
Síndrome de *Burnout* e tempo de prática em atletas de esportes de combate

**Jhonatan Wélington Pereira Gaia,
Victor Silveira Coswig,
Rodrigo Weyll Ferreira,
Eduardo Macedo Penna,
Daniel Alvarez Pires**

Resumo

O objetivo do estudo foi investigar se o tempo de prática como atleta federado influencia a percepção das dimensões da síndrome de *burnout* em esportes de combate. A amostra foi composta por 36 atletas, todos do sexo masculino, praticantes de modalidades esportivas de combate. O instrumento utilizado foi o Questionário de *Burnout* para Atletas (QBA). Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva e inferencial. Os resultados mostraram que os atletas estão em condições desejáveis do ponto de vista psicofisiológico. A dimensão exaustão física e emocional apresentou os menores indicadores (1,4), sendo significativamente menor quando comparada à dimensão reduzido senso de realização esportiva (2,0) ($p=0.004$), indicando a ausência de sobrecarga psicofisiológica. No entanto, ao considerarmos o tempo de prática dos participantes, a dimensão reduzido senso de realização esportiva foi significativamente maior nos atletas menos experientes ($p=0,02$). Portanto, atletas menos experientes apresentaram os maiores indicadores nesta dimensão, o que demanda cuidado no estabelecimento de metas nos anos iniciais para os atletas de modalidades esportivas de combate.

Palavras-chave: Burnout, Psicologia do esporte, Esporte de combate.

Burnout syndrome and practice time in combat sports athletes

Jhonatan Wélington Pereira Gaia, Victor Silveira Coswig, Rodrigo Weyll Ferreira, Eduardo Macedo Penna, Daniel Alvarez Pires

Abstract

The aim of this research was to investigate whether the time of sports practice influences the perception of the dimensions of burnout syndrome in combat sports. Male athletes practitioners of combat sports ($n=36$) completed the Burnout Questionnaire for Athletes (QBA). The data were analyzed through descriptive and inferential statistics. The results showed that the athletes are in desirable conditions from a psychophysiological perspective. The dimension physical and emotional exhaustion was the least perceived (1.4), significantly reduced when compared to the dimension reduced sense of accomplishment (2.0) ($p=0.004$), indicating the absence of psychophysiological overload. However, when considering the participants' practice time, the dimension reduced sense of accomplishment was significantly higher in the less experienced athletes ($p=0.02$). Therefore, less experienced athletes presented the higher indicators in this dimension, which evidences the need of care in the goals setting in the early years for the athletes of combat sport modalities.

Keywords: Burnout, Sport psychology, Combat sport.

Síndrome de agotamiento y tiempo de práctica en atletas de deportes de combate

Jhonatan Wélington Pereira Gaia, Victor Silveira Coswig, Rodrigo Weyll Ferreira, Eduardo Macedo Penna, Daniel Alvarez Pires

Resumen

El objetivo de esta investigación fue investigar si el tiempo de práctica como atleta federado influye en las dimensiones del síndrome de burnout en los deportes de combate. Participaron en la investigación 36 atletas masculinos practicantes de deportes de combate. El instrumento de investigación utilizado fue el *Questionário de Burnout para Atletas* (QBA). Los datos se analizaron mediante estadística descriptiva e inferencial. Los resultados mostraron que los atletas se encuentran en condiciones deseables desde una perspectiva psicofisiológica. La dimensión de agotamiento físico y emocional tuvo los indicadores más bajos (1,4), siendo significativamente menor en comparación con la dimensión sentido reducido de logro deportivo (2,0) ($p=0.004$), lo que indica la ausencia de sobrecarga psicofisiológica. Sin embargo, al considerar el tiempo de práctica de los participantes, la dimensión sentido reducido de logro deportivo fue significativamente mayor en los atletas menos experimentados ($p=0.02$). Por lo tanto, los atletas menos experimentados tienen los indicadores más altos en esta dimensión, lo que exige atención para establecer metas en los primeros años para los atletas de los deportes de combate.

Palabras-clave: Burnout, Psicología del deporte, Deportes de combate.

