
VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS ASSOCIADAS À SÍNDROME DE *BURNOUT* E DESEMPENHO EM ATLETAS ADULTOS ATRAVÉS DO *ATHLETE BURNOUT QUESTIONNAIRE* - ABQ

PSYCHOLOGICAL VARIABLES ASSOCIATED WITH BURNOUT SYNDROME AND PERFORMANCE IN ADULT ATHLETES THROUGH *ATHLETE BURNOUT QUESTIONNAIRE* - ABQ

Rafael Octaviano de Souza¹, Raul Osiecki¹, Jhonny Kleber Ferreira da Silva¹, Poliana de Lima Costa¹ e Joice Mara Facco Stefanello¹

¹Universidade Federal do Paraná, Curitiba-PR, Brasil.

RESUMO

Recentemente, têm-se procurado aprofundar os estudos sobre o fenômeno psicofisiológico que pode levar atletas ao abandono de sua atividade esportiva conhecido na literatura como *burnout* no contexto esportivo. O objetivo do presente estudo de revisão integrativa foi analisar as variáveis psicológicas e de desempenho associadas à síndrome de *burnout* em atletas adultos. Buscaram-se artigos nas bases de dados eletrônicas *Pubmed*, *Web Of Science*, *Scielo*, *Science Direct*, *Scopus*, *Apapsynet* através dos descritores *burnout* (burnout), *sports* (esportes) e *athletes* (atletas). Constatou-se que houve uma predominância das variáveis psicológicas associadas ao *burnout* em relação a aspectos de desempenho. Foram encontradas correlações negativas entre necessidades básicas psicológicas, motivação intrínseca, estratégias de *coping* e *burnout*, e correlações positivas com nível competitivo, volume de treinamento, tempo de treino, perfeccionismo, *overtraining* e *burnout*. Não foram encontrados resultados que inferissem aumento ou queda de desempenho em atletas de alto rendimento relacionados ao *burnout*, o que sucinta uma lacuna na literatura para novas investigações.

Palavras-chave: *Burnout*. Atletas. Desempenho.

ABSTRACT

Recently, we have sought to deepen the studies on the psychophysiological phenomenon that can lead athletes to abandon their sports activity known in the literature as burnout in the sporting context. The aim of the present integrative review study was to analyse the psychological and performance variables associated with the burnout syndrome in adult athletes. The research was made in the electronic databases *Pubmed*, *Web of Science*, *Scielo*, *Science Direct*, *Scopus* and *Apapsynet* using the following descriptors: burnout, sports and athletes both in English and in Portuguese. From the 15 selected studies, there was a predominance of the psychological variables associated to burnout in relation to the performance aspects. Negative correlations were found between burnout and the basic psychological needs, intrinsic motivation and coping strategies. Positive correlations were found between burnout and competitive level, training volume, years of training, perfectionism and overtraining. There were no data about increase or decrease on performance related to burnout in adult high-performance athletes, which demonstrates a gap in the literature for new investigations.

Keywords: Burnout. Athletes. Performance.

Introdução

Diversas razões justificam o abandono do esporte ou a diminuição da *performance* em atletas de alto rendimento. Entretanto, o *burnout* tem contribuído sobremaneira para entender a relação do atleta com o esporte¹. No entanto, devido à natureza complexa deste construto, não existe uma definição consensualmente aceita para *burnout* no esporte. As investigações realizadas têm procurado oferecer prioridade à identificação de sintomas e condições que acompanham o *burnout*, sua relação com características pessoais do atleta e condições ambientais em torno da prática de esporte². Sendo assim, um dos conceitos mais aceitos reportam *burnout* como uma resposta emocional frente a situações de estresse crônico. Em se tratando do contexto esportivo, o *burnout* tem sido referido como uma síndrome multidimensional, ocasionada por complexa interação entre múltiplos fatores de demandas

intensas, recuperação inadequada e frustrações de expectativas não cumpridas. Como consequência, o atleta perde a motivação, o prazer, a satisfação, o interesse pela prática do esporte, apresenta percepção e atitudes no sentido de que o esforço físico e mental solicitado nos treinos e nas competições não compensa os benefícios eventualmente acumulados².

Assim, o modelo ajustado e direcionado especificamente aos atletas, assume o *burnout* como uma síndrome psicofisiológica multidimensional fundamentada em três componentes centrais, passíveis de associação, mas que são independentes³: exaustão física/emocional; reduzido senso de realização; e desvalorização esportiva.

Embora os estudos apontem associações tanto positivas como negativas com a síndrome de *burnout*, questões relacionadas às dimensões deste construto ainda não estão bem elucidadas. Pouco se sabe, por exemplo, sobre a relação do *burnout* com o desempenho e outras variáveis psicológicas importantes para a atuação esportiva. Diante de tais lacunas no conhecimento científico, objetiva-se com o presente estudo de revisão integrativa da literatura científica, analisar as variáveis psicológicas e de desempenho associadas à síndrome de *burnout* avaliada pelo *Athlete Burnout Questionnaire – ABQ*, em atletas adultos.

Métodos

Estudos de revisão integrativa incluem a análise de pesquisas relevantes, dando suporte para a tomada de decisão e a melhora da prática. Possibilitam a síntese de estado do conhecimento em um determinado assunto, além de apontar lacunas do conhecimento que precisam ser preenchidas com a realização de novos estudos.

