



---

## INDICADORES DA SÍNDROME DE BURNOUT E SUAS SUBESCALAS EM ATLETAS DE BASQUETEBOL DOS SEXOS MASCULINO E FEMININO DA SELEÇÃO MUNICIPAL DE CASTANHAL-PA

Daniel Alvarez Pires<sup>1</sup>; Itamara da Natividade Souza<sup>2</sup>; Helen Ruth de Andrade Cruz<sup>3</sup>

### RESUMO

O termo burnout pode ser traduzido como aquilo que deixou de funcionar por exaustão de energia. A síndrome de burnout pode ser definida como uma reação ao estresse crônico, tendo sido inicialmente descrita por Freudenberger em 1974. No ambiente esportivo, pode desenvolver-se como consequência ou manifestação do estresse excessivo, fazendo com que o atleta se sinta desmotivado e, em alguns casos, abandone sua carreira esportiva. Há ocorrências na literatura de desistência de atletas e quedas no rendimento, porém pouco se sabe a respeito dos motivos que os levam a ter esse tipo de comportamento. Vários são os fatores limitadores do bom desempenho de atletas no treinamento esportivo e que podem resultar na síndrome de burnout. Assim, os objetivos dessa pesquisa consistem em avaliar os índices da síndrome de burnout e suas subescalas em atletas de basquetebol da categoria adulto do município de Castanhal-PA, bem como em comparar estatisticamente os índices entre os gêneros. Foram analisados 20 atletas, sendo 10 do sexo masculino e 10 do sexo feminino, com a utilização do Questionário de Burnout para Atletas (QBA), validado para o idioma português. Para a análise de dados, foram utilizados a média e o intervalo de frequência dos resultados, além do teste t de Student. Os resultados mostram que os esportistas avaliados tanto do sexo masculino como do sexo feminino possuem baixos índices de burnout total e suas subescalas exaustão física e emocional, reduzido senso de realização esportiva e desvalorização esportiva. Não foram encontradas diferenças significativas entre os sexos.

**Palavras-chave:** Esgotamento. Estresse. Abandono Esportivo. Síndrome de Burnout.

---

<sup>1</sup> Mestre em Educação Física pela Universidade São Judas Tadeu (USJT); Professor Assistente II da Universidade Federal do Pará (UFPA); Líder do Grupo de Pesquisa em Psicologia do Esporte da UFPA.

<sup>2</sup> Licenciada em Educação Física pela Universidade Federal do Pará (UFPA); Professora do Colégio João XXIII (Castanhal-PA); Membro do Grupo de Pesquisa em Psicologia do Esporte da UFPA.

<sup>3</sup> Licenciada em Educação Física pela Universidade Federal do Pará (UFPA); Professora do Colégio CEADep (Castanhal-PA); Membro do Grupo de Pesquisa em Psicologia do Esporte da UFPA.



## **BURNOUT SYNDROME INDICATORS AND ITS SUBSCALES IN MEN AND WOMEN BASKETBALL PLAYERS IN CASTANHAL-PA CITY TEAM**

### **ABSTRACT**

The term burnout mentions something that stopped working because the energy exhaustion. The burnout syndrome can be defined as a reaction to chronic stress in humans. It was first described by Freudenberger in 1974. In the sport environment, the syndrome can contribute to lose motivation in athletes and, in some cases, to the dropout from competitive activities. There are few registers in the literature about the lost of interest in sport, and also the decrease of competitive performance in athletes, but it is necessary to improve the investigation about the reasons that lead to these occurrences. Many factors could be associated to the poor athlete performance and also could result in the burnout appearance. The aims of this study were to measure and evaluate the indicators of the burnout syndrome and its subscales in adults' basketball players from the city of Castanhal, in Pará State, as well as to compare statistically the men and women scores. The sample was composed by 20 athletes (10 men and 10 women), and it was used the "Questionário de Burnout para Atletas" (QBA), an instrument that was validated for Brazilian athlete's population. Data were analyzed using average, frequency gap and the t test of Student. The results showed that the players from both sexes obtained low levels of burnout and its subscales physical and emotional exhaustion, reduced sense of accomplishment and Sport devaluation. No differences were found between men and women perceptions of burnout and its subscales.

**Keywords:** Exhaustion. Stress. Dropout. Burnout Syndrome.



## 1 INTRODUÇÃO

Quando são abordados na literatura científica os métodos de treinamento que conduzem ao desempenho esportivo, percebe-se a ênfase dada às áreas fisiológicas do exercício, periodização do treinamento e preparação técnico-tática das modalidades. Pires, Brandão e Machado (2005) apontam que, a fim de que possa ser alcançada a preparação esportiva global, mais um item deve ser acrescentado, com a mesma igualdade de importância frente aos demais já referidos: os fatores psicológicos do esporte.

