



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

TAINÁ ROCHA DA SILVA

**ANÁLISE DAS ESTRATÉGIAS DE *COPING* E DIMENSÕES DE
BURNOUT EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTEBOL NA FASE
COMPETITIVA**

**CASTANHAL/PA
2019**

TAINÁ ROCHA DA SILVA

**ANÁLISE DAS ESTRATÉGIAS DE *COPING* E DIMENSÕES DE
BURNOUT EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTEBOL NA FASE
COMPETITIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso,
apresentado à Universidade Federal do
Campus de Castanhal, como requisito
parcial para obtenção do grau de Licenciada
em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Daniel Alvarez Pires

CASTANHAL/PA
2019

TAINÁ ROCHA DA SILVA

**ANÁLISE DAS ESTRATÉGIAS DE *COPING* E DIMENSÕES DE
BURNOUT EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTEBOL NA FASE
COMPETITIVA**

Trabalho apresentado à Faculdade de Educação Física, da Universidade Federal do Pará, do Campus Universitário de Castanhal, como requisito necessário para obtenção de diploma da Licenciatura em Educação Física. Orientador: Prof. Dr. Daniel Alvarez Pires.

Aprovada em: ____/____/____

Banca examinadora:

Prof. Dr. DANIEL ALVAREZ PIRES
Orientador - Universidade Federal do Pará

Prof. Dr. VICTOR SILVEIRA COSWIG
Membro da banca - Universidade Federal do Pará

Prof. Msc. RAFAEL OLIVEIRA DA SILVA
Membro da banca - Universidade Federal do Pará

Dedico este trabalho à “família Silva” (familiares maternos e paternos), em reconhecimento por todos os ensinamentos e incentivos concedidos na minha trajetória de formação humana e acadêmica.

À dona Giselle, minha “mãepai” ratifico minha eterna gratidão por sempre me encorajar e não medir esforços para dar total suporte (possíveis) às minhas realizações pessoais.

AGRADECIMENTOS

Ao meu pai Antônio Carlos (*In Memoriam*) que não pôde compartilhar desse e outros momentos de importância particular, mas mesmo à distância e pelas poucas lembranças emanou significativas reflexões ao meu crescimento pessoal. Assim, expressei o meu agradecimento por todas as lutas em busca do melhor para sua família antes de sua “partida”.

A minha irmã Talia, tias (Fátima, Geovana, Margareth e Suzete), ao padrasto Hélio, às minhas avós “dona Amélia e Léo” e avô Jeová agradeço a compreensão, paciência e apoio durante a jornada do curso.

Aos companheiros (as) da turma 2015.2 Emerson Maciel, Nailza Darielle, Anne Caroline, Zilma Monteiro, Rebeca Glin, Vilson Guedes, Keila, Everton, Newton e demais que ao longo desse ciclo de quatro anos entre diálogos convergentes e divergentes possibilitaram muitos aprendizados em sala, espero ter contribuído de alguma forma à vida de vocês no decorrer dessa convivência, pois cultivei ensinamentos e amizades os quais pretendo levar para além deste espaço acadêmico.

A Superintendência de Assistência Estudantil (SAEST), cujo auxílio “Kit Acadêmico” pôde desenvolver este trabalho.

Ao “Centro de Excelência” da UFPA, o Grupo de Pesquisa em Psicologia do Esporte e Exercício (GPPE) e todos com quem tive a oportunidade de compartilhar experiências e conhecimentos, em especial a Adria Monique.

Aos clubes e atletas que se dispuseram voluntariamente para a participação no estudo.

Ao professor e orientador Daniel, pelas contribuições acadêmico-científicas, à sua confiança em me convidar para ser bolsista de monitoria, à sua compreensão e paciência em situações adversas, ao seu comprometimento ético e moral, por toda ajuda e ensinamentos desfrutados durante essa convivência.

Ao Saulo Henrique, Rick, Milene pela colaboração direta para a produção desta pesquisa, por meio da cooperação das coletas de dados.

Ao Rodrigo Weyll pela importante contribuição para o desenvolvimento do trabalho, à sua disponibilidade, humildade e humanidade constantes.

RESUMO

O objetivo do estudo consiste em analisar os indicadores de *burnout* e as estratégias de *coping* em atletas profissionais de futebol de campo em período competitivo. Participaram do estudo 112 jogadores profissionais ($23,6 \pm 4,4$ anos) de futebol da primeira divisão do Campeonato Paraense de 2018, de ambos os sexos, sendo 58 femininos ($23,2 \pm 4,8$ anos), 54 masculino ($24,0 \pm 3,9$ anos), os quais se encontravam na fase competitiva. Os participantes responderam a dois instrumentos psicométricos de mensuração de *burnout* e *coping*. Os resultados evidenciam que: i) os indicadores das três dimensões de *burnout* foram baixos; ii) os achados em relação às estratégias de *coping*, indicaram diferença significativa ($p < 0,0001$); iii) as estratégias de coping mais percebidas foram: metas/preparação mental, lidar com adversidades, desempenho sob pressão e confiança/motivação. As principais conclusões do estudo apontam que as percepções elevadas das estratégias de *coping* associadas à metas/preparação mental, lidar com adversidades, desempenho sob pressão e confiança/motivação estão associadas a indicadores reduzidos nas dimensões de *burnout*.