Tal como pressupõem os estudos de revisão integrativa⁴, na primeira etapa do estudo, definiram-se os pesquisadores, o problema e objetivo da pesquisa, que teve o *burnout* em atletas adultos como tema principal e, como hipóteses, as alterações no desempenho e os aspectos psicológicos associados ao *burnout*. A segunda etapa foi caracterizada pela escolha da pesquisa, a busca foi realizada em inglês, português e espanhol, considerando-se os seguintes termos: *burnout* (burnout, burnout), *sports* (esportes, desportes) e *athletes* (atletas, atletas), nos descritores da saúde (DECS), para depois realizar as buscas nas bases de dados eletrônicas *Pubmed*, *Web Of Science*, *Scielo*, *Science Direct*, *Scopus*, *Apapsycnet*. Posteriormente, optou-se pela utilização dos termos “*burnout and sports*” para que não houvesse especificação com termos relacionados, exclusivamente, a atletas praticantes da modalidade de atletismo.

Essa primeira busca foi efetuada por dois pesquisadores em momentos distintos. Na terceira etapa, delimitou-se a inclusão de artigos originais publicados entre 2007 e 2017, para garantir a atualidade dos resultados encontrados, totalizando 2.468 artigos. Ainda, como critérios de inclusão, foram definidos apenas artigos originais com pesquisas realizadas em atletas adultos de alto rendimento, que utilizaram como instrumento de mensuração do *burnout* o *Athlete Burnout Questionnaire - ABQ*/ou *QBA* (versão na língua portuguesa), disponíveis nas bases de dados e descritores supracitados no período de 1º de janeiro de 2007 a 30 de outubro de 2017. Na quarta etapa foram realizadas as análises pelo título dos artigos, sendo excluídos 2.203 estudos, por não conterem o termo *burnout*.

Em seguida foram retirados 95 artigos, por serem repetidos em mais de uma base de dados, totalizando 170 estudos para a leitura dos resumos, em reunião de consenso. Após esta etapa do processo, 151 trabalhos foram excluídos, respeitando-se os seguintes critérios: 09 revisões sistemáticas, 01 dissertação de mestrado, 11 escritos em outros idiomas que não o inglês, espanhol ou português, 01 livro, 56 não contemplavam o tema proposto, 01 não realizado com atletas, 24 não utilizaram o *ABQ* como instrumento de mensuração, 37 com atletas jovens, e 11 identificados como repetidos nessa etapa, restando um total de 19

trabalhos. Na sequência, procedeu-se à leitura na íntegra dos 19 artigos e, em uma reunião de consenso, definiram-se últimos critérios de inclusão e exclusão com base na metodologia empregada pelos pesquisadores. Os procedimentos adotados em cada uma das etapas descritas são apresentados na Figura 1.

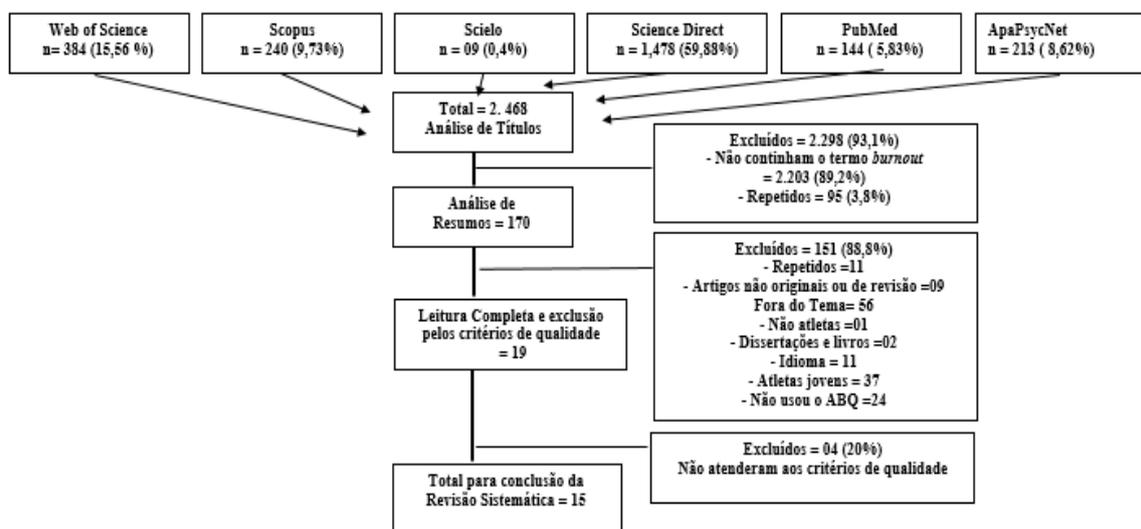


Figura 1. Etapas da revisão sistemática

Fonte: Os autores

Os 19 artigos selecionados foram então analisados quanto à qualidade metodológica, seguindo um protocolo elaborado para este estudo. Nessa etapa foram excluídos 04 trabalhos que não contemplaram pelo menos três dos quatro critérios de qualidade especificados: (1) metodologia compatível com os objetivos, (2) descrição da amostra, (3) propriedades psicométricas do ABQ, (4) apresentação do tratamento de dados adequados (Tabela 1).

Na última etapa da revisão integrativa, após a seleção dos artigos potenciais, foi realizada a leitura do original (pareada e individual) e a avaliação de qualidade. Posteriormente, foi realizada a organização da tabela descritiva por ordem de maior escore, contemplando os seguintes elementos: autor, ano de publicação, periódico, objetivo do estudo, variáveis, descrição da amostra e metodologia (Tabela 2).