A síndrome de burnout, de caráter psicofisiológico, cuja ocorrência é bem documentada no meio organizacional (escritórios, hospitais), ainda possui pouca difusão no âmbito esportivo. (CHIMINAZZO; MONTAGNER, 2004). Por se tratar de um conjunto de sintomas de ordem física e psicológica, muitas vezes o quadro da síndrome não é reconhecido em curto prazo em atletas. Isso pode resultar, como consequência mais grave, no abandono esportivo do profissional, fenômeno conhecido pelo termo “dropout”. (SCHMIDT; STEIN, 1991).

O presente estudo pretende promover a discussão da síndrome no ambiente da modalidade basquetebol, em virtude de o burnout constituir-se num fenômeno ainda incipiente entre os atletas, técnicos, assistentes e demais componentes da equipe técnica, cenário que propicia maiores dificuldades para o reconhecimento a curto e médio prazo da ocorrência da síndrome nas equipes esportivas.

Com o intuito de colaborar com a reflexão sobre o burnout entre aqueles que lidam com os esportes, este estudo tem como objetivos mensurar e avaliar os índices da síndrome e suas subescalas em atletas praticantes de basquetebol da categoria adulto da seleção municipal de Castanhal, dos sexos masculino e feminino, bem como comparar estatisticamente os resultados obtidos pelos gêneros.

### 1.1 A SÍNDROME DE BURNOUT

O primeiro autor a descrever e conceituar a síndrome de burnout foi Freudenberger, em 1974 (GARCÍA UCHA, 2000; SOUZA; SILVA 2002). Contudo, foram Maslach e Jackson que, ainda no final da década de 70 e início dos anos 80, elaboraram tanto um modelo teórico quanto um inventário para a mensuração da síndrome (SOUZA; SILVA, 2002). Após sua identificação nas profissões de ajuda, tais como advogados, médicos, professores e enfermeiros, o burnout passou a ser percebido também no meio do esporte. De acordo com Garcés de Los Fayos e Vives (2002), os estudos direcionados à área do esporte começaram há pouco mais de 25 anos.

Weinberg e Gould (2001) conceituam a síndrome de burnout nos esportes como sendo uma resposta psicofisiológica de esgotamento exibida como resultado de esforços frequentes, às vezes extremos e, geralmente, ineficazes para satisfazer demandas excessivas de treinamento e competições. Para Smith (1986), o burnout envolve uma fuga psicológica, emocional e, algumas vezes, física de atos prazerosos em resposta a um excessivo nível de estresse ou insatisfação relacionado ao seu trabalho.

Compreendido a partir de um conjunto de sintomas de caráter multidimensional, o burnout é uma síndrome fundamentada em três dimensões: a exaustão emocional; a despersonalização e por fim, a reduzida satisfação profissional. (CHIMINAZZO; MONTAGNER, 2004).



Segundo Souza e Silva (2002), a exaustão emocional está diretamente ligada ao sentimento de sobrecarga emocional e de esgotamento, sendo esta a dimensão que mais se aproxima de uma variável de estresse. Na despersonalização, ocorre uma alteração da personalidade, uma mudança relacional do indivíduo com outras pessoas no ambiente. E a redução da realização pessoal no trabalho descreve os sentimentos de incompetência e insatisfação com o serviço a realizar. (CHIMINAZZO; MONTAGNER, 2004).

É importante ressaltar que as três dimensões estão relacionadas entre si. Como exemplo, pode haver uma associação entre a exaustão emocional e a despersonalização, pois o ser humano, a partir da manifestação de esgotamento, pode apresentar comportamento impessoal nos seus relacionamentos no ambiente organizacional, o qual contribui para a insatisfação pessoal no trabalho.

Na área esportiva, existem registros de desistências de atletas ou quedas de rendimento, mas as investigações ainda estão avançando no sentido de detalhar os motivos que conduziram a esses inesperados acontecimentos.

Esse fenômeno no esporte também se desenvolve como consequência ou manifestação de um estresse excessivo e crônico. A adaptação ao estresse pode apresentar aspectos positivos e negativos, e o resultado final de uma adaptação negativa pode dar início ao burnout, que tem sempre caráter negativo e está relacionado ao mundo do trabalho, à dimensão social, inter-relacional. (CHIMINAZZO; MONTAGNER, 2004).

Desse modo, os atletas tornam-se indivíduos propensos a desenvolver essa síndrome. Tal propensão desenvolve-se a medida que os atletas lidam com constantes relações interpessoais, sejam elas com membros de suas equipes técnicas, equipe de arbitragem, dirigentes, imprensa, amigos e familiares. Juntamente com essas relações, são vivenciados sentimentos de cobrança, crítica, cansaço e estresse.

Com o avanço da ciência dos esportes, novos estudos estão surgindo. Hoje, existem diversas pesquisas na área esportiva, mas ainda é necessário que esses estudos sejam ampliados e aprofundados para que se entenda cada vez mais essa síndrome, seus sintomas, como combatê-la e principalmente suas medidas de prevenção. (CHIMINAZZO; MONTAGNER, 2004).

