

PREVALÊNCIA DO *BURNOUT* EM ATLETAS DE FUTEBOL DA CATEGORIA SUB-20 AO LONGO DE UMA TEMPORADA ESPORTIVA

PREVALENCE OF BURNOUT IN SOCCER ATHLETES OF THE SUB-20 CATEGORY ALONG A SPORTS SEASON

Camila Cristina Fonseca Bicalho¹, Israel Teoldo da Costa², Franco Noce³ e Varley Teoldo da Costa³

¹Universidade do Estado de Minas Gerais, Ibirité-MG, Brasil.

²Universidade Federal de Viçosa, Viçosa-MG, Brasil.

³Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte-MG, Brasil.

RESUMO

Os objetivos deste estudo foram (a) construir uma tabela de referência para o *burnout* em atletas de futebol da categoria sub-20 e (b) verificar as oscilações individuais na percepção destes atletas em relação ao *burnout* ao longo de três períodos da temporada esportiva. Participaram 53 atletas de futebol da categoria sub-20. Foi utilizado o Questionário de *Burnout* para Atleta nos períodos de treinamento, competição e férias durante uma temporada esportiva. Foi construída uma tabela de referência do *burnout* para atletas de futebol da categoria sub-20 para cada período avaliado. Foram encontradas oscilações nos valores médios da frequência do *burnout* total dos atletas durante os 3 períodos: treinamento ($\bar{x}=1,35 \pm 0,13$ e $\bar{x}=2,11 \pm 0,19$), competição ($\bar{x}=1,26 \pm 0,13$ e $\bar{x}=2,27 \pm 0,24$) e férias ($\bar{x}=1,27 \pm 0,14$ e $\bar{x}=2,18 \pm 0,28$). Baseado na tabela de referência e na classificação individual de cada atleta observou-se que 32 atletas apresentaram oscilações na percepção de *burnout* durante a temporada esportiva e 21 atletas não apresentaram oscilações nos sentimentos de *burnout* ao longo dos 3 períodos de avaliação. O período que teve o maior número de atletas ($n=17$) com alto nível de *burnout* foi o de treinamento. Conclui-se que não é possível estabelecer um comportamento único e coletivo a respeito das oscilações dos níveis de *burnout* em atletas da categoria sub-20 durante uma temporada esportiva e que a tabela de referência da categoria contribui para uma maior acurácia da avaliação do *burnout* em cada período da temporada.

Palavras-chave: Esgotamento Profissional. Atleta. Psicologia do esporte.

ABSTRACT

The aimed of the study were: (a) to construct a reference table for burnout in soccer athletes of the U-20 category and (b) to verify the individual oscillations in the perception of these athletes in relation to burnout over three periods of the sports season. The 53 sub-20 soccer athletes participated. The Athlete Burnout Questionnaire, brazilian version, was applied to athletes during training, competition and vacation periods of the sports season. A reference table was built for under-20 soccer athletes for each assessed period. Fluctuations were found in the average values of the total burnout frequency of the athletes during the 3 periods: training ($\bar{x}=1.35 \pm 0.13$ and $\bar{x}=2.11 \pm 0.19$), competition ($\bar{x}=1.26 \pm 0.13$ and $\bar{x}=2.27 \pm 0.24$) and vacation ($\bar{x}=1.27 \pm 0.14$ and $\bar{x}=2.18 \pm 0.28$) Based on this table and the individual classification of each athlete, it was observed that 32 athletes presented fluctuations in the perception of burnout during the sports season and 21 athletes did not show fluctuations in feelings of burnout during the three evaluation periods. The period with the highest number of athletes ($n = 17$) with a high level of burnout was the training period. It is concluded that it is not possible to establish a single and collective behavior regarding the fluctuations of burnout levels in athletes of the U-20 category during a sports season, and that the category reference table contributes to a greater accuracy of the burnout evaluation in every season.

Keywords: Professional Exhaustion. Athlete. Sport Psychology.

Introdução

A categoria sub-20 do futebol brasileiro representa para os jovens atletas um momento de definição na sua carreira futebolística. O crivo dado por um membro da comissão técnica, especialmente o treinador, pode ser decisivo à continuidade ou não do atleta dentro do processo de formação nesta categoria e consequentemente para a sua profissionalização. A pressão que os atletas sofrem para manter o alto nível de desempenho, ao longo de uma temporada, está relacionada a fatores como estresse, ansiedade, preocupações e incertezas sobre o futuro^{1,2}. Todos estes fatores colocam os atletas mais susceptíveis ao risco de manifestar o *burnout*^{1,2}.

O *burnout* é compreendido como um processo advindo de demandas excessivas de trabalho e fortemente associado às relações humanas^{3,4}. No contexto esportivo, Raedeke⁵, e Raedeke e Smith⁶ definem o *burnout* a partir das dimensões exaustão física e emocional, reduzido senso de realização esportiva e desvalorização esportiva. A dimensão exaustão física e emocional está associada às intensas demandas dos treinos e competições, a dimensão reduzido senso de realização esportiva está relacionado com a insatisfação à habilidade e destreza esportiva e a dimensão desvalorização esportiva é interpretada como uma atitude negativa e indiferente diante de algo importante em determinado domínio⁶. Estudos de revisão têm mostrado o crescimento de investigações sobre a síndrome de *burnout* no esporte nos últimos anos especialmente em atletas⁷⁻¹¹, porém grande parte destas investigações são avaliações transversais, existindo pouca informação a respeito de estudos longitudinais.

No contexto prático existem poucos relatos sobre a incidência do *burnout* em atletas, uma análise baseada em evidências estatísticas mostra que entre 1% e 7% dos atletas de elite podem sofrer com altos níveis do *burnout*, enquanto que outros 15% podem apresentar sintomas moderados¹². Gustafsson et al.¹³ também identificaram a incidência do *burnout* em jovens atletas e apontaram uma variação dos sintomas do *burnout* entre 2% e 6% dos atletas do sexo masculino. Atletas masculinos de esportes coletivos têm maior frequência de sentimentos negativos das dimensões exaustão física e emocional e despersonalização esportiva do que os atletas de esportes individuais^{12,13}. Gustafsson et al.¹³ atribuíram como uma das explicações para esta questão as sobrecargas de treinamento, o estresse emocional, os conflitos de relacionamento e os interesses vivenciados pelos atletas masculinos de modalidades coletivas. Analisando separadamente cada modalidade coletiva, existe um número reduzido de evidências de estudos com atletas de futebol em processo de formação esportiva não permitindo uma análise mais profunda deste problema ao longo de uma temporada esportiva^{1,10,11}.