Tabela 1. Qualidade metodológica dos artigos selecionados

Artigos	1	2	3	4	Total
Relationship between Leadership among Peers and <i>Burnout</i> in Sports Teams ⁵ .	x	x	x	x	4
A social cognitive approach to <i>burnout</i> in elite athletes ⁶ .	x	x	x	x	4
<i>Burnout</i> in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfilment ⁷ .	x	x	x	x	4
Possible early signs of athlete <i>burnout</i> : A prospective study. Cresswell ⁸ .	x	x	x	x	4
Athlete <i>burnout</i> in elite sport: A self-determination perspective ⁹ .	x	x	x	x	4
Does typus melancholicus determine characteristics of athlete <i>burnout</i> symptom and its process among Japanese University Athletes? ¹⁰ .		x		x	2
Factors affecting therecovery-stress, <i>burnout</i> and mood state scores of elite student rúgbi players ¹¹ .	x	x	x	x	4
Perfectionism and <i>Burnout</i> in Canoe Polo and Kayak Slalom Athletes: The Mediating Influence of Validation ¹² .		x	x		2
Temporal Ordering of Motivational Quality and Athlete <i>Burnout</i> in Elite Sport ¹³ .	x	x		x	3
The Relationship Between Organizational Stressors and Athlete <i>Burnout</i> in Soccer Players ¹⁴ .		x	x		2
Análise da síndrome de " <i>burnout</i> " e das estratégias de "coping" em atletas brasileiros de vôlei de praia ¹⁵ .	x	x	x	x	4
<i>Burnout</i> em deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas ¹⁶ .	x	x	x	x	4
Passion and Coping: Relationships With Changes in <i>Burnout</i> and Goal Attainment in Collegiate Volleyball Players ¹⁷ .		x	x		2
Self-Determined Motivation as a Predictor of <i>Burnout</i> Among College Athletes ¹⁸ .	x	x	x	x	4
Associação entre as cargas de treino impostas a jogadores amadores de rúgbi sevens e a síndrome de <i>burnout</i> ¹⁹ .	x	x	x	x	4
<i>Burnout</i> e coping entre jogadores de futebol: Antes e durante o torneio ²⁰ .	x	x		x	3
<i>Burnout</i> and pre-competition: A study of its occurrence in Brazilian soccer players ²¹ .	x	x	x	x	4
Motivation, overtraining, and <i>burnout</i> : Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? ²²	x	x	x	x	4
Teammate social support, <i>burnout</i> , and self-determined motivation in collegiate athletes ²³ .	x	x	x	x	4

Legenda: (1) metodologia compatível com os objetivos, (2) descrição da amostra, (3) propriedades psicométricas do ABQ, (4) apresentação do tratamento de dados adequados. Nota: * artigos excluídos por não atenderem pelo menos três critérios de qualidade.

Fonte: Os autores

Tabela 2. Objetivos e metodologia dos artigos revisados

Autor (Ano)	Periódico Publicado	Objetivo do Estudo	Variáveis	Descrição da Amostra	Metodologia
Torrado <i>et al.</i> ⁵	<i>The Spanish Journal of Psychology</i>	Verificar a relação entre liderança em equipes esportivas e os níveis de <i>burnout</i> experimentados por seus companheiros de equipe.	Dependente: <i>Burnout</i> , Independente: Escalas de liderança: empatia, influência na tomada de decisão, valores esportivos, apoio social, orientação de treinamento e competição	219 atletas espanhóis masculinos de futebol (n=132) e basquete (n=87) com idades entre 17 e 38 anos, M=24,12 anos, SD \pm 5.04	Para mensurar a liderança foi empregada a Escala de Liderança de Pares Esportivos que compreende 24 itens agrupados em 6 fatores. Para medir <i>burnout</i> foi empregado o <i>ABQ – Athlete Burnout Questionnaire</i> compreendido por 15 itens indicando Exaustão Física e Emocional, Desvalorização Esportiva e Reduzido Senso de Realização. Os dados foram analisados através de média, desvio padrão, assimetria e curtose. Também realizou-se uma análise de regressão e teste t para amostras independentes.
Lemyre <i>et al.</i> ⁶	<i>Scandinavian Journal of Medicine and Science Sports</i>	Investigar <i>burnout</i> em atletas a partir de uma perspectiva sócio-cognitiva, examinando a relação entre as variáveis motivacionais cognitivas sociais no início e sinais de <i>burnout</i> em atletas de elite no final de uma temporada.	Dependente: <i>Burnout</i> Independentes: Metas de realização, percepção de clima motivacional, capacidade percebida, perfeccionismo, avaliação cognitiva.	Participaram do estudo 141 (81 homens, 60 mulheres, com idade entre 17- 32, M=20,1 anos, SD \pm 4.79) divididos em: 45 atletas de elite membros da atual equipe olímpica e 96 atletas de elite juniores que estudam em academias de esportes nacionais.	Os participantes preencheram um abrangente pacote de avaliação de motivação no início da temporada e um novo inventário de <i>burnout</i> no fim da estação. Os valores médios e desvios-padrão foram calculados para cada uma das subescalas.
Hodge <i>et al.</i> ⁷	<i>Journal of Sports Science</i>	Analisar a teoria da autodeterminação como um quadro para a compreensão dos antecedentes de <i>burnout</i> em atletas de elite de rúgbi na Nova Zelândia.	Dependente: <i>Burnout</i> Independente: Necessidades Psicológicas Básicas	133 atletas de elite de rúgbi da Nova Zelândia. A média de idade dos jogadores foi de 19,7 anos (intervalo 16-26 anos).	<i>Burnout</i> em atletas foi medido usando ABQ, as necessidades básicas de percepções de autonomia, competência e socialização em atletas foram avaliados através de oito itens adaptados daqueles utilizados por Deci <i>et al.</i> ²⁴ . Análise de variância multivariada (MANOVA) foi usado para testar diferenças entre os grupos nas pontuações de necessidades básicas psicológicas.
Cresswell ⁸	<i>Journal of Science and Medicine in Sport</i>	Examinar se os primeiros sinais de <i>burnout</i> medidos no meio da temporada foram associados com características de resultados no fim da temporada.	Dependente: <i>Burnout</i> , Independentes: Fases de competição (meio e fim da temporada)	Jogadores profissionais de rúgbi masculinos (n = 183) com idades entre 18-36 anos (M = 25.19, SD \pm 2.98)	Dois Modelos Lineares Gerais foram utilizados para determinar os efeitos de fatores nas variáveis dependentes: Dimensões de <i>burnout</i> . e os fatores de interesse foram “aborrecimentos básicos de rúgbi”, “apoio social” e “aborrecimentos com dinheiro”. Apenas os participantes que completaram o questionário em ambas as ocasiões foram incluídos no interior da análise.
Lonsdale <i>et al.</i> ⁹	<i>Journal of Sports Science</i>	Investigar as relações entre regulações de comportamento e <i>burnout</i> , e examinar se através da motivação auto determinada mediada há relações entre a satisfação das necessidades básicas e <i>burnout</i> em atletas.	Dependente: <i>Burnout</i> Independente: Necessidades básicas psicológicas. Mediadora: Motivação	201 atletas (121 mulheres, 80 do sexo masculino; com idade média de 22.9 anos, SD \pm 7.2, range=14-61) que são afiliados aos Centros Esportivos Canadenses de Esportes do Pacífico.	Foram avaliadas as percepções de autonomia, competência e relacionamento utilizando três escalas. Para motivação foram empregados 24 itens do Questionário Comportamental Regulamento no Desporto (BRSQ ²⁵); e os 15 itens Athlete <i>Burnout Questionnaire</i> (ABQ ²⁶) para <i>burnout</i> .