Introdução

O esporte de alto rendimento apresenta características que impõem elevadas demandas físicas e psicológicas ao atleta, geralmente decorrentes de pressões constantes por desempenho em conjunto com intensas cargas de treinamento e competição (Granz, Schnell, Mayer, & Thiel, 2019). Por isso, é apontado como um ambiente que promove relevante carga estressora não somente relacionada ao treinamento esportivo, mas também devido aos fatores sociais e comportamentais (Alexandra, Maria, Kieran, Konstantinos, & Nikolaos, 2018). Essa alta demanda de estressores psicofisiológicos característicos do ambiente esportivo expõe os atletas a um risco potencial de desenvolver a síndrome de *burnout* (Lundkvist et al., 2018; Madigan, Rumbold, Gerber, & Nicholls, 2020), o que interfere diretamente no desempenho e no bem-estar mental e emocional dos mesmos (Granz et al., 2019).

A síndrome de *burnout* foi descrita inicialmente no âmbito clínico como um desequilíbrio emocional em resposta ao estresse crônico diante de demandas relacionadas ao trabalho, ocasionando uma sensação de fracasso e um estado de esgotamento físico e mental em relação às atividades laborais (Freudenberger, 1974). No âmbito esportivo, a síndrome de *burnout* é caracterizado como uma síndrome multidimensional resultante do estresse crônico, fundamentada em três dimensões (Raedeke & Smith, 2001): i) a exaustão física e emocional (EFE), caracterizada por um sentimento de fadiga física e emocional decorrente de demandas associadas ao treinamento e à competição; ii) o reduzido senso de realização esportiva (RSR), que se caracteriza por um sentimento de ineficiência e pela tendência de se autoavaliar negativamente em termos de desempenho e realizações esportivas; e a iii) desvalorização esportiva (DES), definida como uma atitude negativa, refletida na diminuição do interesse pelo esporte (Raedeke & Smith, 2001). Em resumo, a síndrome de *burnout*, no âmbito esportivo, pode ser considerada uma resposta psicofisiológica exaustiva que surge como resultado de esforços frequentes, às vezes extremos e geralmente ineficazes, para atender ao excesso de treinamento físico e demandas estressoras (Kellmann, 2016).

Investigações acerca da síndrome de *burnout* tem sido realizadas em diferentes modalidades esportivas (Bicalho & Costa, 2018; Pires, Santiago, Samulski, & Costa, 2012) com o objetivo de investigar os fatores psicológicos que podem interferir no desempenho esportivo, assim como verificar a influência de características ambientais sobre a saúde, qualidade de vida e bem-estar dos profissionais envolvidos no esporte (Pires et al., 2012; Thomas et al., 2020). Conhecer os aspectos psicológicos do atleta, assim como os fatores relacionados ao ambiente organizacional do esporte são elementos relevantes para a compreensão do desenvolvimento da síndrome de *burnout* e podem contribuir na construção de intervenções para prevenir a sua ocorrência (Madigan et al., 2019). Diante disto, estudos de revisão sugerem a necessidade de mais investigações acerca de variáveis sociodemográficas e situacionais referentes ao esporte que podem estar relacionadas a síndrome de *burnout* (Bicalho & Costa, 2018; Pires et al., 2012), como por exemplo a idade, tipo de modalidade e o tempo de prática esportiva.

De fato, a síndrome de *burnout* em atletas é um fenômeno complexo que pode se manifestar de diferentes maneiras, dependendo das

características e experiências do atleta durante a sua carreira esportiva (Andrade et al., 2019). Nesse sentido, estudos que investigaram a relação entre o tempo de prática e o processo implícito à ocorrência da síndrome de *burnout*, em diferentes modalidades e faixas etárias, relataram resultados heterogêneos (Pires, Ferreira, Vasconcelos, & Penna, 2019; Teixeira, Batista, Leite, & Silva, 2016; Toros, 2018; Vieira, Carruzo, Aizava, & Rigoni, 2013), não havendo ainda um consenso em relação a essas variáveis.

