



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

RODRIGO WEYLL FERREIRA

**Dimensões de *Burnout*, Estratégias de *Coping* e Tempo de Prática como Atleta Federado
em Jogadores Profissionais de Futebol**

Castanhal – PA

2018

RODRIGO WEYLL FERREIRA

Dimensões de *Burnout*, Estratégias de *Coping* e Tempo de Prática como Atleta Federado em Jogadores Profissionais de Futebol

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Educação Física do Campus de Castanhal da Universidade Federal do Pará como requisito para obtenção de título de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Daniel Alvarez Pires

Castanhal – PA

2018

RODRIGO WEYLL FERREIRA

Dimensões de *Burnout*, Estratégias de *Coping* e Tempo de Prática como Atleta Federado em Jogadores Profissionais de Futebol

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na Universidade Federal do Pará como requisito básico para a conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física.

Banca examinadora:

Prof. Dr. Daniel Alvarez Pires (Orientador)

Universidade Federal do Pará

Prof. MSc. Alessandra Mendonça Tomás (Membro)

Universidade Federal do Pará

Prof. Dr. Victor Silveira Coswig (Membro)

Universidade Federal do Pará

Conceito: _____

Castanhal, 09 de novembro de 2018.

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho para o senhor Wilson José Ferreira que é meu “paimãe” que me educou, criou com todas as adversidades, por exercer um papel de pai e mãe me apoiando nas minhas decisões e estudos, por sempre fazer tudo que estava ao seu alcance para me proporcionar o melhor e que sem ele e seus incentivos eu não teria me tornado a pessoa que sou hoje e nem chegado até aqui. Dedico também a Camila Belei Saldanha, por todos os seus investimentos, paciência, ajudas indispensáveis ao longo desses quatro anos, por ser amiga e companheira nos momentos felizes, mas principalmente nos momentos difíceis que passei ao longo desses quatro anos e por me incentivar e acreditar na minha pessoa quando nem eu mesmo acreditei.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por iluminar meu caminho e colocar as pessoas certas na minha vida que de alguma forma me ajudaram ou continuam me ajudando, por me segurar nos momentos que quase cai, por me levantar nos momentos que cai e por me fortalecer nos momentos que pensei em fraquejar.

A todo o corpo Docente da UFPA-Campus Castanhal, o qual tive a honra de aprender e ser forjado academicamente, profissionalmente e inevitavelmente como ser humano no decorrer desses quatro anos.

Em especial ao professor Sergio Eduardo Nassar, que acreditou em mim e me deu a oportunidade de ser bolsista Pibic fazendo com que eu realizasse um dos meus objetivos estabelecidos nesse ciclo da graduação, de me aprofundar mais no âmbito da pesquisa, a qual me encanta tanto e por seus ensinamentos acadêmicos e para a vida com esse seu estilo paizão nato de ser.

Em especial à professora Alessandra Tomás Mendonça, por me chamar para uma conversa franca, no meu quarto semestre, e abrir meus olhos (guiar) para que eu não me perdesse no caminho devido a minha imaturidade acadêmica.

Em especial à professora Martha de Souza França, por todas as caronas que se transformavam quase em interrogatórios da minha parte perguntando como seguir carreira acadêmica, por todas as conversas sobre pesquisa, pelos convites e oportunidade para ir conhecer mais sobre pesquisa básica.

Em especial ao meu professor e orientador Daniel Alvarez Pires, por me ajudar a realizar uns dos meus objetivos acadêmicos de viajar para apresentar trabalhos, pelos ensinamentos na área que eu particularmente me interessei desde o primeiro semestre e ensinamentos relacionados à pesquisa.

Agradeço ao meu amigo Marcos (chefinho) pela parceria e amizade no decorrer desses quatro anos, todo grupo “Os em cima da hora” (Jhon, Júnior e Markito) pelos trabalhos feitos mesmo que em cima da hora eram bem apresentados, a minha amiga Rayla (patinha S2) que me aturou e que sempre esteve ao meu lado até mesmo quando eu estava errado e em momentos ruins (meu muitíssimo obrigado por tudo).

Agradeço ao Leno (Bom dia), Luísa, Eve, Daniel (peroba), Kelber, Rafa (DJ), Hugo (das novinhas), Tio Lan, Pedro (raiz), Luan, a turma mais problemática e do contra 2015.1 (ziuum da treta) e a todos que de alguma maneira fizeram parte desse ciclo e abrilhantaram os momentos vividos na graduação.

— É melhor lapidar até a exaustão o talento médio (e determinado) do que tentar polir o diamante preguiçoso que não deseja polimento (BERNARDINHO, 2006).