## **1.2 BURNOUT E TREINAMENTO ESPORTIVO**

Assim como outros trabalhadores, os atletas também estão sujeitos ao cansaço e às enfermidades decorrentes de seus ofícios. Pode-se dizer que estes estão mais expostos em sua profissão comparados a outros trabalhadores, pois seu desempenho influencia não apenas a manutenção do seu emprego, mas também a vida de outras pessoas, como os integrantes de sua equipe e até mesmo seus torcedores, ou seja, a busca pela perfeição no desempenho não é apenas uma cobrança pessoal, mas também de muitas outras pessoas. Este é apenas um dos motivos que podem resultar no desenvolvimento da síndrome de burnout em atletas.

Chiminazzo e Montagner (2009) comentam que o atleta, em muitos casos, não percebe que está esgotado física e emocionalmente. Porém, evidenciam-se sintomas que o incomodam ao longo da prática esportiva. Nesse cenário, torna-se imprescindível o papel dos integrantes da comissão técnica (em especial o psicólogo ou psicóloga do esporte) no reconhecimento e tratamento desse estado psicofisiológico prejudicial, prevenindo o abandono esportivo.



Os mesmos autores, ao entrevistarem 32 treinadores de tênis de campo infanto-juvenil, constataram que 26 mencionaram o fato de terem trabalhado com algum atleta que apresentou sinais da síndrome de burnout.

Atualmente, percebe-se um acréscimo de estudos voltados para a compreensão da síndrome de burnout no esporte. Assim, o avanço na perspectiva multidisciplinar das ciências do esporte beneficia as pesquisas a serem feitas nesta área.

### 1.3 SUBESCALAS (DIMENSÕES) DE BURNOUT NO ESPORTE

Por se caracterizar como uma síndrome multidimensional, o burnout está fundamentado em três dimensões ou subescalas, que são: a exaustão emocional, a realização pessoal e a despersonalização (MASLACH; JACKSON, 1981). Cabe ressaltar que pequenas adaptações nessas subescalas foram feitas pelos pesquisadores das Ciências do Esporte, visando à aplicação das teorias do burnout geral para as situações específicas do ambiente esportivo (RAEDEKE, 1997; RAEDEKE; SMITH, 2001). A seguir, cada uma dessas subescalas será conceituada e comentada, enfatizando-se o seu emprego na compreensão do burnout como fenômeno inerente ao esporte contemporâneo.

Como dimensão de burnout geral, a exaustão emocional, associada com tensão psicológica e fisiológica (LEE; ASHFORTH, 1990), foi denominada, no esporte, de exaustão física e emocional, a qual está associada às intensas demandas dos treinos e competições (RAEDEKE; SMITH, 2001). Sabe-se que tais demandas advindas da rotina atlética interferem no bem-estar físico, psicológico e social dos esportistas. Portanto, reações como ansiedade, tensão e estresse, além de cansaço físico e psicológico, representam essa subescala de burnout.

Cresswell e Eklund (2006), ao entrevistarem 15 atletas profissionais de rúgbi na Nova Zelândia, observaram que alguns dos sentimentos mais característicos da exaustão física e emocional são: cansaço, alterações nos estados de humor, doença, letargia, necessidade de longo período de recuperação, frustração em relação ao desempenho, desejo de cessar atividade atlética e sensação de não poder fugir do ambiente esportivo.

A subescala realização pessoal foi primeiramente descrita por Maslach e Jackson (1981) como sentimentos de competência e conquista de sucesso no trabalho com pessoas. Logo, diferentemente das duas outras subescalas, a realização pessoal teria uma conotação positiva. Por essa razão, autores como Lee e Ashforth (1990) intitularam-na de reduzida realização pessoal, nomenclatura essa que a torna diretamente relacionada à síndrome de burnout. No esporte, o termo mais empregado é reduzido senso de realização esportiva, interpretado, fundamentalmente, em termos de insatisfação quanto à habilidade e destreza esportiva (RAEDEKE; SMITH, 2001). Exemplos dessa dimensão são a falta de progressos no desempenho atlético e percepções de falta de sucesso e falta de talento. (GOULD et al., 1996).

A despersonalização é associada à estafa psicológica e à fuga como método de enfrentamento (LEE; ASHFORTH, 1990), ou seja, um sujeito decidiria por se manter afastado e indiferente em relação às pessoas para as quais ele exerce sua profissão, como, por exemplo, pacientes ou clientes, na tentativa de não sofrer de modo mais intenso as consequências do burnout. No campo esportivo, entretanto, a melhor nomenclatura encontrada para definir tal dimensão de burnout foi 'desvalorização esportiva', uma vez que RAEDEKE (1997) associou a



despersonalização a uma atitude negativa e indiferente frente a algo importante em determinado domínio. Portanto, quando o atleta para de se preocupar com o seu rendimento e com o seu envolvimento dentro do meio esportivo, tem início um processo similar ao que ocorre na despersonalização, porém em relação ao desempenho esportivo, e não mais em relação a outras pessoas. Dentre as principais manifestações dessa subescala, encontram-se falta de interesse, falta de desejo e falta de preocupação em relação ao esporte. (SILVA, 1990, apud RAEDEKE; SMITH, 2001).

