
Fatores preditores dos sinais e sintomas do *Burnout* em atletas brasileiros profissionais de futsal

**Rafaela Bertoldi,
Paulo Felipe Ribeiro Bandeira,
Marcus Levi Lopes Barbosa,
Juliano Lopes da Costa,
Marcos Alencar Abaide Balbinotti,
Carlos Adelar Abaide Balbinotti**

Resumo

O objetivo do estudo foi verificar se os fatores 'idade', 'anos de atividade como atleta profissional', 'número de lesões no último ano', 'percepção de que treina de mais', 'vontade de treinar menos e a escolaridade', são capazes de prever de forma significativa os escores das dimensões do "Inventário de Sinais e Sintomas do *Burnout* em Atletas" (ISSBA-24). A amostra foi composta de 130 atletas brasileiros profissionais de futsal, do sexo masculino, com idades entre 18 a 36 anos, os quais responderam ao "Inventário de Sinais e Sintomas do *Burnout* em Atletas" (ISSBA-24). Os resultados das regressões lineares indicam que dos seis fatores preditores do *Burnout*, quatro ('idade', 'anos de atividade como atleta profissional', 'número de lesões no último ano' e a 'vontade de treinar menos') contribuem significativamente ($p < 0,05$) para explicar os sinais e sintomas do *Burnout* em atletas brasileiros profissionais de futsal.

Palavras-chave: *Burnout*, Atletas, Esporte.

Predictor factors of signs and symptoms of Burnout in brazilian professional futsal athletes

Rafaela Bertoldi, Paulo Felipe Ribeiro Bandeira, Marcus Levi Lopes Barbosa, Juliano Lopes da Costa, Marcos Alencar Abaide Balbinotti, Carlos Adelar Abaide Balbinotti

Abstract

The objective of the study was to verify if the factors 'age', 'years of activity as a professional athlete', 'number of injuries in the last year', 'perception of more training', 'will to train less and schooling' are able to predict significantly the scores of the dimensions of the "Inventory of Burnout Signs and Symptoms in Athletes" (ISSBA-24). The sample consisted of 130 professional Brazilian men's futsal athletes, aged between 18 and 36 years, who answered the "Inventory of Signs and Symptoms of Burnout in Athletes" (ISSBA-24). The results of the linear regressions indicate that, of the six predictors of Burnout, four ('age', 'years of professional athlete activity', 'number of injuries in the last year' and 'will to train less') contribute significantly ($p < 0.05$) to explain the signs and symptoms of Burnout in professional Brazilian futsal athletes.

Key-words: Burnout, Athletes, Sport.

Factores predictores de lãs señales y síntomas del Burnout en deportistas brasileños profesionales del futsal

Rafaela Bertoldi, Paulo Felipe Ribeiro Bandeira, Marcus Levi Lopes Barbosa, Juliano Lopes da Costa, Marcos Alencar Abaide Balbinotti, Carlos Adelar Abaide Balbinotti

Resumen

El objetivo del estudio fue verificar si los factores 'edad', 'años de actividad como atleta profesional', 'número de lesiones em el último año', 'percepción de que entrena de más', 'voluntad de entrenar menos y la escolaridad', son capaces de predecir de forma significativa los escores de las dimensiones del "Inventario de Señales y Síntomas del Burnout em Deportistas" (ISSBA-24). La muestra fue compuesta de 130 deportistas brasileños profesionales de futsal, del sexo masculino, com edades entre 18 a 36 años, los cuales respondieron al "Inventario de Señales y Síntomas del Burnout em Deportistas" (ISSBA-24). Los resultados de lãs regresiones lineales indican que, de los seis factores predictores del Burnout, cuatro ('edad', 'años de actividad como deportistas profesional', 'número de lesiones em el último año' y la 'voluntad de entrenar menos') contribuyen significativamente ($p < 0,05$) para explicar los signos y sintomas del Burnout em deportistas brasileños profesionales de futsal.

Palabras-clave: Burnout, Deportistas, Deporte.

Introdução

O *Burnout* tornou-se um problema no contexto do esporte. Sua ocorrência envolve um retraimento psicológico, emocional e, às vezes, físico de uma atividade anteriormente prazerosa em resposta ao estresse excessivo (Raedeke & Smith, 2004). Para Weinberg e Gould (2008), o *Burnout* no esporte se difere de simplesmente desistir da prática esportiva, porque envolve características como esgotamento, tanto físico como emocional, despersonalização e sentimentos de baixa realização pessoal. O abandono do esporte é, na verdade, uma das consequências do *Burnout*.