Dimensões de *Burnout*, Estratégias de *Coping* e Tempo de Prática como Atleta Federado em Jogadores Profissionais de Futebol

Dimensiones de Agotamiento, Estrategias de Afrontamiento y Tiempo de Práctica como Atleta Federado en Jugadores Profesionales de Fútbol

Burnout Dimensions, Coping Strategies and Practice Time as a Federated Athlete in Professional Soccer Players

Resumo

O objetivo do estudo consiste em investigar as seguintes correlações bivariadas em jogadores profissionais de futebol: a) dimensões de burnout x estratégia de coping; b) tempo de prática como atleta federado x dimensões de burnout; c) tempo de prática como atleta federado x estratégias de coping. Participaram do estudo 54 atletas profissionais de futebol da primeira divisão do Campeonato Paraense de 2018, todos do sexo masculino. Participaram do estudo 54 atletas profissionais de futebol da primeira divisão do Campeonato Paraense de 2018, todos do sexo masculino. A média de idade foi de 24.0 ± 3.9 anos, e a média do tempo de prática como atleta federado foi de 8.7 ± 4.2 anos. Os participantes responderam a dois instrumentos psicométricos de mensuração de *burnout* e *coping*. Os resultados evidenciam que: i) os indicadores de *burnout* foram baixos; ii) a correlação entre as dimensões de *burnout* e *coping* foi significativa, negativa e moderada somente entre a dimensão reduzido senso de realização esportiva e a estratégia treinabilidade; iii) não observamos correlação entre o tempo de prática como atleta federado e as dimensões de *burnout*; iv) encontramos uma correlação significativa, positiva e moderada entre o tempo de prática como atleta federado e a estratégia desempenho sob pressão. As principais conclusões do estudo apontam que atletas com maior tempo de prática federada tendem a apresentar melhor desempenho sob pressão, bem como o desenvolvimento da estratégia treinabilidade pode ser oportuno para a percepção de realização esportiva em atletas.

Palavras-chave: Psicologia do esporte, Habilidades psicológicas, Treinabilidade.

Resumen

El objetivo del estudio consiste en investigar las siguientes correlaciones bivariadas en jugadores profesionales de fútbol: a) dimensiones de agotamiento x estrategia de afrontamiento; b) tiempo de práctica como atleta federado x dimensiones de agotamiento; c) tiempo de práctica como atleta federado x estrategias de afrontamiento. Participaron del estudio 54 atletas profesionales Brasileños de fútbol de la primera división del Campeonato *Paraense* de 2018,

todos del sexo masculino. El promedio de edad fue de 24.0 ± 3.9 años, y el promedio del tiempo de práctica como atleta federado fue de 8.7 ± 4.2 años. Los participantes respondieron a dos instrumentos psicométricos de medición de agotamiento y afrontamiento. Los resultados evidencian que: i) los indicadores de agotamiento fueron bajos; ii) la correlación entre las dimensiones de agotamiento y afrontamiento fue significativa, negativa y moderada solamente entre la dimensión reducido sentido de realización deportiva y la estrategia de capacitación; iii) no observamos correlación entre el tiempo de práctica como atleta federado y las dimensiones de agotamiento; iv) encontramos una correlación significativa, positiva y moderada entre el tiempo de práctica como atleta federado y la estrategia de rendimiento bajo presión. Las principales conclusiones del estudio apuntan que los atletas con mayor tiempo de práctica federada tienden a presentar mejor desempeño bajo presión, así como el desarrollo de la estrategia de capacitación puede ser oportuno para el sentido de realización deportiva en atletas.

Palabras clave: Psicología del deporte, Habilidades psicológicas, Capacitación.

Abstract

The objective of the study is to investigate the following bivariate correlations in professional soccer players: a) burnout dimensions x coping strategies; b) practice time as a federated athlete x burnout dimensions; c) practice time as a federated athlete x coping strategies. Fifty-four professional Brazilian soccer athletes from the first division of the 2018 *Pará* State Championship, all males, participated in the study. The mean age was 24.0 ± 3.9 years, and the mean time of practice as a federated athlete was 8.7 ± 4.2 years. Participants responded to two paper and pencil psychometric instruments measuring burnout and coping. The results show that: i) the burnout indicators were low; ii) the correlation between the dimensions of burnout and coping was significant, negative and moderate only between the dimension reduced sense of accomplishment and the strategy of coachability; iii) we did not observe correlation between the time of practice as a federated athlete and the dimensions of burnout; iv) we found a significant, positive and moderate correlation between the practice time as a federated athlete and the strategy performance under pressure. The main conclusions of the study point out that athletes with higher federated practice time tend to present better performance under pressure, as well as the development of the strategy coachability may be opportune for athletes' sense of accomplishment.

Keywords: Sport psychology, Psychological skills, Coachability.