Portanto, após a revisão das dimensões de burnout no ambiente esportivo, passaremos sempre a utilizar, a partir desse ponto, as nomenclaturas exaustão física e emocional, reduzido senso de realização esportiva e desvalorização esportiva para nos referirmos às subescalas.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

### **2.1 AMOSTRA**

A pesquisa foi realizada com uma amostra de 20 jogadores de basquetebol, sendo 10 do sexo masculino e 10 do sexo feminino. Os participantes são jogadores da seleção Municipal de Castanhal (cidade polo da região nordeste do Estado do Pará), da categoria adulta, na faixa etária de 18 aos 35 anos de idade, com média de 23,10 anos. Os atletas iniciaram a prática de basquetebol com média de idade de 14,80 anos e treinam nesta equipe em média há 1,64 anos. As atletas iniciaram no basquetebol com uma média de idade de 14,00 anos e treinam nesta equipe em média há 3,81 anos.

Os atletas participantes da pesquisa não se dedicam apenas à carreira atlética, possuindo atividades paralelas, como trabalho e estudo. Os seus treinos acontecem três vezes por semana, com duração de duas horas por dia, em locais diferentes.

### **2.2 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS**

Foi utilizado o questionário de burnout para atletas (QBA) para verificar de que forma esses atletas percebem o seu desempenho esportivo, e como estão se sentindo em relação à sua realização profissional. O questionário utilizado foi validado para o idioma português por Pires, Brandão e Silva (2006), a partir do instrumento de idioma inglês intitulado Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) (RAEDEKE; SMITH, 2001). O QBA possui índice de consistência interna geral (coeficiente  $\alpha$  de Cronbach) igual a 0,82, valor considerado satisfatório, em virtude de o valor mínimo aceito ser 0,70. As análises individuais do estudo de validação do instrumento apontaram que todos os 15 itens do QBA atingiram os escores necessários para a validação da consistência interna. Além disso, os valores de  $\alpha$  obtidos em cada um dos itens foram menores que o coeficiente geral (0,82). Isso significa que, caso algum item fosse retirado do questionário, o índice de confiabilidade do instrumento sofreria uma redução, o que confirma a relevância de todos os 15 itens para que se mantenha um valor elevado de confiabilidade. Portanto, o QBA é considerado confiável e de consistência interna satisfatória, ou seja, há uma homogeneidade entre os seus componentes. (PIRES; BRANDÃO; SILVA, 2006).



O QBA consta de 15 escalas do tipo Likert, sendo 05 para medir a subescala exaustão física e emocional, 05 para medir a subescala desvalorização esportiva e 05 para medir a subescala reduzido senso de realização esportiva, cada uma com 05 opções de respostas, sendo que o número 1 significa “eu quase nunca me sinto assim” e o número 5 significa “eu me sinto assim a maior parte do tempo”, sendo as frequências intermediárias as seguintes: “Raramente” (2), “Algumas vezes” (3) e “Frequentemente” (4).

Foi feito um contato prévio por telefone, com o treinador da equipe, para posteriormente entrar em contato com os sujeitos da pesquisa em seus respectivos locais de treino, ou seja, quadras e ginásios. Após a leitura e assinatura do termo de consentimento, iniciamos a leitura coletiva do questionário, esclarecendo possíveis dúvidas e logo após este momento cada atleta recebeu o QBA para responder as perguntas. O tempo de resposta aos itens do instrumento foi de aproximadamente quinze minutos. Este trabalho foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Pará, sob o protocolo nº 052/09.

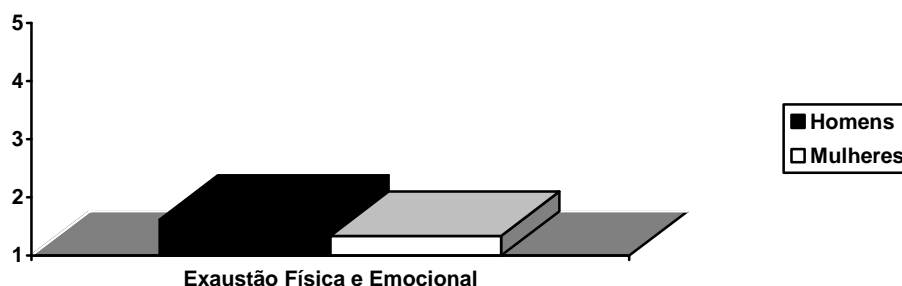
### 2.3 ANÁLISE DOS DADOS

Para o cálculo do burnout total e suas subescalas foi utilizada a estatística descritiva, através do cálculo das médias e variação de frequência. Os resultados atribuídos a cada subescala foram obtidos a partir da média aritmética das respostas dadas aos cinco itens correspondentes a cada dimensão de burnout, e a um valor de burnout total calculado pela média aritmética de todos os 15 itens do instrumento. A interpretação dos escores foi desenvolvida através da utilização da variação de frequência de sentimentos. Isso significa que, caso um atleta tenha obtido uma média de 2,5 para a dimensão exaustão física e emocional, considera-se que esse indivíduo apresentou sentimentos relacionados a tal subescala com frequência de raramente a algumas vezes. Tanto o método de obtenção dos resultados através das médias dos itens como a interpretação de tais valores foram propostos por Raedeke e Smith (2001).