Há esforços por parte dos pesquisadores em relacionar fatores preditores, como, a 'idade', os 'anos de atividade como atleta profissional', o 'número de lesões no último ano', a 'percepção de que treina de mais' e a 'vontade de treinar menos' e a 'escolaridade', com os sinais e sintomas do *Burnout* em atletas. Nesta lógica, estudos reportam que a relação entre a idade e sintomas do *Burnout* ainda é controversa (Brenner, 2007; Hill & Appleton, 2011; Pires, Mello Santiago, 2012; Samulski & Costa, 2012). Estudos como os Hill e Appleton (2011) indicam que a competição é causadora de estresse independentemente da idade. Já o estudo de Rodrigues (2018) aponta que há uma maior sensibilidade à síndrome em atletas mais velhos. Já em relação aos anos de atividade sabe-se que o tempo de prática esportiva, associada a idade mais elevada dos atletas está relacionado à escores de *Burnout* menores, isso pode ocorrer devido as estratégias pessoais de enfretamento mais adaptativas (Brenner, 2007; Gustafsson, 2007).

Sobre a lesão esportiva, estudos evidenciam (Breuner, 2012; Sobral, Oliveira, Oliveira, Santos & Brito, 2014) que atletas que apresentam uma maior quantidade de lesões ao longo da carreira estão mais propensos aos sintomas de *Burnout*, sabe-se ainda que, quando as lesões são próximas as competições os atletas tendem a potencializar esses sintomas. Além disso, constatou-se que atletas submetidos a altas cargas de treinamento são mais propensos a desenvolver esgotamento físico e emocional, influenciando diretamente nos sintomas de *Burnout* (De Francisco, Garcés de los Fayos, 2014; Nicholls et al., 2011). Em relação ao fator escolaridade alguns estudos relatam maior propensão ao *Burnout* nos indivíduos que apresentam nível educacional mais elevado (ensino superior) do que aqueles com nível educacional mais baixo (ensino médio) (França & Ferrari, 2012).

Considera-se relevante a realização de estudos que utilizem os fatores preditores do *Burnout* em atletas, visto que seus resultados podem contribuir para a compreensão de como ocorre este processo em atletas profissionais. Por essa razão, nesta pesquisa, espera-se, fornecer subsídios à preparadores físicos, à treinadores, à psicólogos e a outros profissionais que atuam direta ou indiretamente com atletas nos treinamentos e nas competições esportivas. Sendo assim, o objetivo do estudo foi verificar se os fatores 'idade', 'anos de atividade como atleta profissional', 'número de lesões no último ano', 'percepção de que treina de mais' a 'vontade de treinar menos' e a 'escolaridade' são capazes de prever de forma significativa os escores das dimensões do "Inventário de Sinais e Sintomas do *Burnout* em Atletas" (ISSBA-24).

Métodos

Amostra

Participaram desta pesquisa 130 atletas brasileiros profissionais de futsal, todos do sexo masculino, com idade de 18 a 36 anos, que disputaram da Taça Brasil de Futsal Adulto-Masculino (Divisão Especial). A escolha dessa competição se deu por duas razões: (1) trata-se da competição que reúne os melhores atletas da modalidade no Brasil; (2) é uma das competições mais importantes do cenário nacional. A seleção da amostra obedeceu a dois critérios: (1) o atleta deveria estar disputando a Taça Brasil de Futsal Adulta, (2) e os critérios da acessibilidade e disponibilidade (Maguire & Rogers, 1989) de coleta às informações pertinentes.

Instrumentos

O instrumento utilizado neste estudo foi o Inventário de Sinais e Sintomas do *Burnout* em Atletas (ISSBA-24). Trata-se de um inventário composto de 24 itens, que se recomenda que seja respondido por atletas com mais de 13 anos de idade, praticantes de esportes de alto rendimento. Os itens são respondidos em uma escala de Tipo Likert (Likert, 1932) graduada em cinco pontos, que vai de (1) "Discordo fortemente" a (5) "Concordo fortemente". Trata-se de um inventário que avalia seis dimensões dos sinais e sintomas do *Burnout* em atletas: (1) Sensação de impotência diante dos treinamentos e competições; (2) Exaustão física; (3) Baixa percepção de competência; (4) Dificuldade de conciliar vida esportiva e vida social; (5) Exaustão emocional; e (6) Sensação de incapacidade de melhorar o desempenho nos treinamentos e nas competições. O estudo conduzido por Bertoldi (2014) avaliou as propriedades psicométricas do ISSBA-24, indicando bons índices de validade fatorial exploratória, de forma que os itens obtiveram saturação fatorial igual ou superior a 0,526 em seus respectivos fatores (saturações fatoriais superiores a 0,300, são consideradas adequadas). O conjunto dos itens do ISSBA-24, explicaram 61,75% da variância total (o esperado é que uma porcentagem superior a 50% da variância seja explicada pelo instrumento). A validade fatorial confirmatória indicou um bom ajustamento dos dados ao modelo ($\chi^2/df = 1,85$; GFI = 0,930; AGFI = 0,912; RMSEA = 0,08). A consistência interna de cada dimensão apresentou índices Alfa de Cronbach ($0,67 < \alpha < 0,75$) que recomendam o uso do inventário no contexto da pesquisa.

