



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ  
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MILENE CAROLINE ARAUJO DE SOUSA**

**A INFLUÊNCIA DO NÍVEL COMPETITIVO NA PERCEPÇÃO DA SÍNDROME DE  
BURNOUT EM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS DE HANDEBOL**

**CASTANHAL - PARÁ  
2018**

MILENE CAROLINE ARAUJO DE SOUSA

**A INFLUÊNCIA DO NÍVEL COMPETITIVO NA PERCEPÇÃO DA SÍNDROME DE  
BURNOUT EM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS DE HANDEBOL**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à Universidade Federal do Pará, Campus Universitário de Castanhal, como parte dos requisitos necessários para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Professor Dr. Daniel Alvarez Pires

**CASTANHAL – PARÁ  
2018**



**MILENE CAROLINE ARAUJO DE SOUSA**

**A INFLUÊNCIA DO NÍVEL COMPETITIVO NA PERCEPÇÃO DA SÍNDROME DE  
BURNOUT EM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS DE HANDEBOL**

**Banca examinadora:**

---

Orientador: Prof<sup>o</sup>. Dr. Daniel Alvarez Pires  
Universidade Federal do Pará- UFPA

---

Membro: Prof<sup>o</sup>.<sup>a</sup>Ma. Alessandra Mendonça Tomás  
Universidade Federal do Pará- UFPA

---

Membro: Prof<sup>o</sup>. Dr. Victor Silveira Coswig  
Universidade Federal do Pará- UFPA

Apresentado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Conceito: \_\_\_\_\_

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho de conclusão de curso, aos meus amados pais, Maria do Socorro Araujo da Mota e Milton cezar de Sousa, por todo amor, dedicação, e esforço despendido a mim. Sou muito grata a Deus por tê-los em minha vida, sem o apoio de vocês isso não seria possível. Espero um dia poder retribuir tudo aquilo que fizeram/fazem por mim. Os amo incondicionalmente, aos senhores minha eterna gratidão.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me conduzido até aqui e por permitir mais uma grande realização em minha vida.

Aos principais responsáveis por essa conquista, meus pais. As pessoas que mais acreditam em mim, a dedicação e o carinho que recebo de vocês me fizeram saber que eu sou a pessoa mais amada na vida de alguém e é isso que sempre me mantém forte diante de toda e qualquer dificuldade. Obrigada pelo amor incondicional, apoio e força para que eu fosse à busca dos meus sonhos. Vocês são as pessoas mais incríveis desse mundo.

À toda minha família pelo incentivo, especialmente às minhas avós por todo afeto e cuidado à mim depositado.

Ao meu namorado Paulo Torres, que apesar da distância sempre se fez presente em minha vida, obrigada pelo seu amor, compreensão, apoio, companheirismo e por percorrer essa trajetória comigo.

A minha sogrinha, pelos conselhos e apoio, e sobretudo, pelo acolhimento de filha.

Ao meu orientador, professor Daniel Alvarez Pires, pela dedicação, paciência e por compartilhar comigo seus valiosos conhecimentos. O senhor é para mim um grande exemplo de profissional a ser seguido.

Às minhas amigas, Bia, Rayla e Bruna, pelas conversas, conselhos, choros, alegrias, enfim, por partilharem comigo os mais diversos sentimentos, tudo isso fez com que vocês fossem essenciais nesse processo.

A minha turma, 2015.1 (zium) pelos momentos partilhados, bons e ruins, desejo que todos tenham uma carreira profissional de muito sucesso.

Aos professores da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Pará - *Campus Castanhal*, por todos os conhecimentos partilhados, contribuindo assim imensamente na minha formação profissional.

Aos professores da banca, pela disponibilidade e pelas inestimáveis contribuições na melhoria desse trabalho.