Introdução

Os atletas estão expostos a circunstâncias geradoras de estresse e a maneira com que cada um enfrenta o mesmo poderá interferir no seu desempenho (CHRISTENSEN; SMITH, 2018; ROSSI et al., 2016). Ao se tornar crônico, o estresse no contexto esportivo pode ocasionar a síndrome de *burnout* (SMITH, 1986) que tem como algumas consequências ausência de motivação, falta de prazer, altos níveis de estresse e enfrentamento ineficaz diante os agentes estressores (GOODGER et al., 2007). O *burnout* é definido como uma síndrome multidimensional baseada em três dimensões: exaustão emocional, reduzida realização pessoal e despersonalização (MASLACH; JACKSON, 1981). As dimensões foram adaptadas para o contexto esportivo por Raedeke (1997) e Raedeke e Smith (2001). Desta maneira, a exaustão emocional passou a ser chamada de exaustão física e emocional, relacionada com intensas /demandas de treinos e competições. A dimensão reduzida realização pessoal foi adaptada para reduzido senso de realização esportiva, que significa a insatisfação relacionada à habilidade e realização no âmbito esportivo. Por fim, a despersonalização passou a ser denominada de desvalorização esportiva, representando a ausência de interesse e preocupação com a carreira esportiva. O estudo sobre a síndrome de *burnout* tem aumentado nos últimos anos, sendo considerado um problema psicológico, mostrando relevância no campo esportivo principalmente quando o atleta pensa em abandonar o esporte (GARCÍA-PARRA; GONZÁLEZ; DE LOS FAYOS, 2016).

Por se tratar de uma reação ao estresse crônico, a manifestação do *burnout* pode ser prevenida ou atenuada por meio de estratégias de enfrentamento do estresse, conhecidas como *coping* (PIRES et al., 2016). O *coping* é um recurso utilizado mediante pensamento e ação como forma de lidar com situações estressantes (LAZARUS, 1993). Estudo de revisão sistemática (NICHOLLS; POLMAN, 2007) apontou que instrumentos psicométricos de identificação e mensuração das estratégias de *coping* são empregados com frequência na literatura. Um dos mais utilizados é o Inventário de Habilidades de Enfrentamento Atlético-28 (ACSI-28), desenvolvido para avaliar sete estratégias de *coping* utilizadas por atletas para lidar com o estresse no esporte (SMITH et al., 1995).

A síndrome de *burnout* está associada à percepção de que as estratégias de *coping* são insuficientes ou inadequadas para lidar com o estresse (VERARDI et al., 2015). Raedeke e Smith (2004) verificaram que atletas que experimentam altos níveis de estresse e possuem baixos índices nas estratégias de *coping* estão mais propensos a experimentar o *burnout*. Diante disso, é importante que os esportistas desenvolvam estratégias de *coping* para que possam enfrentar os diversos agentes estressores e assim possibilitar condições ideais para um bom

desempenho esportivo e êxito na carreira esportiva (NASCIMENTO JUNIOR et al., 2010). Para tais circunstâncias Wong, Teo, e Polman (2015) ressaltam a importância da compreensão por parte dos treinadores e psicólogos do esporte sobre os agentes estressores e das estratégias de *coping* como forma de otimizar o desempenho dos atletas nos treinamentos e competições.

Uma das primeiras nomenclaturas para a classificação das estratégias de *coping* foi proposta por Folkman e Lazarus (1980). Os autores propuseram duas modalidades de *coping*: (1) centrada no problema, que envolve o enfrentamento do problema causador de estresse; e (2) centrada na emoção, que objetiva aliviar as emoções negativas associadas ao problema. As estratégias centradas no problema são empregadas pelos atletas com o intuito de resolver o problema, assumir o controle e eliminar a situação estressante. A meta-análise realizada por Nicholls et al. (2016) apontou que as estratégias de *coping* centradas no problema obtiveram uma relação positiva com o rendimento esportivo. Outro tipo de estratégia é a centrada na emoção, que são tentativas de mudar o que foi entendido e avaliar de outra maneira ou evitar pensar no agente estressor (LAZARUS, 1993). Estas estratégias incluem esquiva, escape, distanciamento e extração de aspectos positivos de acontecimentos negativos. São utilizadas quando o sujeito percebe que o estressor não pode ser modificado e que é preciso continuar com a interação (TAMAYO; TRÓCCOLI, 2002).

O futebol é um esporte que apresenta um alto nível de estresse devido à procura de alto rendimento, busca pelos resultados e por se tratar de uma modalidade esportiva com visibilidade e exibição diária nos meios de comunicação no país (GIACOMONI; FONSECA, 2014). Além do que, a torcida, dirigentes e até mesmo os próprios jogadores fazem cobranças por conquistas de vitórias e títulos, levando a um aumento nos níveis de estresse (BEMFICA et al., 2013). Vale ressaltar que ainda são escassos os estudos que investigam os aspectos psicológicos no contexto do futebol na região norte do Brasil (OLIVEIRA; PENNA; PIRES, 2017). Além disso, estudo recente de revisão sistemática sobre o *burnout* aponta para a relevância da investigação sobre a variável tempo de prática esportiva e sua possível influência na percepção de *burnout* em atletas de alto rendimento (BICALHO; COSTA, 2018). Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo analisar as seguintes correlações bivariadas em jogadores profissionais de futebol: a) dimensões de *burnout* x estratégia de *coping*; b) tempo de prática como atleta federado x dimensões de *burnout*; c) tempo de prática como atleta federado x estratégias de *coping*.