De modo geral, os esportes de combate podem ser definidos como atividades intervaladas de alta intensidade, que são caracterizadas por envolverem habilidades complexas e ações técnicas de curta duração (Fernández et al., 2019). Aspectos psicológicos e habilidades emocionais como a ansiedade e a inteligência emocional são descritos como fatores que podem interferir no desempenho dessas atividades, dependendo de características como a experiência e o nível competitivo do atleta (Fernández, Brito, Miarka, & Díaz-de-Durana, 2020; Fernández et al., 2019). Outra característica das modalidades de combate é a divisão por categorias de idade, de massa corporal e graduação, o que incorre em particularidades intrínsecas a cada modalidade. Dentre estas, a diminuição rápida de peso corporal observada em alguns esportes de combate pode ocasionar riscos à saúde do atleta levando ao desenvolvimento de distúrbios de humor (Brandt et al., 2018). Alterações nos estados de humor também estão associadas às demandas relacionadas ao processo de treinamento e competição, exercendo influência em aspectos motores e na tomada de decisão do atleta, além de influenciar em aspectos fisiológicos relacionados ao combate (Miarka et al., 2020).

Diante disto, apesar dos esportes de combate possuírem diversas particularidades (Franchini & Del Vecchio, 2011) que podem interferir na percepção psicológica do indivíduo e, conseqüentemente, no processo de desenvolvimento da síndrome de *burnout*, ainda permanece incipiente o corpo de conhecimentos sobre os fatores psicológicos que podem contribuir negativamente para o desempenho dos lutadores (Belem, Costa, Both, Passos, & Vieira, 2016; Fernández et al., 2019). Além disto, existe uma demanda por investigações que examinem a relação das dimensões da síndrome de *burnout* ao longo do tempo (Lundkvist et al., 2018) e suas especificidades nos diferentes tipos de esportes.

Portanto, torna-se relevante investigar as dimensões da síndrome de *burnout* em lutadores, pois acredita-se que os sintomas desta síndrome podem não apenas prejudicar o desempenho dos atletas, mas também a sua saúde mental (Bicalho & Costa, 2018), além de estar relacionado ao aumento no risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, prejuízo nas funções imunológicas e aumento à susceptibilidade de inflamação crônica (Gustafsson, Kenttä, & Hassmén, 2011). Além disto, há necessidade de investigação sobre a relação entre o tempo de prática esportiva e a percepção das dimensões da síndrome de *burnout* em atletas de elite (Bicalho & Costa, 2018), visto que tal relação se mostra relevante para o melhor entendimento da síndrome e pode embasar a elaboração e implantação de intervenções preventivas (Lundkvist et al., 2018). Portanto, o objetivo do estudo consiste em investigar se o tempo de prática como atleta federado influencia a percepção das dimensões da síndrome de *burnout* em esportes de combate.

Métodos

Amostra

Participaram do estudo 36 indivíduos brasileiros do sexo masculino, praticantes de Jiu-Jitsu ($n=18$), Karatê ($n=7$), Boxe ($n=7$) e Muay-Thai ($n=4$). Todos são filiados às suas respectivas federações. Os atletas foram divididos em dois grupos, utilizando o valor de mediana do tempo de prática para a divisão em: 1) grupo mais experiente ($n=19$) e; 2) grupo menos experiente ($n=17$). A média de idade dos atletas foi de $25,6 \pm 6,2$ anos, a idade média com que iniciaram a prática na modalidade foi de $16,8 \pm 6,5$ anos e o tempo médio de prática como atleta federado foi de $7,0 \pm 4,6$ anos. Foram incluídos aqueles que: i) possuíam no mínimo 1 (um) ano de prática como atleta federado (a contar do primeiro registro); ii) que tivessem participado de alguma competição em nível nacional e/ou internacional; iii) com idade entre 15 e 36 anos. Destes, foram excluídos da amostra aqueles que i) não preencheram os questionários de forma adequada; ii) estavam se recuperando de lesões.

Instrumentos

O presente estudo utilizou a versão em idioma português do *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ) (Raedeke & Smith, 2001), que foi traduzido e validado para atletas brasileiros e apresenta propriedades psicométricas satisfatórias (Guedes & De Souza, 2016; Pires et al., 2006). O Questionário de Burnout para Atletas (QBA) é composto por 15 itens que mensuram a frequência de sentimentos relativos às três dimensões da síndrome de *burnout* em atletas: exaustão física e emocional (EFE); reduzido senso de realização esportiva (RSR) e desvalorização esportiva (DES). As respostas são apresentadas em uma escala do tipo Likert com as seguintes frequências de sentimentos: 1 (quase nunca), 2 (raramente), 3 (algumas vezes), 4 (frequentemente) e 5 (quase sempre) (Raedeke & Smith, 2001). O QBA apresenta consistência interna aceitável (alfa de Cronbach = 0,82) e validade de construto, na qual foram encontrados três componentes responsáveis pela variância do instrumento (Pires, Brandão, & Silva, 2006).