Outra lacuna encontrada nesta área de investigação está associada à construção de tabelas de referência específicas por modalidade, sexo e por faixa etária. Atualmente as tabelas sobre *burnout* são genéricas o que muitas das vezes provoca uma interpretação errônea dos sentimentos de *burnout* dos atletas. Um exemplo deste tipo de avaliação é o estudo de De Francisco et al.¹⁴ Neste estudo, os autores mostraram que aproximadamente 55% dos atletas apresentaram baixo risco de *burnout*, 28,7% moderado risco e 12,7% alto risco de manifestar o *burnout*. No entanto, estas análises e classificações dos riscos foram feitas através de tabelas genéricas e que não levaram em consideração as especificidades, o contexto competitivo e sociocultural de cada uma das modalidades. Ainda, segundo os mesmos autores, cerca de 4% dos atletas da amostra avaliada sofreram com o *burnout* no período de treinamento.

Existem evidências que o *burnout* é uma síndrome cuja incidência pode variar em função da modalidade esportiva^{2,7,13}, sexo^{2,7,13}, faixa etária⁷ e volume de treinamento² do atleta e, dada a falta de tabelas de referência específicas que atendam a estas especificidades apresentadas, é possível que existam problemas de avaliações superestimadas ou subestimadas sobre a percepção dos atletas em relação aos sintomas de *burnout* no esporte de rendimento¹¹.

No Brasil, Pires et al.¹⁵ sugerem que sejam adotadas como referências as pontuações de acordo com a escala *Likert*, por exemplo, caso um atleta obtenha uma média de 2,5 para a dimensão exaustão física e emocional, considera-se que esse indivíduo apresenta sentimentos relacionados a tal subescala com frequência de raramente a algumas vezes. Recentemente foi realizada uma revisão sobre as propriedades psicométricas do QBA¹⁶. Guedes e Souza¹⁶ confirmaram a estrutura do QBA para medir o *burnout* em jovens atletas e indicaram a necessidade de estabelecer pontos-de-corte do *burnout* para a classificação dos atletas jovens em diferentes modalidades e níveis de rendimento objetivando uma avaliação mais fidedigna e confiável. Desse modo, uma das contribuições deste estudo é propor uma tabela de referência capaz de classificar de forma mais segura a frequência dos sentimentos de *burnout* em atletas da categoria sub-20 no futebol brasileiro.

Sabe-se que a manifestação do *burnout* em atletas tem sido identificada como um processo dinâmico e que oscila conforme as demandas de estresse e pressão durante uma temporada esportiva^{7,17,18}. Lai e Wiggins¹⁹ compararam os níveis da síndrome em atletas de futebol na faixa etária entre 19 a 38 anos ao longo de uma temporada esportiva e verificaram que os valores de percepção do *burnout* ao final da temporada foram superiores ao obtido no início. No Brasil, Bemfica et al.²⁰ avaliaram os níveis do *burnout* em atletas masculinos de futebol profissional em dois momentos do Campeonato Brasileiro e identificaram uma frequência baixa e estável de sentimentos em relação ao *burnout* no início e término desta competição. Dentre os estudos que investigaram o *burnout* longitudinalmente em atletas¹⁸⁻²³, poucos buscaram verificar as oscilações longitudinais do *burnout* no futebol¹⁸⁻²², e existe uma carência de informações especialmente com atletas em formação e de diferentes categorias de base.

Ao monitorar e avaliar o *burnout* longitudinalmente em atletas jovens em formação, será possível estabelecer um parâmetro de comportamento e oscilação dessa síndrome ao longo de uma temporada esportiva. Nas categorias de base os períodos de férias, treinamento e competição são marcados por demandas e exigências diferentes durante o processo de formação dos atletas^{16,20}. Este estudo pretende avançar nesta discussão e trazer como contribuição a construção de uma tabela de referência específica para avaliar o *burnout* em atletas de futebol da categoria sub-20, bem como, verificar as oscilações individuais dos sintomas do *burnout* em atletas ao longo de três períodos da temporada esportiva (férias, treinamento e competição).

Assim, os objetivos deste estudo foram: (a) construir uma tabela de referência para o *burnout* em atletas de futebol da categoria sub-20 e (b) verificar as oscilações individuais na percepção destes atletas em relação ao *burnout* ao longo de três períodos da temporada esportiva.

Métodos

Participantes

Foi realizado um cálculo amostral a partir da equação²⁴ $n = [(1-r^2) \times (t_{\alpha;gl})^2 / r^2] + 2$, sendo: n = número de indivíduos, r = correlação, t = valor encontrado na tabela t , α = nível de significância, gl = graus de liberdade resultando no número mínimo de 45 atletas de futebol da categoria sub-20 para a amostragem deste estudo. Participaram deste estudo 53 atletas federados de futebol da categoria sub-20 (média de idade $19,20 \pm 0,96$ anos; tempo de experiência competitiva $5,22 \pm 2,47$ anos), nascidos nas cinco regiões do Brasil. Estes atletas possuíam contratos de trabalho com quatro clubes de futebol da série A do Campeonato Brasileiro e no momento do estudo disputavam o Campeonato Brasileiro sub-20 da categoria por suas respectivas agremiações. Todos os 20 clubes que tinham o direito de disputar esta competição foram convidados para participar das três fases do estudo, porém somente 04 clubes (20%), sendo 02 clubes da região sul e 02 clubes da região sudeste, aceitaram liberar seus atletas para este tipo de avaliação longitudinal ao longo de toda a temporada esportiva.