Para a comparação entre o grupo masculino e o grupo feminino foi utilizado o teste t de Student para amostras independentes. Foi feito uso do pacote estatístico BioEstat, versão 5.0, para o processamento dos dados. O nível de significância adotado em todos os procedimentos estatísticos deste estudo foi de  $p \leq 0,05$ .

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A respeito da subescala exaustão física e emocional, é possível observar no Gráfico 1 que os atletas do sexo masculino obtiveram valor médio de  $1,62 \pm 0,65$ , caracterizando um intervalo de frequência entre quase nunca a raramente. As atletas do sexo feminino apresentaram um valor médio de  $1,34 \pm 0,39$ , representando o mesmo intervalo de frequência obtido pelo sexo masculino.

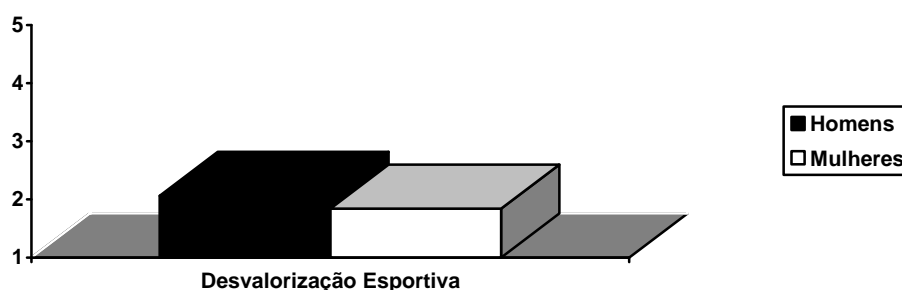


**Gráfico 1:** Níveis da dimensão exaustão física e emocional em atletas de basquetebol do sexo masculino (n= 10) e do sexo feminino (n= 10).

A subescala em questão está associada a altas demandas de treinos e competições (RAEDEKE, 1997), o que pode levar ao estresse e, com o tempo, ao burnout. Uma possível explicação para os reduzidos índices pode residir no fato de que a equipe avaliada não tem uma demanda de treinos intensa. Os atletas treinam três vezes por semana, com carga horária duas horas ao dia, o que não caracteriza uma rotina excessiva de treinamento. Outro fator que pode estar relacionado ao resultado encontrado consiste no número reduzido de competições na região e nos longos intervalos de tempo entre elas.

O valor de  $p$  foi de 0,26 ( $p > 0,05$ ), demonstrando que não houve diferença significativa na percepção da dimensão exaustão física e emocional entre jogadores de basquetebol dos gêneros masculino e feminino. Esses achados contrastam com os dados publicados na literatura internacional. A meta-análise desenvolvida por Goodger e cols. (2007) apontou que treinadoras do sexo feminino experimentaram maiores sensações de exaustão emocional em 73% das pesquisas.

Os dados referentes à desvalorização esportiva, disponíveis no Gráfico 2, apontaram para classificações distintas para homens e mulheres em relação aos intervalos de frequência de percepção da subescala. O valor médio encontrado para o sexo masculino foi de  $2,06 \pm 0,63$ , o que representa um intervalo de frequência compreendido entre raramente e algumas vezes. Por outro lado, o resultado médio observado para o sexo feminino foi de  $1,84 \pm 0,90$ , o que representa um intervalo de frequência de quase nunca a raramente.



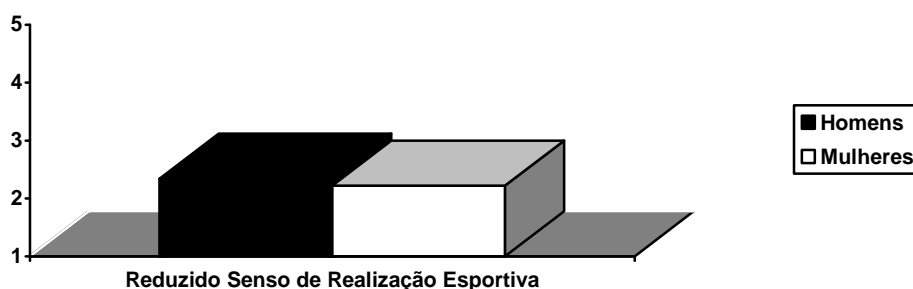
**Gráfico 2:** Níveis da dimensão desvalorização esportiva em atletas de basquetebol do sexo masculino (n= 10) e do sexo feminino (n= 10).