Método

Participantes

Participaram do estudo 54 jogadores profissionais de futebol da primeira divisão do Campeonato Paraense de 2018, todos do sexo masculino e na fase competitiva. A média de idade foi de 24.0 ± 3.9 anos, a idade média em que iniciaram na modalidade foi de 11.5 ± 3.8 anos e a média do tempo de prática como atleta federado foi de 8.7 ± 4.2 anos. (incluir o critério de exclusão e inclusão) Foram selecionados para participar do estudo somente atletas que estavam atuando em algum time da primeira divisão do Campeonato Paraense e possuíam no mínimo um ano de prática como atleta federado.

Instrumentos

Foi utilizada a versão em idioma português do *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ), denominada Questionário de *Burnout* para Atletas (QBA), composta por 15 itens cujas respostas são apresentadas em uma escala do tipo likert que varia de “quase nunca” (1) a “quase sempre” (5). O QBA apresenta consistência interna aceitável e validade de construto (PIRES; BRANDÃO; SILVA, 2006). Logo, tem sido utilizado com frequência no contexto esportivo brasileiro (PIRES et al., 2016; SILVA; CHIMINAZZO; PIRES, 2016; SOBRAL et al., 2014).

Outro instrumento utilizado foi o *Athletic Coping Skills Inventory* (ACSI-28) (SMITH et al., 1995), em sua versão adaptada para o Português (ACSI-28BR) (MIRANDA et al., 2018). O ACSI-28BR é composto por 28 itens que se referem a um dos sete fatores que representam estratégias de *coping* no esporte. As respostas são apresentadas em uma escala do tipo likert que varia de “quase nunca” (0) a “quase sempre” (3). Especificamente para a versão brasileira, três itens associados às dimensões confiança/motivação, concentração e treinabilidade foram removidos por não apresentarem cargas fatoriais suficientes.

As sete habilidades de enfrentamento medidas pelo ACSI-28 foram definidas por Smith e Christensen, (1995), sendo elas: a) Lidar com adversidades, o atleta permanece positivo e entusiasmado diante de situações adversas. Permanecendo calmo, controlado e capaz de se recuperar rapidamente de erros e contratempos; b) Desempenho sob pressão, o esportista percebe a pressão como um desafio em vez de ameaça. Gosta de ser colocado sob pressão e geralmente tem um desempenho melhor nessas ocasiões; c) Metas/Preparação Mental, o atleta define e trabalha para metas específicas de desempenho. Planeja e se prepara mentalmente para diversas situações que pode se deparar; d) Concentração, o sujeito não fica distraído facilmente e é capaz de se concentrar na tarefa mesmo em situações adversas ou inesperadas; e) Livre de preocupação, o atleta não se pressiona e não coloca preocupação desnecessária sobre o seu desempenho, mesmo quando comete erros. Além de não se importar sobre o que vão pensar se

ele falhar; f) Confiança e motivação, essa habilidade é definida quando o esportista está confiante sobre suas capacidades, permanece sempre motivado e positivo sobre seu desempenho; g) Treinabilidade, é quando o atleta está aberto para aprender com as instruções dos treinadores e recebe as críticas de uma maneira construtiva, sem ficar chateado e levar para o lado pessoal.

Procedimentos

Inicialmente foi realizado um contato prévio com a comissão técnica dos clubes para esclarecimento dos procedimentos do estudo. Após esse contato houve a coleta dos dados em salas reservadas de hotéis e centros de treinamento em ambientes livres de ruído. Foi explicado os objetivos da pesquisa aos participantes, que posteriormente assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), preencheram o questionário sociodemográfico e o QBA e ACSI-28BR. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com seres humanos, conforme parecer 65796316.3.0000.0017.

Análise de dados

A verificação da normalidade da distribuição dos dados foi realizada por meio do teste de D'Agostino-Pearson(mudar o teste). O teste apontou uma distribuição de não normalidade dos dados, o que determinou o emprego de testes não-paramétricos. Como os dados não apresentaram distribuição normal, foram utilizados mediana (Md) e quartis (Q1; Q3) para a caracterização dos resultados. O coeficiente de correlação de Spearman (ρ) foi empregado para verificar as correlações entre os indicadores das dimensões de *burnout* e das estratégias de *coping*, bem como as correlações entre o tempo de prática como atleta federando e os indicadores de *burnout* e *conping*. Foram considerados a significância estatística e um valor mínimo crítico de $\rho \geq 0,40$ como aceitável para as análises, pois corresponde ao limite inferior da intensidade moderada para a correlação entre variáveis (DANCEY; REIDY, 2013). Os procedimentos estatísticos foram realizados no pacote estatístico Prisma, versão 7 (GraphPad Software Inc., San Diego, CA, EUA). O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

Resultados

A Tabela 1 apresenta os dados descritivos das dimensões de *burnout*, estratégias de *coping* e tempo de prática como atleta federado. Os resultados evidenciam que as dimensões de *burnout* ficaram com uma frequência de quase nunca a raramente, mostrando que os atletas estão pouco suscetíveis à síndrome. A estratégia de *coping* com maior mediana foi Metas/Preparação Mental e a menor foi Lidar com Adversidades. (blox post, para ilustração, inserir o

valor de p no texto, inverter a parte da tabela, subdividir em tempo de prática como atleta de prática).