Palavras-Chave: Habilidades psicológicas, Desempenho, Futebol.

ABSTRACT

The objective of the study is to analyze the burnout indicators and coping strategies in competitive field football professional athletes. A total of 112 professional soccer players ($23,6 \pm 4,4$ years) from the first division of the 2018 Paraense Championship, of both sexes, participated in the study, being 58 females ($23,2 \pm 4,8$ years), 54 males ($24,0 \pm 3,9$ years), which were in the competitive phase. Participants responded to two psychometric instruments measuring burnout and coping. The results show that: i) the indicators of the three dimensions of burnout were low; ii) the findings regarding the coping strategies, indicated a significant difference ($p < 0,0001$); iii) coping strategies most perceived were: goals/mental preparation, coping with adversity, performance under pressure, and trust/motivation. The main conclusions of the study point out that high perceptions of coping strategies associated with goals/mental preparation, coping with adversity, performance under pressure and confidence/motivation are associated with reduced indicators of burnout.

Key words: Psychological skills, Performance, Soccer.

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO..... | 8 |
| 2 MATERIAIS E MÉTODOS..... | 10 |
| 2.1 Participantes | 10 |
| 2.2 Instrumentos | 10 |
| 2.3 Delineamento..... | 12 |
| 2.4 Análise de dados..... | 12 |
| 3 RESULTADOS..... | 13 |
| 4 DISCUSSÃO..... | 14 |
| 5 CONCLUSÃO..... | 16 |
| REFERÊNCIAS..... | 17 |
| APÊNDICE B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido..... | 21 |
| ANEXO 1 - Questionário de Burnout para Atletas (QBA)..... | 22 |
| ANEXO 2 - Athletic Coping Skills Inventory – ACSI-28BR..... | 23 |

1 INTRODUÇÃO

Em esportes profissionais, as demandas laborais expõem aos atletas múltiplos fatores estressores que podem ser agudos ou crônicos. Alinhadas às valências físicas, técnicas e táticas, as variáveis psicológicas são condições relevantes para entendimento das oscilações durante as partidas e do potencial máximo dos esportistas (WEINBERG; GOULD, 2017). Na carreira atlética, os competidores não estão imunes às exigências na busca pela excelência, como por exemplo, pressão por desempenho, treinamento intensivo e elevada competitividade (BICALHO; COSTA, 2018). Todavia, a exposição prolongada aos agentes extenuantes de ordem biopsicossocial sincronizada com a falta de recursos eficazes de enfrentamento para neutralizar tais demandas, podem resultar em implicações negativas capazes de interferir na performance, saúde/bem-estar e subsequente ocasionar o *burnout* (FLETCHER; ARNOLD; DANIELS, 2017).

Com base nesta premissa, o *burnout* tem sido designado na literatura como uma síndrome em resposta ao estresse crônico, precedido de esgotamento psicofisiológico intenso o qual sucede uma aversão à determinada atividade anteriormente agradável (SMITH, 1986; GUSTAFSSON; DEFEESE, MADIGAN, 2017). Precursoras teóricas, Maslach e Jackson (1981) definiram o *burnout* como um construto multidimensional explicado a partir de três componentes: exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização profissional. Posteriormente, estas dimensões foram adaptadas ao contexto esportivo e respectivamente substituídas por exaustão física e emocional (EFE), a qual está associada às intensas demandas dos treinos e competições; desvalorização esportiva (DES) que reflete quando o atleta para de preocupar-se com o seu rendimento e com o seu envolvimento dentro do meio esportivo; e reduzido senso de realização esportiva (RSR), interpretado, fundamentalmente, como insatisfação relacionada à habilidade e destreza esportiva (RAEDEKE; SMITH, 2001).

Em consonância com as atualizações teóricas a respeito da temática, expandiram-se simultaneamente investigações em psicologia do esporte que buscam compreender e identificar quais fatores pessoais e/ou situacionais contribuem para o esgotamento e suas consequências em atletas (SOUZA *et al.*, 2018). Isoard-Gauthier, Guillet-Descas e Gustafsson (2016) destacam que os sintomas elevados de *burnout* podem estar relacionados ao abandono da modalidade, fenômeno este conhecido como *dropout*. Em relação às dimensões da síndrome, pesquisadores sugerem que embora os três componentes sejam parte integrante, eles se desenvolvem de maneira independente um do outro, de modo igual, há

consenso de que a EFE constitui-se como componente central da manifestação, uma vez que reflete os recursos energéticos dos jogadores. (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001; LUNDKVIST *et al.*, 2018).