## RESUMO

A síndrome de *burnout* no âmbito esportivo consiste em uma resposta psicofisiológica de esgotamento e está fundamentada em três dimensões: exaustão física e emocional (EFE); reduzido senso de realização esportiva (RSR); e desvalorização esportiva (DES). Suas principais consequências são a perda da motivação e o abandono da carreira esportiva. O presente estudo tem como objetivo analisar o efeito do nível competitivo na percepção de *burnout* e suas dimensões em atletas universitários de handebol. Participaram do estudo 89 atletas (45 homens e 44 mulheres) pertencentes as três distintas divisões dos Jogos Universitários Brasileiros realizados em Goiânia (21 da primeira divisão, 29 da segunda divisão e 39 da terceira divisão), com média de idade de  $21,76 \pm 3,17$  anos. Os atletas preencheram o Questionário de *Burnout* para Atletas (QBA) e uma ficha de dados demográficos. Para a análise dos dados foram empregados os testes de normalidade de Kolmogorov-Smirnov, Kruskal-Wallis, e *post hoc* de Dunn no programa GraphPad Prism. O índice de significância adotado foi  $p < 0,05$ . Os resultados apresentaram as seguintes medianas para as dimensões EFE, RSR e DES, respectivamente: primeira divisão (1,8; 2,0; 1,8), segunda divisão (1,4; 2,0; 1,8), terceira divisão (1,6; 2,4; 1,8). Não houve diferenças significativas entre os atletas da primeira, segunda e terceira divisão nas dimensões EFE e DES. Para a dimensão RSR não houve diferença significativa entre os atletas da primeira e segunda divisão. No entanto, os atletas que estão na terceira divisão apresentaram índices maiores dessa dimensão em relação aos seus pares da primeira e segunda divisões, bem como maior percepção de *burnout* total em relação aos atletas da segunda divisão. Portanto, ao comparar as dimensões do *burnout* entre os três grupos, percebemos que a variável nível competitivo, representada pela divisão disputada, interfere na percepção da dimensão reduzido senso de realização esportiva e no *burnout* total, resultando na baixa realização esportiva entre os atletas de handebol participantes da terceira (e última) divisão da principal competição universitária brasileira.

**Palavras-Chave:** Psicologia do esporte; *Burnout*; Handebol; Atletas.

## ABSTRACT

Sports burnout syndrome consists of a psychophysiological response to exhaustion and is based on three dimensions: physical and emotional exhaustion (EFE); reduced sense of sports achievement (RSR); and sports depreciation (DES). Its main consequences are the loss of motivation and the abandonment of the sports career. The present study aims to analyze the effect of the competitive level on the perception of burnout and its dimensions in handball university athletes. 89 athletes (45 men and 44 women) belonging to the three distinct divisions of the Brazilian University Games in Goiânia (21 from the first division, 29 from the second division and 39 from the third division) participated in the study, with a mean age of  $21.76 \pm 3.17$  years. Athletes completed the Athlete Burnout Questionnaire (QBA) and a demographic data sheet. For the analysis of the data were used the tests of normality of Kolmogorov-Smirnov, Anova Kruskal-Wallis, and post hoc of Mann-Whitney in software GraphPad Prism. The significance level adopted was  $p < 0.05$ . The results presented the following medians for the EFE, RSR and DES dimensions, respectively: first division (1.8, 2.0, 1.8), second division (1.4, 2.0, 1.8), third division (1.6, 2.4, 1.8). There were no significant differences between the first, second and third division athletes in the EFE and DES dimensions. For the RSR dimension there was no significant difference between first and second division athletes. However, athletes in the third division had higher scores of this dimension compared to their first and second division pairs, as well as a higher perception of total burnout compared to the second division athletes. Therefore, when comparing the dimensions of burnout among the three groups, we noticed that the competitive level variable, represented by the disputed division, interferes with the perception of reduced sense of sports accomplishment and total burnout, resulting in low sports accomplishment among handball athletes participants in the third (and last) division of the main Brazilian university competition.