Tabela 2. Objetivos e metodologia dos artigos revisados (continuação...)

Autor (Ano)	Periódico Publicado	Objetivo do Estudo	Variáveis	Descrição da Amostra	Metodologia
Grobbelaar <i>et al.</i> ¹¹	<i>South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation</i>	Comparar estresse-recuperação em estudantes jogadores de elite de rúgbi, <i>burnout</i> e pontuações de estado de humor, com base em sua posição de jogo, o nível de experiência e o status inicial.	Dependentes: Estresse-Recuperação, <i>Burnout</i> , e Estados de Humor. Independentes: Posição de Jogo, Status Inicial, Nível de Experiência.	41 jogadores estudantes de rúgbi do sexo masculino (com uma média de idade de 21.87 SD \pm 1.39 anos participaram da primeira coleta) de um clube de liderança na África do Sul.	Foram utilizados os Questionários de Estresse – Recuperação ²⁷ (o <i>Athlete Burnout Questionnaire</i> ²⁶) e Escala de Humor Stellenbosch ²⁸ várias vezes ao longo de um período de cinco meses.
Lonsdale & Hodge ¹³	<i>Medicine and Science in Sports and Exercise</i>	Examinar a relação entre qualidade motivacional e <i>burnout</i> em atletas ao longo do tempo.	Dependentes: <i>Burnout</i> e Qualidade Motivacional Independente: Ordenação Temporal de Motivação	Atletas de elite da Nova Zelândia (n = 119, idade média = 24.74 anos (SD \pm 8.54 anos).	A coleta de dados ocorreu em dois momentos durante um período de 4 meses. Tempo (1) ocorreu em outubro de 2004; o tempo 2 foi em fevereiro de 2005. Foram utilizados o BRSQ (Questionário de Regulação Comportamental no Esporte) e <i>Athlete Burnout Questionnaire- ABQ para burnout</i> .
Vieira <i>et al.</i> ¹⁵	Revista Brasileira de Educação Física e Esporte	Analisar a síndrome de “ <i>burnout</i> ” e as estratégias de “ <i>coping</i> ” utilizadas por atletas de ambos os gêneros, das categorias sub-21 e open, participantes do circuito brasileiro de vôlei de praia.	Síndrome de <i>burnout</i> e Estratégias de <i>Coping</i>	144 atletas do Circuito Banco do Brasil de vôlei de praia, das categorias “sub-21” e “open”, de ambos os gêneros.	Para caracterização geral dos participantes foi utilizada uma ficha contendo dados referentes a gênero, idade, tempo de prática, categoria e “ranking” atual. Para análise da síndrome de “ <i>burnout</i> ”, o QBA ²⁹ , para análise das estratégias de “ <i>Coping</i> ”, o Inventário Atlético das Estratégias de “ <i>Coping</i> ” ³⁰
De Francisco <i>et al.</i> ¹⁶	<i>Cuadernos de Psicología del Deporte</i>	Conhecer a prevalência da síndrome de <i>burnout</i> (transtorno psicopatológico) em uma população esportiva a partir de dois instrumentos (IBD-R e ABQ).	Dependente: <i>Burnout</i> , Independentes: Gênero, idade, nível competitivo, e volume de treinamento	442 atletas espanhóis, onde 52.9% eram homens e 47.1% mulheres, variando idades entre 14 e 29 anos (média = 18.86; SD \pm 2.65). 25.9% competiam a nível local / regional.	Dois ferramentas foram utilizadas para medir a síndrome de <i>burnout</i> em atletas, o IBD-R ¹⁶ e o ABQ ²⁶ ; além de dados sócio demográficos e esportivos, tais como idade, sexo, esporte popular, carga de treinamento, etc.
Holmberg & Sheridan ¹⁸	<i>The Sport Psychologist</i> ,	Examinar a teoria da autodeterminação como uma estrutura para a compreensão de potenciais antecedentes de <i>burnout</i> em atletas universitários americanos. Investigar as relações entre as dimensões de <i>burnout</i> e o grau de autodeterminação entre atletas universitários.	Dependente: <i>Burnout</i> Independente: Necessidades básicas psicológicas.	(N = 598) atletas universitários a partir de oito equipes da National Collegiate Athletic Association (NCAA) Divisão I e universidades da Divisão III da costa oeste participaram neste estudo.	Os dois instrumentos utilizados no estudo foram o Questionário de Regulamento Comportamental no Desporto (BRSQ ²⁵), e o <i>Athlete Burnout Questionnaire</i> (ABQ ²⁶).
Sobral <i>et al.</i> ¹⁹	<i>Motricidade</i>	Investigar a presença de sintomas da síndrome de <i>burnout</i> em jogadores amadores de Rúgbi, e verificar possíveis relações do aumento da intensidade de treino com o ABQ,	Dependentes: <i>Burnout</i> Independentes: Cargas de Treino	9 jogadores amadores do sexo masculino, com faixa etária entre 19 e 35 anos de idade.	Os atletas foram avaliados, antes e durante o seu período preparatório, quanto ao seu percentual de gordura, estado nutricional, estado de estresse, a potência aeróbia. a intensidade do programa de treino correlacionados com <i>burnout</i> através do ABQ ²⁶).