Instrumentos

Foi utilizado o Questionário de *burnout* para atletas (QBA), validado para atletas brasileiros^{15,16}. O instrumento é composto por três dimensões: exaustão física e emocional, reduzido senso de realização esportiva e desvalorização esportiva, avaliadas em 15 questões, sendo que a questão número 1-“Eu estou realizando muitas coisas que valem a pena no esporte” e a questão número 14-“Eu me sinto bem-sucedido no esporte” são computadas com os valores invertidos. O QBA possui uma escala em *Likert* de 5 pontos que varia de 0 (quase nunca) a 5 (quase sempre), e deve ser preenchido tomando como base as situações vivenciadas pelo atleta. Para calcular o escore do *burnout* total faz-se a média aritmética das respostas atribuídas a cada

dimensão do *burnout*. A confiabilidade interna geral do QBA foi calculada por período: treinamento $\alpha=0,70$, competição $\alpha=0,70$ e férias $\alpha=0,74$. Além deste instrumento um questionário de dados demográficos também foi aplicado durante os 3 períodos da temporada esportiva (férias, treinamento e competição) com o objetivo de coletar informações sobre o perfil e as características da amostra.

Procedimentos

O estudo foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade Federal de Minas Gerais sob o número do parecer CAAE-29062614.0.0000.5149. A aplicação do QBA foi realizada durante três períodos da temporada (treinamento, competição e férias) de acordo com o calendário competitivo nacional das equipes de futebol sub-20 no ano de 2014. As coletas ocorreram em locais reservados nos centros de treinamento ou em salas/auditórios dos hotéis onde os atletas estavam hospedados durante o Campeonato Brasileiro sub-20 de futebol.

Para analisar o *burnout* ao longo de uma temporada foram realizadas três coletas, sendo a primeira de coleta no período de treinamento (agosto/setembro), a segunda durante o Campeonato Brasileiro sub-20 de futebol (dezembro) e a terceira após retorno das férias (fevereiro/março).

A coleta do período de treinamento foi caracterizada pela ausência de jogos e competições oficiais. O objetivo do atleta neste período era o treinamento e desenvolvimento de suas capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas. Participaram desta etapa 96 atletas de futebol da categoria sub-20 de quatro clubes do futebol profissional brasileiro da série A. A segunda coleta ocorreu um dia antes do último jogo decisivo da primeira fase do Campeonato Brasileiro sub-20 e caracterizou o período competitivo desta amostragem. No total 71 atletas foram reavaliados. A última coleta foi realizada na reapresentação (1º dia) dos atletas no clube após o período de férias. O período de férias de todos os atletas que participaram desta coleta variou entre 15 à 30 dias, nesta ocasião foram avaliados 53 atletas. Como critério de inclusão para compor a amostra deste estudo foram selecionados somente os 53 atletas que participaram das três coletas denominadas de: treinamento, competição e férias.

Análise estatística

Para a análise da consistência interna geral do instrumento QBA foi utilizado o teste *alpha de Cronbach*. A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de *Shapiro Wilk*. Como os dados coletados não apresentaram distribuição normal ($p=0,043$) foram utilizados os testes não-paramétricos de *Kruskal-Wallis* e *Friedman*.

Para interpretação e avaliação dos valores de *burnout* da amostra do estudo, foi construída e validada uma tabela de referência para cada um dos períodos (treinamento, competição e férias) no qual os valores de frequência de sentimentos do *burnout* total apresentados pelos atletas foram agrupados em três níveis: baixo, moderado e alto. Esse agrupamento em níveis obedeceu as recomendações estabelecidas por Maslach e Jackson²⁵ e Gustafsson et al.¹³ Além disso, para garantir as diferenças entre as classificações (baixo, moderado e alto) por período, foi realizado o teste de *Kruskal-Wallis, com post-hoc de Bonferroni*, no sentido de verificar se os três grupos criados diferiram entre si.

Após a verificação da diferença estatística entre as classificações, foi construída a tabela de referência com cada um dos 53 atletas sendo classificados por período da temporada esportiva em relação a sua percepção de *burnout* esportivo: alto, moderado e baixo.

Posteriormente dentro de cada período, a quantidade de atletas foi transformada em números percentuais (%). Para comparar a distribuição geral da frequência de sentimentos do *burnout* nos diferentes períodos da temporada, foi utilizado o teste de *Friedman* ($p<0,05$), com

post-hoc de Dunn. O cálculo do tamanho do efeito (ES, *effect size*) adotado para todas as comparações foi realizado seguindo as recomendações de Field²⁶ com os valores de referência ES pequeno ($\leq 0,3$), médio ($> 0,3$ e $< 0,5$) e grande ($\geq 0,5$). Todas as análises foram realizadas no software SPSS®(21.0) e o nível de significância adotado foi de 5%.

Resultados

A Tabela 1 apresenta os valores de referência dos níveis de frequência de sentimentos do *burnout* para os atletas de futebol brasileiro da categoria sub-20. Foi encontrada diferença significativa entre os valores de frequência de sentimentos do *burnout* (baixo; moderado; alto $p=0,001$) para cada período da temporada.

Identificou-se tamanho de efeito alto para as diferenças observadas, sendo no período de férias, as classificações de frequência de sentimentos de *burnout* baixo e moderado (ES=0,87), baixo e alto (ES=0,89), moderado e alto (ES=0,74); No período de Treinamento as classificações baixo e moderado (ES=0,84), baixo e alto (ES=0,91), moderado e alto (ES=0,79); Na competição, para as classificações baixo e moderado (ES=0,87), baixo e alto (ES=0,94), moderado e alto (ES=0,93).