**Keywords:** Psychology of sport; Burnout; Handball; Athletes.

## Introdução

A síndrome de *burnout* tem se revelado um problema que vem afetando profissionais de diversas áreas (TAVARES et al., 2014; VIDAL, 2017), impactando no aumento do nível de desgaste físico e emocional dos trabalhadores o que pode gerar no indivíduo uma incapacidade total para a atividade. Em atletas, além do impacto no rendimento esportivo, esse esgotamento derivado de uma reação ao estresse crônico pode levar ao abandono do esporte (VIEIRA et al., 2013).

A síndrome de *burnout* no âmbito esportivo consiste em uma resposta psicofisiológica de esgotamento e está fundamentada em três dimensões: a) exaustão física e emocional (EFE), que está relacionada às intensas demandas de treinamentos e competições; b) reduzido senso de realização esportiva (RSR), caracterizada por insatisfação relacionada à habilidade e destreza esportiva, falta de progresso no desempenho atlético e falta de talento; e c) desvalorização esportiva (DES), associada com ausência de preocupação por parte do atleta no que diz respeito o seu rendimento e seu envolvimento dentro do meio esportivo (RAEDEKE; SMITH, 2001; RAEDEKE, 1997).

Em essência, o *burnout* envolve uma fuga psicológica, emocional e algumas vezes física de atos que inicialmente deveriam ser prazerosos, como treinamento e competição, em resposta a um excessivo nível de estresse ou insatisfação (RAEDEKE; SMITH, 2001). Nesse contexto, suas principais consequências são a perda da motivação e o abandono da carreira esportiva. A síndrome acomete profissionais de diferentes modalidades e níveis esportivos, entre eles, os desportistas universitários (CASAGRANDE et al., 2014; DE FRANCISCO; GARCÉS, ARCE, 2014; PIRES et al., 2016).

No âmbito acadêmico está cada vez mais comum a presença do estudante trabalhador, bem como a inserção dos mesmos no contexto da pesquisa e extensão, o que pode promover uma sobrecarga das tarefas acadêmicas e profissionais desses indivíduos. Essa conciliação do domínio desportivo com o domínio acadêmico, designada por carreira dual, mostra-se, então, exigente para estes seres (MOTA et al., 2017). Sendo esta, então, uma identidade específica do perfil do atleta universitário.

De Francisco, Garcés e Arce (2014), ao realizarem um estudo com atletas mexicanos, constataram que alguns jogadores sofrem com o *burnout* e que o nível competitivo influencia na síndrome, uma vez que atletas de níveis locais apresentaram índices superiores da dimensão reduzido senso de realização em comparação aos demais jogadores. Vieira et al. (2013) também constataram que o ranking dos atletas brasileiros de voleibol influencia em

diferentes dimensões do *burnout*, pois atletas com maiores chances de desenvolver o *burnout* estão entre os piores ranqueados.

O *burnout* tem sido investigado em atletas de diferentes modalidades no contexto internacional (DE FRANCISCO; GARCÉS; ARCE, 2014; LAI; WIGGINS, 2003). No entanto, o volume da literatura brasileira não é extenso (VIERA et al., 2013). Em uma revisão sistemática, Pires et al. (2012) identificaram apenas oito artigos relacionados à síndrome de *burnout* no contexto desportivo brasileiro. Dentre os estudos encontrados não havia nenhum relacionado ao handebol. Essa escassez na literatura nacional contribui para que diferenças entre níveis competitivos não sejam totalmente esclarecidas, demonstrando assim a necessidade de estudos que auxiliem na melhor compreensão desta realidade no país. E com isso, diminuindo as chances que atletas desistam da prática esportiva por conta da síndrome de *burnout*.

Segundo Caputo (2017), dentro do contexto esportivo o componente psicológico tem tanta relevância quanto os componentes físico, técnico e tático do treinamento. Tornando assim imprescindível a investigação dessa variável, levando em consideração que os jogadores são expostos a inúmeras situações de estresse ao longo de suas carreiras, e isso pode influenciar no baixo desempenho atlético.