Tabela 1. Dados descritivos para as dimensões de *burnout*, estratégias de *coping* e tempo de prática como atleta federado.

	EFE	RSR	DES	LA	DP	PM	CO	LP	CM	TR	TPF
Mín	1.0	1.0	1.0	4.0	4.0	4.0	3.0	0.0	4.0	0.0	1.0
Q1	1.4	1.6	1.4	7.0	6.7	8.0	5.0	4.0	7.0	5.0	5.0
Md	1.8	1.8	1.8	9.0	9.0	9.5	6.0	5.0	8.0	6.0	8.0
Q3	2.2	2.2	2.0	10.0	11.0	11.0	7.0	7.0	9.0	8.0	12.0
Máx	5.0	3.4	5.0	12.0	12.0	12.0	9.0	10.0	9.0	9.0	20.0

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; LA= Lidar com as adversidades; DP= Desempenho sob pressão; PM= Preparação mental; CO= Concentração; LP= livre de preocupação; CM=Confiança/Motivação; TR= Treinabilidade; TPF= Tempo de prática como atleta federado.

Na Tabela 2 foram encontradas correlações negativas, significativas e de intensidade fraca: dimensão Exaustão Física Emocional x estratégia Confiança e Motivação; dimensão Reduzido Senso de Realização Esportiva x estratégia Metas/ Preparação Mental; dimensão Desvalorização Esportiva x estratégia Treinabilidade. A única correlação negativa, significativa e de intensidade moderada foi observada entre a dimensão Reduzido Senso de Realização Esportiva e a estratégia Treinabilidade.

Tabela 2. Correlação entre as dimensões de *burnout* e estratégias de *coping*.

	LA	DP	PM	CO	LP	CM	TR
EFE	-0.07	-0.02	-0.15	-0.15	0.20	-0.34*	-0.15
RSR	-0.01	-0.12	-0.30*	-0.01	0.22	-0.25	-0.40*+
DES	-0.09	0.02	-0.02	-0.20	-0.12	-0.02	-0.28*

EFE= Exaustão física e emocional; RSR= Reduzido senso de realização esportiva; DES= Desvalorização esportiva; LA= Lidar com as adversidades; DP= Desempenho sob pressão; PM= Preparação mental; CO= Concentração; LP= livre de preocupação; CM=Confiança/Motivação; TR= Treinabilidade; TPF= Tempo de prática como atleta federado. *p<0,05, +rho ≥0,40.

A Tabela 3 apresenta os resultados das correlações entre o tempo de prática como atleta federado e os indicadores de *burnout* e estratégias de *coping*. Foi observada uma correlação positiva, significativa e de intensidade fraca (tempo de prática como atleta federado x estratégia

Lidar com Adversidades) e uma correlação positiva, significativa e de intensidade moderada (tempo de prática como atleta federado x dimensão Desempenho sob Pressão).

Tabela 3. Correlação do tempo de prática como atleta federado entre as dimensões de *burnout* e estratégias de *coping*.

	EFE	RSR	DES	LA	DP	PM	CO	LP	CM	TR
TPF	0.03	0.02	-0.06	0.38*	0.54**	0.18	0.18	0.13	-0.02	-0.07

TPF= Tempo de prática como atleta federado; EFE= Exaustão física e emocional; RSR= Reduzido senso de realização esportiva; DES= Desvalorização esportiva; LA= Lidar com as adversidades; DP= Desempenho sob pressão; PM= Preparação mental; CO= Concentração; LP= livre de preocupação; CM=Confiança/Motivação; TR= Treinabilidade. * $p < 0,05$, ** $\rho \geq 0,40$.

Discussão

O presente estudo analisou as seguintes correlações bivariadas em jogadores profissionais de futebol: a) dimensões de *burnout* x estratégia de *coping*; b) tempo de prática como atleta federado x dimensões de *burnout*; c) tempo de prática como atleta federado x estratégias de *coping*. Os resultados evidenciam que: i) os indicadores de *burnout* foram baixos; ii) a correlação entre as dimensões de *burnout* e *coping* foi significativa, negativa e moderada somente entre a dimensão reduzido senso de realização esportiva e a estratégia treinabilidade; iii) não observamos correlação entre o tempo de prática como atleta federado e as dimensões de *burnout*; iv) encontramos uma correlação significativa, positiva e moderada entre o tempo de prática como atleta federado e a estratégia desempenho sob pressão.