Tabela 2 . Objetivos e metodologia dos artigos revisados (continuação...)

Autor (Ano)	Periódico Publicado/Qualis	Objetivo do Estudo	Variáveis	Descrição da Amostra	Metodologia
Verardi et al. ²⁰	<i>Revista Brasileira de Medicina do Esporte</i>	Avaliar <i>burnout</i> entre jogadores de futebol profissional e de categorias de base, durante as fases de pré-competição e competição.	<i>Burnout</i> e Estratégias de <i>Coping</i> (enfrentamento)	Foram avaliados 73 jogadores de futebol do sexo masculino, sendo 32 profissionais (idade = 22 SD \pm 4.14 anos) e 41 amadores (idade=17 SD \pm 0.94 anos).	Para avaliar as variáveis de <i>burnout</i> e estratégias de <i>coping</i> foram utilizados os instrumentos: Escala Modos de Enfretamento de Problema (EMEP) e o Questionário de <i>Burnout</i> para atletas (QBA).
Verardi et al. ²¹	<i>Revista de Psicología del Deporte</i>	Identificar a incidência de sintomas associados à síndrome de <i>burnout</i> ; analisar a incidência de vulnerabilidade a desgaste entre os jogadores de futebol profissional e amadores durante a fase pré-competitiva.	Dependente: <i>Burnout</i> Independente: Nível de Competição	Um total de 134 jogadores de futebol do sexo masculino participaram do estudo, 71 profissionais (M = 22.77 SD \pm 3.98 anos) e 63 amadores (M = 17.18 SD \pm 0.84 anos).	Trata-se de um estudo prospectivo, o procedimento escolhido foi intencional, os jogadores responderam a ao <i>Athlete Burnout Questionnaire</i> (ABQ), e uma análise estatística univariada foi realizada.
Lemyre et al. ²²	<i>European Journal of Sport Science</i>	Determinar se a qualidade de motivação auto-determinada no início da temporada competitiva em atletas de elite e sintomas de <i>overtraining</i> , podem prever propensão de <i>burnout</i> em atletas ao final da temporada.	Dependente: <i>Overtraining</i> e <i>Burnout</i> Independente: Motivação Autodeterminada	141 atletas (81 masculino, 60 feminino) com idades entre 17-32 anos (média de 20.1 SD \pm 4.8 anos) competindo no esqui nórdico, esqui alpino, biatlo, patinação de velocidade e combinado nórdico.	No início da temporada, os atletas responderam a um questionário de motivação auto-determinada, e no final da temporada em março a perguntas para avaliar sintomas de <i>overtraining</i> e <i>burnout</i> . Análise descritiva (MANOVA), de correlação e regressão foram utilizadas.
DeFreese& Smith ²³	<i>Psychology of Sport and Exercise</i>	Examinar como componentes específicos de apoio social percebido estão associados com <i>burnout</i> e motivação auto-percebida em atletas, se estes se correlacionam com bem-estar psicológico.	Dependentes: <i>Burnout</i> e motivação autodeterminada Independentes: Apoio social da equipe	235 atletas universitários, representando 63 equipes e 11 modalidades de outono ou inverno (variação de 1 a 12 atletas por equipe). Entre os participantes, 88 eram do sexo masculino e 144 atletas do sexo feminino (3 não especificados) variaram a idade de 18 a 25 anos (M=19.8, SD \pm 1.4).	Foi realizado um estudo de corte transversal envolvendo a administração de uma bateria de questionários on-line para medir as variáveis focais. Após a aprovação foi feito contato com os participantes do estudo, para iniciar a coleta de dados que durou aproximadamente duas semanas antes e não mais do que um final de semana depois da temporada competitiva.

Fonte: Os autores

Resultados

Principais resultados quanto às possíveis associações de: motivação intrínseca, necessidades básicas psicológicas, estratégias de *coping*, análise de dois instrumentos, período de competição, suporte social e *overtraining* com *burnout* serão apresentados.

Das variáveis psicológicas, correlações negativas foram encontradas entre atletas autodeterminados que se motivam intrinsecamente e as dimensões de *burnout*, reduzido senso de realização ($r = -.54, p < .05$), exaustão física e emocional ($r = -.26, p < .05$), e desvalorização esportiva ($r = -.53, p < .05$)¹³.

