

**DOSSIÊ PSICOLOGIA DO ESPORTE****INDICADORES DAS DIMENSÕES DE *BURNOUT* NAS CATEGORIAS DE BASE DO FUTEBOL AMADOR***Indicators of burnout dimensions among young amateur soccer players***Daniel Alvarez Pires, Fábio José Silva Souza, Gilmar Nonato de Souza**

Universidade Federal do Pará (UFPA)

**Resumo:** A realidade do futebol amador apresenta diferenças consideráveis de ordem social e econômica em relação ao futebol de alto rendimento. Entretanto, percepção de esgotamento físico e mental, desvalorização e sentimentos de abandono podem ser observados em ambos os contextos. Esses elementos estão associados à manifestação da síndrome de burnout, compreendida como uma reação ao estresse crônico que pode ocasionar o abandono da atividade esportiva. Os objetivos do estudo foram mensurar as dimensões da síndrome de burnout em atletas das categorias de base do futebol amador e avaliar o efeito da variável idade na percepção de burnout. Participaram do estudo 110 atletas amadores, com idade média de  $18,02 \pm 1,38$  anos e idade média de início no futebol de  $10,41 \pm 1,73$  anos, sendo 49 da categoria sub 17 e 61 da categoria sub 20. Os participantes preencheram o Questionário de Burnout para Atletas (QBA) e um questionário sociodemográfico. Para a análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva e o teste U de Mann-Whitney. O índice de significância adotado foi  $p < 0,05$ . Os participantes apresentaram medianas correspondentes ao intervalo de frequência quase nunca a raramente para a dimensão exaustão física e emocional. Em relação às dimensões reduzido senso de realização esportiva e desvalorização esportiva e ao burnout total, as medianas encontradas foram classificadas no intervalo de frequência compreendido entre raramente e algumas vezes. Os atletas avaliados apresentaram índices baixos a moderados de burnout total e suas dimensões. Portanto, os participantes estão pouco propensos à manifestação da síndrome. Não foi observado efeito da variável idade sobre a percepção de burnout em jovens atletas de futebol amador.

**Palavras-chave:** Estresse; Esporte; Crianças; Adolescentes.

**Abstract:** Amateur soccer environment presents considerable differences of social and economic order in relation to the high performance soccer. However, perception of physical and mental exhaustion, devaluation and feelings of desertion can be observed in both contexts. These elements are characteristics of burnout syndrome, considered a reaction to chronic stress that can lead to the early retirement of sports activity. The present study aimed to measure burnout dimensions in young amateur soccer players and evaluate the age effect in burnout perception. The study included 110 amateur athletes with  $18.02 \pm 1.38$  years that started playing soccer at  $10.41 \pm 1.73$  years; 49 athletes from age group under 17, and 61 athletes from age group under 20. Participants completed the Portuguese version of Athlete Burnout Questionnaire (QBA) and a demographic questionnaire. For data analysis were used descriptive statistics and the Mann-Whitney test. The significance index was  $p < 0.05$ . The physical and emotional exhaustion dimension presented frequency that ranged from almost never to rarely. Reduced sense of sport accomplishment and sport devaluation dimensions, as well as total burnout, presented frequency that ranged from rarely to sometimes. Athletes presented low to moderate rates of total burnout and its dimensions. Therefore, participants have low tendency to the syndrome's manifestation. It was not identified age effect on burnout perception among young amateur soccer players.

**Keywords:** Stress; Sport; Children, Adolescents.

## 1 INTRODUÇÃO

A adolescência é reconhecida como um período de fundamental importância para desenvolver habilidades necessárias para competir no alto rendimento, e essa transição acaba por exigir mais tempo e energia durante os treinamentos (ISOARD-GAUTHEUR et al., 2015). Segundo Arruda et al. (2013), os atletas não estão sujeitos a agentes estressores associados apenas ao treinamento, mas também a outros fatores como, pressão pelos resultados, convivência com seus pares, comissão técnica e dirigentes, família, entre outros. E os atletas que melhor souberem enfrentar, lidar e ultrapassar estas situações têm maiores probabilidades de sucesso. Esses atletas, certamente serão melhores capacitados no controle de situações estressantes (MARQUES; ROSADO, 2005).