No cabeçalho do ISSBA-24 foram introduzidas algumas questões que, além de permitir a obtenção de informações sociodemográficas como idade, escolaridade, tempo de atividade como atleta profissional, possibilitou uma avaliação subjetiva do atleta quanto à intensidade de seus treinamentos. Esta avaliação foi realizada por duas questões, onde na primeira perguntava-se: "Em sua avaliação, você treina de mais?" E na segunda questão: "Você gostaria de treinar menos?". Ambas as questões apresentavam três opções de resposta: (1) "Não", (2) "Às vezes" e (3) "Sim".

Procedimentos éticos

Este estudo fez parte de um estudo maior e continuado sobre os modelos de competições esportivas. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de

Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul sob número de protocolo 271.526.

Procedimentos para a coleta de dados

Inicialmente realizou-se um contato com cada um dos supervisores das equipes, na qual se pretendia coletar os dados. Esse contato serviu para apresentar a pesquisa e seus objetivos bem como obter a permissão para a coleta de dados nas equipes. Obtida a permissão, foram agendadas as sessões de aplicação dos instrumentos nos sujeitos da pesquisa.

No que se refere ao contato com os atletas, cabe um detalhamento dos procedimentos realizados. No contato inicial, a pesquisa foi apresentada, bem como seus objetivos e a sua importância para o contexto do esporte. Foi assegurada a confidencialidade de suas respostas (dos atletas) e o fato de elas serem analisadas somente em grupo.

Em seguida, explicou-se aos atletas que, em qualquer momento (mesmo após seus dados terem sido coletados), eles poderiam optar em não participar desta pesquisa, inclusive solicitando que seus dados fossem retirados das análises finais.

Na continuação, os atletas que concordaram em participar da pesquisa assinaram o "Termo de Consentimento Livre e Esclarecido", onde foram observadas as questões éticas inerentes à pesquisa com seres humanos, conforme previsto na Resolução do Ministério da Saúde nº 510/2016. De acordo com essa resolução, e de maneira geral, serão observados os princípios de autonomia, beneficência, não maleficência e justiça.

Após essa etapa, os participantes responderam ao instrumento. O tempo de testagem ficou em aproximadamente 20 minutos. Todas as aplicações foram realizadas em grupo, na sala de reuniões dos hotéis onde os atletas estavam concentrados para a competição. A aplicação foi realizada pela pesquisadora, que possui experiência de campo em coleta de dados para pesquisa na área da Psicologia. O *rapport* foi cuidadosamente planejado e executado com vistas a obter níveis ótimos de padronização.

Análise de Dados

Quanto aos procedimentos de análise de dados, foram divididos em três grupos: análise descritiva, correlacional e de regressão. Inicialmente serão apresentadas estatísticas de tendência central (média, mediana e média aparada a 5%), de dispersão (desvio-padrão, valores mínimo e máximo) e de distribuição da amostra (normalidade, avaliada através do teste *(Kolmogov-Smirnov)*). As análises de correlação (*Spearman*) foram realizadas como uma análise preliminar às regressões lineares. Por fim, regressões lineares pelo método *Stepwise* permitirão responder à questão central deste estudo. O índice de significância adotado foi o de 0,05.

Resultados

Como pode-se observar (ver Tabela 1), os índices obtidos nas médias, tanto dos fatores preditores a serem testados, quanto dos sinais e sintomas do *Burnout* em atletas variaram consideravelmente. Em valores nominais, as médias apresentaram valores relativamente baixos. A dimensão com escores mais elevados foi a Dificuldade de conciliar vida esportiva e vida social ($m = 8,24$) e a dimensão com escores menos elevados foi a Baixa percepção de competência ($m = 5,92$). Todas as dimensões apresentaram medianas e médias aparadas a 5% com valores nominais muito próximos às médias aritméticas das dimensões. Esse fato sugere que os casos extremos não estão afetando estas médias.