Tabela 1. Tabela de referência para classificação dos atletas brasileiros de futebol sub-20 em relação ao ao *burnout* total para os períodos férias, treinamento e competição

	Treinamento			Competição			Férias		
	Baixo	Moderado	Alto	Baixo	Moderado	Alto	Baixo	Moderado	Alto
<i>BT</i>	$\leq 1,47^*$	$> 1,47$ e $< 1,93^*$	$\geq 1,93^*$	$\leq 1,46^*$	$> 1,46$ e $< 2,07^*$	$\geq 2,07^*$	$\leq 1,40^*$	$> 1,40$ e $< 2,00^*$	$\geq 2,00^*$
<i>M</i>	1,35	1,71	2,11	1,26	1,72	2,27	1,27	1,71	2,18
<i>DP</i>	0,13	0,10	0,19	0,13	0,13	0,24	0,14	0,11	0,28

Nota: *Burnout* total (BT); Média (M); Desvio Padrão (DP); (*) significativo $p \leq 0,05$. O *burnout* total representa o construto na sua totalidade. Os valores de média e desvio padrão são referências da amostra analisada e foram utilizados para calcular o tamanho de efeito entre os valores baixo, moderado e alto de cada período da temporada

Fonte: Os autores

De acordo com os indicadores da Tabela 1 de referência, os 53 atletas avaliados foram classificados em função de níveis de percepção (alto, moderado e baixo) em cada um dos três períodos da temporada esportiva (treinamento, competição e férias). Observa-se na tabela 2 que o período treinamento foi o que apresentou o maior número de atletas ($n=17$) com os altos níveis de *burnout*.

A Tabela 2 mostra de forma individualizada a classificação e a incidência da frequência de sentimentos do *burnout* de cada atleta ao longo da temporada esportiva. A partir dela, é possível analisar a quantidade de vezes que cada atleta apresentou níveis baixos, moderados ou altos de *burnout* nos três momentos analisados (treinamento, competição e férias).

Tabela 2. Distribuição dos atletas brasileiros de futebol da categoria sub20 por níveis e incidência do *burnout* ao longo da temporada esportiva

Níveis*	Treinamento	Competição	Férias	Incidência	Número do atleta
A	17 atletas	15 atletas	<u>15 atletas</u>	3	9, 18, 23, 25, 32, 35, 47

				2	1, 15, 22, 24, 28, 42, 50
				1	4, 7, 12, 13, 14, 26, 29, 34, 36, 41, 45, 51
<i>Moderado</i>	22 atletas	25 atletas	22 atletas	3	3, 5, 6, 8, 16, 17, 21, 30, 43
				2	4, 7, 12, 13, 14, 29, 34, 36, 40, 44, 45, 46, 48, 51, 53
				1	2, 11, 15, 19, 20, 28, 33, 38, 39, 42, 49, 50
<i>Baixo</i>	14 atletas	13 atletas	16 atletas	3	10, 27, 31, 37, 52
				2	2, 11, 19, 20, 26, 33, 38, 39, 41, 49
				1	1, 22, 24, 40, 44, 46, 48, 53
<i>Total</i>	100% (53 atletas)	100% (53 atletas)	100% (53 atletas)		

Nota: *Níveis=classificação do *burnout* de acordo com a tabela de frequência (baixo, moderado, alto); *Incidência= número de vezes que o atleta repetiu o referido nível de *burnout* ao longo da temporada

Fonte: Dados do estudo

Em relação à estabilidade dos sentimentos de *burnout* ao longo da temporada esportiva observa-se que 21 atletas (39,62%) apresentaram estabilidade na frequência de sentimentos do *burnout* ao longo da temporada, ou seja nos três períodos de avaliação (treinamento, competição e férias) eles mantiveram a mesma percepção sobre seus sentimentos, sendo que, 07 atletas (13,20%) mantiveram-se altos níveis de frequência de sentimentos; 09 atletas (16,98%) mantiveram-se com níveis moderados e 05 atletas (9,43%) mantiveram-se com níveis baixos.

A Figura 1 apresenta por períodos da temporada o percentual de atletas que se encontravam em níveis baixos, moderados e altos de frequência de sentimentos para o *burnout*. Foram feitas comparações entre a frequência de sentimentos do *burnout* e os períodos da temporada esportiva.

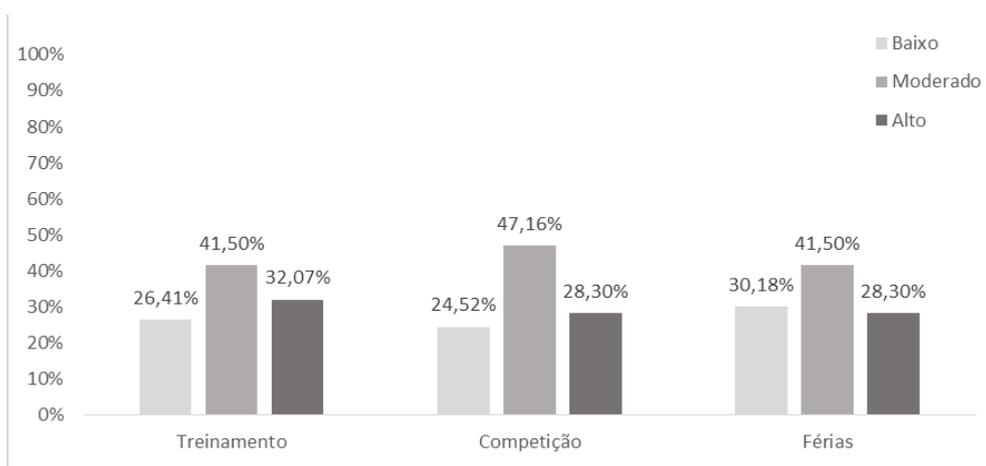


Figura 1. Distribuição percentual dos níveis de frequência de sentimentos do *burnout* dos atletas por período da temporada

Fonte: Os autores

Observa-se que os níveis moderados de frequência de sentimentos do *burnout* foram os mais relatados pelos atletas durante os três períodos da temporada. No período de treinamento os níveis moderados de *burnout* foram mais frequentes na percepção dos atletas que os altos

níveis de frequência de sentimento ($p=0,001$; $ES=0,78$ alto) e os baixos níveis ($p=0,001$; $ES=0,83$ alto).

Na competição a frequência de sentimentos moderada continuou sendo a mais percebida entre os atletas, sendo diferente significativamente da incidência da frequência de sentimentos alto ($p=0,001$; $ES=0,82$ alto) e baixo ($p=0,006$; $ES=0,87$ alto).