O período competitivo pode ser um fator influenciável à intensidade do estresse percebido, sejam sob as circunstâncias individuais, situacionais ou extracompetitivas, logo, investigações são propícias para refletir indicativos ao nível de adaptação dos jogadores no esporte e a maneira com que cada um enfrenta os agentes estressores (ROSSI *et al.*, 2016; NICOLAS *et al.*, 2017). Conforme a etiologia focalizada no estresse permanente, a manifestação de *burnout* poderia ser minimizada por meio do gerenciamento eficaz das estratégias de enfrentamento adaptativas, também denominadas *coping* (PIRES *et al.*, 2016). De acordo com Lazarus e Folkman (1984), o *coping* é caracterizado como os esforços cognitivos e comportamentais em constante mudança a fim de gerenciar demandas intrínsecas e extrínsecas as quais também dependem da avaliação subjetiva que o indivíduo se julga capaz ou não para supera-lá. Para os atletas faz-se importante administrar os estressores relacionados ao espaço intra e extracampo, visto que, elevados índices de estresse e baixos índices de *coping* estão correlacionados positivamente à gênese do *burnout* (RAEDEKE; SMITH, 2004; VERARDI *et al.*, 2015).

Em estudo de revisão, Nicholls e Polman (2007) apontam que o modelo mais utilizado para entender a relação entre estresse, enfrentamento e emoções é o modelo transacional de Lazarus, classificado em duas categorias: enfrentamento focado no problema e na emoção. O primeiro visa o emprego de esforços cognitivos e comportamentais para mudar uma situação, isto é, tem como objetivo a tentativa de solução do problema causador do estresse. O segundo, enfrentamento focado na emoção, envolve concentração sobre si mesmo, tem o intuito de evitação, os sujeitos tipicamente adotam estratégias para afastar-se de uma situação estressante, há baixo níveis de controle percebido e comumente apresenta-se quando o estressor não é mutável.

Mais recentemente, estudos têm investigado a ocorrência do estresse, *burnout* e a conexão às estratégias de *coping* utilizadas por atletas de futebol no âmbito nacional (BIM *et al.*, 2014; PAÍNA *et al.*, 2018; PIRES *et al.*, 2019). O futebol é um esporte que apresenta um alto nível de estresse devido à procura de ótimo rendimento, pois consiste em uma modalidade esportiva com visibilidade midiática diária nacionalmente e internacionalmente, tanto aos praticantes masculinos, quanto ao futebol feminino, o qual, vem progredindo de maneira exponencial e consolidando às eficientes performances nas competições em termos

de seleção brasileira (GIACOMONI; FONSECA, 2014; ROSSI, *et al.*, 2016). Relevância atual refere-se ao fato que pela primeira vez ocorre a transmissão ao vivo dos jogos da seleção feminina de futebol em canais abertos de televisão brasileira durante a Copa do Mundo de 2019 sediada na França (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL, 2019).

Nessa perspectiva, diante do contexto esportivo, a conscientização sobre estressores, avaliações, enfrentamento e sua eficácia é necessária (HAYWARD; KNIGHT; MELLALIEU, 2016). A gradual incidência de burnout em atletas, somado os seus efeitos deletérios na competência global dos esportistas representa um desafio aos especialistas envolvidos nesse processo de desenvolvimento atlético, tais como técnicos e psicólogos do esporte. Logo, torna-se substancial a sua compreensão enquanto fenômeno, haja vista, a importância de medidas interventivas adequadas para a melhoria do bem estar dos participantes esportivos, por conseguinte às formas de otimizar o desempenho, treinamento e competições (WONG; TEO; POLMAN, 2015; KROSHUS; DEFREESE, 2017). Portanto, o presente estudo tem por objetivo analisar os indicadores das dimensões de *burnout* e as estratégias de *coping* em atletas profissionais de futebol em período competitivo.

2 MATERIAIS E METÓDOS

2.1 Participantes

Participaram do estudo 112 jogadores profissionais com (média de idade = $23,6 \pm 4,4$ anos) de futebol da primeira divisão do Campeonato Paraense de 2018, de ambos os sexos, sendo 58 feminino, com idade ($23,2 \pm 4,8$ anos), 54 masculino, com idade ($24,0 \pm 3,9$ anos), os quais encontravam-se na fase competitiva. Para os dados globais, a média de idade em que iniciaram na modalidade foi de $11,2 \pm 3,7$ anos e o tempo médio de prática como atleta federado correspondeu a $6,3 \pm 4,6$ anos. Os critérios de inclusão adotados implicaram estar atuando em algum time da primeira divisão do Campeonato Paraense e possuir no mínimo um ano de prática como atleta federado a contar do primeiro registro. O critério de exclusão selecionado foi o participante não preencher os itens dos instrumentos corretamente.

