



## PRINCIPAIS INDICADORES DE BURNOUT EM JOVENS ATLETAS DE FUTEBOL

---

**Cristian Giacconi**

**Gerard Mauricio Martins Fonseca**

Universidade de Caxias do Sul – Brasil

**Resumo:** O objetivo do estudo foi apontar os principais indicadores de *burnout* em jovens atletas de futebol que atuam em duas equipes profissionais, em uma cidade da serra do Rio Grande do Sul. A pesquisa, de caráter transversal, descritivo e quantitativo, teve amostra de 51 jogadores de futebol, pertencentes à categoria sub-17 dessas equipes. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o questionário de *burnout* para atletas (QBA), além de um questionário sociocultural. A análise foi realizada por meio da estatística descritiva, em que se calcularam as médias e a variação de frequência. Além disso, compararam-se os resultados por meio de teste *t* de Student para amostras independentes. O nível de significância adotado neste estudo foi de  $p < 0,05$ . Os dados foram apresentados de forma discursiva e em tabelas. Por meio da análise dos resultados, concluiu-se que os níveis de *burnout* em ambas as equipes são baixos. Percebeu-se ainda que a relação quantidade de clubes, tempo de clube e tempo de prática não tem correlações com altos índices de *burnout*.

**Palavras-chave:** esporte; futebol; *burnout*.

### INTRODUÇÃO

O futebol é a modalidade esportiva mais praticada e difundida no Brasil, desde que chegou ao país por intermédio de Charles Miller no ano de 1894. No Brasil, o futebol expressa a sociedade, pois está na sociedade tanto quanto a sociedade está no futebol (RINALDI, 2000).

No Brasil, o futebol é uma modalidade com grande capacidade de envolvimento da população, gerando diversos empregos, sendo 300 mil empregos diretos, 30 milhões de praticantes (formais e não formais), 580 mil participantes em 13 mil times que participam de jogos organizados, 580 estádios com capacidade para abrigar mais

de cinco milhões de torcedores e cerca de 500 clubes profissionais disputando uma média de 90 partidas por ano (LEONCINI; SILVA, 2005).

Os atletas profissionais de futebol brasileiros são considerados diferenciados quanto à sua habilidade e técnica. Isso não ocorre ao acaso, visto que todas as camadas sociais do país praticam e vivenciam o futebol diariamente desde os primeiros anos da infância. Os jovens crescem com o intuito de se tornarem jogadores profissionais, almejando o *status* obtido pela exposição na mídia e também os ganhos financeiros proporcionados pela profissão.

A inclusão desses jovens atletas no futebol acontece por meio das denominadas categorias de base dos clubes profissionais muitas vezes em regime de alojamento e tem uma duração aproximada de cinco mil a seis mil horas de trabalho voltado para o preparo físico, o domínio de técnicas de jogo, o domínio das questões táticas e psicológicas até chegar ao profissionalismo (SOARES et al., 2011).

Muitos dos atletas iniciam essa busca precocemente, a partir dos 10 anos de idade, ou até mais cedo, tendo que abandonar família, amigos e infância, o que acarreta um grande fardo psicológico para idade, muitas vezes não atingindo o profissionalismo e dedicando anos de treinamentos para algo que não têm certeza se irá se concretizar.

A grande valorização do futebol acabou tornando os atletas profissionais num negócio lucrativo, que movimenta grandes quantias anuais. Na medida em que atrai grandes multidões aos estádios, “anunciava-se como local estratégico para acumular capital político, como ocupação remunerada para as camadas populares e como indústria do espetáculo” (SOARES et al., 2011, p. 907).

A obsessão desses jovens atletas em se tornar jogadores de futebol, acontece a partir da idolatria de jogadores reconhecidos pelo seu talento e pela habilidade, como Kaká e Cristiano Ronaldo. Exemplo claro foi a contratação do brasileiro Kaká pelo clube Real Madrid, da Espanha, por 177,5 milhões de reais e do português Cristiano Ronaldo por 254 milhões de reais, que levaram cerca de 50 mil pessoas ao estádio Santiago Bernabéu na apresentação de Kaká e quase 80 mil torcedores na de Cristiano Ronaldo (MORATO; GIGLIO; GOMES, 2011).

Recentemente, o Brasil foi tomado pela “moda” Neymar, uma das novas revelações do futebol brasileiro e ídolo dos jovens em nosso país. Neymar é diferenciado dos demais jogadores pela qualidade técnica e habilidade, pela fama perante a mídia, que o coloca como um ícone para os jovens atletas, e também pelo aporte financeiro recebido por meio de salários, direitos de imagem e propagandas. Sua influência é tanta que os jovens chegaram a imitar até o corte de cabelo “moicano” do jogador. Na época em que Neymar adotava esse estilo, era impossível andar pelas ruas, escolas de futebol, categorias de base ou salas de aula e não perceber jovens com o mesmo corte de cabelo.