Essa dimensão se refere à despreocupação, à falta de desejo e de interesse em relação ao esporte. Nesse cenário, o atleta passa a se comportar de modo impessoal e insensível, demonstrando pouca ou nenhuma preocupação com seu rendimento e com o seu envolvimento dentro do meio esportivo. (PIRES, MARQUES e BRANDÃO, 2008). Um fator que pode estar associado ao índice mais elevado nos esportistas masculinos seria o fato destes atletas participarem de mais jogos e competições ao longo do ano do que seus pares do gênero feminino, visto que o basquetebol masculino no município de Castanhal é dotado de maior visibilidade e reconhecimento social. Além do motivo exposto, a maioria dos jogadores tem ocupações paralelas à carreira atlética, o que pode tornar a rotina mais cansativa, contribuindo para a desvalorização da prática do basquetebol.

Novamente, o valor de  $p$  foi maior que 0,05. O valor encontrado ( $p=0,53$ ) demonstra que não houve diferença significativa nas percepções dos dois grupos. Os achados corroboram com os dados publicados na meta-análise elaborada por Goodger e cols. (2007), que identificaram ausência de diferença significativa entre os gêneros em 73% das pesquisas envolvendo treinadores.

Quanto às percepções de reduzido senso de realização esportiva, observadas no Gráfico 3, o valor médio encontrado para o sexo masculino foi de  $2,34 \pm 0,57$ , o que corresponde a um intervalo de frequência compreendido entre raramente e algumas vezes. O resultado do grupo feminino apresentou média de  $2,22 \pm 0,97$ , o que também caracteriza um intervalo de frequência de raramente a algumas vezes.



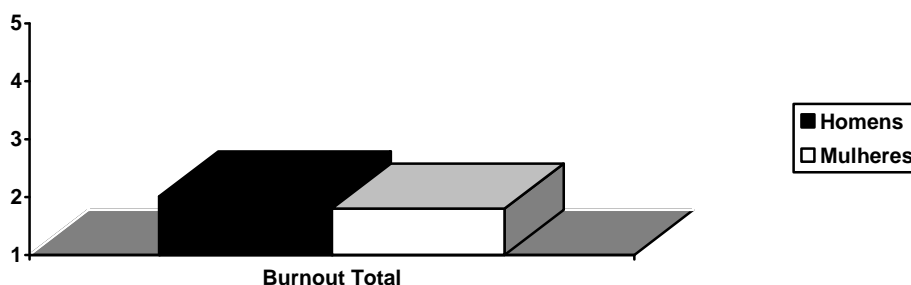
**Gráfico 3:** Níveis da dimensão reduzido senso de realização esportiva em atletas de basquetebol do sexo masculino ( $n= 10$ ) e do sexo feminino ( $n= 10$ ).

Esta subescala diz respeito à insatisfação quanto à habilidade e destreza esportiva e pode ser exemplificada por percepções de falta de sucesso e falta de talento (RAEDEKE, 1997). Isto é frequentemente percebido, no âmbito esportivo, a partir da baixa produtividade no trabalho, ou do nível de desempenho diminuído (WEINBERG; GOULD, 2001). Nesse cenário de vitórias e derrotas, o atleta está sujeito às mais variadas experiências emocionais durante sua carreira esportiva. Por essa razão, o treinador necessita entender melhor as emoções do seu atleta, podendo ajudá-lo a controlar e canalizar sua energia para o sucesso da equipe (MORAES, 2007). Neste caso, percebe-se a relevância do técnico na condução da equipe, podendo auxiliar os atletas a encarar as derrotas como um desafio. Caso contrário, os mesmos podem sentir-se desamparados pela comissão técnica, circunstância que poderá desencadear um estado de estresse, podendo resultar no burnout. Quando o atleta tem uma perspectiva realista sobre a sua competência técnica e regula as expectativas em função de sua performance, pode, em grande parte das vezes, superar os obstáculos, conseguindo ter sucesso, mesmo competindo com um adversário melhor tecnicamente (AGRESTA; BRANDÃO, 2007).

Dentre as variáveis investigadas no presente estudo, o reduzido senso de realização esportiva foi a que apresentou índices mais elevados entre os atletas de ambos os gêneros. Tais achados podem ser compreendidos a partir do contexto esportivo no qual os basquetebolistas avaliados estão inseridos, visto que os mesmos participam de competições restritas aos âmbitos locais e regionais, o que pode contribuir para o sentimento de ausência de êxito na modalidade. Somado a esse aspecto, o amadorismo e o reduzido reconhecimento social também podem estar associados ao sentimento de insatisfação e de falta de talento e habilidade.

Assim como aconteceu em relação às dimensões discutidas anteriormente, o valor de  $p$  foi maior que 0,05. O valor encontrado ( $p=0,74$ ) indica que não houve diferença significativa nas percepções de reduzido senso de realização esportiva dos dois grupos. Tal dado corrobora com a meta-análise de Goodger e cols. (2007), que apontou ausência de diferença entre os treinadores de ambos os gêneros em 60% das publicações investigadas. Entretanto, houve diferenças significativas em 40% dos estudos analisados, expressando maiores índices de reduzido senso de realização entre as mulheres, contrastando com os dados obtidos no presente estudo, no qual foi percebido maior valor da dimensão entre os homens.