Quanto aos valores mínimos e máximos, sabe-se que, nas dimensões do ISSBA-24, eles poderiam variar de 4 a 20 pontos. No que se refere ao mínimo, é que, em todas as dimensões, ao menos um atleta avaliado apresentou escore mínimo esperado (4 pontos) em sua avaliação. Já em relação ao máximo, observou-se uma pequena variação (17 a 20 pontos) indicando que, em quatro das seis dimensões avaliadas, nenhum atleta apresentou o escore máximo esperado. Quanto ao desvio-padrão, sabe-se que é desejável que seus valores não ultrapassem a metade do valor da média e, é requerido que seus valores sejam superiores ao da própria média (Reis, 2008). Neste estudo os desvios-padrão mostraram-se adequados, visto que, em sua maioria, não ultrapassaram a metade do valor nominal da média observada e, em apenas dois casos, na dimensão Exaustão física e no fator 'número de lesões no último ano', no qual esse limite foi ultrapassado, o valor do desvio-padrão não superou o valor da média associado a ele.

Tabela 1. Estatística de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da Amostra

Fatores/Dimensões	Tendência Central e Não Central				Normalidade		
	χ (DP)	Mín/Máx	M _{ed}	Trimed 5%	K-S	Gl	Sig
Idade	25,30(4,35)	17,00-37,00	25,00	25,15	0,75	130	0,015
Escolaridade	2,31(0,657)	1,00-4,00	2,00	2,32	0,296	130	<0,001
Anos de atividade profissional	7,37(4,34)	1,00-19,00	7,00	7,18	0,138	130	<0,001
Número de lesões no último ano	0,830(1,07)	0,00-5,00	0,00	0,71	0,369	130	<0,001
Percepção de que treina de mais	1,58(0,510)	1,00-3,00	2,00	1,59	0,331	130	<0,001
Vontade de treinar menos	1,54(0,599)	1,00-3,00	1,99	1,49	0,296	130	<0,001
Sensação de impotência diante dos treinamentos e competições	6,06 _(2,87)	4,00-20,00	5,00	5,66	0,23	130	<0,001
Exaustão física	7,66 _(3,53)	4,00-18,00	7,00	7,37	0,16	130	<0,001
Baixa percepção de competência	5,92 _(2,77)	4,00-17,00	5,00	5,55	0,23	130	<0,001
Dificuldade de conciliar vida esportiva e vida social	8,24 _(3,91)	4,00-19,00	7,00	7,94	0,17	130	<0,001
Exaustão emocional	6,50 _(3,06)	4,00-20,00	5,00	6,15	0,20	130	<0,001
Sensação de incapacidade de melhorar o desempenho nos treinamentos e competições	6,82 _(2,95)	4,00-17,00	6,00	6,50	0,17	130	<0,001

Min: Mínimo, Máx: Máximo, M_{ed}: Mediana, Trimed 5%: Média aparada à 5%, K-S: Kolmogov-Smirnov.

$p > 0,05$: Nível de significância requerido para considerar que a distribuição adere à normalidade

No que diz respeito à normalidade, os resultados obtidos (ver Tabela 1) indicam que em nenhum caso houve aderência à normalidade ($p < 0,05$). Esse resultado indica a necessidade do uso de estatística inferencial não paramétrica.

Análises correlacionais

De maneira geral, a força das correlações variou de nula a fraca, sendo que apenas uma apresentou força moderada. Quanto ao sinal, a maior parte das correlações apresentou sinal positivo, indicando uma prevalência de relações diretas entre os fatores preditores e as dimensões dos sinais e sintomas do *Burnout*. No que diz respeito à significância, seis das trinta e seis correlações medidas apresentaram resultados significativos ($p < 0,05$), sendo que dois destes são altamente significativos ($p < 0,01$). As correlações são apresentadas na Tabela 2.

Tabela 2. Correlações entre os fatores preditores avaliados e as dimensões avaliadas pelo ISSBA-24

Dimensões/Fatores Preditores	Idade	Escolar	Profissional	Lesões	PTDM	VTM
Sensação de impotência diante dos treinamentos e competições	0,158	-0,020	0,048	-0,023	-0,134	0,006
Exaustão física	0,136	-0,005	0,126	0,063	0,134	0,207*
Baixa percepção de competência	0,017	0,047	-0,075	0,049	-0,053	-0,029
Dificuldade de conciliar vida esportiva e vida social	0,014	0,124	-0,001	0,018	0,187*	0,380**
Exaustão emocional	0,263*	-0,031	0,197*	0,048	0,079	0,234**
Sensação de incapacidade de melhorar o desempenho nos treinamentos e competições	0,114	-0,076	0,028	-0,067	-0,082	0,091

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; Escolar = Escolaridade; Profissional = Anos de atividade profissional; Lesões = Número de lesões no último ano; PTDM = Percepção de que treina de mais; VTM = Vontade de treinar menos.