Procedimentos

Inicialmente foi realizado um contato prévio com as respectivas comissões técnicas dos atletas para a explanação do estudo, seus procedimentos e autorização. As coletas ocorreram nos locais de treinamentos dos atletas, em um ambiente livre de ruído. Todo o processo de coleta de dados foi supervisionado pelo primeiro e terceiro autores, que forneceram suporte aos participantes sempre que necessário. Os participantes foram informados que não havia respostas certas ou erradas. Após a explanação dos objetivos do estudo, os atletas assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, preencheram o questionário sociodemográfico e o QBA. No caso dos participantes menores de idade, os treinadores responsáveis preencheram o TCLE, enquanto os atletas assinaram o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE). A participação no estudo foi voluntária e todos os processos adotados nesta pesquisa estão de acordo com as normas da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde para pesquisas em seres humanos. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos, conforme parecer 65796316.3.0000.0017.

Análise de Dados

A verificação da normalidade foi realizada através do teste de *Shapiro-Wilk*. Os dados foram analisados por meio da estatística descritiva, utilizando o valor da mediana. Quanto à análise inferencial para dados não paramétricos, foram utilizados o Teste U de Mann-Whitney para comparação das dimensões da síndrome de *burnout* entre os grupos com maior e menor tempo de prática, e o teste de Kruskal-Wallis seguido do *post hoc* de Dunn para a verificação das diferenças entre as medianas das dimensões da síndrome de *burnout* da amostra total. O nível de significância adotada foi de $p < 0,05$. Os dados foram analisados através do software GraphPad Prism 8.0.

Resultados

A Tabela 1 apresenta os dados descritivos das dimensões da síndrome de *burnout*. Os resultados evidenciam as dimensões da síndrome de *burnout* com intervalo de frequência entre quase nunca e raramente, mostrando que os atletas estão pouco suscetíveis à síndrome. A dimensão EFE foi a menos percebida pelos atletas, sendo significativamente menor quando comparada à dimensão RSR ($p = 0,004$).

Tabela 1. Dados descritivos para as dimensões da síndrome de *burnout* (n=36)

	EFE	RSR	DES
Mín	1,0	1,0	1,0
Q1	1,0	1,2	1,2
Md	1,4	2,0*	1,8
Q3	1,8	2,4	1,9
Máx	2,6	3,2	2,6

Mín= Valor mínimo; Q1= Percentil 25%; Md= Mediana; Q3= Percentil 75%; Máx= Valor máximo; EFE= Exaustão física e emocional; RSR= Reduzido senso de realização esportiva; DES= Desvalorização esportiva. * $p < 0,05$ em relação à EFE.

A Tabela 2 apresenta a descrição das medianas e diferenças interquartis para as dimensões da síndrome de *burnout* referentes aos grupos mais experiente e menos experiente. Quanto ao RSR, valores significativamente maiores foram encontrados para os menos experientes ($p = 0,02$), o que indica que eles estão menos satisfeitos com suas habilidades e desempenho. Não foram observadas diferenças significativas intergrupos para as dimensões EFE e DES.

Tabela 2. Dados descritivos de mediana e diferença interquartis das dimensões da síndrome de *burnout* referentes aos grupos mais experiente e menos experiente

Tempo de Prática	<i>burnout</i>		
	EFE	RSR	DES
	MD (Q1/Q3)	MD (Q1/Q3)	MD (Q1/Q3)
1 a 5 anos (n=17)	1,4 (1,0/1,8)	2,4* ^a (1,9/2,4)	1,6 (1,2/1,9)
> 5 anos (n=19)	1,4 (1,2/1,8)	1,8* ^a (1,2/2,2)	1,8 (1,4/2,0)

EFE= Exaustão física e emocional; RSR= Reduzido senso de realização esportiva; DES= Desvalorização esportiva; MD= Mediana; Q1= Primeiro Quartil; Q3= Terceiro Quartil; * $p < 0,05$. ^a letras iguais indicam grupos que se diferenciaram no teste de Mann-Whitney*.