Esses agentes estressores podem ocasionar alterações psicológicas e fisiológicas, promovendo diminuição do rendimento esportivo (ARRUDA et al., 2013). Desse modo, Sobral et al. (2014) defendem a importância do monitoramento dos agentes estressores, uma vez que os atletas podem vir a apresentar sintomas da síndrome de burnout.

O burnout começou a ser investigado a partir de publicações que relatavam experiências negativas acerca da carreira de alguns atletas famosos, os quais afirmavam se encontrar esgotados e com desejo de abandonar a carreira (CRESSWELL; EKLUND, 2006). É definido como uma síndrome psicofisiológica de esgotamento exibida como resultado de esforços frequentes, as vezes extremos, e ineficazes que visam satisfazer as demandas excessivas de treinamentos e competições (RAEDEKE; SMITH, 2001). Fundamenta-se em três dimensões: exaustão física e emocional, associada às intensas demandas de treinos e competições; reduzido senso de realização esportiva, explicada como a insatisfação relacionada à habilidade e destreza esportiva; e a desvalorização esportiva, relacionada a atitudes e sentimentos negativos com seus companheiros (RAEDEKE, 1997). Verardi et al. (2015) apontam algumas variáveis associadas ao burnout: o estilo do treinador, estratégias de enfrentamento, estilo de vida fora do ambiente de treinamento, treinamentos monótonos e falta de reforço positivo.

Para identificação e mensuração da síndrome de burnout no ambiente esportivo, mais especificamente para a realidade dos atletas, costuma-se utilizar um instrumento que se intitula Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), desenvolvido por Raedeke e Smith (2001), traduzido e validado para o português por Pires, Brandão e Silva (2006).

Estudos sobre a síndrome de burnout no esporte se justificam por dois motivos: a) o impacto da síndrome no desempenho atlético; e b) a necessidade de manutenção da saúde e qualidade de vida dos atletas (PIRES et al., 2012). Nessa perspectiva, estudos sobre o burnout tornam-se relevantes na medida em que mesmo no esporte amador, mais especificamente no futebol, os atletas também estão expostos a inúmeros agentes estressores. Nesse cenário, pretende-se compreender como tais agentes podem se manifestar, bem como se existe efeito da variável idade na percepção da síndrome pelos atletas amadores brasileiros.

Assim, de acordo com o contexto apresentado, os objetivos do presente estudo consistiram em: a) mensurar os indicadores da síndrome de burnout nas categorias de base do futebol amador de Belo Horizonte e b) comparar os indicadores de burnout entre atletas de futebol amador das categorias Sub 17 (juvenil) e Sub 20 (juniores).

## 2 METODOLOGIA

A amostra foi composta por 110 jogadores das categorias de base amadora de Belo Horizonte do sexo masculino pertencentes a seis equipes que no momento da coleta participavam de um campeonato organizado pela Federação Mineira de Futebol (FMF). Do total de participantes, 49 jogadores eram juvenis (sub 17), com idade entre 16 e 17 anos, enquanto que 61 participantes pertenciam à categoria

júnior (sub 20), com idades entre 18 e 20 anos (Tabela 1).

As equipes participantes disputavam as principais competições esportivas realizadas pela Federação Mineira de Futebol (FMF), Departamento de Futebol Amador de Clubes (DFAC) e Secretaria de Esportes de Belo Horizonte (MG).

**Tabela 1.** Médias e desvios padrão de idade, idade de início no futebol e tempo (anos) como atleta federado nas categorias de base do futebol amador.