2.2 Instrumentos

Para a coleta de dados utilizou-se uma ficha de identificação da amostra (apêndice A), contendo quatro questões abertas sobre a faixa etária, tempo de prática como atleta federado, a fase do treinamento e a idade em que iniciou o referido esporte. A análise da frequência dos sentimentos alusivos às três dimensões da síndrome de *burnout* foi mediante a utilização do Questionário de *Burnout* para Atletas (QBA) (anexo 1), ferramenta psicométrica composta por 15 itens em que a média aritmética destes correspondem ao *burnout* total, sendo que há cinco itens representantes para cada dimensão, na qual as respostas são apresentadas em uma escala do tipo *likert* que varia de “quase nunca” (1) a “quase sempre” (5). No contexto esportivo brasileiro, o QBA apresenta consistência interna aceitável (alfa de Cronbach = 0.82) e validade de construto, na qual foram encontrados três componentes responsáveis pela variância do instrumento, confirmando o modelo tridimensional do *burnout* (PIRES; BRANDÃO; SILVA, 2006).

Para obtenção de informações relacionadas às estratégias de *coping* aplicou-se o *Athletic Coping Skills Inventory* (ACSI-28) originalmente desenvolvido por Smith *et al.*, (1995). Adaptado para o português e abreviado ACSI-28BR (anexo 2), 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 (MIRANDA *et al.*, 2018). O ACSI-28BR é composto por 28 itens que se referem aos sete fatores que representam estratégias de *coping* no esporte, sendo os seguintes: a) lidar com adversidades (LA), 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 (DP), 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 (PM); concentração, o atleta define e trabalha para metas específicas de desempenho. Planeja e se prepara mentalmente para diversas situações que pode se deparar; d) Concentração (CO), o sujeito não fica distraído facilmente e é capaz de se concentrar na tarefa mesmo em situações adversas ou inesperadas; e) livre de preocupação (LP), 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/motivação (CM), essa habilidade é definida quando o esportista está confiante sobre suas capacidades, permanece sempre motivado e positivo sobre seu desempenho; g) e treinabilidade (TR), 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 (SMITH; CHRISTENSEN, 1995).

2.3 Delineamento

Primeiramente, foi realizado o contato prévio com a comissão técnica dos clubes para esclarecimento dos procedimentos do estudo. Com base na disponibilidade dos atletas em termos de tempo livre para preenchimentos dos itens, foi agendada uma data em seguida a realização das coletas. Sendo estas, efetuadas em um único momento, isto é, por meio do desenho transversal e mediante uma abordagem quantitativa (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). As coletas aconteceram em ambientes reservados, nas dependências administrativas dos próprios clubes, nos centros de treinamento ou em salas de hotéis, sempre em ambientes livres de ruídos. Dessa forma, foram relatados os objetivos do estudo, por conseguinte entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (apêndice B) e se de acordo com este, repassado a ficha de identificação da amostra, o QBA e ACSI-28BR. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com seres humanos, conforme o parecer 65796316.3.0000.0017.

2.4 Análise de dados

A verificação da normalidade da distribuição dos dados foi realizada por meio do teste de *Kolmogorov-Smirnov*. 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. Para verificar quais dimensões de *burnout* e estratégias de *coping* são mais percebidas foi empregado o teste de *Kruskall Wallis* com *post hoc* de *Dunn*. Os procedimentos estatísticos foram realizados no pacote estatístico GraphPad Prism, versão 7 (GraphPad Software Inc., San Diego, CA, EUA). O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

3 RESULTADOS

A figura 1 apresenta os dados descritivos das dimensões de *burnout*. Os resultados não evidenciam uma diferença significativa entre as dimensões de *burnout* ($p=0,091$), considerando a escala *likert* que varia de 1 a 5, verificou-se uma frequência de quase nunca a raramente ($Md = 1,8$) sugerindo que os atletas estão pouco suscetíveis à síndrome.