Os atletas de futebol apresentaram baixos indicadores para as dimensões de *burnout*. Esses achados podem ser indicativos de uma adaptação adequada às demandas psicofisiológicas de treinos e competições, bem como de um equilíbrio entre o estresse e a recuperação, relacionada à dimensão exaustão física e emocional (GIACOMONI; FONSECA, 2014). Os escores reduzidos para a dimensão reduzido senso de realização esportiva sugerem que os jogadores estão satisfeitos com suas habilidades e realizações no âmbito esportivo. Em relação à percepção reduzida de desvalorização esportiva pode indicar que os jogadores permanecem interessados e comprometidos com a carreira esportiva (BEMFICA et al., 2013; GUSTAFSSON; DEFREESE; MADIGAN, 2017).

A maior parte das correlações entre as dimensões de *burnout* e as estratégias de *coping* foi de magnitude fraca, apontando para a compreensão dessas variáveis como fenômenos distintos. Uma possível explicação para esses achados está no fato de que os mesmos não indicam que essas estratégias não sejam utilizadas de forma eficaz pelos atletas em algum momento do ciclo de treinamento, uma vez que as estratégias de enfrentamento podem mudar

ao longo da temporada. O mesmo raciocínio pode ser aplicado à percepção das dimensões de *burnout* (PIRES et al., 2016).

A única exceção foi verificada na correlação entre a dimensão reduzido senso de realização esportiva e a estratégia treinabilidade, que apresentou significância estatística, relação negativa e magnitude moderada. Com base neste resultado é possível sugerir que estar aberto e disponível para a aprendizagem a partir dos treinamentos, exercitar a habilidade em lidar com as cobranças e evitar considerar as críticas da comissão técnica como ofensas pessoais contribuem para a percepção de satisfação relacionada à habilidade e ao desempenho no futebol (PIRES, 2014). Estudo envolvendo atletas de elite do futsal brasileiro apontou que atletas convocados para a seleção brasileira utilizam com mais frequência a estratégia de treinabilidade do que seus pares que não foram convocados (BIM et al., 2014), reforçando a relação dessa estratégia com a percepção de sucesso esportivo.

Não observamos correlação entre o tempo de prática como atleta federado e as dimensões de *burnout*. Vieira et al. (2013) também não encontraram correlação entre tais variáveis em atletas de vôlei de praia. De acordo com os autores, as diferenças nas percepções das dimensões de *burnout* podem estar vinculadas muito mais a diferenças no perfil psicológico das pessoas, como características de personalidade (HILL et al., 2010) e de motivação (LONSDALE; HODGE; ROSE, 2009), do que simplesmente ao tempo de prática como atleta federado.

Diferentemente dos resultados observados em relação às dimensões de *burnout*, o tempo de prática como atleta federado apresentou correlação significativa, positiva e moderada com a estratégia de *coping* desempenho sob pressão. Vieira et al. (2013) também verificaram que, quanto mais experiente é o atleta, menos ele será prejudicado com a pressão de uma competição. Tais descobertas sugerem que as habilidades psicológicas de *coping* podem ser desenvolvidas com o tempo de prática (MAHL; RAPOSO, 2007). Para Kent et al. (2018), a simples exposição repetida a situações de pressão tendem a melhorar o rendimento do atleta. Desse modo, o tempo de prática pode estar associado à diversidade de tarefas sob pressão vivenciadas no contexto esportivo no decorrer da carreira, o que pode ocasionar maior oportunidade de desenvolver habilidades de *coping* centradas no problema (em termos gerais) e a estratégia desempenho sob pressão (de modo específico).

Este estudo utilizou instrumentos psicométricos recorrentemente utilizados na literatura para dimensionar *burnout* e *coping*. Contudo, entrevistas qualitativas poderiam fornecer informações subjetivas sobre as experiências individuais de *burnout* e *coping*, bem como de

suas interações. Sua utilização em estudos futuros pode oferecer informações complementares sobre os fenômenos investigados.

Conclusão

As principais conclusões do estudo apontam que atletas com maior tempo de prática federada tendem a apresentar melhor desempenho sob pressão, bem como o desenvolvimento da estratégia treinabilidade pode ser oportuno para a percepção de realização esportiva em atletas, levando em consideração as especificidades da organização das competições e das modalidades esportivas.