Discussão

O objetivo do presente estudo foi investigar se o tempo de prática como atleta federado influencia a percepção das dimensões da síndrome de *burnout* em esportes de combate. Os resultados evidenciaram que os atletas apresentaram escores reduzidos de *burnout*, com a dimensão exaustão física e emocional apresentando os menores indicadores quando comparada ao reduzido senso de realização esportiva. Esses resultados podem ser indicadores de uma adaptação bem sucedida às demandas físicas e psicológicas relacionadas ao esporte, bem como de um equilíbrio entre as demandas estressoras e o tempo de recuperação (Pires et al., 2019). Na comparação entre os grupos, atletas menos experientes apresentaram maior escore da dimensão reduzido senso de realização esportiva, indicando que esses atletas estão mais suscetíveis aos efeitos negativos relacionados a síndrome de *burnout* do que aqueles que possuem mais tempo de prática como atleta.

Nossos resultados demonstraram que a exaustão física e emocional apresentou os menores indicadores quando comparada ao reduzido senso de realização esportiva, sendo a dimensão exaustão física e emocional apontada como a principal característica da síndrome de *burnout* (Gustafsson et al., 2011). Devido à característica multidimensional da síndrome, fatores alheios às demandas do esporte podem interferir nos níveis de *burnout* (Alexandra et al., 2018), sendo que baixos níveis de estresse fora do contexto esportivo estão relacionados a uma menor percepção de exaustão física e emocional (Granz et al., 2019). No entanto, não é possível afirmar se os baixos níveis de estresse são relacionados à uma demanda externa reduzida ou se essa percepção se deve a utilização de estratégias de enfrentamento eficazes (Granz et al., 2019). De fato, habilidades psicológicas como a autorregulação e estratégias de enfrentamento são descritas como fatores que auxiliam atletas de esportes de combate a lidarem melhor com as demandas estressoras (Belem et al., 2016).

Além disso, a percepção das dimensões da síndrome de *burnout* varia entre os atletas e pode ser influenciada pelas demandas específicas de cada esporte, assim como por aspectos psicossociais do ambiente esportivo (Pacewicz, Mellano, & Smith, 2019). Evidências sugerem que um ambiente organizacional que apoia as necessidades psicológicas básicas de um atleta pode promover uma melhora no bem-estar e no fortalecimento de recursos intrínsecos, o que resulta em respostas comportamentais e emocionais mais adequadas para lidar com as demandas do esporte (Li, Wang, & Pyun, 2017). Da mesma forma, a percepção por parte do atleta de um ambiente de desenvolvimento esportivo de alta qualidade tem sido associada positivamente ao bem-estar e inversamente associada à síndrome de *burnout* (Thomas et al., 2020), assim como aspectos positivos relacionados ao contexto social do esporte, como a interação social positiva e o apoio social, tem sido descritos como fatores que podem diminuir a probabilidade de um atleta desenvolver a síndrome de *burnout* (Pacewicz et al., 2019).

Por sua vez, a dimensão reduzido senso de realização esportiva apresentou os maiores indicadores quando comparada à dimensão exaustão física e emocional. No entanto, apesar da diferença, os indicadores da dimensão reduzido senso de realização esportiva encontram-se moderadamente reduzidos, estado que é desejável para os atletas. Ainda

assim, essa premissa está de acordo com um recente estudo de revisão que indica que as dimensões da síndrome de *burnout* podem não se desenvolver em conjunto (Gustafsson, DeFreese, & Madigan, 2017). Porém, há evidências de que o reduzido senso de realização esportiva pode preceder as demais dimensões ao longo do tempo (Martinent, Louvet, & Decret, 2016), levando ao desequilíbrio entre as demandas estressoras (Alexandra et al., 2018) e consequentemente aumentando o risco de desenvolvimento da síndrome de *burnout*.