A carreira de jogador de futebol profissional exige extenuante trabalho corporal para aqueles que pretendem entrar nesse afunilado “mundo da bola”. A pressão por resultados e rendimento sobre esses atletas ultrapassa os campos físicos e técnicos, chegando aos

[...] fatores psicológicos [que], devido à sua complexidade, tornam-se ferramentas diferenciais que poderão decidir os resultados finais das competições, bem como interferir na longevidade de atletas e demais integrantes da comissão técnica no cenário esportivo (PIRES; BRANDÃO; MACHADO, 2005, p. 147).

Realizando um resgate da história da formação de atletas nos clubes de futebol profissionais, podemos notar que até a década de 1960, o acesso ao futebol competitivo nos clubes profissionais ocorria por meio da habilidade técnica e no jogo individual. Segundo Paoli, Silva e Soares (2008, p. 44), “aquele que dominava algumas habilidades técnicas, tais como o drible, conseguia se destacar em relação aos demais jogadores, sem necessitar de outras qualidades”. Nessa mesma década, são criadas as categorias de base, com a intenção de “produzir” atletas para os clubes (FLORENZANO, 1998).

A partir da década de 1980, é possível notar uma mudança em relação às formações táticas e às estratégias de jogo, e a consequência disso foi que os técnicos começaram a ter maior importância no desempenho das equipes. É nessa década que começam a surgir as comissões técnicas multidisciplinares, que buscam a integração dos fatores físicos, psicológicos, técnicos e táticos para obter melhores resultados (PAOLI; SILVA; SOARES, 2008).

Os mesmos autores afirmam que vivemos um momento no qual se destaca a necessidade de planejamentos de curto, médio e longo prazos e, sobretudo, de investimentos nas áreas psicológicas, emocionais, sociais e culturais dos atletas. Afirmam também que a formação do atleta deve basear-se na integração das diversas áreas científicas (técnica, motricidade, fisiologia, nutrição, biomecânica e psicologia). Para os pesquisadores, o “processo de formação envolve seis fases: a oportunidade, a detecção, a seleção, a promoção, a exposição e a comercialização” (PAOLI; SILVA; SOARES, 2008, p. 47).

A psicologia cada vez mais ocupa espaço dentro do esporte de rendimento, pois investiga as causas e os efeitos das ocorrências psíquicas antes, durante e após os exercícios, sendo estes educativos, recreativos, competitivos ou reabilitadores. Para Dosil (2008), a capacidade de lidar com os diferentes aspectos psicológicos é o fator que diferencia o atleta vencedor do atleta perdedor ou o atleta habilidoso do normal. Portanto, a relação entre o esporte e a psicologia é grande, uma vez que não é possível separar a relação corpo-mente.

Samulski (2009, p. 3) conceitua a psicologia do esporte e do exercício como “o estudo científico de pessoas e seus comportamentos no contexto do esporte e dos exercícios físicos e a aplicação destes conhecimentos”. A psicologia do esporte tem como objetivo entender e ajudar os atletas com finalidade de desenvolver boa *performance*, uma satisfação pessoal e um bom desenvolvimento da personalidade por meio da participação (WEINBERG; GOULD, 2008).

A psicologia esportiva ainda possibilita a intermediação entre o atleta e as pessoas de seu convívio, melhora o seu rendimento e auxilia aconselhando o atleta no dia a dia dos treinamentos e competições. Porém, muitas vezes as demandas sobre esses atletas são variadas, podendo acarretar um estresse psicológico grande, que uma intervenção, por meio da psicologia esportiva, não seja capaz de auxiliá-lo com seus problemas, ocasionando uma condição denominada *burnout* (SAMULSKI, 2009).

O significado do termo *burnout* na língua portuguesa é “queimar para fora”. Porém, para a área esportiva sua tradução é mais bem expressada pela palavra “esgotamento”. No entanto, devido ao fato de o termo *burnout* permanecer reconhecido na literatura científica internacionalmente, optou-se pela manutenção da nomenclatura original (PIRES; BRANDÃO; MACHADO, 2005).

Conforme Raedeke (1997), o *burnout* é uma síndrome, ou seja, um conjunto de sintomas, e está fundamentado em três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e reduzida satisfação profissional. Os sintomas são de sentimentos de extrema fadiga, sentimentos negativos sobre si, um comportamento impessoal, incoerente e descuidado em relação às pessoas de sua convivência. Pequenas adaptações nessas subáreas foram feitas pelos pesquisadores Raedeke e Smith (2001), quando tratamos da área esportiva, caracterizando-as como: exaustão física e emocional, reduzido senso de realização esportiva e desvalorização esportiva.