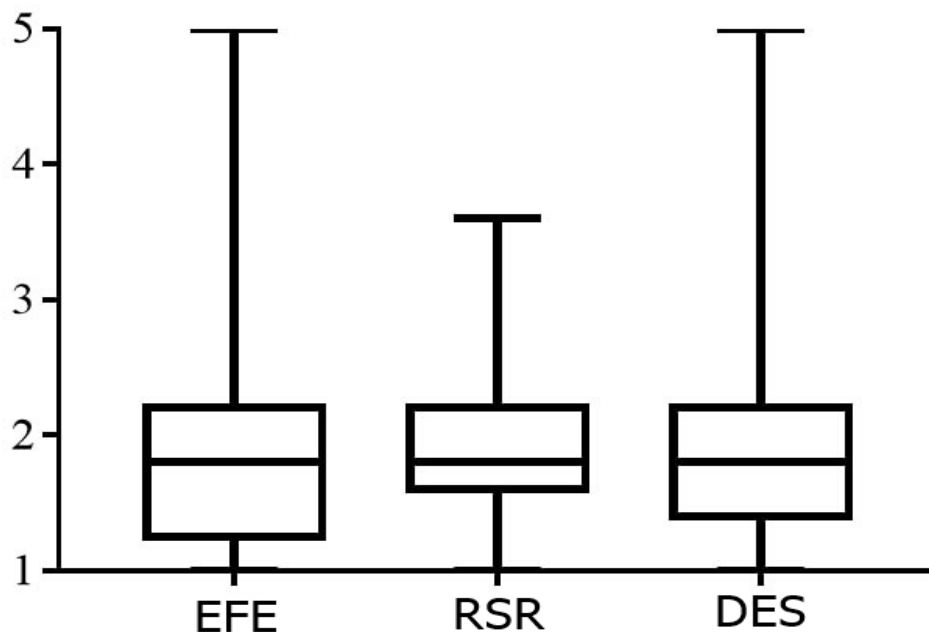


Figura 1. Medianas e diferenças interquartis das dimensões de *burnout* nos atletas profissionais. EFE= Exaustão física e emocional; RSR= Reduzido senso de realização; DES= Desvalorização esportiva.

A figura 2 mostra os achados em relação às estratégias de *coping*, os quais indicaram diferença significativa ($p<0,0001$) por meio da análise do teste de *Kruskall Wallis*. No post hoc de Dunn, observou-se que metas/preparação mental foi mais percebida em relação à Concentração, livre de preocupação, treinabilidade e confiança/motivação. Enquanto que lidar com adversidade foi mais percebida em comparação às dimensões concentração, livre de preocupação e treinabilidade. Por outro lado, desempenho sob pressão obteve uma maior percepção do que concentração, livre de preocupação e treinabilidade. A estratégia confiança/motivação foi mais constatada pelos atletas em comparação às estratégias concentração, livre de preocupação e treinabilidade. Ao passo que, treinabilidade foi mais percebida somente em comparação à estratégia livre de preocupação. Os dados também

evidenciaram que concentração não foi mais perceptível que outras estratégias e livre de preocupação foi a menos percebida.

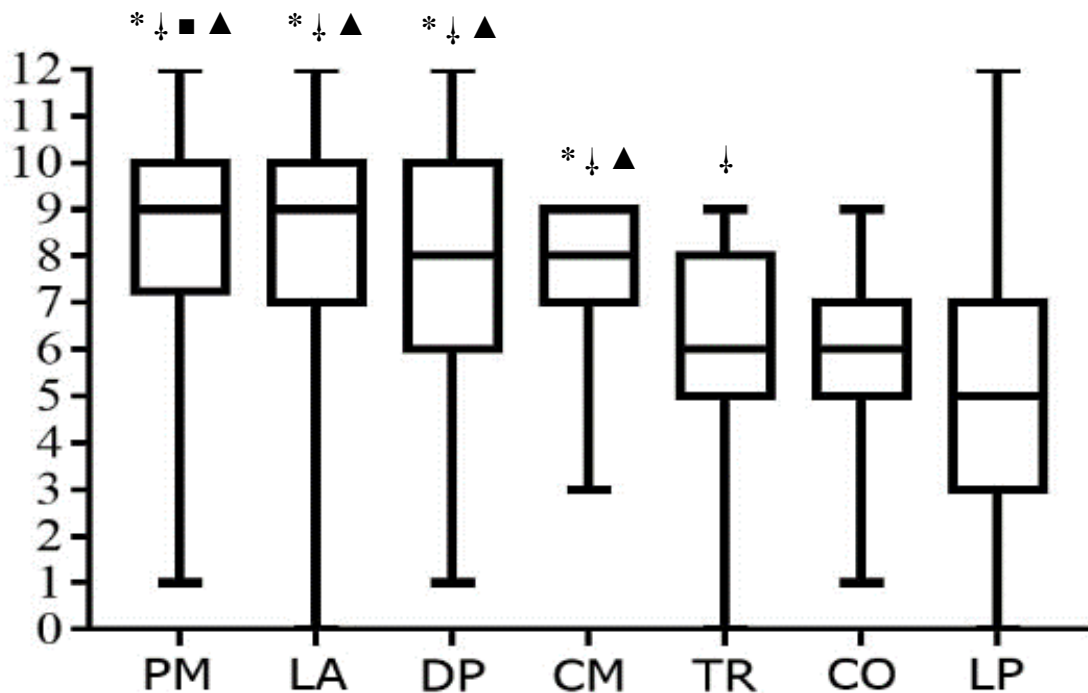


Figura 2. Medianas e diferenças interquartis das estratégias de *coping* nos atletas profissionais. PM= Metas/Preparação mental; LA= Lidar com adversidades; DP= Desempenho sob pressão; CM= Confiança/Motivação; TR= Treinabilidade; CO= Concentração; LP= Livre de preocupação. * $p < 0,05$ CO, † $p < 0,05$ LP, ▲ $p < 0,05$ TR, ■ $p < 0,05$ CM.