Correlações negativas entre *burnout* e necessidades básicas psicológicas, como autonomia ($r = -.84, p < .05$), competência ($r = -.76, p < .05$) e relações sociais ($r = -.39, p < .05$) também foram encontradas nos estudos de Hodge *et. al.*⁷. Do mesmo modo, nos estudos de Lonsdale *et. al.*⁹, os resultados apontaram associações negativas para autonomia ($r = -.43, p < .05$), competência ($r = -.54, p < .05$) e relações sociais ($r = -.29, p < .05$).

Em adição, uma relação positiva com motivação extrínseca também foi encontrada para as dimensões de *burnout*, reduzido senso de realização ($r = .58, p < .05$), exaustão física e emocional ($r = .44, p < .05$), e desvalorização esportiva ($r = .66, p < .05$)¹³.

Principais achados no estudo de Vieira *et. al.*¹⁵, indicaram que atletas de vôlei de praia com maiores índices de *burnout* são aqueles que utilizam com menor frequência de estratégias de “*coping*” e estão entre os piores ranqueados. Das estratégias de enfrentamento que mais se correlacionaram com a síndrome podemos destacar, rendimento máximo sobre pressão ($r = -.25, p < .01$), confronto com adversidade ($r = -.37, p < .01$), concentração ($r = -.27, p < .01$), e índice de confronto no esporte ($r = -.28, p < .01$). Quanto ao ranking, notou-se que os atletas acima da 9ª colocação foram os que apresentaram maiores frequências de comportamentos vinculados às dimensões, reduzido senso de realização ($M=2.50, SD \pm 0.84$), desvalorização esportiva ($M=2.50, SD \pm 2.0$) e *burnout* total ($M=2.16, SD \pm 1.04$).

Foram encontrados através de dois instrumentos, IBD-R¹⁶ e o ABQ²⁶, resultados de aproximadamente 4% de índices de *burnout* e associações com nível competitivo e volume de treinamento¹⁵.

Quanto ao “nível de competição”, o mesmo estudo apontou que também não houve diferenças estatisticamente significativas para *burnout* total, apenas para duas dimensões. Atletas com resultados em competições nacionais e internacionais possuem índices inferiores para a dimensão “reduzido senso de realização” em comparação a atletas de níveis competitivos mais baixos observados através do Teste de Sheffé (IBD-R; diferença entre as medidas = $-.21, p < .05$ e ABQ; diferença entre as medidas = $-.30$, grupo local e $-.28$ grupo autônomo, $p < .05$).

Em relação ao volume de treinamento, houve diferenças estatisticamente significativas do grupo formado por atletas que treinam mais de dezoito horas semanais em relação aos grupos que treinam menos de 3 horas por semana (diferença entre as medias = $.44; p < .05$) e ao grupo que treina entre três e sete horas semanais (diferença entre as medias = $.50; p < .05$), mensurados novamente através do teste de Sheffé¹⁶.

Estudo realizado por Torrado *et. al.*⁵ encontrou relação negativa, estatisticamente significativa, entre a capacidade de liderança percebida e os níveis de experiência de *burnout* em atletas de basquetebol e futebol na Espanha. Para os autores, quanto maior o nível de capacidade de liderança percebido, menores serão os níveis de *burnout*. Uma análise de regressão múltipla foi realizada com *burnout* como uma variável dependente e orientações sociais e tarefas do líder como preditores, mostrando coeficientes de regressão padronizados de $-.241$ ($p = .010$) and $-.076$ ($p = .413$), respectivamente, para tarefas do líder e de orientações sociais, sendo o tamanho do efeito igual a $.089$ ⁵.

Medidas de motivação percebida foram associados com *burnout* total, “clima de performance” ($r = .23, p < .01$), e “clima de maestria” ($r = -.30, p < .01$). Dimensões do perfeccionismo também apresentaram associações com *burnout* total, “padrões pessoais” ($r = -.22, p < .01$), “dúvidas sobre ação” ($r = .27, p < .01$), “críticas dos pais” ($r = .21, p < .05$)⁸.

Em relação a suporte social, *burnout* tem correlação negativa estatisticamente significativa com “disponibilidade de suporte percebido” ($r = -.29, p < .01$) e “satisfação de suporte” ($r = -.27, p < .01$)²³.

Discussão

Após análise das variáveis psicológicas e de rendimento relacionadas à síndrome de *burnout* em atletas adultos, pode-se verificar que houve fortes associações do *burnout* com variáveis psicológicas tornando difícil inferir aumento ou queda do desempenho esportivo.

Sobre as correlações negativas entre motivação intrínseca e dimensões de *burnout*, Lonsdale; Hodge¹³ afirmam que esforços para promover competências de regulações autônomas e melhoria das necessidades psicológicas básicas são necessários para diminuir índices nas dimensões de *burnout*, e *burnout* total. Os autores sugerem que os motivos que levam os atletas a iniciarem a prática esportiva, podem ajudar na identificação de *burnout* conforme ocorra à progressão desta prática, conduzindo assim a uma internalização da motivação e consequente diminuição da síndrome.

Correlações negativas entre *burnout* e estratégias de *coping* foram encontradas, por Vieira *et. al.*¹⁵, confronto com a adversidade parece ser a estratégia de *coping* mais importante utilizada pelos atletas para enfrentar situações estressantes, tendo em vista que se correlacionou com todas as dimensões de *burnout* e *burnout* total.

Para os autores a relação inversa entre as estratégias de *coping* e *burnout* recebem suporte na ideia de que pessoas que percebem as situações estressantes de forma mais positiva, apresentam recursos de enfrentamento cognitivos e comportamentais, lidam melhor com fatores que poderiam gerar um estresse crônico e, conseqüentemente tem uma menor propensão em desenvolver *burnout*. Já quanto ao ranking, atletas piores classificados podem ser aqueles que enfrentam situações mais estressantes, são mais suscetíveis a cometer erros, possuem maiores limitações de capacidades e habilidades, recebendo maiores cobranças por resultados, fazendo com que se sintam mais propensos a ter suas expectativas frustradas e conseqüentemente apresentar maiores valores de *burnout*¹⁵.