	<b>Idade</b>	<b>Idade início</b>	<b>Tempo federado</b>
<b>Sub 17 (n=49)</b>	16,69±0,46	10,10±1,79	2,65±0,59
<b>Sub 20 (n=61)</b>	19,08±0,86	10,65±1,65	4,01±1,32
<b>Total (n=110)</b>	18,02±1,38	10,41±1,73	3,41±1,25

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais (CAAE – 0362.0.203.000-11), respeitando as normas estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde para pesquisas com seres humanos. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Foi utilizada uma ficha de dados demográficos para obtenção de informações referentes à idade, de idade início na modalidade e tempo como atleta federado. Outro instrumento utilizado foi o Questionário de Burnout para Atletas (QBA), validado por Pires, Brandão e Silva (2006), composto por 15 itens que avaliam a frequência de sentimentos relativos ao burnout e suas dimensões: exaustão física e emocional, reduzido senso de realização esportiva e desvalorização esportiva (PIRES et al., 2012; RA-EDEKE, 1997).

As respostas são dadas em uma escala tipo Likert que varia de “quase nunca” (1) a “quase sempre” (5), sendo as frequências intermediárias “raramente” (2), “algumas vezes” (3) e “frequentemente” (4). Os resultados são obtidos a partir da média das respostas dadas aos 5 itens correspondentes a cada dimensão de burnout. Quanto ao burnout total, é resultado da média dos 15 itens do instrumento. A interpretação dos escores se dá através da utilização das frequências de sentimentos. O Quadro 1 apresenta as frequências de sentimentos e seus intervalos referentes aos escores das dimensões de burnout e burnout total.

**Quadro 1.** Frequências e intervalos de frequências de sentimentos referentes aos escores das dimensões de burnout e burnout total.

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

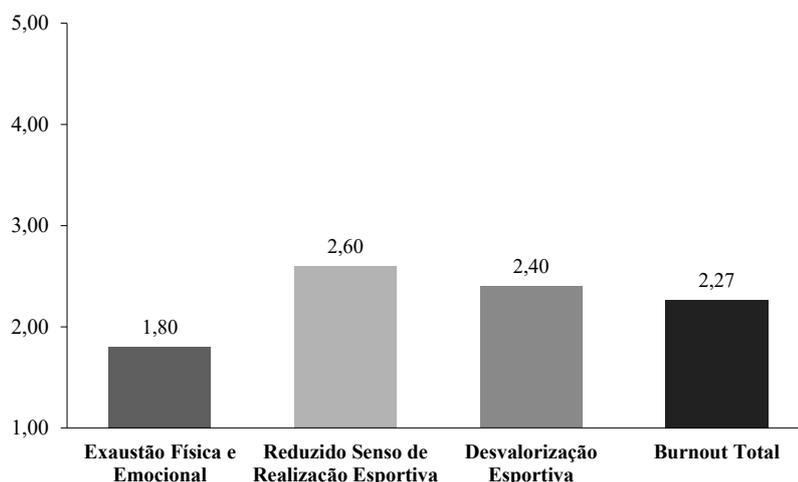
Fonte: Bemfica et al. (2013).

Em um primeiro momento os pesquisadores fizeram contato com os dirigentes e membros da comissão técnica das equipes a fim de apresentar os objetivos do estudo e solicitar a autorização para a realização da coleta de dados com os atletas. No segundo momento, foi realizada a aplicação do QBA, preenchimento da ficha de dados sociodemográficos e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. A coleta de dados foi realizada em dias e horários disponibilizados pelas equipes, de forma coletiva, com duração média de 20 minutos.

Para o cálculo do burnout total e suas dimensões foi utilizada a estatística descritiva. Os resultados encontrados foram interpretados através da utilização dos intervalos de frequência de sentimentos. Na análise inicial, foi verificada a normalidade dos dados por meio do teste Kolmogorov-Smirnov. Como os dados não apresentaram distribuição normal, foi utilizado o teste “U” de Mann-Whitney na comparação entre os grupos, sendo adotado o índice de significância  $p < 0,05$ . Foi utilizado o pacote estatístico SPSS 18.0.