Nesse sentido, o handebol também se configura como uma modalidade que não depende somente de habilidades técnico-táticas, mas também de capacidades psicológicas (CAPUTO; ROMBALDI; SILVA, 2017). Ele desenvolve de maneira simultânea coordenação motriz apurada, força, resistência, velocidade e coragem, tornando-se assim um esporte completo (CANCIGLIERI; MELARI; PINHEIRO, 2008).

Jogadores preparados tendem a lidar melhor com situações de estresse. Do contrário, não saber lidar com o estresse pode ser a principal fonte de queda do rendimento esportivo, perda da autoconfiança e controle, sendo estes então, elementos precursores do *burnout* (BEMFICA et al., 2013). Nesse contexto, o objetivo do estudo consistiu em analisar o efeito do nível competitivo na percepção de *burnout* e suas dimensões em atletas universitários de handebol, participantes dos Jogos Universitários Brasileiros (JUB's).

## **Método**

### **Participantes**

A amostra foi composta por 89 atletas (45 homens e 44 mulheres) pertencentes às três distintas divisões dos JUB's 2017 realizados em Goiânia (21 da primeira divisão, 29 da

segunda divisão e 39 da terceira divisão), com média de idade de  $21,76 \pm 3,17$  anos. Na 1ª divisão, 100% dos participantes são vinculados a Instituições de Ensino Superior (IES) privadas, na 2ª divisão, 62,06% pertencem a IES privadas e 37,93% são de IES públicas, na 3ª divisão, 38,46% pertencem a IES privadas e 61,53% são de IES públicas. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: Atletas inscritos nos Jogos Universitários Brasileiros no ano de 2017, da modalidade handebol, acima de 18 anos, de ambos os sexos. Por outro lado, os critérios de exclusão foram: indivíduos que não preencheram o Questionário de *Burnout* para Atletas adequadamente (marcando mais de uma opção ou deixando de marcar um dos 15 itens), e atletas que não pertenciam a modalidade handebol.

### **Instrumento**

Foi utilizada uma ficha de dados demográficos para obtenção de informações referentes à idade, sexo, tempo de prática esportiva e em qual divisão o atleta se encontrava. O outro instrumento utilizado foi Questionário de *burnout* para atletas (QBA), validado para o português por Pires, Brandão e Silva (2006) a partir do instrumento original em inglês intitulado *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ) (RAEDEKE; SMITH, 2001). O QBA tem como objetivo mensurar as três dimensões do *burnout*.

O QBA possui 15 itens que contemplam as três dimensões da síndrome no contexto esportivo: Exaustão Física e Emocional, Reduzido Senso de Realização Esportiva e Desvalorização Esportiva, sendo cinco itens correspondentes a cada dimensão. As respostas são dadas em uma escala do tipo *Likert* que varia de “Quase nunca” (1) a “Quase sempre” (5), sendo as frequências intermediárias as seguintes: “Raramente” (2), “Algumas vezes” (3) e “Frequentemente” (4). Os resultados são obtidos a partir da média aritmética das respostas dadas aos cinco itens correspondentes a cada dimensão de *burnout*. A interpretação dos escores é realizada através da utilização da variação de frequência de sentimentos. Isso significa que, caso um atleta obtenha uma média de 2,50 para a dimensão exaustão física e emocional, considera-se que esse indivíduo apresenta sentimentos relacionados a tal dimensão com frequência de raramente a algumas vezes.

### **Procedimentos**

Primeiramente foi feito um contato prévio com os atletas solicitando sua participação no estudo. Em seguida foi realizada a coleta de dados, em local reservado e livre de barulho.

Todos os participantes preencheram TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) e a ficha de dados demográficos, e ao final foi aplicado o Questionário de *burnout* para atletas. A coleta foi realizada no mês de outubro de 2017, no Estado de Goiás, durante os JUB's.

### Análise Estatística

Para a análise de dados demográficos e da síndrome de *burnout*, foi utilizada a estatística descritiva. Os escores encontrados foram interpretados através da utilização dos intervalos de frequência de sentimentos.