Para cada uma das dimensões do ISSBA-24, uma regressão múltipla com todos os possíveis fatores preditores, foi realizada. A Tabela 3 apresenta os modelos finais, ou seja, apenas com os fatores preditores que foram retidos no modelo final da regressão, e que, portanto, apresentaram resultados significativos ($p < 0,05$).

Tabela 3. Modelos finais das regressões lineares avaliando a capacidade preditiva dos fatores preditores do *Burnout*

Dimensão Predita	R	R ²	F	Sig.	Fatores Preditores	B	t	Sig.
Sensação de impotência	0,273	0,074	5,111	0,007	Idade	0,419	3,147	0,002
					Anos de atividade profissional	- 0,348	- 2,610	0,010
Exaustão física	0,297	0,088	6,151	0,003	Vontade de treinar menos	1,224	2,436	0,016
					Número de lesões no último ano	0,640	2,281	0,024
Baixa percepção de competência	0,258	0,067	2,995	0,033	Idade	0,268	2,049	0,043
					Anos de atividade profissional	- 0,310	- 2,389	0,018
					Número de lesões no último ano	0,385	1,676	0,096
Dificuldade de conciliar	0,380	0,144	21,614	0,000	Vontade de treinar menos	2,238	4,649	0,000
Exaustão emocional	0,312	0,097	6,825	0,002	Idade	0,164	2,720	0,003
					Vontade de treinar menos	0,870	1,984	0,049
Sensação de incapacidade	0,211	0,044	2,948	0,050	Idade	0,334	2,406	0,018
					Anos de atividade profissional	- 0,284	- 2,042	0,043

Obs.: Em todos os casos, as variáveis iniciais nos modelos foram às seguintes: 'idade', 'escolaridade', 'anos de atividade como atleta profissional', 'número de lesões no último ano', 'percepção de que treina de mais' e a 'vontade de treinar menos'. Na tabela são apresentadas apenas as variáveis retidas nos modelos finais, utilizando o método *Stepwise*.^a 'Sensação de impotência diante dos treinamentos e competições'. ^b 'Dificuldade de conciliar vida esportiva e vida social'. ^c 'Sensação de incapacidade de melhorar o desempenho nos treinamentos e competições'.

Os resultados obtidos (Tabela 3) indicam que na dimensão 'Sensação de impotência diante dos treinamentos e competições' a 'idade' emergiu como um preditor significativo ($p < 0,05$) e direto e os 'anos de atividade profissional' como um preditor significativo ($p < 0,05$) e inverso. A combinação destas duas variáveis explica 7,4% da variância dos escores nesta dimensão. A dimensão 'Exaustão física' a 'vontade de treinar menos' e as 'lesões no último ano' emergiram como preditores significativos ($p < 0,05$) e diretos. A combinação destas duas variáveis explica 8,8% da variância dos escores nesta dimensão. Na dimensão 'Baixa percepção de competência', a 'idade' emergiu como preditor significativo ($p < 0,05$) e direto, ao passo que, os 'anos de atividade profissional' emergiu como um preditor significativo ($p < 0,05$) e inverso. A variável 'lesões no último ano', esta foi retida no modelo e contribui, em conjunto com as demais variáveis retidas, para explicar os escores na dimensão, entretanto, não se trata de um preditor significativo ($p > 0,05$). A combinação destas três variáveis explica 6,7% da variância dos escores nesta dimensão. Já a dimensão

'Dificuldade de conciliar vida esportiva e vida social', a 'vontade de treinar menos' emergiu como um preditor significativo ($p < 0,05$) e direto. Este único preditor explica 14,4% da variância dos escores nesta dimensão. A dimensão 'Exaustão emocional', a 'idade' e a 'vontade de treinar menos' emergiram como preditores significativos ($p < 0,05$) e diretos. A combinação destas variáveis explica 9,7% da variância dos escores nesta dimensão. Na dimensão 'Sensação de incapacidade de melhorar o desempenho nos treinamentos e competições', a 'idade' emergiu como um preditor significativo ($p < 0,05$) e direto, ao passo que, os 'anos de atividade profissional' emergiu como um preditor significativo ($p < 0,05$) e inverso. A combinação destas variáveis explica 4,4% da variância dos escores nesta dimensão.