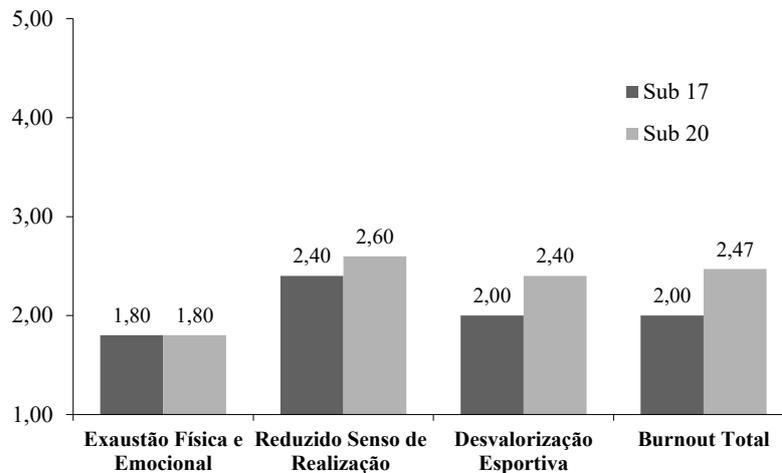
### 3 RESULTADOS

A Figura 1 apresenta as medianas gerais para burnout total e suas dimensões em atletas de futebol das categorias de base amador de Belo Horizonte. Quanto ao resultado da dimensão exaustão física e emocional, foram encontradas medianas correspondentes ao intervalo de frequência entre quase nunca e raramente. Em relação às dimensões reduzido senso de realização esportiva, desvalorização esportiva e ao burnout total, as medianas encontradas foram classificadas no intervalo de frequência compreendido entre raramente e algumas vezes.



**Figura 1.** Medianas de burnout total e suas dimensões em atletas amadores de futebol (n=110).

A Figura 2 apresenta a comparação dos resultados das medianas de burnout total e suas dimensões entre as categorias sub 17 e sub 20. No resultado referente à dimensão exaustão física e emocional, as medianas apresentadas pelas categorias sub 17 e sub 20 correspondem ao intervalo de frequência entre quase nunca e raramente. Não houve diferença significativa ( $p = 0,19$ ) entre as duas categorias.



**Figura 2.** Medianas de burnout total e suas dimensões em atletas de futebol amador de Belo Horizonte pertencentes às categorias sub 17 (n=49) e sub 20 (n=61).

Quanto à dimensão reduzido senso de realização esportiva, as medianas encontradas para as duas categorias correspondem ao intervalo de frequência entre raramente e algumas vezes. Não houve diferença significativa ( $p= 0,23$ ) entre as duas categorias. Para os achados em relação à dimensão desvalorização esportiva, a categoria sub 17 apresentou a frequência raramente, já a categoria sub 20 apresentou intervalo de frequência compreendido entre raramente e algumas vezes. Não houve diferença significativa ( $p= 0,12$ ) entre as duas categorias.

Por fim, quanto aos resultados de burnout total, a categoria sub 17 apresentou a frequência raramente, enquanto que a categoria sub 20 apresentou intervalo de frequência entre raramente e algumas vezes. A comparação entre as categorias apresentou um valor de  $p= 0,07$ , não havendo diferença significativa entre ambas.

#### 4 DISCUSSÃO

Os atletas de futebol avaliados apresentaram níveis baixos para a dimensão exaustão física e emocional. Para as dimensões reduzido senso de realização esportiva, desvalorização esportiva e para o burnout total foram observados níveis moderadamente baixos. Levando-se em consideração as modalidades coletivas, os resultados se assemelham aos encontrados em atletas amadores de rugby sevens (SILVA; CHIMINAZZO; PIRES, 2016; SOBRAL et al., 2014), rugby (CRESSWELL; EKLUND, 2005), e basquetebol (PIRES; SOUZA; CRUZ, 2010).

