) revelou que a relação do atleta com o treinador é uma das causas de estresse no esporte competitivo, a partir de suas atitudes e relacionamentos. Thelwell *et al.* (2008) comentam o quanto os treinadores ficam estressados com a performance de seus atletas e o relacionamento com eles.

A responsabilidade do treinador para com o atleta é um fator de grande estresse de acordo com Olusoga *et al.* (2009), bem como os problemas de comunicação entre eles, a falta de profissionalismo e comprometimento dos atletas e o individualismo dos mesmos.

Os achados que emergiram das falas dos treinadores entrevistados neste estudo concordam com as pesquisas apresentadas na discussão desta subcategoria.

#### **4.2 As manifestações do *Burnout***

As manifestações do *Burnout* é a segunda categoria que surgiu da análise dos dados das entrevistas realizadas neste estudo. Com esta categoria foi possível compreender que os treinadores de voleibol da Superliga masculina 2010/2011 têm manifestações originadas nos estresses que eles vivenciam e que estão sustentadas teoricamente.

O presente estudo se baseia no *Modelo Cognitivo-Afetivo* de Smith (1986) que considera o *Burnout* um fenômeno originado no estresse. Isso não é consenso entre os estudiosos, que divergem sobre a procedência de como se desenvolve a síndrome.

Para Guimarães e Cardoso (2004) o *Burnout* aparece paulatinamente, mas como resposta a estressores. Silva (2000) concorda com os autores citados e acrescenta que a Síndrome do *Burnout* ataca o indivíduo e se manifesta em três circunstâncias distintas: 1) Inicia com demandas de trabalho, além dos recursos disponíveis, o que gera estresse e um esforço da pessoa em se adaptar e responder emocionalmente ao desajuste; 2) Assim, o indivíduo começa a apresentar fadiga,

tensão, ansiedade e irritabilidade. Nesse momento, a pessoa adapta-se psicologicamente, o que reflete no seu trabalho, na diminuição da motivação e da responsabilidade para com este; 3) Nesta etapa, aparece o mecanismo de defesa do trabalhador, que muda as atitudes diante das tensões vivenciadas e acaba por distanciar-se emocionalmente, com comportamentos de indiferença, cinismo e rigidez.

Na categoria “As manifestações do *Burnout*”, é importante ressaltar que os treinadores já sofreram os estresses ou ainda sofrem e, aqui se encaixam as falas de como eles se sentem e se comportam diante de determinadas situações no trabalho após estas tensões. Amâncio (2005) relata que o problema começa quando o estresse se prolonga e chega às últimas consequências resultando em *Burnout*, causado pelo trabalho e ritmo de vida acelerado. Para melhor entendermos, Codo e Vasquez-Menezes (1999) definem a diferença dos dois conceitos:

[...] o *Burnout* é uma resposta ao *stress* laboral crônico, que envolve atitudes e condutas negativas com relação aos usuários, clientes, organização e trabalho. É uma experiência subjetiva, envolvendo atitudes e sentimentos que vêm acarretar problemas de ordem prática e emocional ao trabalhador e à organização. Já o estresse não envolve tais atitudes e condutas. É um esgotamento pessoal com interferência na vida do indivíduo e não necessariamente na sua relação com o trabalho. (CODO; VASQUEZ-MENEZES, 1999, p. 237)

Em uma perspectiva psicossocial, conceitua-se a síndrome do *Burnout*, como uma resposta ao estresse crônico, incitando no trabalhador a ideia de fracasso profissional, esgotamento emocional, atitudes negativas frente às pessoas com quem trabalha (GIL-MONTE; PEIRÓ,1999). Maslach; Schaufeli e Leiter (2001) comentam que em diversas explicações sobre o que é o *Burnout*, algumas com questões divergentes, cinco elementos são comuns em todas as definições: existe o predomínio de sintomas relacionados com a fadiga, depressão, exaustão mental e emocional; há mais ênfase nos sintomas mentais e comportamentais que nos físicos; notam-se sintomas relacionados ao trabalho; são observados sintomas que aparecem em pessoas que não tinham doenças psicopatológicas anteriormente e verifica-se a diminuição da efetividade e desempenho no trabalho por atitudes negativas.

Maslach e Jackson (1981) fundamentaram o *Burnout* em três dimensões:

- 1º) Exaustão emocional;
- 2º) Realização pessoal;
- 3º) Despersonalização.

Mais tarde, estas dimensões foram adaptadas para o ambiente esportivo por Raedeke (1997):

- 1º) Exaustão física e emocional, associadas com demandas de treinos e competições;
- 2º) Reduzido senso de realização esportiva, relacionado com a habilidade e a conquista esportiva;
- 3º) Desvalorização esportiva, a qual se caracteriza por falta de interesse e de preocupação com o esporte.

No presente estudo, a categoria “As Manifestações do *Burnout*” são estratificadas em três subcategorias, relacionadas diretamente com a proposta de Raedeke (1997), explicada anteriormente. Elas referem-se às falas dos treinadores em que relatam situações de exaustão, tanto física quanto mental; reduzido senso de realização esportiva, inclui aqui a luta e a desesperança de conquistas no esporte e a desvalorização esportiva marcada por uma atitude negativa pelo trabalho de treinador.

#### *4.2.1 Exaustão física e emocional*

Esta subcategoria refere-se às manifestações do *Burnout* esportivo, relatadas nas falas dos treinadores. Ela correlaciona-se com a primeira dimensão proposta por Raedeke (1997).

A exaustão emocional ocorre quando o profissional sente que não consegue dar mais de si afetivamente e manifesta-se fisicamente e emocionalmente, apresentando uma fadiga efetiva em relação ao trabalho e uma dificuldade de lidar com as emoções. No esporte, a exaustão emocional está associada com a prática atlética que valoriza o bem-estar físico, emocional e social, ganhando a denominação *exaustão física e emocional*. Nesta dimensão do *Burnout*, as reações são de tensão e ansiedade, cansaço físico e mental.

Relatos dos treinadores de voleibol entrevistados nesta pesquisa mostram que sentimentos e comportamentos são significativos para esta subcategoria:

Fico muito cansado, fico muito cansado, mal, e às vezes, após uma partida, fico um ou dois dias cansado, exaurido. Exato, não tenho mais energia para nada, quero ficar em casa e sentar-me, olhar televisão ou outra coisa... Que não seja ou que seja voleibol, às vezes que seja, depende do jogo, se o time jogou mal e cabe uma solução para o problema. Quando vão passando os anos fico mais cansado, muito. (T05)

Muito, bastante. Tem hora que eu estou lá em casa, pego um pouquinho no sono, eu não sou de dormir à tarde, eu fico muito estranho quando eu durmo à tarde, mas, às vezes, eu dou uma cochilada lá na poltrona; ai eu acordo, *puts* eu tenho que ir para o treino. E às vezes você não está com saco de dar treino, aqui está tão gostoso eu vou ficar por aqui mesmo. Mas é pelo próprio cansaço, porque o meu cansaço hoje é mais mental do que físico... Eu gostaria, é o que eu falei... eu gostaria de sair do voleibol... Pela própria situação, você vê o nível de estresse que está. (T12)

Nos estudos científicos sobre *Burnout*, as pesquisas com treinadores focam na literatura de trabalhadores, diferentemente dos estudos com atletas, que se embasam no fenômeno como um processo individual (GOODGER *et al.*, 2007). Ainda para estes autores, não existem muitas pesquisas com treinadores de elite no âmbito esportivo.

Na pesquisa quantitativa de Kelley; Eklund e Ritter-Taylor (1999) com 261 treinadores de tênis em faculdades, muitos relataram níveis moderados a altos de exaustão emocional, sendo 56% dos homens e 59% das mulheres.

Raedeke (2004) realizou um estudo com 141 treinadores de natação do EUA, questionando, quantitativamente, sobre as áreas do comprometimento, da satisfação, do investimento, do constrangimento social e do esgotamento emocional. Os resultados mostraram que alguns treinadores manifestaram indicadores de *Burnout* para o esgotamento emocional.