Em seguida foi utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar a normalidade da amostra. O teste de normalidade apontou para uma distribuição não paramétrica das variáveis de *burnout*, o que determinou o emprego do teste Kruskal-Wallis para a avaliação entre os grupos, seguido pelo *post hoc* de Dunn. Para a avaliação dos resultados utilizou-se o software GraphPad Prism. O índice de significância adotado foi  $p < 0,05$ .

### Resultados

Os dados descritivos das dimensões de *burnout* referentes aos atletas da 1ª, 2ª e 3ª divisões são apresentados na Tabela 1.

**Tabela 1.** Dados descritivos para as dimensões de *burnout* dos atletas da primeira, segunda e terceira divisão durante o JUB's (n=89).

Dimensões	1ª DIVISÃO	2ª DIVISÃO	3ª DIVISÃO
EFE	1,8	1,4	1,6
RSR	2,0	2,0	2,4*
DES	1,8	1,8	1,8

\* $p \leq 0,05$  (em relação aos atletas da 1ª e 2ª divisão).EFE=Exaustão física e emocional; RSR= Reduzido senso de realização esportiva; DES= Desvalorização esportiva.

Em relação às dimensões exaustão física e emocional e desvalorização esportiva, não foram encontradas diferenças significativas entre os atletas da primeira, segunda e terceira divisão.

Quanto às percepções de RSR não houve diferença significativa entre os atletas da primeira e segunda divisão ( $p=0,62$ ), no entanto, os atletas que estão na terceira divisão apresentam índices maiores dessa dimensão em relação aos seus pares da primeira ( $p=0,04$ ), e da segunda divisão ( $p=0,00$ ).

## Discussão

O presente estudo teve como objetivo analisar o efeito do nível competitivo na percepção de *burnout* e suas dimensões em atletas universitários de handebol, participantes dos Jogos Universitários Brasileiros. De modo geral, os esportistas apresentaram escores baixos das dimensões de *burnout*. Entretanto, os jogadores da 3ª divisão apresentaram uma maior percepção da dimensão RSR quando comparados aos atletas da 1ª e 2ª divisão, sugerindo assim que a variável nível competitivo interfere na dimensão mencionada.

Ao analisar a dimensão exaustão física e emocional, foram observadas medianas correspondentes a um intervalo de frequência entre quase nunca e raramente. Os valores reduzidos apresentados nas divisões podem estar relacionados à eficácia na periodização do treinamento das equipes, considerando que essa dimensão está relacionada a altas demandas de treinamentos e competições (GUSTAFSSON; DEFREESE; MADIGAN, 2017; MADIGAN; NICHOLLS, 2017).

Tais resultados também estão relacionados com o fato dos atletas universitários estarem envolvidos com outras atividades para além do contexto esportivo, como trabalho e estudo, especialmente quando comparados aos atletas profissionais que se dedicam exclusivamente ao esporte, com período de treinos mais extensos e poucos intervalos em suas agendas de competições. Assim, o envolvimento acentuado com a modalidade pode resultar em maior cobrança dos pais, técnico e até mesmo do próprio atleta e isso pode produzir um desgaste físico e emocional dos mesmos (CASAGRANDE et al., 2014). Nesse contexto, é importante não permitir que a vida do atleta se limite à carreira esportiva, sendo necessário a busca de estratégias afim de equacionar a participação no esporte com outras atividades (CHIMINAZZO; MONTAGNER, 2009)

A dimensão reduzido senso de realização obteve uma maior pontuação nas três divisões entre todas as dimensões, o que pode indicar que os jogadores não estejam plenamente satisfeitos com suas habilidades esportivas, pois essa dimensão está relacionada a uma avaliação negativa por parte do atleta no que diz respeito às suas conquistas, com a percepção de que os objetivos inerentes ao esporte são inatingíveis (VERARDI et al., 2014). Esses resultados podem ser justificados pelo fato de que no Brasil, atletas de modalidades coletivas (excluindo o futebol), tal como handebol e o basquete possuem poucos incentivos, além dos poucos clubes que oferecem estrutura para tal prática (COIMBRA et al., 2013), diminuindo assim a possibilidade de uma maior realização desportiva desses indivíduos.