Ainda sobre estratégias de *coping* e *burnout*, em jogadores de futebol houve diferenças significativas entre atletas amadores e profissionais apenas na fase pré-competitiva, no período competitivo essa diferença significativa não existiu²⁰. De acordo com os autores, a hipótese que os jogadores com valores mais elevados de *burnout* apresentam diferentes modos de enfrentar situações problema foi confirmada durante a fase de competição. Os resultados apresentaram comportamento contrário ao da fase de pré-competição, principalmente em relação a subscala reduzido senso de realização. Uma das estratégias de enfrentamento mais utilizadas foi a busca de práticas religiosas, pensamentos fantasiosos, estando fortemente associado ao escore mais elevado de *burnout*.

A dificuldade que o atleta vivencia em estar entre os melhores explica aqueles com resultados nacionais e internacionais possuírem índices inferiores para a dimensão “reduzido senso de realização”. Em relação ao volume de treinamento, indivíduos que treinam mais, são mais propensos a serem acometidos pela síndrome de *burnout*, levando-se em consideração que devem ser adicionados componentes de esforço emocional para alcançar o sucesso esportivo¹⁶.

Defreese; Smith²³ apontam que futuras pesquisas para avaliar a relação de *burnout* com fatores de apoio na previsão de satisfação das necessidades sociais são necessárias, disponibilidade de suporte percebido, por exemplo, pode ser responsivo a variáveis sociais como comportamento de treinadores, proximidade das relações entre companheiros de equipes dentre outras.

“Intensidade de treino” e “potência aeróbia” não apresentaram correlação com dimensões de *burnout*, e *burnout* total²¹. Os índices de *burnout* total foram de $M=2.3$, $SD \pm 0.5$ demonstrando que os atletas investigados obtiveram valores bastante reduzidos durante o período de preparação. Para os autores, o aumento da intensidade ocorreu de forma linear constante, apresentou capacidade de melhorar a potência aeróbia, porém não foi capaz de influenciar no período preparatório a presença dos traços de *burnout* em atletas de rúgbi no Brasil.

Para Lemyre *et. al.*²⁰, a relação de sintomas de *overtraining* e *burnout* ainda é imprecisa, no entanto, apesar de se encontrar associações positivas, os mecanismos para essa associação ainda não estão muito claros deixando importante lacuna na literatura para novas investigações sobre o tema.

Resultados obtidos por Torrado *et.al.*⁵, são consistentes com estudos de Defreese; Smith²³, Smith *et.al.*³¹ que apontaram bom clima dos pares e relação de pares relacionados a níveis mais baixos de *burnout*, o que sugere que, quanto maior a coesão da equipe, menores os níveis de *burnout* entre seus membros.

Conclusão

Com o presente estudo de revisão integrativa, pode-se verificar fortes associações de *burnout* avaliadas pelo *ABQ*, com variáveis psicológicas, não sendo possível porém inferir influência no desempenho esportivo. Correlações negativas foram encontradas entre *burnout*, necessidades básicas psicológicas, motivação intrínseca, estratégias de *coping*. Associações positivas para nível competitivo, volume de treinamento, tempo de treino, perfeccionismo e *overtraining* foram reportadas. Sexo, posição de jogo, subescalas de apoio social e dimensões de *burnout* são variáveis que merecem ter ainda maiores elucidaciones.

Para futuros estudos, sugere-se a inclusão de outros descritores tais como o próprio instrumento *Athlete Burnout Questionnaire – ABQ* que mostrou-se relevante ao longo da investigação, bem como busquem contemplar estudos com uma melhor utilização dos descritores, critérios de inclusão como avaliar *burnout* no contexto esportivo e a relacionar com o desempenho real dos atletas por meio de medidas objetivas de performance.

Referências

1. Goodger K, Gorely T, Lavalley , Harwood C. Burnout in Sport: A Systematic Review. *Sport Psychologist*. 2007; 21. DOI: 10.1123/tsp.21.2.127
2. Guedes P, de Souza R. Burnout em atletas jovens. 1st ed. Londrina- PR: Editora MidioGraf; 2015.
3. Gustafsson H, Hassmen P, Kentta G, Johansson M. A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychol Sport Exerc*. 2008 Fevereiro; 9(800–816). DOI: 10.1016/j.psychsport.2007.11.004
4. Mendes KDS, Galvão CM. Revisão integrativa: métodos de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto contexto - enferm.*, Florianópolis. 2008; 17(4). DOI: 10.1590/S0104-07072008000400018
5. Torrado J, Arce C, Vales-Varquez A, Areces A, Iglesias G, Valle I, Patiño G. Relationship between Leadership among Peers and *Burnout* in Sports Teams. *The Spanish Journal of Psychology*. 2007; 20, e21, 1-7. DOI: 10.1017/sjp.2017.18
6. Lemyre PN, Hall HK, Roberts GC. A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scand J Med Sci Sports*. 2008; 18(2): p. 221-234. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2007.00671.x