No período basal de retorno das férias a frequência de sentimentos moderada de *burnout* se manteve como a mais percebida pelos atletas. Foram encontradas diferenças significativas entre os níveis de frequência moderado e alto ($p=0,004$; $ES=0,78$ -alto) e entre os níveis moderado e baixo ($p=0,012$; $ES=0,40$ médio). Observa-se que 90,53% ($n=48$) dos atletas apresentaram valores altos e moderados de percepção do *burnout* pelo menos em um período da temporada esportiva (tabela 2). Após o período de férias 69,81% ($n=37$) dos atletas apresentaram valores moderados ou altos de frequência de sentimentos para o *burnout*, isto se torna um dado alarmante em função dos mesmos estarem retornando de um período de recesso das atividades esportivas nos clubes.

Discussão

Os objetivos deste estudo foram construir uma tabela de referência de *burnout* para atletas de futebol da categoria sub-20 e verificar as oscilações individuais na percepção destes atletas em relação ao *burnout* ao longo de três períodos da temporada esportiva. A construção de uma tabela de referência específica para a categoria sub-20 do futebol brasileiro proporciona uma análise mais confiável do *burnout* destes atletas, com menor erro de interpretação, além de ser uma ferramenta de baixo custo, de fácil aplicação e que permite treinadores e membros da comissão técnica controlar com maior precisão os indicadores de *burnout* dos atletas de seu elenco ao longo da temporada.

No Brasil, os estudos anteriores sobre *burnout* em atletas de futebol não utilizaram tabelas de referências específicas para avaliar os níveis de frequência de sentimentos do *burnout*^{18,20,21}. Em síntese a busca por uma tabela de referência específica para uma determinada categoria e modalidade esportiva contribui para um novo patamar de exigência científica, precisão e fidedignidade dos comportamentos do *burnout*, permite também uma avaliação mais rigorosa e precisa o que resultará em uma intervenção mais efetiva com os atletas por parte dos profissionais.

De modo geral, os resultados apontaram que durante a temporada esportiva de futebol, sete atletas (13,20%) apresentaram altos níveis de frequência de sentimentos para o *burnout* durante os 3 períodos avaliados (Tabela 2). Ao comparar este resultado com os poucos achados presentes na literatura que analisaram o *burnout* de forma individualizada em atletas, observa-se que os resultados são muito semelhantes em relação a percentuais de atletas acometidos com altos níveis de *burnout*^{21,27,28}.

Pires et al²⁷ e Hill et al.²⁸ avaliaram o *burnout* em atletas de futebol e indicaram que apesar da maioria dos atletas analisados terem apresentado níveis moderados à baixos para as dimensões do *burnout*, considerando os valores da dimensão Reduzido Senso de Realização Esportiva e Exaustão Física e Emocional, um pequeno percentual de atletas poderiam estar exibindo pensamentos e sentimentos mais extremos relacionados à síndrome. De Francisco et al.¹⁴ avaliaram 442 atletas de 34 modalidades e indicaram um nível de frequência de sentimentos médio de 2,18 para o *burnout* total e um percentual variando entre 3,4 a 3,8% de atletas manifestando a síndrome.

Esses dados reforçam que o comportamento do *burnout* precisa ser avaliado de forma individual, especialmente em modalidades coletivas, como o futebol, para que não se cometa o erro de negligenciar atletas com altos valores de *burnout* e que necessitam de atenção especial e individualizada para enfrentar a síndrome. Estudos anteriores apontaram que em avaliações

coletivas de equipes existem atletas que fazem parte de um grupo que apresentaram maior risco de esgotamento durante o período de transição base-profissional^{13,29,30}. Os indicadores altos de *burnout* prejudicam não só a performance esportiva dos atletas, mas também outras esferas de vida pessoal e social^{5,22,31,32}.

Observa-se nos resultados deste estudo um percentual de 16,98% de atletas com níveis moderados de frequência de sentimentos para o *burnout* durante toda a temporada esportiva (Tabela 2). O resultado reforça que estes indivíduos não estão se recuperando totalmente dos fatores estressores ao longo da temporada e é um indicativo de que o estresse, variável fundamental para surgimento do *burnout*³², vem se mantendo de forma crônica.

Em síntese, foi identificado neste estudo que 30,18% dos atletas de futebol avaliados na categoria sub-20 não apresentaram oscilações e mantiveram níveis altos e moderados de *burnout* ao longo de toda a temporada esportiva. Cabe também registrar que as 04 equipes participantes do estudo tiveram atletas com níveis altos e moderados de *burnout*. Este dado permite inferir que o problema não está localizado em uma equipe e sim em toda a categoria do sub-20.

É importante destacar que 9,43% dos atletas de futebol se mantiveram estáveis e sem oscilações ao longo da temporada com níveis baixos de frequência de sentimentos para o *burnout*, indicando remotas possibilidades de manifestação da síndrome. Evidências apontam que baixos níveis de *burnout* estão associados a estratégias eficazes de *coping*^{11,31,33}, perfeccionismo auto-orientado^{10,11}, paixão pelo esporte¹⁰ e também pela capacidade destes indivíduos de suportarem ao longo da temporada, o estresse, as pressões, as cobranças e as incertezas existentes nesta categoria em relação à última etapa de promoção da categoria de base em direção a equipe profissional.

De acordo com a literatura atletas que oscilaram níveis altos e moderados de *burnout* ao longo da temporada podem estar envolvidos com pensamentos e sentimentos de incertezas em relação ao seu futuro e desempenho, à frustração, desmotivação ou à falta de percepção para o sucesso^{6,18,29-31}. No futebol brasileiro, o processo de transição dos atletas da categoria de base sub-20 para o profissional é muito acirrado e difícil. Estimativas apontam que de um elenco de 30 atletas pertencentes a categoria sub-20, entre 1 e 3 atletas terão chances reais de profissionalizarem na equipe em que foram formados, como mostrado por Soares et al.³⁴ no futebol os desejos de ascensão no esporte são mais potentes que as oportunidades concretas oferecidas, o que aumenta a possibilidade do *burnout* em função de problemas como a desvalorização esportiva e o reduzido senso de realização esportiva.