4 DISCUSSÃO

O presente estudo analisou os indicadores de *burnout* e estratégias de *coping* em atletas profissionais de futebol de campo em período competitivo. Os resultados mostram que: i) os escores de *burnout* para exaustão física e emocional, reduzido senso de realização e desvalorização esportiva foram percebidos numa frequência reduzida; ii) houve efeito significativo entre as percepções das estratégias de *coping*; iii) as habilidades de enfrentamento mais percebidas foram a metas/preparação mental, lidar com adversidades, desempenho sob pressão e confiança/motivação.

Os indicadores para as três dimensões de *burnout* foram baixos, mostrando que em relação à EFE os atletas podem ter uma adaptação adequada às demandas psicofisiológicas com níveis adequados de treinamentos e competições (GIACOMONI; FONSECA, 2014). Os baixos escores da dimensão RSR podem indicar que os atletas estão satisfeitos com suas

habilidades e conquistas no contexto esportivo e em relação à dimensão DES os achados sugerem que os jogadores permanecem motivados e comprometidos com a carreira esportiva (BEMFICA *et al.*, 2013). Além disso, em um estudo de meta-análise as percepções reduzidas para EFE e RSR podem ser diminuídas por causa da interação entre os companheiros de equipe, servindo como uma maneira de dividir as emoções e demandas estressantes no decorrer das competições. Com relação à DES, as amizades com companheiros de equipe podem estimular o prazer e motivação da prática esportiva e assim diminuir a percepção da dimensão (PACEWICZ; MELLANO; SMITH, 2019). O que está em consonância com os achados do estudo já que o futebol é uma modalidade coletiva, o que pode explicar os baixos indicadores de *burnout* devido aos atletas possivelmente dividirem as emoções com seus colegas de equipe como uma forma de amenizar os agentes estressores do esporte de alto rendimento.

No que se refere às estratégias de *coping*, verificamos que a percepção foi mais elevada para metas/preparação mental. Sugere-se que as exigências da profissão somadas aos estímulos das rotinas competitivas influenciam esses atletas a buscarem estabelecer metas realistas, as quais possam criar padrões e objetivos de performance como forma de aprimoramento pessoal (CAMPOS *et al.*, 2016, MIRANDA, 2018). A alta frequência desta habilidade de enfrentamento pode estar vinculada ao comprometimento motivacional e capacidade de esforço dos jogadores para cada partida em direção a uma classificação final, ascensão ou regularidade na categoria de divisão do campeonato disputado (ALMEIDA; TEIXEIRA, 2018). Os indícios de um planejamento psicológico adequado direcionado as tarefas contribuem para o atleta obter atenção às suas ações e evitar distrações que podem afetar o sucesso esportivo, além disso, esta estratégia de *coping* mostra-se relevante a continuidade do esportista na modalidade, visto que, o *burnout* em atletas origina-se na incompatibilidade de planos e metas iniciais, o qual conseqüentemente pode acometer o *dropout* (WEINBERG, 2013; PIRES, *et al.*, 2016).

A percepção da estratégia de *coping* lidar com adversidades também apontou indicadores altos, constatando que quando sob circunstâncias desafiadoras de atuação os atletas tendem a manter o controle emocional e se sentem estimulados a obterem melhores resultados de desempenho. Este recurso de *coping* costuma ser observado em atletas de melhores níveis competitivos, pois, decorrem de elevadas cobranças, intensidades e densidades de jogos, sendo mais passíveis as situações de adversidades, logo, de adaptação ao modo de enfrentá-las (SECADES *et al.*, 2016; ALMEIDA; TEIXEIRA, 2018). Coimbra *et al.*

(2013) afirmam que a competência da habilidade psicológica lidar com adversidades é um preditor que diferencia atletas de alto nível esportivo. Em particular, em nosso estudo, os atletas estavam presentes apenas no campeonato regional, todos vinculados a clubes que eram pertencentes a divisões inferiores do futebol nacional (séries B, C e D). Como tal, as percepções elevadas para lidar com adversidades poderiam estar associadas à própria dedicação destes para a permanência na primeira série da competição, bem como, às etapas seguintes de qualificação para as fases finais, observadas como desafios à capacidade de autocontrole emocional dos competidores.

A utilização das estratégias de *coping* desempenho sob pressão e confiança/motivação também foram constatadas de forma acentuada pelos jogadores profissionais. No esporte de alto rendimento, atuar sob pressão implica em tomar decisões seletivas que são capazes de resultar em risco ou recompensas no decorrer de intensas cobranças por resultados e desempenho (WEINBERG; GOULD, 2017; KENT *et al.*, 2018). Nossos resultados apontam indícios que quando sob pressão os jogadores profissionais sentem-se desafiados e incentivados, bem como, têm maior confiança e motivação para superar as tensões do contexto esportivo a fim de melhorar sua performance no futebol. Os dados sugerem que para os esportistas de alto rendimento como forma de enfrentar os agentes estressores estes procuram aumentar a confiança e motivação para a realização de suas ações e buscam render o máximo quando estão sob pressão (BIM *et al.*, 2014).