Em relação ao tempo de prática, observamos que os atletas que estão há menos tempo como atleta federado (entre 1 a 5 anos) percebem menos satisfação com o seu desempenho no esporte do que aqueles que estão há mais tempo (acima de 5 anos). A dimensão reduzido senso de realização esportiva geralmente é percebida pelos atletas como resultado do desequilíbrio entre esforço e recompensa, confirmando o entendimento de que os primeiros sinais de *burnout* aparecem quando um atleta não consegue alcançar suas metas dentro do esporte (Alexandra et al., 2018; Gustafsson, Hassmén, Kenttä, & Johansson, 2008). Apesar de estudo anterior sugerir que atletas menos experientes se sentem menos exaustos fisicamente e emocionalmente quando comparados a atletas mais experientes (De Orleans Casagrande, Andrade, Da Silveira Viana, & Vasconcellos, 2014), nossos resultados não encontraram essa associação da exaustão física e emocional com o tempo de prática. Também não foram encontradas diferenças entre a percepção da dimensão desvalorização esportiva e o tempo de prática, sugerindo que os atletas continuam interessados pela prática esportiva ao longo da carreira, resultado semelhante ao encontrado em atletas de tênis (De Orleans Casagrande et al., 2014). Desta maneira, o presente estudo corrobora a proposta de que as relações temporais entre as dimensões da síndrome de *burnout* nos ambientes esportivos são individuais (Lundkvist et al., 2018; Martinent et al., 2016).

Considerando a importância de uma abordagem individualizada e o fato de que existem diferentes fontes de estresse relacionadas ao contexto esportivo (Tišma & Čokorilo, 2015), características como o tipo de modalidade esportiva e nível de experiência em competições devem ser mais investigadas (Tišma & Čokorilo, 2015), visto que em atletas de voleibol (Teixeira et al., 2016) e handebol (Toros, 2018) observou-se que quanto maior o tempo de prática, menores eram os sintomas relacionados a síndrome de *burnout*, indicando que a experiência esportiva pode ajudar os atletas a lidar melhor com as situações estressantes dos treinamentos e competições (Teixeira et al., 2016).

Por outro lado, não foi observado efeito do tempo de prática nas dimensões da síndrome de *burnout* em atletas profissionais de futebol (Pires et al., 2019) e vôlei de praia (Vieira et al., 2013), sugerindo que a percepção das dimensões da síndrome estão mais relacionadas aos aspectos de personalidade e motivação do que em relação à experiência do atleta. No entanto, esses mesmos estudos sugerem que os atletas com maior tempo de prática utilizam com maior frequência de estratégias de enfrentamento que são descritas como eficazes para lidar com os fatores que contribuem para o desenvolvimento da síndrome de *burnout* (Pires et al., 2019; Vieira et al., 2013).

Portanto, apesar dos resultados heterogêneos encontrados na literatura a respeito de modalidades coletivas, ao investigar atletas de esportes de combate, sugere-se que o tempo de prática seja levado em consideração, uma vez que o tempo de atividade como atleta profissional pode ser considerado como um preditor inverso dos sinais e sintomas de *burnout* no contexto esportivo (Bertoldi et al., 2019). Diante disto, parece importante que os profissionais envolvidos nos esportes de combate criem um ambiente mais seguro e menos estressante para os atletas (Alexandra et al., 2018), principalmente para aqueles menos experientes, visando um bem-estar em longo prazo e prevenindo o abandono precoce da prática esportiva.

O presente estudo contribui para o avanço da compreensão da relação entre a percepção das dimensões da síndrome de *burnout* e o tempo de prática esportiva (característica relacionada à experiência do atleta) em esportes de combate. Em uma perspectiva prática, a descoberta de que atletas menos experientes manifestaram maior percepção de reduzido senso de realização esportiva demanda cuidado e atenção no estabelecimento de metas nos anos iniciais das carreiras dos atletas de modalidades esportivas de combate.

No entanto, o desenho do estudo não possibilita o estabelecimento de uma relação de causalidade entre as variáveis analisadas, diante do seu caráter transversal. Os resultados encontrados devem ser interpretados com cautela, tendo em vista a utilização de um questionário de autorrelato na coleta dos dados, que devido à sua característica subjetiva pode gerar um viés de desejabilidade social (Almiro, 2017). Outra limitação é o efeito do trabalhador saudável (Gustafsson, Kenttä, Hassmén, & Lundqvist, 2007). Essa teoria sugere que há uma dificuldade em encontrar altos indicadores da síndrome de *burnout* em atletas que estão competindo, pelo fato de que uma das principais consequências da síndrome é justamente o abandono do esporte. Logo, atletas gravemente afetados pela síndrome de *burnout* já teriam abandonado a prática esportiva (Gustafsson et al., 2007). Indicamos, portanto, que estudos futuros considerem a possibilidade de investigar a síndrome de *burnout* em uma perspectiva longitudinal, o que permite uma maior inferência causal e o estabelecimento das relações temporais com variáveis que podem preceder a síndrome (Madigan et al., 2020), além de realizar o registro dos atletas que abandonaram a carreira esportiva.