Em um estudo quantitativo sobre comparação e avaliação do *Burnout* entre treinadores gregos de basquete, voleibol e atletismo, Karabatsos *et al.* (2006) perceberam diferenças nos níveis desta síndrome nas três modalidades e acreditam que fatores sociais específicos de cada modalidade influenciaram neste resultado. No estudo destes autores, os treinadores de atletismo apresentaram indicativos baixos de *Burnout*, enquanto os treinadores das modalidades coletivas, índices mais altos para o *Burnout*, sendo que os de basquete manifestaram níveis mais elevados de exaustão emocional.

Os treinadores do presente estudo apresentaram em suas falas uma exaustão emocional significativa que pode comprometer seus trabalhos. Isto é importante quando relacionamos o pouco tempo de férias para se recuperar de que eles dispõem, os vários estressores que estão presentes constantemente em seus ambientes de labor, conforme foi apresentado na categoria anterior.

#### 4.2.2 Reduzido senso de realização esportiva

No presente estudo, o reduzido senso de realização esportiva é uma subcategoria que emergiu das falas dos treinadores de voleibol. Possui o mesmo nome da dimensão proposta por Raedeke (1997) para o *Burnout* esportivo, aproximando-se teoricamente do conteúdo envolvido no contexto.

É uma subcategoria que é caracterizada pela avaliação negativa que o profissional tem das suas capacidades e habilidades no trabalho esportivo. Esta percepção negativa de si mesmo acarreta um descontentamento e uma crescente falta de motivação, que faz o indivíduo passar a ter atitudes de evitamento e de frieza para com o outro. A consequência é um sentimento de frustração face ao seu desempenho e a incapacidade de lidar com as situações do dia a dia no ambiente do esporte.

Segundo Maslach *et al.* (2001) a realização pessoal é uma dimensão do *Burnout* que indica sentimentos de insatisfação e frustração com o trabalho realizado, que conduzem o trabalhador a uma avaliação negativa de si, sentimento de incompetência, baixa autoestima, fracasso profissional e desmotivação. Isso leva a pouca eficiência no trabalho e, às vezes, à vontade de abandonar o emprego.

Raedeke (1997) adequou esta dimensão para o esporte e o termo mais empregado é “reduzido senso de realização esportiva”. Ela é apresentada por comportamentos de insatisfação em relação à habilidade e destreza esportiva.

Em trechos das entrevistas realizadas no presente estudo, os treinadores descreveram sentimentos e situações que coadunam com esta dimensão do *Burnout* esportivo:

Aí você começa a pensar, poxa, será que já não está na hora de parar? Aí vem os resultados que você... então você dá uma baixada de guarda, você começa a pensar Será que sou eu? O que está faltando? Você começa a... parece aquele casamento que não dá certo, você começa, puts, o problema sou eu. Apesar de assim, eu estar na área há muito tempo e você fala assim, “Puxa, mas que resultados expressivos vocês conseguiu?” Não tive mesmo nada de expressivo. O máximo que cheguei foi a um vice campeão da Superliga, como assistente. Entendeu? Como assistente e um segundo colocado em um campeonato paulista, os resultados foram mais negativos que positivos. (T12)

E agora como técnico, eu ainda não conquistei praticamente nada ainda. Como jogador fui campeão brasileiro, campeão paulista, a gente sabe que é muito bom ganhar, mas a minha carreira como técnico está sendo... é mais perdedora do que ganhadora. E é difícil você trabalhar com isso, de você lutar contra isso. É muito difícil. (T06)

Apesar de quantitativos os dois estudos citados a seguir, acordam para os resultados nesta dimensão. Os resultados da pesquisa de Kelley *et al.* (1999) com treinadores de tênis foram significativamente altos para o *Burnout*. 69% dos homens e 74% das mulheres responderam estarem com um reduzido senso de realização esportiva.

No estudo de Karabatsos *et al.* (2006), citado anteriormente, os treinadores de voleibol vivenciaram, com mais freqüência, sentimentos de baixa realização pessoal quando comparados com os treinadores de basquetebol e atletismo.

Apesar de terem sido encontrados na literatura científica poucos artigos que referenciassem esta dimensão do *Burnout*, alguns treinadores que participaram desta entrevista relataram sentimentos de pouco ou nenhum progresso no desempenho esportivo, percepções de falta de talento e de sucesso. Na análise dos dados, o resultado foi pertinente nesta subcategoria com a teoria que explica a dimensão.

### 4.2.3 Desvalorização esportiva

Para a conceituação desta subcategoria é necessário caracterizarmos a dimensão do *Burnout* sob um aspecto geral, denominada “Despersonalização”.

Para Maslach *et al.* (2001) a despersonalização indica que o comportamento do trabalhador vem sofrendo alterações. Os contatos profissionais se tornam frios e impessoais. O profissional começa a ter atitudes de cinismo, ironia e indiferença no ambiente laboral e, mais tarde, pode passar para outros âmbitos da vida.

Pires (2006) explica que o profissional se sente estafado psicologicamente e afastando-se e tornando-se indiferente às pessoas ligadas ao meio no qual ele exerce sua profissão, no intuito de não sofrer intensamente as consequências do *Burnout*. Ele adota, então, a fuga como um mecanismo de defesa.

No esporte, Raedeke (1997) denominou esta dimensão de “Desvalorização Esportiva”, relacionando a despersonalização a uma atitude negativa e indiferente do indivíduo em algum domínio importante da sua vida. Assim, quando um atleta ou treinador para de se preocupar com seu rendimento esportivo, não se sente motivado e envolvido com o esporte, acontece um processo semelhante ao da despersonalização.

Sendo assim, as falas dos treinadores de voleibol do presente estudo exemplificam este sentimento:

E eu tento falar com que, sabe? Tentar deixar, mas sabe quando você não tem tesão de nada? Pai, vamos jogar bola? Não quero filho. Pai, vamos lá em baixo na quadra? Pai vamos entrar na piscina? Sabe quando o tesão é zero. Sabe? Então isso é uma coisa também que faz até com que eu abandone a carreira. Porque as frustrações na competição de um time pequeno são maiores que as comemorações. Você queira ou não queira é mais frustrante. (T12)

Já aconteceu uma vez. Eu acho que a primeira vez aconteceu exatamente por causa deste ambiente hostil de competitividade, de defender o próprio emprego e que, custe o que custar... E eu passei por várias situações repetidas disso. Pessoas que mudaram o comportamento por conta disso. Bom deixa eu me defender, porque na verdade eu não vejo assim. Acho que é uma engrenagem que funciona, todos dependem de todos e se houvesse menos hostilidade tudo seria mais fácil. Mas hoje, com quase 50 anos, eu abandonaria se o esporte não me fizesse mais feliz. Acho que a gente vai mudando, vai criando novas necessidades na vida. Já me

entreguei muito ao voleibol, muito, independente de estar feliz, não estar feliz, disso me consumir, não me consumir. Era aquilo que eu queria e abandonava qualquer coisa pra fazer aquilo. Hoje não. Hoje se eu não tiver a minha felicidade, o meu equilíbrio dentro do voleibol eu vou embora outra vez. (T01)

Alguns artigos de metodologia quantitativa pesquisaram esta dimensão. Kelley *et al.* (1999) na pesquisa com treinadores de tênis, citada anteriormente, encontraram altos níveis de desvalorização esportiva, sendo 74% dos treinadores homens entrevistados e 71% das treinadoras.

No estudo de Karabatsos *et al.* (2006), discutido nas subcategorias anteriores, os resultados mostram diferenças significativas: os treinadores de basquetebol exibiram duas vezes mais desvalorização esportiva do que os treinadores de voleibol e atletismo. Não existiu diferença significativa quando comparados estes dois últimos treinadores.

É importante salientar que mesmo demonstrando manifestações do *Burnout*, é difícil que os treinadores e atletas desistam do esporte completamente. Raedeke (1997) salienta o sentimento de aprisionamento no ambiente de costume vivenciado por esportistas. É como se eles desejassem parar com o envolvimento no esporte, mas pensassem que precisam continuar por diversos motivos. Para Weinberg e Gould (2008) os treinadores que interrompem sua participação no esporte precocemente como consequência do estresse de longo prazo, são vistos como pessoas esgotadas.