Referências

- BEMFICA, T.; FAGUNDES, L.; PIRES, D.; COSTA, V. Efeito da temporada sobre a percepção da síndrome de burnout por atletas de futebol profissional. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.21, n.4, p.142-150, 2013.
- BICALHO, C.; COSTA, V. Burnout in Elite Athletes: a Systematic Review. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v.18, n.1, p.89-102, 2018.
- BIM, R.; NASCIMENTO JUNIOR, J.; AMORIM, A.; VIEIRA, J.; VIEIRA, L. Estratégias de coping e sintomas de burnout em atletas de futsal de alto rendimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.22, n.3, p.69-75, 2014.
- CHRISTENSEN, D.; SMITH, R. Leveling the playing field: can psychological coping resources reduce the influence of physical and technical skills on athletic performance? **Anxiety, Stress, & Coping**, p.1-13, 2018.
- DANCEY C.; REIDY, J. **Estatística sem matemática para a psicologia**. 5a ed. Porto Alegre: Penso, 2013.
- FREUDENBERGER, H. Staff Burnout. **Journal of Social Issues**, v.30, n.1, p.159-166, 1974.
- FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. **Journal of Health and Social Behaviour**, v.21, n.3, p.219-239, 1980.
- GARCÍA-PARRA, N.; GONZÁLEZ, J.; DE LOS FAYOS, E. Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v.16, n.2, p.21-28, 2016.
- GIACOMONI, C.; FONSECA, G. Principais Indicadores de Burnout em Jovens Atletas de Futebol. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v.13, n.2, p.106-123, 2014.
- GOODGER, K.; GORELY, T.; LAVALLEE, D.; HARWOOD, C. Burnout in Sport: A Systematic Review. **The Sport Psychologist**, v.21, p.127-151, 2007.

GUSTAFSSON, H.; DEFREESE, J.; MADIGAN, D. Athlete burnout: review and recommendations. **Current Opinion in Psychology**, v.16, p.109-113, 2017.

HILL, A.; HALL, H.; APPLETON, P.; MURRAY, J. Perfectionism and burnout in canoe polo and kayak slalom athletes: the mediating influence of validation and growth-seeking. **The Sport Psychologist**, v.24, p.16-34, 2010.

KENT, S.; DEVONPORT, T.; LANE, A.; NICHOLLS, W.; FRIESEN, A. The Effects of Coping Interventions on Ability to Perform Under Pressure. **Journal of Sports Science and Medicine**, v.17, p.40-55, 2018.

LAZARUS, R. From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. **Annual Review of Psychology**, v.44, p.1-21, 1993.

LONSDALE, C.; HODGE, K.; ROSE, E. Athlete burnout in elite sport: a self-determination perspective. **Journal of Sports Sciences**, v.27, p.785-95, 2009.

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

MAHL, A.; RAPOSO, J. Perfil psicológico de prestação de jogadores profissionais de futebol do Brasil. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v.7, n.1, p.80-91, 2007.

MIRANDA, R.; COIMBRA, D.; BARA FILHO, M.; MIRANDA JÚNIOR, M.; ANDRADE, A. Brazilian Version (ACSI-28BR) of Athletic Coping Skills Inventory-28. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.24, n.2, p.130-134, 2018.

NASCIMENTO JUNIOR, J.; GAION, P.; NAKASHIMA, F.; VIEIRA, L. Análise do estresse psicológico pré-competitivo estratégias de coping de jovens atletas de futebol de campo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.18, n.4, p.45-53, 2010.

NICHOLLS, A.; POLMAN, R. Coping in sport: A systematic review. **Journal of Sports Sciences**, v.25, n.1, p.11-31, 2007.

NICHOLLS, A.; TAYLOR, N.; CARROLL, S.; PERRY, J. The Development of a New Sport-Specific Classification of Coping and a Meta-Analysis of the Relationship between Different Coping Strategies and Moderators on Sporting Outcomes. **Frontiers in Psychology**, v.7, p.1-14, 2016.

OLIVEIRA, A.; PENNA, E.; PIRES, D. Síndrome de Burnout em Árbitros de Futebol. **Revista de Psicología del Deporte**, v.27, n.1, p.31-36, 2017.

PIRES, D. **Estudo longitudinal dos indicadores da síndrome de burnout e das estratégias de coping em atletas brasileiros de alto rendimento**. Tese de doutorado, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG, Brasil, 2014.

PIRES, D.; BARA FILHO, M.; DEBIEN, P.; COIMBRA, D.; UGRINOWITSCH, H. Burnout e Coping em Atletas de Voleibol: uma análise longitudinal. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.22, n.4, p.277-281, 2016.

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

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 Hypotheses. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v.26, p.525-541, 2004.

RAEDEKE, T.; SMITH, A. Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v.23, n.4, p.281-306, 2001.

ROSSI, M.; VITORINO, L.; SALLES, R.; CORTEZ, P. Estratégias de Coping em Atletas de Futebol Feminino: Estudo Comparativo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.22, n.4, p.282-286, 2016.

SILVA, E.; CHIMINAZZO, J.; PIRES, D. Indicadores da síndrome de burnout em atletas amadores brasileiros de rugby sevens. **Pensar a Prática**, v.19, n.1, p.92-102, 2016.

SMITH, R. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. **Journal of Sport Psychology**, v.8, n.1, p.36-50, 1986.

SMITH, R.; CHRISTENSEN, D. Psychological Skills as Predictors of Performance and Survival in Professional Baseball. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v.17, n.4, p.399-415, 1995.