Considerações finais

Por fim, concluímos que os lutadores investigados apresentaram indicadores reduzidos de *burnout*. Portanto, estão em condições desejáveis na perspectiva psicofisiológica. Adicionalmente, a dimensão exaustão física e emocional apresentou o menor indicador pelos participantes quando comparada à dimensão reduzido senso de realização esportiva, indicando a ausência de sobrecarga psicofisiológica resultante do excesso de treinamentos e competições. No entanto, a dimensão RSR apresentou os maiores indicadores pelos atletas menos experientes, demandando cuidado no estabelecimento de metas nos anos iniciais para os atletas de modalidades esportivas de combate.

Conflito de interesses

Os autores declaram não haver conflito de interesses.

Referências

- Alexandra, M., Maria, P., Kieran, K., Konstantinos, K., & Nikolaos, A. (2018). Psychological and situational determinants of burnout in adolescent athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(5), 521–536.
- Almiro, P. A. (2017). Uma nota sobre a desejabilidade social e o enviesamento de respostas. *Avaliacao Psicologica*, 16(3), 253–386.
- Andrade, A., Casagrande, P. de O., Bevilacqua, G. G., Pereira, F. S., Matte, D. L., & Coimbra, D. R. (2019). Burnout in elite junior tennis players: A multiple case study. *Revista de Psicologia Del Deporte*, 28(4), 97–105.
- Belem, I., Da Costa, L. C. A., Both, J., Passos, P. C. B., & Vieira, J. L. L. (2016). O estresse no MMA: As estratégias de enfrentamento podem melhorar o desempenho dos lutadores? *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 22(4), 287–290.
- Bertoldi, R., Felipe, P., Bandeira, R., Levi, M., Barbosa, L., Lopes, J., ... Balbinotti, A. (2019). Fatores preditores dos sinais e sintomas do Burnout em atletas brasileiros profissionais de futsal. *Revista Brasileira de Psicologia Do Esporte*, 9(2), 131–144.
- Bicalho, C. C. F., & da Costa, V. T. (2018). Burnout in elite athletes: A systematic review. *Cuadernos de Psicologia Del Deporte*, 18(1), 89–102.
- Brandt, R., Bevilacqua, G. G., Coimbra, D. R., Pombo, L. C., Miarka, B., & Lane, A. M. (2018). Body weight and mood state modifications in mixed martial arts: An exploratory pilot. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(9), 2548–2554.
- De Orleans Casagrande, P., Andrade, A., Da Silveira Viana, M., & Vasconcellos, D. I. C. (2014). Burnout em tenistas brasileiros infanto-juvenis. *Motricidade*, 10(2), 60–71.
- Fernández, M. M., Brito, C. J., Miarka, B., & Díaz-de-Durana, A. L. (2020). Anxiety and Emotional Intelligence: Comparisons Between Combat Sports, Gender and Levels Using the Trait Meta-Mood Scale and the Inventory of Situations and Anxiety Response. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–9.
- Fernández, M. M., Dal Bello, F., Barreto, L. B. M., Brito, C. J., Miarka, B., & Díaz-De-Durana, A. L. (2019). State-trait anxiety and reduced emotional intelligence in combat sport athletes of different genders and competitive levels. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), 363–368.
- Franchini, E., & Del Vecchio, F. B. (2011). Estudos em modalidades esportivas de combate: estado da arte. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25, 67–81.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
- Granz, H. L., Schnell, A., Mayer, J., & Thiel, A. (2019). Risk profiles for athlete burnout in adolescent elite athletes: A classification analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 41, 130–141.
- Guedes, D. P., & De Souza, R. O. (2016). Psychometric properties of the athlete burnout questionnaire for use in Brazilian young athletes. *Journal of Physical Education*, 27(1), 1–12.

Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109–113.

Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 800–816.

Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3–24.

Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *Sport Psychologist*, 21(1), 21–37.

Kellmann, M. (2016). Overtraining and burnout in sports. In *The Curated Reference Collection in Neuroscience and Biobehavioral Psychology* (pp. 779–784). Elsevier Science Ltd.

Li, C., Wang, C. K. J., & Pyun, D. Y. (2017). Impacts of talent development environments on athlete burnout: a self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 35(18), 1838–1845.

Lundkvist, E., Gustafsson, H., Davis, P. A., Holmström, S., Lemyre, N., & Ivarsson, A. (2018). The temporal relations across burnout dimensions in athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 28(3), 1215–1226.

Madigan, D., Gustafsson, H., Smith, A., Raedeke, T., & Hill, A. (2019). The BASES expert statement on burnout in sport. *The Sport and Exercise Scientist*, 8901(61), 1–7.

Madigan, D. J., Rumbold, J. L., Gerber, M., & Nicholls, A. R. (2020). Coping tendencies and changes in athlete burnout over time. *Psychology of Sport and Exercise*, 48, 1016–1066.

Martinent, G., Louvet, B., & Decret, J. C. (2016). Longitudinal trajectories of athlete burnout among young table tennis players: A 3-wave study. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4).

Miarka, B., Muller, V. T., Aedo-Muñoz, E., Brito, M. A., Fernandes, J. R., & Brito, C. J. (2020). Análise psicofisiológica em simulação de combate competitivo de artes marciais mistas. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(1), 974–990.

Pacewicz, C. E., Mellano, K. T., & Smith, A. L. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social constructs and athlete burnout. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 155–164.

Pires, D., Brandão, M., & da Silva, C. (2006). Validation of the “questionário de burnout para atletas.” *Journal of Physical Education*, 17(1), 27–36.

Pires, D A, Ferreira, R. W., Vasconcelos, A. S. B., & Penna, E. M. (2019). Dimensões de Burnout, Estratégias de Coping e Tempo de Prática como Atleta Federado em Jogadores Profissionais de Futebol. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 19(2), 167–177.

Pires, Daniel Alvarez, De Mello Santiago, M. L., Samulski, D. M., & Da Costa, V. T. (2012). The sport burnout syndrome in Brazil. *Journal of*

Physical Education, 23(1), 131–139.

Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(4), 281–306.

Teixeira, M. de C., Batista, M. T. S., Leite, L. R., & Silva, S. F. Da. (2016). Síndrome de burnout em atletas infanto-juvenís e juvenís de voleibol feminino participantes do campeonato brasileiro de seleções. *Journal of Physical Education*, 27(1), e-2717.

Thomas, C. E., Gustin, P. B., Abbott, G., & Main, L. C. (2020). Impact of the talent development environment on the wellbeing and burnout of Caribbean youth track and field athletes. *European Journal of Sport Science*, 1–14.

Tišma, M., & Čokorilo, R. (2015). Identifying Sources of Stress in Footballers and Swimmers of Both Genders At Different. *Facta Universitatis Physical Education and Sport*, 13(2), 177–191.

Toros, T. (2018). Burnout Levels of Handball Players with Respect to Age, Gender and Experience. *Asian Journal of Education and Training*, 4(1), 29–34.

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, 269–276.

Sobre o autor

Jhonatan Wélington Pereira Gaia

Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano - PPGCMH. Universidade Federal do Pará – UFPA, Brasil

Victor Silveira Coswig

Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano - PPGCMH. Universidade Federal do Pará – UFPA, Brasil

Rodrigo Weyll Ferreira

Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano - PPGCMH. Universidade Federal do Pará – UFPA, Brasil

Eduardo Macedo Penna

Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano - PPGCMH. Universidade Federal do Pará – UFPA, Brasil

Daniel Alvarez Pires

Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano - PPGCMH. Universidade Federal do Pará – UFPA, Brasil

Contato

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Jhonatan Wélington Pereira Gaia
Travessa Magalhães Barata, n. 1250, Santo Antônio do Tauá, Pará, Brasil. CEP 68786-000

E-MAIL

jhonathanwee@gmail.com