Os resultados para a dimensão exaustão física e emocional demonstram que as demandas de treinamento, assim como de competições, não estão afetando o desempenho esportivo dos atletas, já que esta dimensão está associada às altas demandas de treinos e jogos (PIRES et al., 2012). Tais resultados também podem estar associados aos níveis de cobrança realizados pela comissão técnica, que estão de acordo com as capacidades e com os recursos biopsicossociais dos atletas (BEMFICA et al., 2013).

A percepção dos atletas referente à dimensão reduzido senso de realização esportiva foi classificada em um intervalo de frequência superior à dimensão exaustão física e emocional. Esse achado pode

estar associado ao fato dos atletas pesquisados estarem em plena fase de aprimoramento esportivo, contribuindo para a existência de sentimentos de falta de habilidade e destreza esportiva (RAEDEKE; SMITH, 2001).

Os indicadores de baixa percepção de desvalorização esportiva indicam que o grupo demonstra envolvimento e compromisso em relação à modalidade (PIRES; SOUZA; CRUZ, 2010), pois esta dimensão está relacionada com a despreocupação e a falta de interesse em relação ao esporte, fazendo com que o atleta se comporte de modo impessoal e insensível, não demonstrando interesse com seu rendimento esportivo (RAEDEKE; SMITH, 2001). Esses resultados evidenciam a motivação e satisfação que os atletas possuem em relação à modalidade, tornando-se importantes elementos na prevenção da síndrome (PIRES et al., 2013).

Para o burnout total, os resultados indicam que os atletas investigados quase não perceberam a manifestação da síndrome. Tais achados podem ser explicados pelo baixo número de competições existentes para a modalidade, fator este que permite um equilíbrio entre treinamentos, jogos e recuperação (BENFICA et al., 2013). Os resultados encontrados neste estudo corroboram estudos realizados em jovens atletas ingleses de futebol (HILL, 2013) jovens atletas franceses de handebol (ISOARD-GAUTHEUR et al., 2015).

Não foi observado efeito da variável idade na percepção da síndrome de burnout nos atletas investigados. Apesar dos atletas da categoria sub 20 possuírem mais tempo de prática na modalidade e, conseqüentemente, maior tempo de exposição aos agentes estressores, os resultados dos testes que compararam os indicadores das categorias sub 17 e sub 20 não apresentaram diferenças significativas para o burnout total e suas dimensões. Tais achados não corroboram o estudo transversal de Harris e Watson (2014), que apresentou elevação dos indicadores das dimensões em atletas mais velhos. Em uma perspectiva oposta, estudo longitudinal que acompanhou os níveis da síndrome e suas dimensões durante a adolescência observou a diminuição dos sentimentos relacionados à dimensão reduzido senso de realização em atletas mais velhos devido ao aumento da autoconfiança e da autoestima em relação à prática esportiva (ISOARD-GAUTHEUR et al., 2015).

Por fim, ressalta-se como limitação deste estudo o delineamento transversal, o que impossibilitou o acompanhamento dos indicadores da síndrome nos diferentes momentos da temporada esportiva. Nesse sentido, são recomendados estudos que possuam delineamentos longitudinais com o objetivo de mensurar o burnout durante toda uma temporada ou durante toda a passagem dos atletas pelas categorias de base, possibilitando ações mais precisas na prevenção e controle da síndrome.

## 5 CONCLUSÃO

Os atletas de futebol avaliados apresentaram índices baixos a moderados de burnout total e de suas dimensões exaustão física e emocional, reduzido senso de realização esportiva e desvalorização esportiva. Portanto, os participantes estão pouco propensos à manifestação da síndrome. Quanto à comparação entre as categorias sub 17 e sub 20, não foram observadas diferenças significativas a respeito da percepção de burnout.