A dimensão desvalorização esportiva apresentou reduzida frequência de sentimentos em todas as divisões, visto que essa dimensão está relacionada à falta de desejo e de interesse

em relação ao esporte (GUSTAFSSON; DEFREESE; MADIGAN, 2017). Ou seja, o atleta demonstra pouca preocupação com seu rendimento dentro do contexto esportivo. Nesse sentido, o grupo investigado não apresenta tais aspectos negativos, demonstrando assim compromisso em relação à modalidade esportiva.

Quanto à interferência da variável nível competitivo, observamos que os atletas da 3ª divisão foram os que apresentaram maiores frequências de comportamentos vinculados à dimensão reduzido senso de realização esportiva. Os resultados obtidos no presente estudo se assemelham aos verificados em atletas universitários mexicanos, sendo o handebol um dos esportes estudados (DE FRANCISCO; GARCÉS; ARCE, 2014), o qual constatou que atletas de menores níveis competitivos (nível local) estão mais propensos ao desenvolvimento da síndrome. As evidências também corroboram o estudo de Vieira et al. (2013), o qual indicou que o ranking dos atletas brasileiros de voleibol influencia a percepção de diferentes dimensões do *burnout*, verificando assim que as chances de desenvolver o *burnout* é maior nos atletas que apresentam as piores colocações.

Os achados do presente estudo indicam que os jogadores da última divisão não estão plenamente satisfeitos em relação às suas habilidades, destrezas e realizações na modalidade (RAEDEKE; SMITH, 2001). Tal fato pode estar vinculado com baixos níveis de motivação intrínseca, a qual se estabelece quando os atletas sentem prazer na busca de seus objetivos e habilidades esportivas, o que contribui para a manifestação das qualidades técnicas e táticas, e consequentemente para otimização do desempenho desportivo desses jogadores (BORGES et al., 2015; PIRES et al., 2016; SARRAZIN et al., 2002). Portanto, a motivação intrínseca pode se tornar uma variável discriminante entre atletas de diferentes níveis de desempenho. Coimbra et al. (2013) ao avaliar às características motivacionais de atletas brasileiros de diferente níveis competitivos (regional, nacional e internacional) com base na teoria da Autodeterminação, encontraram maior grau de motivação intrínseca em atletas de nível nacional em relação aos atletas que competiam em nível regional. Mediante esse contexto, pode-se dizer que os atletas da terceira divisão se sintam mais propensos a ter suas expectativas frustradas quando comparados aos seus pares da primeira e segunda divisão.

Werneck et al. (2015) constataram que existe uma relação inversa entre desempenho esportivo e rendimento acadêmico, de modo que alunos com melhores desempenhos esportivos apresentaram baixos rendimentos acadêmicos. Essa difícil tarefa de conciliação para o desportista universitário pode justificar os achados do presente estudo, especialmente se tratando de instituições de ensino superior públicas, nas quais as demandas acadêmicas geralmente são de grande complexibilidade. Nessa perspectiva, observamos no nosso estudo

que, diferentemente dos atletas da primeira (0,00%) e segunda (37,93%) divisões, a maioria dos atletas da terceira divisão (61,53%) estão vinculados às instituições de ensino superior públicas. Portanto, podemos sugerir que esses atletas estão mais envolvidos com suas formações acadêmicas (profissional) em detrimento de suas carreiras esportiva, estando isso associado com suas inserções no contexto da pesquisa e extensão (MOTA et al., 2017). Esse maior envolvimento com suas tarefas acadêmicas pode ter influenciado no baixo progresso desses indivíduos dentro do contexto desportivo.

Por fim, o estudo mostra-se relevante no que diz respeito a maiores esclarecimentos sobre os efeitos da síndrome de *burnout* em atletas de diferentes níveis competitivos, de modo que há uma maior manifestação das dimensões do *burnout* nos atletas da terceira divisão. Nesse sentido, essa pesquisa contribui para uma melhor compreensão da síndrome de *burnout* em atletas universitários.