#### **4.3 Os efeitos do estresse/*Burnout***

Esta é a terceira categoria do presente estudo. Ela caracteriza-se pelos efeitos dos estresses ou do *Burnout* que o treinador vivenciou ou ainda vivencia.

Segundo Maslach e Schaufeli (1993), pesquisas revelam que o *Burnout* parece ocorrer em indivíduos muito motivados e dedicados, que apresentam queda visível de desempenho profissional e em outras áreas da sua vida. Quando estas pessoas são acometidas pelo *Burnout*, podem surgir consequências desagradáveis como

insônia, aumento do uso de drogas e álcool, problemas familiares, caracterizando insatisfação em diversos aspectos.

Caballero (2001) explica que o *Burnout* apresenta sintomas de ordem:

A. *Fisiológica*: falta de apetite, cansaço, insônia, gastrite, úlceras, etc;

B. *Psicológica*: irritabilidade, ansiedade, depressão, frustração, rigidez e falta de flexibilidade para lidar no dia a dia;

C. *Comportamental*: comportamentos hostis, dificuldade de concentração no trabalho, aumento de conflitos com os colegas, chegar tarde e sair cedo do trabalho, realizar longas pausas de descanso;

D. *Outros*: apatia em relação à organização, aumento do absenteísmo, isolamento, fadiga emocional, empobrecimento da qualidade do trabalho, aumento do consumo de café, álcool e drogas.

A Teoria da Ação (NITSCH, 1986) embasa as ações humanas que são influenciadas por três pilares: ambiente, pessoa e tarefa. Portanto, a situação é que o treinador passa a ter efeitos dos estresses da sua profissão e do ambiente no qual está inserido.

Esta categoria divide-se em três subcategorias que são os efeitos pessoais, profissionais e sociais que acometem os treinadores.

#### 4.3.1 *Pessoais*

Esta subcategoria caracteriza-se pelos problemas que os treinadores têm em nível pessoal, os quais são desencadeados a partir dos estresses sofridos na profissão.

A exposição contínua ao estresse acarreta prejuízos de ordem física e psicológica que se manifestam no dia a dia do indivíduo. Benevides-Pereira (2002) mostra quais são os sintomas do *Burnout* que interferem na vida pessoal de uma pessoa. Eles podem ser físicos: fadiga constante e progressiva, distúrbios de sono,

dores musculares, enxaquecas, perturbações gastrointestinais, imunodeficiências, entre outros; ou psíquicos: falta de atenção e concentração, alterações de memória, baixa autoestima, desânimo, depressão, paranoia e outros. Estes sintomas são confirmados em uma revisão de literatura sobre *Burnout* e Transtornos Psiquiátricos, realizada por Trigo; Teng e Hallak (2007), que ainda acrescentam agressividade, dificuldade de relaxar e aceitar mudanças, perda de iniciativa e comportamento de alto risco, inclusive o suicídio.

Para Rodrigues e Gasparini (1992), o tipo de desgaste que as pessoas enfrentam constantemente no ambiente de trabalho é fator determinante de doenças. Para eles, os agentes psicossociais são tão potentes, como já dito, quanto os microrganismos e a insalubridade.

Os treinadores da presente pesquisa relataram vários sintomas pessoais e eles os correlacionam com os estresses da profissão:

Ah, me dá um, é psicológico e físico também. É coisa, por exemplo, eu acordo com muitas dores, me estoura herpes. (T12)

[...] tenho alterações fisiológicas, por exemplo, vou muito ao banheiro... Um trânsito intestinal maior digamos assim, um trânsito intestinal maior, uma alteração fisiológica... meu corpo reage dessa maneira. (T07)

Muita, muita mesmo porque, você muda sem perceber, você muda, você fica mais... vamos dizer assim... você fica mais salgado. Você fica mais... parece que você tem menos amigos, principalmente da área... E às vezes é uma coisa que você faz sem perceber. Coisas que... mais azedo, eu acho que você fica mais azedo. (T12)

[...] nessa fase agora eu estou com uma média de três horas dormidas por dia. Sem exagero. E alimentação é... quando você força um pouquinho, tenho que comer mais, tenho que comer mais, sente mal, o estômago não digere a comida, então é picadinho: como um pouquinho agora, depois uma besteirinha mais tarde. (T15)

As falas dos treinadores exprimem os efeitos causados pelo estresse. São situações que comprometem a vida pessoal e a saúde destes profissionais. Não foram encontrados na literatura científica estudos relacionados aos efeitos pessoais mensurados em treinadores.

Como é consequência de um importante fenômeno e atinge a saúde dos treinadores, alguns autores tratam desta situação. Pires (2006) explica que muitas são as consequências do *Burnout* e elas atingem as dimensões física,

comportamental e cognitiva. Smith (1986) elucida que, na dimensão física, as consequências são a diminuição do nível de energia e o aumento de suscetibilidade a doenças e distúrbios de sono.

#### 4.3.2 Profissionais

Por efeitos profissionais entendem-se os comportamentos que os treinadores passam a ter após vivenciar estresses em seu ambiente profissional. Comportamentos estes que dificultam a realização do trabalho, tais como diminuição do ritmo (o que é sério durante um campeonato condensado como a Superliga), irritação excessiva, baixa autoestima, perda de iniciativa e incapacidade de relaxar:

Eu vivi uma temporada, eu renovei o contrato por um ano, eu tive... eu fui valorizado, eu não recebia um salário ruim, não recebia, eu tenho consciência disso, só que dentro das necessidades, ou seja, que eu tinha, eu estava praticamente vivendo para trabalhar, entendeu? E isso com uma carga de trabalho você vai me desculpar, mas é um absurdo. Talvez fosse melhor ganhar menos e trabalhar numa situação menos estressante está entendendo. (T07)

Primeiro, acho que é um estresse comigo. Eu fico pensando o que eu fiz de errado, o que eu deixei de falar, o que eu deixei de fazer na semana, aí até o momento que eu consigo começar a analisar o jogo de novo, pegar um relatório, ou conversar com alguém, ou assistir um vídeo novamente. Às vezes, demora para eu pegar um relatório, até por esse nível de estresse vou pegar só no outro dia de manhã. Às vezes eu pego logo após, às vezes eu pego no outro dia à tarde, então isso varia muito dessa intensidade mesmo que foi o estresse. (T15)

Diante desses relatos dos treinadores, podemos citar alguns estudos teóricos sobre este problema. Benevides-Pereira (2002) relata que os efeitos do *Burnout* na profissão são observáveis, como por exemplo, na diminuição da produção, na diminuição da qualidade do trabalho executado, no absenteísmo entre outros. Tamayo e Tróccoli (2002) coadunam com o estudo anterior e afirmam que a síndrome mina o desempenho profissional. Por outro lado, Müller (2004) explica que os sintomas do *Burnout* podem ser encontrados em quatro graus distintos de intensidade, que vão se agravando à medida que o profissional não se cuida e continua sentindo e sofrendo pressões: leve, moderado, grave e extremo.

No presente estudo foi relatado sintomas de todos esses graus em diferentes treinadores.

Na literatura científica não foram encontradas pesquisas com treinadores em que foram medidos os efeitos profissionais, mas a amostra deste estudo em questão ressaltou os sintomas e as dificuldades profissionais ocasionadas pelo próprio sentimento de baixa produtividade, esgotamento e insatisfação.