## 6 REFERÊNCIAS

- ARRUDA, A. F.; MOREIRA, A.; NUNES, J. A.; DE ROSE JÚNIOR, D.; AOKI, M. S. Monitoramento do nível de estresse de atletas da seleção brasileira de basquetebol feminino durante a preparação para a Copa América 2009. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 44-7, 2013.
- BENFICA, T.; FAGUNDES, L. H. S.; PIRES, D. A.; COSTA, V. T. Efeito da temporada sobre a percepção

- de Síndrome de Burnout por atletas de futebol profissional. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 21, n. 4, p. 142-50, 2013.
- CRESSWELL, S. L.; EKLUND, R. C. Motivation and burnout among top amateur rugby players. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Indianapolis, v. 37, n. 3, p. 469-77, 2005.
- CRESSWELL, S. L.; EKLUND, R. C. The nature of player burnout in rugby: key characteristics and attributions. **Journal of Applied Sport Psychology**, Abingdon, v. 18, n. 3, p. 219-39, 2006.
- HARRIS, B. S.; WATSON, J. C. Developmental considerations in youth athlete burnout: a model for youth sport participants. **Journal of Clinical Sports Psychology**, Champaign, v. 8, n. 1, p. 1-18, 2014.
- HILL, A. P. Perfectionism and burnout in junior soccer players: a test of the 2 x 2 model of dispositional perfectionism. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v. 35, n. 1, p. 18-29, 2013.
- ISOARD-GAUTHEUR, S.; GUILLET-DESCAS, E.; GAUDREAU, P.; CHANAL, J. Development of burnout perceptions during adolescence among high level athletes: a developmental and gendered perspective. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v. 37, n. 4, p. 436-48, 2015.
- MARQUES, A. C. P.; ROSADO, A. F. B. Situações estressantes nos atletas de basquetebol de alta competição. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 71-87, 2005.
- PIRES, D. A.; ARÃO, D. R.; NOCE, F.; COSTA, V. T. Incidência de burnout em tenistas infantojuvenis. **Anais... XVIII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte (Conbrace) e V Congresso Internacional de Ciências do Esporte (Conice)**, Brasília, DF. 2013. p. 1-15.
- PIRES, D. A.; BRANDÃO, M. R. F.; SILVA, C. B. Validação do questionário de burnout para atletas. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 17, n. 1, p. 27-36, 2006.
- PIRES, D. A.; SANTIAGO, M. L.; SAMULSKI, D. M.; COSTA, V. T. A síndrome de burnout no esporte brasileiro. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 23, n. 1, p. 131-39, 2012.
- PIRES, D. A.; SOUZA, I. N.; CRUZ, H. R. Indicadores da síndrome de burnout e suas subescalas em atletas de basquetebol dos sexos masculino e feminino da seleção municipal de Castanhal-PA. **Corpoconsciência**, Santo André, v. 14, n. 1, p. 35-48, 2010.
- RAEDEKE, T. Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v. 19, n. 4, p. 396-417, 1997.
- RAEDEKE, T.; SMITH, A. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v. 23, n. 4, p. 281-306, 2001.
- SILVA, E. M.; CHIMINAZZO, J. G.; PIRES, D. A. Indicadores da síndrome de burnout em atletas brasileiros Amadores de Rugby Sevens. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 19, n. 1, p. 92-102, 2016.
- SOBRAL, A. S. C.; OLIVEIRA, L.; OLIVEIRA, L. S.; SANTOS, R. M. L.; BRITO, A. F. Associação entre as cargas de treino impostas a jogadores amadores de rugby sevens e a síndrome de burnout. **Motricidade**, Ribeiro de Pena, v. 10, n. 2, p. 25-35, 2014.
- VERARDI C. E. L.; NAGAMINE, K. K.; DOMINGOS, N. A. M.; DE MARCO, A.; MIYAZAKI, M. C. O. S. Burnout and pre-competition: a study of its occurrence in Brazilian soccer players. **Revista de Psicología del Deporte**, Illes Balears, v. 24, n. 2, p. 259-64, 2015.

---

Autor correspondente: **Daniel Alvarez Pires**

E-mail: [danalp@ibest.com.br](mailto:danalp@ibest.com.br)

Recebido em 10 de abril de 2016.

Aceito em 9 de maio de 2016.