Este estudo utilizou instrumentos psicométricos recorrentemente utilizados na literatura para analisar as percepções de *burnout* e *coping*. Contudo, entrevistas qualitativas poderiam fornecer informações subjetivas sobre as experiências individuais de *burnout* e *coping*, bem como de suas interações (PIRES *et al.*, 2019). Além disso, estudos longitudinais são necessários para investigar os relacionamentos diretos e indiretos e como essas relações se desenvolvem ao longo do tempo (MOEN *et al.*, 2017).

5 CONCLUSÃO

As principais conclusões do estudo apontam que os esportistas profissionais de futebol de ambos os sexos, presentes na fase competitiva, manifestam boa adaptação aos estressores do contexto esportivo. Os achados evidenciam indicadores reduzidos nas dimensões de *burnout* e relatam maiores percepções das estratégias de *coping* associadas à metas/preparação mental,

lidar com adversidades, desempenho sob pressão e confiança motivação, as quais podem ser determinantes quanto à prevenção e controle dos indicadores de *burnout*.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L.; TEIXEIRA, C. Perfil psicológico de prestação de futebolistas portugueses. **Psychtech and Health Journal**, v.1, n.2, p.3-14, 2018.

ARNOLD, R.; FLETCHER, D.; DANIELS, K. Organisational stressors, coping, and outcomes in competitive sport. **Journal of Sports Sciences**, v.35, n.7, p.694-703, 2017.

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.3, n.3, p.69-75, 2014.

CAMPOS, G.; VALDIVIA-MORAL, P.; ZAGALAZ, J.; ORTEGA, Z. Visualisation and goal-setting in footballers. **Journal of Human Sport and Exercise**, v.11, n. 3, p.279-291, 2016.

COIMBRA, D.; BARA FILHO, M.; ANDRADE, A.; MIRANDA, R. Habilidades psicológicas de coping em atletas brasileiros. **Motricidade**, v. 9, n. 1, p.95-106, 2013.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL. 08 mar. 2019. Disponível em: <https://www.cbf.com.br/futebol-brasileiro/noticias/campeonato-brasileiro-feminino/o-ano-delas-motivos-para-2019-ser-promissor-para-o-futebol-feminino>. Acesso: 10 jul. 2019.

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.

GUSTAFSSON, H.; DEFREESE, J. D.; MADIGAN, D. J. Athlete burnout: review and recommendations. **Current Opinion in Psychology**, v. 16, n.3, p.109-113, 2017.

ISOARD-GAUTHEUR, S.; GUILLET-DESCAS, E.; GUSTAFSSON, H. Athlete Burnout and the Risk of Dropout among Young Elite Handball Players. **The Sport Psychologist**, v. 30, n. 2, p.123–130, 2016.

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, n.3, p.40-55, 2018.

KROSHUS, E.; DEFREESE, D. Athlete Burnout Prevention Strategies Utilized by U.S. Collegiate Soccer Coaches. **The Sport Psychologist**, v. 31, n.4, p.332-343, 2017.

LAZARUS, S.; FOLKMAN, S. **Stress Appraisal and Coping**. New York: Springer, 1984.

LUNDKVIST, E.; GUSTAFSSON, H.; DAVIS, P.; HOLMSTRÖM, S.; LEMYRE, N.; IVARSSON, A. The temporal relations across burnout dimensions in athletes. **Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports**, v. 28, n.3, p.1-28, 2018.

MASLACH, C.; JACKSON, S. The Measurement of Experienced Burnout. **Journal of Occupational Behaviour**, v.2, n.4, p.99-113, 1981.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job Burnout. **Annual Review of Psychology**, v. 52, n.2, p.397-422, 2001.

MIRANDA, R. Brazilian version (ACSI-28BR) of athletic coping skills inventory-28. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 24, n. 2, p.130-134, 2018.

MOEN, F.; MYHRE, K.; KLOCKNER, C.; GAUSEN, K.; SANDBAKK, O. Physical, Affective and Psychological determinants of athlete burnout. **The Sport Journal**, v.1, n. 4, p.1-14, 2017.

NICHOLLS, A.; POLMAN, R. Coping in sport: A systematic review. **Journal of Sports Sciences**, v.25, n. 2, p.11-31, 2007.

NICOLAS, M.; MARTINENT, G.; DRAPEAU, M.; CHAHRAOUL, K.; VACHER, P.; DE ROTEN, Y. Defense profiles in adaptation process to sport competition and their relationships with coping, stress and control. **Frontiers in Psychology**, v. 8, n.12, p. 1-9, 2017.