#### 4.3.3 Sociais

Esta subcategoria abarca os problemas sociais que se desenvolve depois que o treinador sofreu ou sofre pressões no seu ambiente laboral. Os treinadores com níveis altos de estresse ou *Burnout* tendem a responder menos questões dos companheiros de equipe, muitas vezes, negligenciando suas opiniões, cometem mais erros por descuidar dos outros, brigam mais em casa e se isolam, afastando os amigos. Esses fatos são relatados em suas falas:

Eu era muito sociável e deixei de ser. Uma mudança drástica... Incomoda muito. Me incomoda muito. Sinto muita saudade, muita falta dos amigos. E é um negócio que você vai perdendo com o tempo. Hoje você fala "Tem oportunidade de ir ver, vai ver" e eu não vou mais ver. (T01)

Ah, eu fico bem nervoso, fico bem nervoso, minha mulher que... É, quem aguenta as pontas, isso aí. Então a ... já chega e fala, olha papai vai chegar nervoso, procura não... às vezes você fala assim: Que culpa que eles tem? É um erro meu, porque a partir do momento que eu entrasse na minha casa, eu devia deixar tudo lá para trás. (T12)

[...] eu estou precisando ficar um pouco mais perto dos meus filhos assim, entendeu? Eu estou precisando ser um pouco mais aquele pai que joga bola no fim de semana, sabe, eu estou precisando mesmo. (T07)

No que diz respeito às consequências sociais do *Burnout*, muitas delas são relatadas na literatura especializada como danosas para a qualidade de vida do indivíduo. Todavia, deve haver um destaque especial para as consequências do *Burnout* em nível social, tais como distanciamento emocional, sentimentos de solidão e de esquivia. Santini (2004) acredita que do ponto de vista social, o isolamento é um fator comprometedor. Situação em que a família também fica

comprometida, podendo acontecer o distanciamento dos filhos e ocorrer até o divórcio.

Thelwell *et al.* (2008) ressaltam as dificuldades que os treinadores têm para socializar com outras pessoas de fora do ambiente esportivo. No estudo de Olusoga *et al.* (2009), citado anteriormente, foi ressaltado pelos treinadores, o sentimento de isolamento e de solidão.

Como se pode observar, o *Burnout* traz inúmeras consequências aos indivíduos acometidos, tanto no ambiente de trabalho, na vida social ou em nível pessoal.

## 5 CONCLUSÃO

Pesquisar sobre um tema tão abrangente e complexo como o *Burnout* foi o grande desafio do presente estudo. As questões que nortearam essa pesquisa podem ser sintetizadas como a necessidade de compreender o cotidiano profissional dos treinadores de voleibol de alto rendimento e de correlacionar os fatores que podem contribuir para o desenvolvimento da Síndrome do *Burnout*.

A partir da análise efetuada, constatou-se que os treinadores vivenciam vários tipos de estresse presentes no cotidiano profissional, que dificultam suas relações pessoais, sociais e, principalmente, o rendimento no trabalho.

Observou-se que o excesso de trabalho, os estresses do dia a dia, a estrutura organizacional deficitária, bem como os problemas administrativos são fatores que propiciam o surgimento de sentimentos de insatisfação e desmotivação nos profissionais entrevistados.

Outras fontes de estresses emergiram nas falas dos treinadores, mostrando-se inerentes à sua profissão, como a falta de lazer, as interferências externas, em suas vidas pessoais e profissionais, como torcida, a arbitragem e os jornalistas que podem causar irritações que fogem ao controle do treinador.

Constataram-se também situações que são conflituosas para o treinador, tais como gerenciar o resultado do jogo e a pressão intrínseca pela vitória. Além disso, outra situação, apontada pelos entrevistados como grande fonte geradora de estresse foi a relação destes profissionais com os atletas das suas equipes.

Encontraram-se ainda manifestações de desânimo, exaustão, insatisfação profissional, atitudes de impessoalidade para com o trabalho e frustrações, que são significativas para o *Burnout*. É importante ressaltar que o desenvolvimento desta síndrome é individual e subjetivo, dependendo da maneira como o profissional se apresenta diante do estressor.

Efeitos físicos, profissionais e sociais causados pelos agentes estressores são compatíveis com os do *Burnout*, como: a impaciência, a irritabilidade, os distúrbios do sono como a insônia, o cansaço, a incapacidade para relaxar, o surgimento dos distúrbios gastrointestinais, a falta de apetite e o isolamento do

convívio social foram relatados pelos treinadores entrevistados, como os grandes fatores motivadores e geradores dos sintomas para o *Burnout*.

Assim, esta pesquisa objetivou analisar a possibilidade de desenvolvimento do *Burnout* a partir das origens, das manifestações e dos efeitos dos estresses provocados pela natureza do trabalho em treinadores profissionais de voleibol de alto rendimento. Conclui-se, portanto, que estes profissionais possuem vários fatores geradores de estresse e que, se não forem administrados a tempo, podem levá-los a um grande dano de sua saúde física e mental e, conseqüentemente, a um comprometimento da execução de suas atividades laborais.

No entanto, ressalta-se a escassez de pesquisas que permita maiores comparações com os dados encontrados neste estudo, pois, de uma forma geral, as metodologias utilizadas são diferentes entre os estudos, além de serem poucos tais registros.

Desta forma, faz-se necessário pensar na elaboração e desenvolvimento de procedimentos preventivos para a saúde física e mental dos treinadores de voleibol de alto rendimento, investindo-se em sua saúde emocional, qualidade de vida e promovendo uma compreensão ampliada da realidade e dos aspectos que envolvem o trabalho e a pessoa que o exerce.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, G. L. B. **Stress**: diagnóstico e tratamento. Curitiba: Relisul, 1992.
- AMÂNCIO, J. L. **Burnout**: quando o estresse consome! Disponível em: <<http://www.profissãomestre.com.br/saladosprofessores>. Acesso em: 08 jul. 2005.
- ANJOS, D. R. **Elaboração e validação de um instrumento para percepção subjetiva dos fatores estressantes de atletas com deficiência física**. 2005. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2005.
- ANTUNES, R. **Adeus ao trabalho?** Ensaio sobre as metamorfoses e a centralidade do mundo do trabalho. 6.ed. São Paulo: Cortez, 1999.
- AULETE, C. **Minidicionário da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2004.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1979.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 7.ed. Lisboa: Edições 70, 2009.
- BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Burnout: o processo de adoecer pelo trabalho. In: BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. (Org.). **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002, p. 21-91.

BRANDÃO, M. R. F. **Fatores de stress em jogadores de futebol profissional**. 2000. 189 f. Tese (Doutorado), Faculdade de Educação Física, Universidade de Campinas – Unicamp, Campinas.

BRANDÃO, M. R. F.; AGRESTA, M.; REBUSTINI, F. Estados emocionais de técnicos brasileiros de alto rendimento. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 10, n. 3, p. 25-28, 2002.

CABALLERO, M. M. *et al.* Prevalence and factor associated with burnout in a health area. **Attention Primaria**, v. 27, n. 5, p. 313-317, 2001.

CACCESE, T. M.; MAYERBERG, C. K. Gender differences in perceived burnout of college coaches. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v. 6, p. 279-288, 1984.

CADIZ, B. T. G. *et al.* "Burnout" profesional ¿ Un problema nuevo? Reflexiones sobre el concepto y su evaluación. **Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones**, v. 13, n. 1, p. 23-50, 1997.

CAMELO, S. H. H.; ANGERAMI, E. L. S. Riscos psicossociais no trabalho que podem levar ao estresse: uma análise da literatura. **Cienc Cuid Saude**, v. 7, n. 2, p.232-240, 2008.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Análise fatorial do Maslach Burnout Inventory (MBI) em uma amostra de professores de instituição particulares. **Psicologia em Estudo**, v. 9, n. 3, p. 499-505, 2004.

CIRULLI, A. A.; MACHADO, A. A. A torcida e o momento esportivo. In: MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: temas emergentes I**. Jundiaí: Ápice, 1997. p. 143-164.

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.

CODO, W.; VASQUEZ-MENEZES, I. **O que é burnout**. Rio de Janeiro: Vozes, 1999.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. **Regulamento para os cursos de treinadores** 2011. Disponível em: <<http://www.cbv.com.br/v1/institucional/treinadores.asp>. Acesso em: 30 jan. 2012.

COOPER, C. L. Foundation for the improvement of living and working conditions. Identifying workplace stress: costs, benefits and the way forward. In: EUROPEAN CONFERENCE ON STRESS AT WORK, Brussels, 1993, p. 9-10.

COSTA, I. T.; SAMULSKI, D. M.; COSTA, V. T. Análise do perfil de liderança dos treinadores das categorias de base do futebol brasileiro. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 23, n. 3, 2009. p. 185-94.