Discussão

Os resultados das análises descritivas deste estudo indicam que em média, os atletas avaliados apresentam baixos níveis dos sinais e sintomas avaliados. Este resultado indica que de maneira geral, estes atletas não apresentam níveis preocupantes de sinais e sintomas do *Burnout*. Embora as médias obtidas não evoquem preocupação, quando o dado observado é os valores máximos (que variaram de 17 a 20 pontos), percebe-se que há, entre os atletas avaliados, alguns (ou ao menos um) que apresentam escores nas dimensões do ISSBA-24 em níveis bastante preocupantes, muito próximos ou coincidentes como limite superior que é de 20 pontos (ver Tabela 1). Sendo assim, a presença dos sintomas do *Burnout* é uma característica de alguns poucos casos neste grupo de atletas. Este resultado era esperado, já que a amostra não é composta de um grupo clínico, e sabe-se que a prevalência do *Burnout* em atletas é de 1% a 9% (Garcés de Los Fayos, 1999; Gustafsson, 2007; Jiménez, Jara & Garcia, 1995; Medina & García, 2002).

No que diz respeito às análises correlacionais e de regressão, o conjunto dos resultados deste estudo indicou que, dos seis fatores preditores do *Burnout* testados ('idade', 'escolaridade', 'anos de atividade como atleta profissional', 'número de lesões no último ano', 'percepção de que treina de mais' e a 'vontade de treinar menos'), quatro contribuem significativamente ($p < 0,05$) para explicar os sinais e sintomas do *Burnout* tem atletas brasileiros profissionais de futsal. Dos quatro fatores que são significativamente ($p < 0,05$) preditores do *Burnout*, três são preditores diretos ('idade', 'número de lesões no último ano' e a 'vontade de treinar menos') e um é preditor inverso ('anos de atividade como atleta profissional').

A 'idade' foi o preditor que emergiu com maior frequência, de modo que, contribui para explicar a 'Sensação de incapacidade de melhorar o desempenho nos treinamentos e nas competições', 'Exaustão emocional', 'Sensação de impotência diante dos treinamentos e competições' e a 'Baixa percepção de competência'. Estes resultados diferem dos encontrados nos estudos empíricos, uma vez que não há diferenças significativas entre as diferentes idades (De Francisco, Garcés de los Fayos, 2014; Hill & Appleton, 2011).

É interessante observar que todas estas dimensões previstas pela idade referem-se aos aspectos afetivo-cognitivo que são contemplados no modelo teórico de Smith (1989), o que poderia explicar o porquê de a 'idade' ser preditora de todas estas dimensões dos sinais e sintomas do *Burnout*. De acordo com Smith (1986) o risco do *Burnout* é aumentado quando o atleta é colocado sob alguma demanda por um tempo prolongado, como as rotinas de treino ou a pressão para ganhar, especialmente aquela imposta por pessoas significativas. Sendo assim, na medida em que a 'idade' avança, a 'Sensação de incapacidade de melhorar o desempenho nos treinamentos e nas competições' e a 'Exaustão emocional' tendem a aumentar.

Sob o efeito da 'Exaustão emocional' provocada pela prolongada exposição à pressão, o atleta apresenta maior risco de sentir-se impotente diante dos treinamentos e competições. Este processo alinha-se com o observado no grupo de fatores preditores do *Burnout* avaliados neste estudo, de forma que com o passar do tempo e o aumento da 'idade', aparece a 'vontade de treinar menos', ou seja, o desejo de diminuir a carga a qual está submetido e afastar-se do esporte. 'Avontade de treinar menos', pode estar associada ao sentimento de que está aprisionado e esgotado tanto fisicamente como mentalmente (Arce, De Francisco, Andrade, Seoane & Raedeke, 2012; De Francisco, Garcés de los Fayos, 2014). Este sentimento tem sido apontado como uma importante causa do *Burnout* (Raedeke, 1997; 2004).

Sabe-se que situações ameaçadoras (como as lesões) disparam sintomas de estresse com diversas respostas fisiológicas, entre elas estão à sudorese, tensão muscular aumentada, aumento do batimento cardíaco, respiração ofegante, boca seca etc. Este estado fisiológico alterado reflete-se no desempenho (Hanton, Thomas & Mellalieu, 2008). Todos estes pressupostos teóricos estão em linha com os achados empíricos deste estudo, já que os preditores da dimensão 'Exaustão física' foram o 'número de lesões no último ano' (além da 'vontade de treinar menos', que já foi mencionada). O modelo teórico de Silva (1990) enfatiza as respostas fisiológicas as cargas de treinamento e como uma adaptação negativa pode contribuir para a 'Exaustão física'.