SMITH, R.; SCHUTZ, R.; SMOLL, F.; PTACEK, J. Development and Validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the athletic coping skills inventory-28. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v.17, n.4, p.379-98, 1995.

SOBRAL, A.; OLIVEIRA, L.; OLIVEIRA, L. S.; SANTOS, R.; BRITO, A. Associação entre as cargas de treino impostas a jogadores amadores de rugby sevens e a síndrome de burnout. **Motricidade**, v.10, n.2, p.25-35, 2014.

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

VERARDI, C.; NAGAMINE, K.; DOMINGOS, N.; DE MARCO, A.; MIYAZAKI, M. Burnout and pre-competition: A study of its occurrence in Brazilian soccer players. **Revista de Psicología del Deporte**, v.24, n.2, p.259-264, 2015.

VIEIRA, L.; CARRUZO, N.; AIZAVA, P.; RIGONI, P. Análise da síndrome de "burnout" e das estratégias de "coping" em atletas brasileiros de vôlei de praia. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.27, n.2, p.269-276, 2013.

WONG, R.; TEO, E.; POLMAN, R. Stress, coping, coping effectiveness and emotions in Malaysian Elite tenpin bowlers: Role of context and importance. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v.13, n.4, p.320-334, 2015.

ANEXO 1

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.

		Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Freqüente mente	Quase sempre
<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

ANEXO 2

Athletic Coping Skills Inventory – ACSI-28BR

Os itens abaixo se referem às indicações que os atletas descrevem suas experiências de enfrentamento. Por favor, leia cada frase cuidadosamente e tente recordar com que frequência você experimenta a mesma coisa tão exatamente quanto possível. Não há nenhuma resposta certa ou errada. Não gaste muito tempo em cada item. Confira se deixou de marcar alguma questão.

0 = quase nunca; 1 = às vezes; 2 = frequentemente; e 3 = quase sempre

1	Diariamente ou semanalmente eu estabeleço metas muito específicas que me guiam no que fazer.	0	1	2	3
2	Eu tiro o maior proveito dos meus talentos e habilidades.	0	1	2	3
3	Quando o treinador ou técnico me diz como corrigir um erro que eu tenha cometido eu tenho tendência a ficar aborrecido/incomodado.	0	1	2	3
4	Quando estou praticando esportes, eu consigo focar minha atenção e bloquear distrações.	0	1	2	3
5	Eu permaneço positivo e entusiasmado durante a competição, não importa quão ruim a situação esteja.	0	1	2	3
6	Minha tendência é competir melhor sob pressão, pois eu penso mais claramente.	0	1	2	3
7	Eu me preocupo um pouco sobre o que as pessoas pensam sobre meu desempenho.	0	1	2	3
8	Tenho tendência a fazer muitos planos sobre como atingir minhas metas.	0	1	2	3
9	Eu sinto confiante de que eu irei competir bem.	0	1	2	3
10	Quando um técnico ou treinador me critica, eu fico aborrecido/incomodado ao invés de me sentir ajudado.	0	1	2	3
11	É fácil me manter concentrado em uma tarefa mesmo quando estou assistindo ou ouvindo algo.	0	1	2	3
12	Eu me pressiono muito ao me preocupar como será meu desempenho.	0	1	2	3
13	Eu estabeleço minhas próprias metas de desempenho para cada prática.	0	1	2	3

14	Eu não necessito que me recomendem a praticar ou competir duro; eu dou 100%	0	1	2	3
15	Se um técnico me criticar ou gritar comigo, eu corrijo o erro sem ficar aborrecido/incomodado com isso.	0	1	2	3
16	Eu lido com situações inesperadas no meu esporte muito bem.	0	1	2	3
17	Quando as coisas estão ruins, eu digo a mim mesmo para ficar calmo e isso funciona para mim.	0	1	2	3
18	Quando mais pressão houver na competição, mais eu gosto.	0	1	2	3
19	Durante as competições eu me preocupo se vou cometer erros ou não vou conseguir ir até o fim.	0	1	2	3
20	Eu tenho meu plano de competição completamente estruturado na minha mente muito antes de começar.	0	1	2	3
21	Quando eu sinto que estou ficando muito tenso, eu posso rapidamente relaxar meu corpo e me acalmar.	0	1	2	3
22	Para mim, situações sobre pressão são desafios que eu recebo bem.	0	1	2	3
23	Eu penso e imagino sobre o que irá acontecer se eu falhar ou estragar tudo.	0	1	2	3
24	Eu mantenho o controle emocional, não importa como as coisas estão indo comigo.	0	1	2	3
25	Para mim é fácil direcionar minha atenção e focar em um único objeto ou pessoa.	0	1	2	3
26	Quando falho em minhas metas, isso me faz tentar mais ainda.	0	1	2	3
27	Eu aperfeiço minhas habilidades escutando cuidadosamente aos conselhos e instruções dos técnicos e treinadores.	0	1	2	3
28	Eu cometo menos erros quando estou sob pressão porque me concentro melhor.	0	1	2	3