### **Conclusão**

Os atletas de handebol investigados apresentaram percepções reduzidas de *burnout* e suas dimensões. No entanto, ao comparar as dimensões do *burnout* entre os três grupos, percebemos que a variável nível competitivo, representada pela divisão disputada, interfere na percepção da dimensão reduzido senso de realização esportiva, resultando na baixa realização esportiva entre os atletas de handebol participantes da terceira (e última) divisão da principal competição universitária brasileira.

## REFERÊNCIAS

- BEMFICA, T. et al. Efeito da temporada sobre a percepção da síndrome de *burnout* por atletas de futebol profissional. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 21, n. 4, p. 142-150, 2013.
- BORGES, P. et al. Motivação e desempenho tático em jovens jogadores de futebol: uma análise a partir da teoria da autodeterminação. **Revista do Departamento de Educação Física e Saúde**, Santa Cruz, v. 16, n. 2, p. 120-124, 2015.
- DE FRANCISCO, C.; GARCÉS, J.; ARCE, C. *Burnout* en deportistas: Prevalência del síndrome a través de dos medidas. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, Espanha, v. 14, n. 1, p. 29-38, 2014.
- CANCIGLIERI, P.; MELARI, L.; PINHEIRO, P. Handebol: Processo pedagógico e a especialização precoce. **Revista Mackenzie de Educação Física**, São Paulo, v. 7, n. 3, p. 79-82, 2008.
- CAPUTO, E.; ROMBALDI, A.; SILVA, M. Sintomas de estresse pré-competitivo em atletas adolescentes de handebol. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 39, n. 1, p. 68-79, 2017.
- CASAGRANDE, P. et al. Burnout em tenistas brasileiros infanto-juvenis. **Motricidade**, Vila Real, v. 10, n. 2, p. 60-71, 2014.
- CHIMINAZZO, J.; MONTAGNER, P. Síndrome de burnout e esporte: A visão dos técnicos de tênis de campo. **Motriz**, v. 20, n. 2, p. 217-223, 2009.
- COIMBRA, D. et al. Características motivacionais de atletas brasileiros. **Motricidade**, Vila Real, v. 9, n. 4, p. 64-72, 2013.
- GUSTAFSSON, H.; DEFREESE, J.; MADIGAN, D. Athlete burnout: review and recommendations. **Current Opinion in Psychology**, v. 16, p. 109-113, 2017.
- LAI, C.; WIGGINS, M. Burnout perceptions over time in NCAA division I Soccer Players. **International Sports Journal**, West Haven, v. 7, n. 2, p. 120-127, 2003.
- MADIGAN, D.; NICHOLLS, A. Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. **Psychology of Sport and Exercise**, n. 32, p. 138-142, 2017.
- MOTA, D. et al. Síndrome de burnout em estudantes universitários: um olhar sobre investigações. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 29, n. esp, p. 243-256, 2017.
- PIRES, D. et al. A Síndrome de *Burnout* no Esporte Brasileiro. **Revista de Educação Física/UEM**, Maringá, v. 23, n. 1, p. 131-139, 2012.
- PIRES, D.; MARQUES, L.; BRANDÃO, M. Burnout no Esporte: diagnóstico e prevenção. In: BRANDÃO, M.; MACHADO, A. (Org.). **Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício: aspectos psicológicos do rendimento esportivo**. São Paulo: Atheneu, 2008, v. 2, p. 117-134.

PIRES, D. et al. Burnout e Coping em atletas de voleibol: uma análise longitudinal. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, v. 22, n. 4, 2016.

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

RAEDEKE, T. Is Athlete Burnout More Than Just Stress? A Sport Commitment Perspective. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 4, n. 19, p. 396-417, 1997.

SERRAZIN, P. et al. Motivation and dropout in female hanballers: a 21 month prospective study. **European Journal of Social Phychology**, Torino, Muesnster, v. 42, n. 7, p. 318-325, 2002.