Este processo seletivo rigoroso em que grande parte dos atletas não recebe oportunidade no próprio clube formativo para seguir a carreira profissional de atleta de futebol acaba por produzir inúmeras frustrações e decepções tanto dentro como fora do campo na vida destes indivíduos. Também provoca alterações na vida pessoal, familiar e profissional destes atletas³⁰, pois em muitos casos eles terão que tentar dar sequência na sua carreira esportiva buscando um novo clube, mudando de cidade, afastando-se de familiares e do seu ciclo social. Todos estes fatores agrupados contribuem para uma maior probabilidade de manifestação do *burnout*^{31-33,35}, especialmente na categoria sub-20 que é o último divisor entre o amadorismo e a profissionalização, o que reforça a necessidade de um acompanhamento individualizado e o estabelecimento parâmetros de referência específicos para esta categoria.

Somente 5 atletas apresentaram níveis baixos de percepção de *burnout* ao longo de toda a temporada, os demais atletas avaliados manifestaram níveis moderados e altos em pelo menos um período da temporada esportiva, o que nos permite hipotetizar que o período de férias não foi suficiente para que eles obtivessem uma plena recuperação fisiológica, emocional e social. Soma-se a este processo, na categoria sub-20, a incerteza ao longo de toda a temporada se os esforços despendidos durante os treinamentos e jogos serão suficientes para que estes jovens atletas sejam aprovados e aproveitados na categoria profissional.

Destaca-se que foi no período treinamento o registro com o maior percentual de atletas 32,07% (17 atletas de futebol) com níveis altos de frequência de sentimentos para o *burnout*. A explicação para este problema pode estar relacionada a uma alta exigência nas cargas de treinamento deste período associadas a cobranças excessivas para a melhoria da performance dos atletas por parte dos membros da comissão técnica. A probabilidade de um atleta apresentar altos níveis de *burnout* está associado a uma relação conflituosa de expectativas entre o que ele consegue produzir esportivamente naquele momento em detrimento às necessidades e demandas do clube e da comissão técnica^{10,31}.

Todos estes sinais de *burnout* em decorrência do período de treinamento estão documentados na literatura^{11,13}. Normalmente no período de treinamento, haverá um aumento da carga de treinamento e uma busca pelo aperfeiçoamento das competências técnicas, táticas, físicas e psicológicas do atleta traduzindo em uma melhoria da performance esportiva. Porém nem sempre o atleta consegue suportar todas as demandas psicofisiológicas e sociais do período de treinamento e, quando isto ocorre, gera no atleta um sentimento de fadiga e exaustão física e emocional, alinhada à frustração por não conseguir atingir a meta, desencadeando sintomas de baixa autoestima e de reduzido senso de realização esportiva²⁷.

Acrescenta-se ainda o fato de que no período de treinamento, especialmente na categoria sub-20 de futebol, o treinador e toda a sua equipe técnica estão mais próximos dos atletas e em contato diário dentro do centro de treinamento, pois grande parte dos atletas moram nas dependências do clube e são convocados para participarem de treinamentos com a equipe profissional, momento este em que são avaliados tanto pelos membros da comissão técnica de sua respectiva categoria, como também por membros da equipe profissional. Em síntese, trata-se de um período em que eles estão nos centros de treinamentos de seus respectivos clubes, precisam dar o máximo da sua produtividade esportiva e são avaliados diariamente nos treinamentos por diferentes pessoas que estão responsáveis por definirem o futuro destes atletas e a sua continuidade ou não no clube.

O aumento da frequência de sentimentos do *burnout* durante a temporada esportiva, ou seja, a maior incidência da síndrome nos períodos de treinamento e competição, é também explicado pelo motivo de grande parte desses atletas terem feito inúmeras renúncias no que se referem aos aspectos do lazer e da convivência social em função de suas carreiras esportivas e do sonho de se tornar um atleta de futebol profissional^{36,37}. No Brasil, os jovens são muitas vezes afastados de suas relações familiares para residirem nos centros de treinamentos e também são submetidos a uma rotina intensa de treinos com horários rigorosos para acordar, dormir e se alimentar, o que favorece o isolamento social e o pouco contato com outros grupos sociais fora do ambiente do futebol^{20,34,37}.

Garcés de los Fayos e Mojena³⁸ mostraram que, principalmente durante período competitivo, a relação do estresse crônico associado ao elevado número de competições, viagens, ausência de familiares e forte pressão pela vitória podem influenciar no aumento de sentimentos relativos à exaustão física e emocional. Essas condições são fontes estressoras que exigem dos atletas uma boa capacidade de enfrentamento durante a temporada^{6,21}.

Um outro dado que merece atenção neste estudo é o percentual de 28,30% (15 atletas) que mantiveram altos níveis de frequência de sentimentos do *burnout* após o período de férias. Garcés de los Fayos e Mojena³⁸ e Costa et al.³⁹ afirmaram que o equilíbrio entre as cargas de treinamento e a recuperação do atleta é uma das formas de prevenir o *burnout*. Desse modo, é possível constatar que para alguns dos atletas avaliados neste estudo, o período de recuperação do estresse e da pressão da temporada anterior foi insuficiente e eles retornaram às atividades parcialmente recuperados, fator que pode aumentar o risco de manifestação do *burnout* nas temporadas subsequentes.

Somente 16 atletas (30,18%) da amostra do estudo apresentaram-se após o período de férias com níveis baixos de frequência de sentimento para a síndrome. Especula-se que nesse

período esses atletas foram capazes de recuperarem física e psicologicamente de todo o desgaste da temporada anterior. De acordo com Kellmann et al.⁴⁰ uma vez que os problemas da síndrome do *burnout* estão frequentemente relacionados a um processo insuficiente de recuperação, torna-se necessária a inserção de processos regenerativos biopsicossociais nos períodos de treinamento e competição.

Medidas preventivas podem contribuir para a redução dos níveis de *burnout* e também impedir que aconteça outros problemas psicológicos como a depressão e o *drop out* esportivo^{11,22}. Também torna-se importante existir uma estrutura racional do treinamento ao longo da temporada esportiva que permita aos atletas tempo livre para o lazer, atividades sociais, atividades escolares e descanso. Este tempo funciona como um mecanismo de recuperação física, mental e social que auxilia na prevenção do *burnout*³⁸.