7. Hodge K, Lonsdale , Ng JYY. Burnout in elite rugby: Relationships with basic. *J Sports Sci*, v. 26, n. 8, p. 835-844, 2008. 2008; 26(8): p. 835-844. DOI: 10.1080/02640410701784525
8. Cresswell SL. Possible early signs of athlete burnout: A prospective study. *J Sci Med Sport*. 2009; 12(n. 3): p. p. 393-398. DOI: 10.1016/j.jsams.2008.01.009
9. Lonsdale C, Hodge K, Rose E. "Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective." *J Sports Sci*. 2009; 27(8): p. 785-795. DOI: 10.1080/02640410902929366
10. Yasuyuki Y, Hirose M. Does Typus Melancholicus determine characteristics of athlete burnout symptom and its process among Japanese university athletes? *J Hum Ergol*. 2009; 38(2): p. 67-79. DOI: <https://doi.org/10.11183/jhe.38.67>
11. Grobbelaar W, Malan DJ, Steyn JM, Ellis SM. Factors affecting the recovery-stress, burnout, and mood state scores of elite student rugby players. *S Afr J Res Sport Ph*. 2010; 32(2): p. 41-54. DOI: <http://hdl.handle.net/10019.1/13128>
12. Hill P, Hall K, Appleton R, Murray J. "Perfectionism and burnout in canoe polo and kayak slalom athletes: The mediating influence of validation and growth-seeking." *Sport Psychologist*. 2010; 24(1): p. 16-34. DOI: 10.1123/tsp.24.1.16
13. Lonsdale C, Hodge K. "Temporal ordering of motivational quality and athlete burnout in elite sport." *Med Sci Sports Exerc*. 2011; 43(5): p. 913-921. DOI: 10.1249/MSS.0b013e3181ff56c6
14. Tabei Y, Fletcher , Goodger K. "The relationship between organizational stressors and athlete burnout in soccer players." *J Clin Sport Psychol*. 2012; 6(2): p. 146. DOI: 10.1123/jcsp.6.2.146
15. Vieira XX , Carruzo M, Aizava VS, Rigoni AG. "Análise da síndrome de" burnout" e das estratégias de" coping" em atletas brasileiros de vôlei de praia." *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. 2013; 27(2): p. 269-276. DOI: 10.1590/S1807-55092013005000012
16. De Francisco CEJ, Los Fayos, Gd. "Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas." *Cuadernos de Psicología del deporte*. 2014; 14(1): p. 29-38. DOI: <http://dx.doi.org/10.14482/psdc.32.3.6217>
17. Schellenberg JI, Gaudreau P, Crocker PRE. "Passion and coping: Relationships with changes in burnout and goal attainment in collegiate volleyball players." *J Sport Exerc Psychol*. 2013; 35(3): p. 270-280. DOI: 10.1123/jsep.35.3.270
18. Holmberg , Sheridan DA. "Self-determined motivation as a predictor of burnout among college athletes." *Sport Psychologist*. 2013; 27(2): p. 177-187. DOI: <https://doi.org/10.1123/tsp.27.2.177>
19. Sobral ASC, Oliveira L, Oliveira Lds, Santos RMLd, Brito AdF. Associação entre as cargas de treino impostas a jogadores amadores de rugby sevens e a síndrome de burnout. *Motricidade*. 2014; 10(2): p. 25-35. DOI: 10.6063/motricidade.10(2).2592
20. Verardi CEL, Santos AB, Nagamine K, Carvalho Td, Santos CdO. Burnout and coping among football players: before and during the tournament.. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2014; 20(4): p. 272-275. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1517-86922014200401993>
21. Verardi CEL, Nagamine K, Domingos AM, De Marco , Miyazaki MCDOS. Burnout and pre-competition: A study of its occurrence in Brazilian soccer players. *Revista de psicología del deporte*. 2015; 24(2): p. 259-264.
22. Lemyre PN, Roberts C, Stray-Gundersen J. "Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes?". *Eur J Sport Sci*. 2007; 7(2): p. 115-127. DOI: 10.1080/17461390701302607
23. DeFreese JD, Smith L. Teammate social support, burnout, and self-determined motivation in collegiate. *Psychol Sport Exerc*. 2013; 14(2): p. 258-265. DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.10.009
24. Deci L, Ryan M, Gagné M, Leone R, Usunov J, Kornazheva P. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Pers Soc Psychol Bull*.. 2001; 27(8): p. 930-94. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/0146167201278002>
25. Lonsdale C, Hodge , Rose EA. The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *J Sport Exerc Psychol*. 2008; 30(3): p. 323. DOI: 10.1123/jsep.30.3.323
26. Raedeke D, Smith AL. "Development and preliminary validation of an athlete burnout measure." *J Sport Exerc Psychol*. 2001; 23: p. 281-306. DOI: 10.1123/jsep.23.4.281
27. Kallus W, Kellmann M. "The Recovery Stress Questionnaires: User manual.". Unpublished manuscript. 2015.
28. Terry C, Potgieter R, Fogarty J. "The Stellenbosch mood scale: A dual- language measure of mood." *Int J Sport Exerc Psychol*.. 2003; 1(3): p. 231-245. DOI: 10.1080/1612197X.2003.9671716
29. Pires DA, Brandão RF, Silva Bd. "Validação do questionário de burnout para atletas." *J Phys Educ*. 2008; 17(1): p. 27-33. DOI: 10.4025/reveducfisv17n1p27-36

30. Serpa S, Palmeira AL. "ACSI 28: estudo das experiências desportivas." Lisboa: Laboratório de Psicologia do desporto/Faculdade de Motricidade Humana/Universidade Técnica de Lisboa. 1997.
31. Smith AL, Gustaffson H, Hassmen P. Peer motivacional climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2010; 11, 453-460. DOI: 10.1016/j.psychsport.2010.05.007

Recebido em 17/12/16.

Revisado em 11/12/17.

Aceito em 18/02/18.

Endereço para correspondência: Rafael Octaviano de Souza. Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná, Rua Coração de Maria 92, Bairro Jardim Botânico, Curitiba, PR, CEP 80215-370. E-mail: rafaeloctaviano@hotmail.com