No gráfico 4, constam os resultados para o burnout total. Os valores médios encontrados foram de  $2,01 \pm 0,42$  para o sexo masculino e  $1,80 \pm 0,54$  para o sexo feminino. O resultado correspondente ao sexo masculino enquadrou-se no intervalo de frequência compreendido entre raramente e algumas vezes, ao passo que o grupo feminino apresentou resultados associados ao intervalo de frequência de quase nunca a raramente.



**Gráfico 4:** Níveis da síndrome de burnout em atletas de basquetebol do sexo masculino ( $n= 10$ ) e do sexo feminino ( $n= 10$ ).

Como o índice de burnout total é resultante dos valores obtidos nas três subescalas, percebe-se que a frequência de percepção da síndrome pelos atletas pode ser considerada moderadamente baixa. Tal constatação está de acordo com os pressupostos de Smith (1986), que afirma que os sentimentos inerentes à síndrome são geralmente menos notados em atletas de esportes coletivos. Isso se deve, principalmente, à divisão de funções e tarefas, além do maior número de relações interpessoais existentes nos esportes de equipe. Os achados também corroboram com a investigação de Gustafsson e cols. (2007), cujos dados de frequência indicaram que a maioria dos 980 atletas adolescentes suecos avaliados, pertencentes a 58 modalidades esportivas coletivas e individuais, apresentaram níveis baixos a moderados da síndrome de burnout.

A pequena superioridade no índice obtido pelo grupo masculino pode estar associada às demandas sociais, visto que a equipe, no período de realização da pesquisa, era reconhecida como favorita para a conquista dos Jogos Abertos do



Interior do Pará, uma das competições mais relevantes do Estado. No entanto, ao se confrontar os valores de burnout total obtido para os grupos masculino e feminino, o valor de  $p$  foi maior de 0,05 ( $p=0,34$ ), demonstrando que não houve diferença significativa da percepção de burnout entre os gêneros.

Na comparação entre os resultados encontrados na presente pesquisa e os dados originados da investigação de Pires, Pureza e Brandão (2006), realizada numa equipe paraense participante da Liga Nacional de Vôlei em 2005, contendo uma amostra de 12 atletas de uma seleção feminina, com média de idade de  $7,92 \pm 2,39$  anos, observa-se que os atletas participantes dos dois estudos apresentaram baixos escores para a síndrome de burnout e suas subescalas. Na tabela abaixo estão descritos os resultados das médias e desvios padrão encontrados para cada subescala e burnout total.

**Tabela 1:** Comparação dos resultados obtidos com os dados da investigação de Pires, Pureza e Brandão (2006)

DIMENSÃO	Atletas de Voleibol Feminino (n=12) (PIRES; PUREZA; BRANDÃO, 2006)		Atletas de Basquetebol Masculino (n=10) e Feminino (n=10)	
	Média $\pm$ Desvio Padrão	Variação de Frequência	Média $\pm$ Desvio Padrão	Variação de Frequência
Burnout Total	2,07 $\pm$ 0,37	Raramente a algumas vezes	1,90 $\pm$ 0,48	Quase nunca a raramente
Exaustão Física e Emocional	1,80 $\pm$ 0,58	Quase nunca a raramente	1,48 $\pm$ 0,54	Quase nunca a raramente
Reduzido Senso de Realização Esportiva	2,65 $\pm$ 0,73	Raramente a algumas vezes	2,28 $\pm$ 0,78	Raramente a algumas vezes
Desvalorização Esportiva	1,75 $\pm$ 0,51	Quase nunca a raramente	1,95 $\pm$ 0,76	Quase nunca a raramente

#### 4 CONCLUSÃO

Esse estudo teve como objetivos avaliar os índices da síndrome de burnout e suas subescalas em atletas de basquetebol adulto dos sexos masculino e feminino do município de Castanhal-PA, bem como em comparar estatisticamente os índices entre os gêneros.

Conclui-se que os esportistas avaliados tanto do sexo masculino como do sexo feminino possuem reduzidos índices de burnout total e suas subescalas exaustão física e emocional, reduzido senso de realização esportiva e desvalorização esportiva. Tais achados estão de acordo com a literatura, a qual afirma que os



sentimentos inerentes à síndrome são menos notados nos esportes coletivos, em virtude da divisão de funções e do maior número de relações interpessoais.

Ao se comparar os dados encontrados na pesquisa entre os esportistas pertencentes aos sexos masculino e feminino, podemos observar que os atletas do sexo masculino têm escores mais elevados para o burnout total e suas subescalas que os do sexo feminino. Alguns fatores podem explicar os achados, tais como a maior cobrança por resultados e maior visibilidade social relacionadas à equipe masculina de basquetebol do município. Entretanto, nenhuma das variáveis investigadas apresentou diferença estatisticamente significativa entre os sexos.