A falta de contato do atleta com a sua família, em especial os pais e irmãos, também é um fator que aumenta a probabilidade de surgimento do *burnout*. No Brasil, grande parte dos atletas que estão alojados e treinando em seus respectivos clubes não são oriundos daquela cidade ou estado³⁴, por tratar-se de um país com dimensões continentais e em função do calendário esportivo, na maioria das vezes os atletas durante uma temporada têm poucas oportunidades de conviver com seus familiares. Informações coletadas nos questionário de dados demográficos da amostra apontam que existem atletas que chegam a ficar mais de seis meses do ano sem ter um encontro físico com seus familiares. Além disso, muitos atletas nesta categoria se ausentam da escola e acabam reduzindo as relações de amizade aos companheiros de equipe³⁶. Assim, o período de férias se torna fundamental para o contato desses jovens com a sua cidade natal, sua família, amigos e pessoas do seu ciclo afetivo de infância e adolescência.

Cabe ressaltar, como limitações deste estudo, que não foram controladas as cargas de treino, as cargas de jogo e de recuperação, bem como, as atividades que os atletas fizeram no período de férias e no tempo livre durante os períodos de treinamento e competição. Apesar dessas limitações, os resultados deste estudo são pioneiros e fornecem informações inéditas acerca dos níveis de frequência de sentimentos do *burnout* em atletas de futebol da categoria sub-20. A tabela de referência traz uma contribuição prática para treinadores e preparadores físicos que pretendem monitorar o *burnout* de seus atletas durante a temporada.

Conclusões

Conclui-se que o *burnout* é uma síndrome dinâmica que oscila entre os períodos de treinamento, competição e férias durante uma temporada esportiva para a maioria dos atletas de futebol da categoria sub-20. Verificou-se também que o *burnout* afetou individualmente cada atleta de forma diferente. Alguns atletas apresentaram comportamentos estáveis durante as três fases de monitoramento e outros apresentaram comportamentos de oscilação com a diminuição ou aumento do *burnout* ao longo da temporada. Estas conclusões reforçam uma recomendação da literatura sobre a necessidade de individualizar o monitoramento e o controle do *burnout* em atletas ao longo do seu processo formativo nas categorias de base, objetivando preservar a saúde física, mental e social de jovens atletas que estão em fase de formação humana e esportiva.

A tabela de referência construída especificamente para a categoria sub-20 no futebol é um avanço que permite a identificação da síndrome de *burnout* nesta categoria de forma mais objetiva. Ressalta-se ainda que trata-se de uma ferramenta de baixo custo, de fácil acesso e que permite uma interpretação mais fidedigna dos níveis de *burnout* dos atletas ao longo de diferentes momentos da temporada esportiva. Esta tabela também traz uma contribuição prática para os profissionais que trabalham com o futebol e que são co-responsáveis pela formação esportiva e humana destes jovens atletas.

Referências

1. Appleton PR, Hall HK, Hill AP. Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychol Sport Exerc* 2009;10(4):457-465. Doi: 10.1016/j.psychsport.2008.12.006
2. Difiori JP, Benjamin HJ, Brenner JS, Gregory G, Jayanthi N, Landry GL, et al. Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *British J Sport Med* 2014;48:287-288. DOI:10.1136/bjsports-2013-093299
3. Freudenberger HJ. Staff burn-out. *J Social* 1974;30(1):159-165. DOI:10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
4. Freudenberger HJ. The staff burn-out syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: Theo, research pract* 1975;12(1):73-82. DOI:10.1037/h0086411
5. Raedeke T. Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *J Sport Exerc Psycho* 1997;19(4):396-417. DOI:10.1123/jsep.19.4.396
6. Raedeke TD, Smith A. Development and preliminary validation of an athlete Burnout measure. *J Sport Exerc Psycho* 2001;23(4):281-306. DOI:10.1123/jsep.23.4.281
7. Goodger K, Gorely T, Lavallee D, Harwood C. Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psycho* 2007;21:127-151. DOI:10.1123/tsp.21.2.127
8. Li C, Wang CJ, Kee YH. Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. *Psych Sport Exerc* 2013;14(5):692-700. DOI:10.1016/j.psychsport.2013.04.009
9. Gustafsson H, Hancock D, Côté J. Describing citation structures in sport burnout literature: A citation network analysis. *Psych Sport Exerc* 2014;15(6):620-626. DOI:10.1016/j.psychsport.2014.07.001
10. Bicalho CCF, Costa VT. Burnout in elite athletes: a systematic review. *Cuad Psico Deporte* 2018;18(1):89-102.
11. Gustafsson H, DeFreese JD, Madigan DJ. Athlete burnout: review and recommendations *Curr Opin Psychol* 2017;16:109-113 DOI:10.1016/j.copsyc.2017.05.002.
12. Gould D, Dieffenbach K. Overtraining, underrecovery, and burnout in sport. In: M Kellman, editor. *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics; 2002, p. 25-35.
13. Gustafsson H, Kenttä G, Hassmén P, Lundqvist C. Prevalence of burnout in adolescent competitive athletes. *Sport Psycho* 2007;21:31-37. DOI:10.1123/tsp.21.1.21
14. Francisco C, Fayos EJG, Arce C. Burnout en deportistas: prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuad Psico Deporte* 2014;14(1):29-38.
15. Pires DA, Brandão MR, Silva CB. Validação do questionário de Burnout para atletas. *Rev Educ Fís UEM* 2006;17(1):27-36.
16. Guedes DP, Sousa RO. Propriedades psicométricas do Athlete Burnout Questionnaire para uso em atletas jovens Brasileiros. *Rev Educ Fís UEM* 2016;27(1):1-13. DOI:10.4025/jphyseduc.v27i1.2708
17. Carlin M, Fayos EJG, Francisco CP. El síndrome de burnout en deportistas: nuevas perspectivas de investigación. *Rev Ibero Psic Ejerc Deporte* 2012;7(1):33-49.
18. Fagundes LHS, Noce F, Albuquerque MR, Andrade AGP, Costa VT. Can motivation and overtraining predict burnout in professional soccer athletes in different periods of the season? *Int J Sports Exerc Psych* 2019; 1-16. DOI:10.1080/1612197X.2019.1655778
19. Lai C, Wiggins MS. Burnout perceptions over time in NCAA division I soccer players. *Internat Sport J* 2003;7(2):120-127.
20. Bemfica TEB, Fagundes LHS, Pires DA, Costa VT. Efeito da temporada sobre a percepção da síndrome de burnout por atletas de futebol profissional. *R Bras Ci e Mov* 2013;21(4):142-150. DOI:10.18511/0103-1716/rbcm.v21n4p142-150
21. Verardi CELS, Nagamine AB, Carvalho KKT, Miyazaki MCOS. Burnout e enfrentamento em jogadores de futebol: Fases pré e durante competição. *Rev Bras Med Esporte* 2014; 20(4):272-275. DOI: 10.1590/1517-86922014200401993
22. Adie JW, Duda JL, Ntoumanis N. Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well-and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psych Sport Exerc* 2012;13(1):51-59. DOI:10.1016/j.psychsport.2011.07.008
23. Pires DA, Debien PB, Coimbra DR, Ugrinowitsch H. Burnout e coping em atletas de voleibol: Uma análise longitudinal. *Rev Bras Med Esporte* 2016;22(4):277-281. DOI:10.1590/1517-869220162204158756.
24. Callegari-Jacques SM. *Bioestatística: Princípios e aplicações*. Porto Alegre: Artmed; 2007.
25. Maslach C, Jackson SE. *Maslach burnout inventory manual*. 3. ed. Palo Alto: Consulting Psychologists Press; 1981.