Diante de tantas demandas estressantes o atleta vai apresentar algum comportamento de enfrentamento (*coping*) para lidar com tal situação. Se este comportamento de *coping* não for adaptativo, ele pode resultar em diminuição do desempenho, dificuldades interpessoais ou mesmo o abandono da atividade (Raedeke & Smith, 2000; Vieira et al., 2013). Esses aspectos estão relacionados à 'Dificuldade de conciliar vida esportiva e vida social'. Coakley (1992) postula que a estrutura social do esporte impõe dificuldades relacionadas a esse domínio, indicando que, de seu ponto de vista, são as que mais contribuem para o desencadeamento do *Burnout* e o consequente abandono do esporte. Em adição, a culpa das dificuldades associadas a este processo pode recair sobre o atleta, de forma a afetar a sua autoimagem. Os resultados das regressões indicam que, na amostra avaliada, o desgaste decorrente da 'idade' contribui para explicar a "Sensação de impotência diante dos treinamentos e competições", ao passo que a 'idade' e o 'número de lesões' contribuem para aumentar a 'Baixa percepção de competência'.

Um fator que merece uma discussão mais pormenorizada é os 'anos de atividade profissional'. Ele emergiu como um preditor inverso das dimensões, 'Sensação de impotência diante dos treinamentos e competições', 'Baixa percepção de competência' e da 'Sensação de incapacidade de melhorar o desempenho nos treinamentos e nas competições'. Sendo assim, quanto maior o tempo de atividade como atleta profissional, menores os escores das dimensões dos sinais e sintomas do *Burnout* associadas a este fator. Aparentemente, a experiência profissional parece dar a estes atletas recursos para lidar com as demandas e pressões do contexto esportivo funcionando como um fator de proteção ao *Burnout*. Estes resultados estão em linha com o observado no estudo de Vieira et al., (2013), considera que, os atletas com maior tempo de prática apresentam estratégias de enfrentamento mais adaptativas para combater o *Burnout*.

Diferentes combinações das variáveis estudadas neste trabalho foram capazes de explicar entre 4,4% e 14,4% das variâncias dos escores das dimensões dos sinais e sintomas do *Burnout*. Um aspecto que pode estar contribuindo para esta porcentagem relativamente baixa da variância explicada é o fato de esta amostra ter, em média, baixos níveis de sinais e sintomas do *Burnout*. Outro aspecto a se considerar é que o *Burnout* é um fenômeno multidimensional (Weinberg & Gould, 2008). Sendo assim, deve-se levar em conta que há outras variáveis, que não as exploradas neste trabalho, que podem igualmente contribuir para explicar outras parcelas do fenômeno.

Considerações finais

Cabe destacar que, embora os resultados deste estudo possam ser particularmente úteis para treinadores, psicólogos do esporte e outros profissionais que trabalham com o futsal profissional, é importante lembrar que o mesmo apresenta limitações. Há outros importantes fatores que contribuem para a ocorrência do *Burnout* no esporte que não foram explorados. Destaca-se que esses resultados foram obtidos com uma amostra muito específica, não clínica e não aleatória, de modo que não devem ser generalizados para outros grupos e contextos. É recomendável que pesquisas futuras explorem a capacidade preditiva de outras variáveis, tais como o estado motivacional, as estratégias de *coping*, a ansiedade e a auto eficácia.

Referências

- Abbad, G., & Torres C. V. (2002) Regressão múltipla Stepwise e hierárquica em Psicologia Organizacional: aplicações, problemas e soluções. Estudos em Psicologia, 7(Número Especial),19-29.
- Arce, C., De Francisco, C., Andrade, E., Seoane, G. & Raedeke, T. D. (2012). Adaptation of the Athlete Burnout Questionnaire in a Spanish Sample of Athletes. Spanish Journal of Psychology, 15, 1529-1536.
- Bertoldi, R. (2014). Fatores Preditores do *Burnout* em Atletas: Um Estudo com Atletas Brasileiros Profissionais de Futsal. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-Graduação em Ciência do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

Brenner, J. S. (2007). Overuse Injuries, Overtraining, and Burnout in Child and Adolescent Athletes. American Academy of Pediatrics. Texto recuperado em 6 nov. 2018: <http://pediatrics.aappublications.org/content/119/6/1242>

Breuner, C. (2012). Avoidance of Burnout in the young athlete. *Pediatric Annals*, Thorofare, 41(8), 335-339.

Coackley, J. J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociol Sport J*; 9(3), 271-85.

De Francisco C. E. J., & Los Fayos, G. D. (2014). Burnout em deportistas: Prevalência da síndrome a través de las medidas. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 14(1), 29-38.