COSTA, L. O. C. **Processo de validação do questionário de estresse e recuperação para atletas (REST-Sport) na Língua Portuguesa**. 2003. Dissertação (Mestrado em Ciências do Esporte) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2005.

COSTA, V. T. **Adaptação e validação do RESTQ-COACH para a população brasileira de treinadores esportivos a análise dos constructos de estresse, recuperação e sintomas da síndrome de *Burnout***. 2011. 121 f. Tese (Doutorado em Ciências do Esporte) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2011.

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

DE ROSE JR, D.; PEREIRA, F. P.; LEMOS, R. F. Situações específicas de jogo causadoras de “stress” em oficiais de basquetebol. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 16, n. 2, p. 160-73, 2002.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. 2.ed. São Paulo: Oboré, 1987.

DORSCH, F.; HACKER, H.; STAPF, K. H. **Dicionário de Psicologia Dorsch**. Petrópolis: Vozes, 2001.

DOSIL, J. **Psicología de la actividad física y del deporte**. Madrid, McGraw Hill; 2004.

DURAND-BUSH, N., SALMELA, J. H. O desenvolvimento e a manutenção da performance atlética expert: Percepções de campeões mundiais e olímpicos. **Journal of Applied Psicologia do Esporte**, v. 14, p. 154-171, 2002.

FEDERAÇÃO MINEIRA DE VOLEIBOL. **História do vôlei**. Disponível em: <<http://fmvolei.org.br/publico/historia-do-volei>>. Acesso em: 30 jan. 2012.

FERENHOF, I. A.; FERENHOF, E. A. Sobre a síndrome do Burnout em professores. **EcccoS Revista Científica**, v. 4, n. 1, p. 131-151, 2002.

FLETCHER, D.; SCOTT, M. Psychological stress in sports coaches: a review of concepts, research, and practice. **Journal of Sports Sciences**, v. 28, n. 2, p. 127-137, 2010.

FRASER, M. T. D.; GONDIM, S. M. G. Da fala do outro ao texto negociado: discussões sobre a entrevista na pesquisa qualitativa. **Paideia**, v. 14, n. 28, p. 139-152, 2004.

FREY, M. College coaches' experiences with stress: "Problem solvers have problem, too". **The Sport Psychologist**, n. 21, p. 38-57, 2007.

FRIEDMANN, G. **O trabalho em migalhas**. São Paulo: Perspectiva, 1983.

GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J. **Un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome de Burnout**. 1999. Tese (Doutorado). Universidad de Murcia, Espanha.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GIL-MONTE, P. R.; PEIRÓ, J. M. **Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo**. ANALES DE PSICOLOGIA, v. 15, n. 2, p. 261-268, 1999.

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

GOULD, D.; WHITLEY, M. Sources and consequences of athletic Burnout among college athletes. **Journal of Intercollegiate Sports**, v. 2, n. 1, p. 16-30, 2009.

GUILHERME, A. **À beira da quadra**. Belo Horizonte: Minas Tênis Clube, 2001.

GUIMARÃES, L. A. M.; CARDOSO, W. L. C. D. Atualizações sobre a Síndrome de Burnout. In: GUIMARÃES, L. A. M.; GRUBITS, S. (Orgs.). **Série Saúde Mental e Trabalho**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004, p. 43-62.

GUNTHER, H. Pesquisa qualitativa versus pesquisa quantitativa: esta é a questão. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 22, n. 2, 2006.

HANTON, S., FLETCHER, D.; COUGHLAN, G. Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. **Journal of Sports Sciences**, n. 23, p. 1129-1141, 2005.

HOUAISS, A.; VILLAR, M. S.; FRANCO, F. M. M. (Orgs.). **Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.

INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION. Stress prevention at work checkpoints - Practical improvements for stress prevention in the workplace. Global. Disponível em: [http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms\\_168053.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms_168053.pdf). Acesso em: 01 fev. 2012.

JEX, S. M. **Stress and job performance**. London: Sage, 1998.

KALLUS, K. W.; KELLMANN, M. Burnout in athletes and coaches. In: HANIN, Y. L. **Emotions in Sport**. Champaign, Ill.: Human Kinetics, 1999, p. 209-230.

KANAANE, R. **Comportamento humano nas organizações: o homem rumo ao século XX**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

KARABATSOS, G; MALOUSARIS, G; APOSTOLIDIS, N. Evaluation and comparison of burnout levels in basketball, volleyball and track and field coaches. **Studies in Physical Culture and Tourism**, v. 13, n. 1, p. 79-83, 2006.

KELLEY, B. C.; EKLUND, R. C.; RITTER-TAYLOR, M. Stress and burnout among collegiate tennis coaches. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, n. 21, p. 113-130, 1999.

KELLMANN, M *et al.* **Questionário de estresse e recuperação para atletas: manual do usuário**. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/UFMG, Belo Horizonte, 2009.

KOSA, B. Teacher-coach burnout and coping strategies. **The Physical Educator**, n. 47, p.153-157, 1990.

LAZARUS , R.S.; FOLKMAN, S. Coping and adaptation. In: GENTRY, W.D. (Ed.). **Handbook of behavioral medicine**. New York: The Guilford Press, 1984, p. 282-325.

LEKA, S.; GRIFFITHS, A.; COX, T. Work organization and stress: systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives. **Geneva: World Health Organization**, 2003. Disponível em: <<http://www.who.int/occupational-health/publications/en/oehstress.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2011.

LIPP, M. E. N. O modelo quadrifásico do stress. In: LIPP, M. E. N. (Org). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003. p. 17-27.

LOPES, M. C. **A Relação do perfil de liderança dos treinadores de voleibol com a satisfação das atletas na superliga feminina 2004/2005**. 2006. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2006.

LOPES; M. C.; SAMULSKI, D. M.; SILVA, L. A. Validação do questionário de satisfação do atleta – versão liderança. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, n. 15, v. 4, p. 47-56, 2007.

MARTENS, R. Science, knowledge, and sport psychology. **The Sport Psychologist**, n. 1, v. 1, p. 29-55, 1987.

MASLACH, C., LEITER, M. P. **The truth about burnout: how organization cause, personal stress and what to do about it**. San Francisco: Jossey-Bass. 1997.

MASLACH, C.; JACKSON, S.; LEITER, M. P. **The maslach burnout inventory: test manual**. 3.ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1996, p. 190-218.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. Burnout in organizational settings. In: OSKAMP, S. (Ed.), **Applied Social Psychology Annual: applications in organizational settings**. Beverly Hills, CA: Sage, 1984, v. 5, p. 133-153.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The Measurement of Experienced Burnout. **Journal of Occupational Behavior**, v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B. Historical and conceptual development of burnout inventory: General survey (MBI-GS). In: SCHAUFELI, W.B.; MASLACH, C.; MAREK, T. (Eds.). **Professional burnout: recent developments in theory and research**. New York: Taylor & Francis, 1993. p. 1-16.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. **Annu Rev Psychol**, v. 52, p. 397-442, 2001.

MATOS, F. O. **Percepção de estresse e recuperação, variabilidade da frequência cardíaca e tempo de reação de atletas de futebol de alto rendimento em diferentes períodos de treinamento**. 2010. Dissertação de Mestrado em Ciências do Esporte – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.

MELEIRO, A. M. A. O stress do professor. In: LIPP, M. E. N. **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, 2002. p. 11-27.

MENDO, A. H. La metodología observacional en el voleibol **Revista Digital – Buenos Aires**, Año 5, n. 25, 2000.

MERLO, A. R. C.; MENDES, A. M. B. Perspectivas do uso da psicodinâmica do trabalho no Brasil: teoria, pesquisa e ação. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 12, n.2, p.141-156, 2009.

MINAYO, M. C. S. (Org) **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 27.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008.

MINAYO, M.C. de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**.10.ed. São Paulo/ Rio de Janeiro: Hucitec-Abrasco, 2007.

MORAES, L. C.; ARAÚJO, C. D. As diferentes influências da tríade pais-atletas-treinadores na trajetória de desenvolvimento de judocas brasileiros de nível internacional. In: SILAMI-GARCIA, E.; LEMOS, K. L. M. **Temas Atuais IX: Educação Física e Esportes**. Editora Silveira. Belo Horizonte, Minas Gerais, 2004, p. 111-132.