PACEWICZ, C E.; MELLANO, K. T.; SMITH, A. L. A meta-analytic review of the relationship between social constructs and athlete burnout. **Psychology of Sport & Exercise**, v.43, n.7, p.155-164, 2019.

PAÍNA, D.; FECHIO, J.; PECCIN, M.; PADOVANI, R. Avaliação da qualidade de vida, estresse, ansiedade e coping de jogadores de futebol de campo da categoria sub-20. **Contextos Clínicos**, v. 11, n.1, p.97-105, 2018.

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.

PIRES, D.; FERREIRA, R.; VASCONCELOS, A.; PENNA, E. Dimensões de *Burnout*, Estratégias de *Coping* e Tempo de Prática como Atleta Federado em Jogadores Profissionais de Futebol. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 19, n.2, p.167-177, 2019.

RAEDEKE, T.; SMITH, A. Coping Resources and Athlete Burnout: An Examination of Stress Mediated and Moderation Hypotheses. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v.26, n.11, 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.

SECADES, X.; MOLINERO, O.; SALGUERO, A.; BARQUÍN, R.; DE LA VEJA, R.; MÁRQUEZ, S. 2016. Relationship Between Resilience and Coping Strategies in Competitive Sport. **Perceptual and Motor Skills**, v.122, n.1, p.336-349, 2016.

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.

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

SOUZA, R.; OSIECKI, R.; SILVA, J.; COSTA, P.; STEFANELLO, J. Analysis of psychological variables associated with the burnout syndrome and performance in adult athletes through the athlete burnout questionnaire - Abq. **Journal of Physical Education**, v. 29, n.1, p.1-12, 2018.

THOMAS, J.; NELSON, J.; SILVERMAN, S. **Método de Pesquisa em Atividade Física**. 6ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

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.

WEINBERG, R. Goal setting in sport and exercise: Research and practical applications. **Revista da Educacao Fisica**, v. 24, n.2, p.171-179, 2013.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

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.

APÊNDICE A - Ficha de Identificação da Amostra

Preencha a ficha de identificação sobre sua experiência esportiva.

Somente preencha essa ficha se você já assinou o TCLE.

NOME: _____

MODALIDADE ESPORTIVA: _____

Por favor, responda as questões abaixo nos espaços em branco.

1. Idade: _____ anos.

2. Com quantos anos você iniciou nesta modalidade? _____ anos.

3. Tempo de prática como atleta federado: _____ anos.

4. Fase atual do treinamento: _____

Telefone: _____

Assinatura do voluntário: _____

Assinatura da pesquisadora responsável: _____

APÊNDICE B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Título da pesquisa: “Análise das estratégias de *coping* e sintomas de *burnout* em atletas profissionais de futebol de campo na fase competitiva”.

Assinando este Termo de Consentimento, estou ciente de que:

O objetivo do estudo consiste em analisar os indicadores das dimensões de *burnout* e as estratégias de *coping* em atletas profissionais de futebol de campo em período competitivo. Durante o estudo será aplicado uma ficha de identificação da amostra e um inventário de mensuração de *Burnout* e *Coping* em atletas. As aplicações dos inventários apresentam risco mínimo para os atletas e caso seja de meu interesse, terei à minha disposição os resultados dos testes. Obtive todas as informações necessárias para poder decidir conscientemente sobre a minha participação na referida pesquisa e estou livre para interromper a qualquer momento minha participação na pesquisa. Meus dados pessoais serão mantidos em sigilo e os resultados gerais obtidos através da pesquisa serão utilizados apenas para alcançar os objetivos do trabalho, exposto acima, incluída sua publicação na literatura especializada. Não haverá qualquer forma de remuneração financeira para os voluntários. Poderei entrar em contato com os responsáveis pelo estudo, sempre que julgar necessário, pelos endereços eletrônicos: tainarocha2297@gmail.com , danielpires@ufpa.br ou pelo telefone: (91) 984389699.

Eu, _____, voluntariamente, aceito participar da pesquisa intitulada “ANÁLISE DAS ESTRATÉGIAS DE *COPING* E DIMENSÕES DE *BURNOUT* EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTEBOL DE CAMPO NA FASE COMPETITIVA”, a ser realizada pela discente Tainá Rocha da Silva, graduanda do curso de Educação Física da Universidade Federal do Pará. Estou ciente das informações contidas no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Portanto, concordo com o que foi acima citado e dou meu consentimento.

Assinatura do voluntário (a)

Assinatura da pesquisadora responsável

ANEXO 1 - Questionário de Burnout para Atletas (QBA)

(PIRES; BRANDÃO; SILVA, 2006)

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.

| <u>Quantas vezes você se sente assim?</u> | Quase nunca | Rara mente | Algumas vezes | Frequen temente | Quase sempre |
|--|------------------------|-----------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|
| 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

(MIRANDA et al., 2018)

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 aperfeiçoo 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 |