França F. M., & Ferrari R. (2012). Síndrome de *Burnout* e os aspectos sócio-demográficos em profissionais de enfermagem. *Revista Paulista de enfermagem*, 25(5), 743-748.

Garcés de Los Fayos, E. J. (1999). Burnout em deportistas: um estudio de la influencia de las variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome. Tese de doutorado, Universidad de Murcia, Murcia.

Gustafsson, H. (2007). Burnout in competitive and elite athletes. Tese de Doutorado, School of Health and Medical Sciences, Örebro University, Örebro.

Hanton, S., Thomas, O., & Mellalieu, S. D. (2008). Management of competitive stress in elite sport. In B. Brewer (Ed.), *International Olympic Committee Sport Psychology Handbook* (pp.30-42). New York: Blackwell.

Hill, A. P., & Appleton, P. R. (2011). The predictive ability of the frequency of perfectionistic cognitions, self-oriented perfectionism, and socially prescribed perfectionism in relation to symptoms of Burnout in youth rugby players. *Journal of Sports Sciences*, 29(7), 695-703.

Jiménez, G., Jara, P. & García, C. (1995). Variables relevantes en el contexto deportivo y síndrome de Burnout. V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Valencia.

Likert, R.A. (1932). Technique for the Measurement of Attitudes. *Archives of Psychol.*, 140(3), 1-55.

Maguire, T. O., & Rogers W. T. (1989). Proposed solutions for non randomness in educational research. *Canadian J Education*, 14(2), 170-81.

Medina, G. & García, F. E. (2002). Burnout, locos de control y deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2, 29-42.

Nicholls, A. R., Backhouse, S. H., Polman, R. C., & McKenna, J. (2011). Overtraining during preseason: Stress and negative affective states among professional rugby union players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(3), 211-222.

Pires, D. A., de Mello Santiago, M. L., Samulski, D. M., & da Costa, V. T. (2012). A síndrome de *Burnout* no esporte brasileiro. *Journal of Physical Education*, 23(1), 131-139.

Raedeke T. D. (1997) Is Burnout more than stress? A sport commitment perspective. *J Sport Exercise Psychology*, 19, 396-417.

Raedeke T. D. (2004). Coach commitment and Burnout: A One-Year Follow-Up. *J Appl Sport Psychol*, 16, 333-349.

Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2000). Development and preliminary validation of an athlete Burnout measure. *J Sport Exercise Psychol*, 19(3), 396-417.

Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete Burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of sport and exercise psychology*, 26(4), 525-541.

Reis, E. (2008). Estatística descritiva. (7a ed.) Lisboa: Edições Silabo.

Rodrigues, R. N. (2018). Síndrome de *Burnout* em jovens atletas: um estudo com modalidades esportivas individuais e coletivas na fase pré-competitiva. Dissertação de mestrado, Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem, Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho.

Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *J Appl Sport Psychol*, 2(2), 5-20.

Smith, A. E. (1989). Toward a cognitive-affective model of athletic Burnout. *J Sport Psychol*, 8(3), 36-50.

Sobral, A. S. C., Oliveira, L., Oliveira, L. D. S., Santos, R. M. L. D., & Brito, A. D. F. (2014). Associação entre as cargas de treino impostas a jogadores amadores de rugby sevens e a síndrome de Burnout. *Motricidade*, 10(2), 25-35.

Vieira, L. F., Carruzo, N. M., Aizava, P. V. S., & Rigoni, P. A. G. (2013). Análise da síndrome de "Burnout" e das estratégias de "coping" em atletas brasileiros de vôlei de praia. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 27(2), 269-276.

Weinberg, R., & Gould, D. (2008). Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício físico. Porto Alegre: Artmed.

Sobre o autor

Rafaela Bertoldi

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, UFRGS, Brasil.

Paulo Felipe Ribeiro Bandeira

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, UFRGS, Brasil.

Marcus Levi Lopes Barbosa

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, UFRGS, Brasil.

Juliano Lopes da Costa

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, UFRGS, Brasil.

Marcos Alencar Abaide Balbinotti

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, UFRGS, Brasil.

Carlos Adelar Abaide Balbinotti

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, UFRGS, Brasil.

Contato

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Carlos Adelar Abaide Balbinotti

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola Superior de Educação Física. - Rua Felizardo, 750 - Jardim Botânico – CEP: 90690200 - Porto Alegre, RS - Brasil

Telefone:

E-MAIL

carlos.balbinotti@ufrgs.br

TELEFONE

+ 55 (51) 33085870 - Ramal: 5870

Fax: (51) 33085811