MORAES, L.; DURAND-BUSH, N.; SALMELA, J. Modelos de desenvolvimento de talentos. In: BRASIL. INDESP. **Novos conceitos em treinamento esportivo** CENESP-UFMG. Brasília: Publicações Indesp, 1999, p.171-190.

MORAS, G. **La preparación integral en el voleibol: 1000 ejercicios y juegos**. v. 1. Barcelona: Paidotribo, 2000.

MÜLLER, D. V. K. **A síndrome de Burnout no trabalho de assistência à saúde: estudos dos profissionais da equipe de enfermagem do Hospital Santa Casa de Misericórdia de Porto Alegre**. 2004. 110. f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Escola de Engenharia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2004.

MUROFUSE, N. T.; ABRANCHES, S. S.; NAPOLEÃO, A. A. Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, n. 13, p. 255-261, 2005.

NASCIMENTO, R. A. **Análise e monitoramento da relação estresse-recuperação no treinamento e na competição de nadadores de 13 a 17 anos.** 2005. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2005.

NATIONAL INSTITUTE FOR OCCUPACIONAL SAFETY AND HEALTH - NIOSH. **Ei estrés... en el trabajo.** Cincinnati, OH, 1998. Disponível em: <<http://www.cdc.gov/niosh/topics/stress>. Acesso em: 31 ago. 2010.

NITSCH, J. R. Ecological approaches to sport activity: A commentary from an action-theoretical point of view. **International Journal of Sport Psychology**, n. 40, p.152-176, 2009.

NITSCH, J. R. **Stress: theorien, untersuchungen und massnahmen.** Bern/Stuttgart/Wien: Hans Huber, 1981, p. 683.

NITSCH, J. R. Zur handlungstheoretischen grundlegung der sportpsychologie. In GABLER, H., NITSCH, J. R. & SINGER, R.: **Einführung in die sportpsychologie.** Teil 1. Grundthemen. Schorndorf: Hofmann, 1986.

NOCE, F.; GRECO, P.; SAMULSKI, D. M. O ensino do comportamento tático no voleibol: Aplicação no saque. **Revista da APEF-Londrina**, v. 12, n. 1, p. 12-24, 1997.

NOCE, F.; MORAES, L. C.; SAMULSKI, D. M. Fatores motivacionais para a prática do judô. In: GRECO, P. J.; SAMULSKI, D. M.; CARAN JÚNIOR, E. (Org.). **Temas Atuais em Educação Física e Esportes.** Belo Horizonte, 1997.

OLUSOGA, P.; BUTT, J.; HAYS, K.; MAYNARD, I. Stress in elite sports coaching: identifying stressors. **Journal of Applied Sport Psychology**, n. 21, p. 442-459, 2009.

PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. Validação da escala de estresse no trabalho. **Estudos de Psicologia**, v. 9, n. 1, p. 45-52, 2004.

PASQUALI, L. **Instrumentos psicológicos**: manual prático de elaboração. Brasília: IBAPP, 1999.

PATTON, M. Q. **Qualitative evaluation methods**. Beverly Hills: Sage 1980.

PATTON, M. Q. **Qualitative research and evaluation methods**. Thousand Oaks, CA: Sage, 2002.

PIRES, D. A. **Validação do questionário de Burnout para atletas**. 2006. 96 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, 2006.

PIRES, D. A.; BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. A síndrome do Burnout no esporte. **Revista Motriz**, v. 11, n. 3, p. 147-153, 2005.

PRICE, M. S.; WEISS, M. R. Relationship among coach burnout, coach behaviors, and athletes' psychological responses. **The Sport Psychologist**, n. 14, p. 391-409, 2000.

RAEDEKE, T. Coach Commitment and Burnout: a one-year follow-up. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 16, p. 333-349, 2004.

RAEDEKE, T. D. 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. D., LUNNEY, K.; VENABLES, K. Understanding athlete Burnout: coach perspectives. **Journal of Sport Behavior**, n. 25, p. 181-206, 2002.

RAMOS, M. **Desafiar o desafio**: prevenção do estresse no trabalho. Lisboa: RH, 2001.

RIBEIRO, J. L. S. **Conhecendo o voleibol**. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

RODRIGUES A. L.; GASPARINI, A. L. F. Uma perspectiva psicossocial em psicossomática: via estresse e trabalho. **Revista Psicossomática Hoje**, Ano 4, n. 43, p. 93-107, 1992.

SAMULSKI, D. M.; COSTA, L. O. P.; SIMOLA, R. A. P. Overtraining e recuperação In: SAMULSKI, D. M. (Org.). **Psicologia do esporte**: conceitos e novas perspectivas. 2. ed. São Paulo: Manole, 2009, p. 405-427.

SAMULSKI, D. Regulação psicológica da ação esportiva. In: SAMULSKI, D. P. **Psicologia do esporte**: conceitos e novas perspectivas. 2.ed., Barueri: Manole, 2009, p. 21-34.

SAMULSKI, D.; CHAGAS, M. H.; NITSCH, J. R. **Stress**: teorias básicas. Belo Horizonte: Costa e Cupertino, 1996.

SAMULSKI, D.; NOCE, F.; CHAGAS, M. H. Estresse In: SAMULSKI, D.M. (Org.). **Psicologia do esporte**: conceitos e novas perspectivas. 2.ed. São Paulo: Manole, 2009, p. 231-264.

SAMULSKI, D.; NOCE, F.; COSTA, E. G. **Análise do stress psicológico do árbitro**. Relatório final de pesquisa. Escola de Educação Física/UFMG, 1998.

SANTINI, J. Síndrome do esgotamento profissional: revisão bibliográfica. **Movimento**, v. 10, n. 1, p. 183-209, 2004.

SCHWARTZ, G. E. Stress management in occupational settings. In: MANUJO, J. (ed.). **Occupational Clinical Psychology**, New York: Praeger, 1983, p. 229-244.

SELYE, H. **A tensão da vida**. 2.ed. São Paulo: Ibrasa, 1952.

SELYE, H. Forty years of stress research: principal remaining problems and misconceptions. **Canadian Medical Association Journal**, v. 115, n. 1, p. 53-56, 1976.

SELYE, H. Geschichte und grunddüge des Stresskonzepts. In: NITSCH, J. R. **Stress: theorien, untersuchungen und massnahmen**. Bern/Stuttgart/Wien, Verlag Hans Huber, 1981.

SELYE, H. Stress and the general adaptation syndrome. **British Medical Journal**, v. 17, n. 1, p. 1383–1392, 1950.

SERPA, S. Treinador e atleta: a relação sagrada. In: BECKER JR (Org). **Psicologia aplicada ao treinador esportivo**. Novo Hamburgo: FEEVALE, 2002. p. 17-68.

SHONDELL, D. Introdução: oportunidades e desafios no treinamento de voleibol. In: SHONDELL, D.; REYNAUD, C. **A bíblia do treinador de voleibol**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

SILVA, F. P. P. Burnout: um desafio à saúde do trabalhador. **Iberpsicologia**, v. 2, n. 1, 2000.

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

SILVA, L. Mudanças das regras pode trazer novo tipo de treino. **Jornal O Estado de São Paulo**, Caderno de Esportes, E5, 07/03/1999.

SILVA, L. **O estudo interdisciplinar do talento esportivo no voleibol feminino de alto nível**. 2002. Dissertação (Mestrado em Biodinâmica do Movimento Humano) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo.

SILVA, S. A. **Construção e validação de um instrumento para análise da percepção subjetiva dos fatores estressantes para árbitros dos jogos esportivos coletivos**. 2004. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2004.

SÍMOLA, R. A. P. **Análise da percepção de estresse e recuperação e de variáveis fisiológicas em diferentes períodos de treinamento de nadadores de alto nível**. 2008. Dissertação (Mestrado em Ciências do Esporte) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2008.

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

SOARES, A. S. **Mobbing: relações com a síndrome do Burnout e a qualidade de vida dos trabalhadores de uma instituição universitária de Campo Grande, MS**. 2008. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde) Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande, 2008.