Sugere-se, por fim, futuras investigações com atletas de ambos os sexos pertencentes a diferentes esportes (coletivos e individuais), aumentando-se, assim, o tamanho da amostra, com o intuito de verificar se as percepções da síndrome de burnout e suas subescalas são influenciadas pelo sexo ou pela modalidade esportiva.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGRESTA, M.C.; BRANDÃO, M.R.F. Introdução ao treinamento das habilidades psicológicas. In: BRANDÃO, M.R.F.; MACHADO, A.A. (Orgs.). **Coleção psicologia do esporte e do exercício: teoria e aplicação**. São Paulo: Atheneu, 2007. v. 1, p. 125-142.

CHIMINAZZO, J.G.C.; MONTAGNER, P.C. Síndrome de burnout e esporte: a visão dos técnicos de tênis de campo. **Revista da Educação Física, Maringá: UEM**, v. 20, n. 2, p. 217-223, 2009.

CHIMINAZZO, J.G.C.; MONTAGNER, P.C. Treinamento esportivo e burnout: reflexões teóricas. **Revista Electrónica Lecturas en Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 10, n. 78, 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd78/burnout.htm>. Acesso em: 24 ago. 2005.

CRESSWELL, S.L.; EKLUND, R.C. The nature of player burnout in rugby: key characteristics and attributions. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 18, p. 219-239, 2006.

GARCÉS DE LOS FAYOS, E.J.; VIVES, L. Variables motivacionales y emocionales implicadas en el síndrome de burnout en el contexto deportivo. **Revista Electrónica de Motivación y Emoción**, v. 5, n. 11-12, 2002.

GARCÍA UCHA, F. Entrenadores y burnout. **Revista Electrónica Lecturas en Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 5, n. 28, 2000. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd28/burnout.htm>. Acesso em: 17 mar. 2004.

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

GOULD, D. et al. Burnout in competitive junior tennis players: II. qualitative content analysis and case studies. **The Sport Psychologist**, v. 10, n. 4, p. 341-366, 1996.



GUSTAFSSON, H. et al. Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. **The Sport Psychologist**, v. 21, n. 1, p. 21-37, 2007.

LEE, R.T.; ASHFORTH, B.E. On the meaning of maslach's three dimensions of burnout. **Journal of Applied Psychology**, v. 75, n. 6, p. 743-747, 1990.

MASLACH, C.; JACKSON, S.E. The measurement of experienced burnout. **Journal of Occupational Behavior**, v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981.

MORAES, L.C.C.A. Emoções no esporte e na atividade física. In: BRANDÃO, M.R.F.; MACHADO, A.A. (Orgs.). **Coleção psicologia do esporte e do exercício: teoria e aplicação**. São Paulo: Atheneu. v. 1, p. 71-99, 2007.

PIRES, D.A.; BRANDÃO, M.R.F.; MACHADO, A.A. A Síndrome de burnout no Esporte. **Motriz**, v.11, n. 3, p. 147-153, 2005.

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

PIRES, D.A.; MARQUES, L.E.; BRANDÃO, M.R.F. Burnout no esporte: diagnóstico e prevenção. In: BRANDÃO, M.R.F.; MACHADO, A.A. (Orgs.). **Coleção psicologia do esporte e do exercício: aspectos psicológicos do rendimento esportivo**. São Paulo: Atheneu. v. 2, p. 117-134, 2008.

PIRES, D.A.; PUREZA, D.Y.; BRANDÃO, M.R.F. Níveis da síndrome de burnout em atletas de voleibol do estado do Pará. In: CONGRESSO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE DA REGIÃO NORTE, 1; SEMINÁRIO DE ESTUDOS DO LAZER, 2, 2006. Macapá, AP. **Anais**. 2006. p. 210-211.

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

RAEDEKE, T.; SMITH, A. Coping resources and athlete burnout: an examination of stress mediated and moderation hypothesis. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 26, n. 4, p. 525-541, 2004.

SCHMIDT, G.W.Y.; STEIN, G.L. Sport commitment: a model integrating enjoyment, dropout and burnout. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v.13, n. 3, p. 254-256, 1991.

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

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



WEINBERG, R. S; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** Porto Alegre: Artmed, 2001.

**Recebido: 28/04/2010**

**Aprovado: 31/05/2010**



## ANEXO A - QUESTIONÁRIO DE BURNOUT PARA ATLETAS (QBA)

Por favor, leia cada frase cuidadosamente e decida se você já se sentiu dessa maneira em relação à sua participação esportiva atual. A sua participação esportiva atual inclui todos os treinamentos que você completou durante essa temporada. Por favor, indique quantas vezes você tem tido esse sentimento ou pensamento nessa temporada, circulando um número de 1 a 5, onde 1 significa “eu quase nunca me sinto assim” e 5 significa “eu me sinto assim a maior parte do tempo”. Não há respostas certas ou erradas, então, por favor, responda cada questão da forma mais honesta possível. Por gentileza, certifique-se de que tenha respondido todos os itens. Caso você tenha alguma dúvida, sinta-se à vontade para perguntar.

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