26. Field A. *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. 4. ed. Los Angeles: Sage; 2013.
27. Pires DA, Ferreira RW, Vasconcelos ASB, Penna EM. Dimensões de burnout, estratégias de coping e tempo de prática como atleta federado em jogadores profissionais de futebol. *Cuad Psico Deporte* 2019;19(2):175-185.
28. Hill AP, Hall HK, Appleton PR, Kozub SA. Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psych Sport Exerc* 2008;9(5):630-644. DOI:10.1016/j.psychsport.2007.09.004
29. Martínez-Alvarado JR, Guillén F, Feltz D. Athletes' motivational needs regarding burnout and engagement. *Rev Psicol del Deporte* 2016;25(1):65-71.
30. Chamorro JL, Sánchez-Oliva D, Amado Alonso D, Torregrosa M. El fútbol dentro del campo y fuera de él. *Rev Psicol del Deporte* 2016;25(1):81-89.
31. Souza RO, Osiecki R, Silva JKF, Costa PL, Stefanello JMF. Analysis of psychological variables associated with the burnout syndrome and performance in adult athletes through the athlete burnout questionnaire - ABQ. *J Phys Educ* 2018; 29:e2928. DOI:10.4025/jphyseduc.v29i1.2928.
32. Gerber M, Gustafsson H, Seelig H, Kellmann M, Ludyga S, Colledge F, et al. Usefulness of the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) as a screening tool for the detection of clinically relevant burnout symptoms among young elite athletes. *Psych Sport Exerc* 2018;39:104-113. DOI:10.1016/j.psychsport.2018.08.005
33. Madigan DJ, Rumbold JL, Gerber M, Nicholls AR. Coping tendencies and changes in athlete burnout over time. *Psych Sport Exerc* 2020;48:101666. DOI: 10.1016/j.psychsport.2020.101666
34. Soares AJG, Melo LBSD, Costa FRD, Bartholo TL, Bento JO. Jogadores de futebol no Brasil: mercado, formação de atletas e escola. *Rev Bras Cienc Esporte* 2011;33(4):905-921. DOI:10.1590/S0101-32892011000400008
35. Pires DA, Santiago MLM, Samulski DM, Costa VT. A síndrome do Burnout no esporte brasileiro. *J Phys Educ* 2012;23:110-119. DOI:10.4025/reveducfisv23n1p131-139
36. Melo LBS, Soares AJG, Rocha HPA. Perfil educacional de atletas em formação no futebol no Estado do Rio de Janeiro. *Rev Bras Educ Fís Esporte* 2014;28(4):617-628. DOI:10.1590/1807-55092014000400617
37. Paoli PB, e Costa FR, Ferreira Neto A, Soares AJG. Representações identitárias no processo de seleção de talentos. *Movimento* 2010;16(4):135-150. Doi: 10.22456/1982-8918.14510
38. Fayos EJGR, Mojena GM. Principios básicos a aplicar en el desarrollo de programas de intervención y prevención en deportistas con el síndrome de burnout. *Propuestas desde una perspectiva transaccional. Rev Psicol del Deporte* 2002;11(2):259-267.
39. Costa VT, Pires DA, Ferreira Filho E, Noce F. Análise da síndrome de burnout em bailarinos. *J Phys Educ* 2014;25:161-173. DOI:10.4025/reveducfis.v25i2.23286
40. Kellmann M, Bertollo M, Bosquet L, Brink M, Coutts A, Duffield R, et al. Recovery and performance in sport: Consensus statement. *Int J Sports Physiol Perform* 2018;13:240-245. DOI:10.1123/ijsp.2017-0759

Agradecimentos: Fapemig (Fundação de Amparo a Pesquisa do Estado de Minas Gerais); PRPq (PróReitoria de Pesquisa e Pós-Graduação da UFMG).

ORCID dos autores:

Camila Cristina Fonseca Bicalho: <https://orcid.org/0000-0001-5413-1290>

Israel Teoldo da Costa: <https://orcid.org/0000-0001-9780-3456>

Franco Noce: <https://orcid.org/0000-0001-6751-0871>

Varley Teoldo da Costa: <https://orcid.org/0000-0001-9780-3456>

Recebido em 08/03/19.

Revisado em 08/05/20.

Aceito em 12/05/20.

Endereço para correspondência: Varley Teoldo da Costa. UFMG Soccer Science Center. Av. Presidente Carlos Luz, 4664, Pampulha, Belo Horizonte, Brasil, 31310-250. E-mail: vtcosta@hotmail.com