SOUZA, W. C.; SILVA, A. M. M. A influência de fatores de personalidade e de organização do trabalho no burnout em profissionais de saúde. **Revista de Estudos em Psicologia**, v. 19, n. 1, p. 37-48, 2002.

STACCIARINI, J. M. R.; TRÓCCOLI, B. T. O estresse na atividade ocupacional do enfermeiro. **Revista Latino-Americana Enfermagem**, v. 9, n. 2, p. 17-25, 2001.

TAMAYO, M. R.; TRÓCCOLI, B. T. Exaustão emocional: relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de coping no trabalho. **Estudos de Psicologia**, v. 7, n. 1, p. 37-46, 2002.

THELWELL, R. C.; WESTON, N. J. V.; GREENLEES, I. A. Coping with stressors in elite sports: A coach perspective. **European Journal of Sport Sciences**, v. 10, n. 4, p. 243-253, 2010.

THELWELL, R. C. *et al.* Stressors in elite sport: a coach perspective. **Journal of Sports Sciences**, v. 26, n. 9, p. 905-918, 2008.

TRIGO, T.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C.. Burnout syndrome and psychiatric disorders. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 34, p. 223-233, 2007.

TURATO, E. R. **Tratado da metodologia da pesquisa clínico-qualitativa**. Petrópolis, Vozes, 2003, 685p.

VIEIRA, C. B. **Percepção subjetiva de fatores estressantes que influenciam o surgimento de lesão em atletas jovens (14-18 anos) de voleibol e tênis**. 2002. 115 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2002.

WEINBERG, R. S.; GOULD. D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 4.ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

## ANEXOS

### ANEXO A: Modelo de entrevista



### **ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA PARA TREINADORES DE MODALIDADES COLETIVAS SOBRE *BURNOUT* ESPORTIVO**

(Elaborada por Varley Teoldo Costa)



### **BLOCO A: Fatores relacionados a pessoa**

**1- Qual foi o seu primeiro contato com sua modalidade (inserir futebol, voleibol, basquete ou outra modalidade coletiva)?**

**Investigar nas seguintes etapas**

Infância

Adolescência

Se foi atleta Profissional = sua relação com os estudos

Término da carreira profissional

Início da carreira de treinador

**2- Quais são os fatores que o levaram a investir na carreira de treinador?**

**Investigar nas áreas**

Financeira

Gosto e atração pelo esporte

Continuação da carreira esportiva dentro da modalidade coletiva

**3) Quando você iniciou sua carreira como treinador da sua modalidade (inserir futebol, voleibol, basquete ou outra modalidade coletiva)?**

**Tentar precisar**

Período de preparação para a carreira (estágios, cursos etc.)

Data de início da carreira

Cronologia de clubes

**4) Como você avalia o seu perfil de treinador?**

**Tentar precisar**

Filosofia de trabalho

Personalidade

Valores morais e éticos

**5) Que perfil de jogador que você mais gosta de trabalhar?**

**Tentar também precisar**

Perfil comissão técnica

Clubes / Dirigentes

Torcida

Jornalistas (imprensa no geral)

Empresários e demais pessoas envolvidas no meio

**6) Quais fatores levariam você a abandonar a carreira de treinador?**

**Tentar precisar**

Fatores pessoais. (saúde, família)

Fatores estruturais (falta de condições de trabalho, remuneração)

Fatores organizacionais (viagens , concentração, hotéis/alojamentos)

**7) Quais são os principais desgastes enfrentados por você como treinador ?**

**Tentar precisar**

Desgastes emocionais.

Desgastes estruturais

Desgastes organizacionais

**8) Quais são as estratégias que você adota para evitar o estresse da sua profissão**

**Tentar precisar**

Desgastes emocionais.

Desgastes estruturais

Desgastes organizacionais

**9) Quais são as estratégias que você adota para recuperar-se do estresse laboral em sua carreira de treinador**

**Tentar precisar**

Recuperação Psicológica

Recuperação Social

Recuperação Física

## **BLOCO B: Fatores relacionados a tarefa**

**1) O que mais lhe irrita no contexto da sua modalidade (inserir futebol, voleibol, basquete ou outra modalidade coletiva)?**

**Tentar precisar**

Perfil comissão técnica

Atletas

Dirigentes Clubes

Torcida

Jornalistas (imprensa no geral)

Empresários e demais pessoas envolvidas no meio

**2) Como você avalia o seu estresse no dia de jogo ?**

**Tentar precisar**

Auto percepção

Percepção Relação com funcionários e comissão técnica e dirigentes.

Relação com jogadores

Relação com torcida

Relação com imprensa

**3) Quais são as estratégias que você adota para MINIMIZAR SEU ESTRESSE (24 horas ANTES) de uma partida importante**

**Tentar precisar**

Recuperação Psicológica

Recuperação Social

Recuperação Física

**4) Durante o jogo você consegue identificar momentos onde você passa por um elevado nível de estresse e conseqüentemente de desequilíbrio emocional.**

**5) Quais são os principais fatores que lhe estressam DURANTE uma partida?****Tentar precisar**

Comportamento de seus atletas

Comportamento da equipe adversária

Comportamento da arbitragem (arbitro principal, assistentes e 4º arbitro)

Comportamento da torcida (adversária e sua)

Comportamento das equipes de reportagem

Intervalo no vestiário

**6) Você utiliza algum tipo de técnica para controlar o seu estresse e recuperar o controle emocional durante uma partida.****7) Como você avalia o seu estresse APÓS UMA partida ?****Tentar precisar**

Auto percepção

Percepção em relação com funcionários e comissão técnica e dirigentes.

Relação com jogadores

Relação com torcida

Relação com imprensa

**8) Quais são as estratégias que você adota para RECUPERAR-SE APÓS UMA PARTIDA?**

Recuperação Psicológica

Recuperação Social

Recuperação Física

**9) As estratégias de recuperação APÓS UMA PARTIDA são diferentes em função do resultado positivo ou negativo de uma partida?**

**10) Pressão por vitória?****Tentar precisar como você lida com a:**

Pressão intrínseca (pessoal)

Pressão extrínseca (clube, dirigentes, patrocinadores, parceiros, diretores)

Existe diferença na cobrança dependente do tipo de competição (camp. Regional x Camp. Brasileiro) tipo de clube (grande x pequeno/ conquistas recentes x conquistas do passado)

**BLOCO C: Fatores relacionados ao meio ambiente****1) Você considera o período de férias suficiente para recuperar-se psicologicamente (recarregar as baterias) para a próxima temporada?**

O que tipo de atividades você realiza neste período.

Quanto dias em média você tem de férias durante o ano.

Você consegue se desligar totalmente da sua carreira profissional no período de férias.

**2) Qual a sua opinião sobre o calendário esportivo da sua modalidade.****Tentar precisar**

Quantidade de jogos (excessiva ou não)

Número de competições

(Profissional: Copa do Brasil, Camp. Brasileiro, Libertadores, Campeonatos Estaduais)

(Categoria de Base: Campeonatos Estaduais, Metropolitanos, Nacionais por categoria)

**3) Qual a sua opinião sobre a carga de trabalho (treinamento) diário.****Tentar precisar**

Carga horária envolvida com as sessões de treinamento

**4) Como você avalia o seu estresse no dia a dia de treinamento dentro do clube (semana de treino) ?****Tentar precisar**

Auto percepção

Relação com funcionários e comissão técnica e dirigentes.

Relação com jogadores

Relação com torcida

Relação com imprensa

**5) Quais são as estratégias que você adota para recuperar-se do desgaste provocado pelo dia a dia de trabalho dentro do clube?**

**Tentar precisar**

Recuperação Psicológica

Recuperação Social

Recuperação Física

**6) Quais são os principais fatores que você identifica que influenciam negativamente o seu trabalho quando você é contratado por um clube?**

**Tentar precisar**

Comportamento de seus novos atletas (grupo novo, filosofia de trabalho)

Comportamento de outros profissionais que já estavam no clube

Comportamento da imprensa de um modo geral

Comportamento da torcida, empresários, parceiros, patrocinadores (política externa do clube)

Comportamento de dirigentes, diretores (política interna do clube)

**7) Como você percebe hoje o papel das torcidas da sua modalidade (inserir futebol, voleibol, basquete ou outra modalidade coletiva).**

**Tentar precisar**

Comportamento de torcidas organizadas

Comportamento de torcedores comuns.