TAVARES, K. et al. Ocorrência da síndrome de burnout em enfermeiros residentes. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 27, n. 3, 2014.

VERARDI, C. et al. Burnout e enfrentamento em jogadores de futebol: Fases pré e durante competição. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 4, p. 272-275, 2014.

VIDAL, E. Síndrome *burnout* em professores. **Pedagogia em ação**, Belo Horizonte, v. 9, n. 1, p. 39-46, 2017.

VIEIRA, L. et al. Análise da síndrome de burnout e estratégias de coping em atletas brasileiros de vôlei de praia. **Revista Brasileira de Educação Física Esporte**, São Paulo, v. 27, n. 2, p. 269-276, 2013.

WERNECK, F. et al. Características predictoras da escalação de jovens atletas de futsal. **Revista Brasileira de futebol**, v. 8, n. 1, p. 43-53, 2015.

## Apêndices

### APÊNDICE A- Questionário Sociodemográfico

Sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino

Idade: \_\_\_\_\_

Modalidade: \_\_\_\_\_

Tempo de prática: \_\_\_\_\_

Frequência semanal de treino: \_\_\_\_\_

Divisão do Atleta: \_\_\_\_\_

## APÊNDICE B- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

### Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Prezado (a) participante,

Você está sendo convidado (a) a participar como voluntário (a) da pesquisa “A influencia do nível competitivo na percepção da síndrome de burnout em atletas universitários de handebol” desenvolvido pela Discente Milene Caroline Araujo de Sousa, graduando em Educação Física da Universidade Federal do Pará (UFPA), sob orientação do Profº. Drº. Daniel Alvarez Pires. Solicitamos que, por gentileza, responda às questões propostas nos questionários. Asseguramos total sigilo nos dados coletados, que serão utilizados somente para fins de pesquisas e analisados de uma forma geral e não individual. Não há necessidade de identificação no questionário. Desde já agradecemos a sua colaboração.

<p>Eu, _____, RG          _____, CPF _____, endereço          _____, telefone (____)          _____, email: _____, assino o Termo de          Consentimento Livre e Esclarecido, para participar como voluntário (a) do projeto de          pesquisa, sob a responsabilidade da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do          Pará.</p> <p>Assinatura: _____.</p>
--

Ao assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, declaro que:

- 1) Estou ciente de que o objetivo da pesquisa é: investigar a percepção do fluxo vivenciada pelos praticantes de basquete adaptado, além de compreender qual a relação do fluxo com o tempo de prática esportiva.
- 2) Estou ciente de que os (as) participantes deverão responder um questionário com dados demográficos e um questionário sobre aspectos psicológicos, com duração média de 15 minutos.
- 3) Estou ciente de que os procedimentos utilizados apresentam risco mínimo à integridade biopsicossocial dos participantes, e que se houver algum tipo de desconforto, pelo teor das perguntas apresentadas, ou pelo cansaço após a atividade, os (as) mesmos (as) poderão interromper ou até abandonar o estudo a qualquer momento, sem que nenhuma implicação recaia sobre eles (as).
- 4) Estou ciente de que a participação nesta pesquisa é voluntária e todos (as) terão os seus nomes e respostas resguardados sob rigoroso sigilo, de uso restrito dos

pesquisadores, e os resultados obtidos serão utilizados apenas para alcançar os objetivos do trabalho.

- 5) Obtive todas as informações necessárias para poder decidir conscientemente sobre a minha participação na referida pesquisa.
- 6) Este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido é feito em duas vias, sendo que uma permanecerá em meu poder e a outra com o pesquisador responsável.

Goiânia- GO, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2017.

Assinatura do Participante \_\_\_\_\_

## Anexo

### Anexo A- Questionário de Burnout para Atletas (QBA)

#### 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. (PIRES; BRANDÃO; SILVA, 2006)

	<u>Quantas vezes você se sente assim?</u>	<u>Quase Nunca</u>	<u>Raramente</u>	<u>Algumas vezes</u>	<u>Frequentemente</u>	<u>Quase sempre</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