## **BLOCO D: Indicadores de *Burnout***

**1) Você se sente exausto em função da sua profissão?**

Tentar identificar estas percepções: emocional, física

**2) Como você se auto definiria como treinador? (sua personalidade, seus valores)**

**3) Você considera que sua personalidade sofreu alterações em função da profissão que exerce de treinador?**

Em caso positivo tentar identificar estes traços latentes

**4) Você se considera uma pessoa realizada profissionalmente?**

Quais objetivos ou sonhos você já alcançou

Quais objetivos ou sonhos você ainda quer alcançar

**5) Como é a sua vida social após ter se tornado treinador?**

*Identificar se ocorreram mudanças drásticas*

**6) Como é a sua vida familiar após ter se tornado treinador?**

*Identificar se ocorreram mudanças drásticas*

**7) Você acha que a sua remuneração é condizente com os seus serviços prestados ao clube.**

**8) Você se sente feliz fazendo o que faz?**

**9) A pressão do contexto da sua modalidade (inserir futebol, voleibol, basquete ou outra modalidade coletiva)**

**o incomoda?**

**10) Como você planeja o término da sua carreira como treinador**

Perspectivas

## ANEXO B: Ficha de identificação da amostra



## Ficha de identificação

- Preencha a ficha de identificação sobre sua experiência esportiva.
- Somente preencha essa ficha se você já assinou o TCLE.

• **NOME:** \_\_\_\_\_

• **FORMAÇÃO ACADÊMICA:** \_\_\_\_\_

• **ENDEREÇO:** \_\_\_\_\_

• **E-MAIL:** \_\_\_\_\_

Por favor, responda as questões abaixo nos espaços em branco.

- 1. Data de nascimento: \_\_\_\_\_
- 2. Sexo:  Masculino /  Feminino
- 3. Com quantos anos você iniciou nesta modalidade? \_\_\_\_\_ anos.
- 4. Você foi atleta desta modalidade? \_\_\_\_\_ .
- 5. Tempo de prática como treinador? \_\_\_\_\_ anos.
- 6. Tempo de prática total: \_\_\_\_\_ anos.
- 7. Você é registrado na federação da modalidade na qual é treinador? \_\_\_\_\_
- 8. Qual é a federação? \_\_\_\_\_

Assinatura do voluntário: \_\_\_\_\_

Assinatura do pesquisador responsável: \_\_\_\_\_

**ANEXO C: Parecer do Comitê de Ética**

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

Parecer nº. ETIC 0588.0.203.000-10

Interessado(a): Prof. Dietmar Martin Samulski  
Departamento de Esportes  
EEFFTO - UFMG

**DECISÃO**

O Comitê de Ética em Pesquisa da UFMG – COEP aprovou, no dia 02 de março de 2011, o projeto de pesquisa intitulado "**Análise qualitativa do desenvolvimento da Síndrome do Burnout em treinadores de modalidades coletivas esportivas**" 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.

**Prof. Maria Teresa Marques Amaral**  
Coordenadora do COEP-UFMG

## ANEXO D: Termo de consentimento



### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

(Terminologia obrigatório em atendimento a resolução 196/96 - CNS-MS)



Você está sendo convidado a participar da pesquisa intitulada “ANÁLISE QUALITATIVA DO DESENVOLVIMENTO DA SÍNDROME DO BURNOUT EM TREINADORES DE MODALIDADES COLETIVAS ESPORTIVAS.”

#### **Objetivo da Pesquisa:**

As seguintes informações estão sendo fornecidas para sua participação voluntária neste estudo, que visa entender melhor o fenômeno da Síndrome do *Burnout*. Esta pesquisa tem como objetivo analisar as causas, as manifestações e os efeitos do *Burnout* em treinadores. Para isso, os procedimentos utilizados neste estudo serão compostos da aplicação de um questionário de dados demográficos para caracterizar a amostra e uma entrevista semi-estruturada sobre *Burnout* esportivo para nos auxiliar nessa investigação.

#### **Possíveis benefícios e riscos:**

**Benefícios:** Os treinadores e a equipe serão beneficiados uma vez que os resultados das pesquisas propiciarão aos envolvidos com o esporte um melhor conhecimento da percepção de seus estresses e como eles atingem o treinador. O *Burnout* é uma resposta ao estresse crônico e, sendo o treinador o mantenedor do equilíbrio da equipe e aquele que vai estimular e desenvolver habilidades e capacidades que terão influência direta sobre o desempenho esportivo dos atletas, sua saúde física e psicológica é importante para o desempenho e o sucesso de toda a equipe. O entendimento sobre o *Burnout* ajudará na obtenção e manutenção da saúde e qualidade de vida dos treinadores e, conseqüentemente, na melhoria do desempenho esportivo.

**Riscos:** A entrevista não apresenta nenhum risco para a integridade física e psicológica dos voluntários. É importante observar que esta entrevista será realizada somente num momento e que não há despesas pessoais para o participante e também não há compensação financeira relacionada à sua participação.

#### **Informações adicionais:**

Caso você concorde em ser voluntário desse estudo, é importante salientar que você dispõe de total liberdade para esclarecer quaisquer dúvidas que possam surgir antes, durante e depois da pesquisa, procurando a pesquisadora responsável, a mestranda Marisa Lúcia de Mello Santiago, no endereço eletrônico [zemalu@ig.com.br](mailto:zemalu@ig.com.br), ou pelos telefones (0xx31) 9903-6596 e 8800-7200; com o orientador da pesquisa, o Prof. Dr. Dietmar Samulski no endereço eletrônico [dmsamulski@yahoo.com](mailto:dmsamulski@yahoo.com) e/ou pelo telefone (0xx31) 3409-2331, ou por meio do Comitê de Ética em Pesquisa da UFMG – COEP, no endereço Av. Antônio Carlos, 6627, Unidade Administrativa II, 2º andar – Sala 2005 – Belo Horizonte/MG ou pelo telefone (0xx31) 3409-4592. Todos estão livres para recusar a participação na pesquisa, sem penalidades ou constrangimento. Todos os dados e a identidade dos voluntários serão mantidos em sigilo. Somente o pesquisador responsável e a equipe envolvida no projeto terão acesso às informações que serão utilizadas apenas para fins de pesquisa e publicação. **Todas as despesas relacionadas com este estudo serão de responsabilidade do Laboratório de Psicologia do Esporte – LAPES, da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais e da própria pesquisadora.**

#### ***TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO***

Eu, \_\_\_\_\_, voluntariamente, aceito participar da pesquisa intitulada “ANÁLISE QUALITATIVA DO DESENVOLVIMENTO DA SÍNDROME DO BURNOUT EM TREINADORES DE MODALIDADES COLETIVAS ESPORTIVAS” a ser realizada pela aluna Marisa Lúcia de Mello Santiago, do Mestrado em Ciências do Esporte da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais. Estou ciente das informações contidas no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Portanto, concordo com o que foi acima citado e dou o meu consentimento.

---

Local e data

---

Assinatura do Voluntário

---

Assinatura do Pesquisador Responsável (Orientador)

---

Assinatura da Pesquisadora (Mestranda)

## ANEXO E: Declaração de concordância com a transcrição de entrevista



### Declaração de Concordância com a Transcrição de Entrevista

Eu, \_\_\_\_\_,  
 Venho por meio desta, afirmar que concordei com a transcrição de minha entrevista, tendo a consciência que será utilizada para fins de pesquisa e podem ser publicados os dados, sem que meu nome ou identidade sejam, em qualquer momento, reveladas.

Belo Horizonte, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

---

Nome do entrevistado

Professor Doutor Dietmar Martin Samulski

---

Nome do pesquisador responsável

Marisa Lúcia de Mello Santiago

---

Nome da pesquisadora mestranda