Para Garcés De Los Fayos e Vives Benedicto (2002), alguns dos indicadores do *burnout* são: dificuldade de relacionamento com o técnico, altas demandas competitivas, monotonia dos treinamentos, falta de habilidades técnicas, decepção com os resultados finais obtidos, interesses financeiros, ausência ou reduzida vida pessoal fora do esporte, falta de apoio de familiares e amigos, excessivas demandas de energia e tempo, sentimento de isolamento perante a equipe técnica e carência de reforços positivos pelos resultados conseguidos.

Essas causas estão relacionadas principalmente como uma das características mais relevantes da síndrome, que é o abandono precoce do esporte, denominado *dropout*. Esse quadro ocorre com os atletas que lidam com constantes relações interpessoais, com os companheiros de equipe, membros de suas comissões técnicas,

dirigentes, equipes de arbitragem, imprensa, amigos ou familiares. Com essas relações, são vivenciadas percepções de cobranças, críticas, cansaço e estresse, provocados por treinamentos, viagens e jogos (PIRES; BRANDÃO; MACHADO, 2005).

O termo *dropout* é considerado o abandono do esporte e classificado em três grupos distintos que têm características particulares. O *dropout* voluntário ocorre quando o atleta voluntariamente abandona o esporte, por não estar satisfeito com a prática, porém quer ter novas experiências com outras modalidades esportivas ou mesmo com outras atividades. O *dropout* resistente, por sua vez, ocorre no momento em que o jovem atleta ainda gosta do esporte, mas está profundamente insatisfeito com a prática, e a decisão de abandonar o esporte é muito difícil. E o *dropout* relutante é caracterizado pelo atleta que é forçado a abandonar o esporte devido a sérias contusões ou por razões financeiras (KNIJNIK; GREGUOL; SANTOS, 2001).

Na modalidade futebol, os estudos referentes ao tema *burnout* em atletas profissionais ainda são escassos; existem mais estudos em relação a outros esportes coletivos. O futebol é uma das modalidades esportivas em que ocorre grande estresse em busca do rendimento desportivo, busca incessante por resultados e também por ser um esporte massificado no país com grande exposição diária em todos os meios de comunicação.

No Rio Grande do Sul, há duas potências quando se trata de revelação de jogadores oriundos das categorias de base: Grêmio Foot-Ball Porto Alegrense e Sport Club Internacional. Esses dois clubes, ao longo das duas últimas décadas, já revelaram jogadores como Lucas Leiva, atualmente no Chelsea da Inglaterra; Alexandre Pato, no Milan da Itália; Anderson Luís, no Manchester United da Inglaterra; e Nilmar, no Villareal da Espanha, movimentando milhões de reais em seus cofres e fortalecendo cada vez mais as categorias de base.

Em um patamar menor, estão a Sociedade Recreativa e Esportiva Caxias do Sul e o Esporte Clube Juventude, revelando jogadores como Ednilson, atualmente no Corinthians de São Paulo; Gerley, no Bahia; Gustavo, no Fiorentina da Itália; e Adailton, com passagens pela seleção brasileira sub-20 e Parma da Itália, o que também contribui para que os jovens atletas da região enxerguem um caminho para a profissionalização.

Para entender um pouco da grandeza dos investimentos feitos nas categorias de base dos grandes clubes, o Sport Club Internacional, nas últimas décadas, vem realizando projetos como a criação de uma rede de informática, que contém programas específicos para o futebol, como jogos virtuais, modelos técnicos, esquemas táticos e simulações de jogadas. Além da criação do departamento de psicologia e pedagogia, construção de módulos de treinamentos específicos para as categorias de base,

integração entre as categorias inferiores e profissionais e uso de um modelo tático único para todas as categorias de base até os profissionais (RODRIGUES, 2003).

Na região nordeste do Estado do Rio Grande do Sul, há cinco equipes profissionais de futebol, das quais três estão na primeira divisão do futebol gaúcho e duas na segunda divisão. Além disso, existem cerca de 20 escolas de futebol conveniadas a clubes profissionais de outras regiões, escolas particulares e de empresários. A oferta de categorias de base é ampla devido à grande procura por parte dos jovens atletas, o que dificulta a oportunidade de atingirem o profissionalismo, em razão da ampla concorrência.

A seleção de atletas por meio do processo denominado de “peneira”, o qual não segue um método científico, mas a percepção dos chamados “olheiros”, é um claro exemplo da carga psicológica que esses jovens atletas devem suportar. Muitos atletas são avaliados pelos “olheiros” durante um período muito curto, o que acarreta grandes cargas emocionais nos jovens, como ansiedade, medo e críticas, e provoca um estado físico que os impede de atingir o melhor desempenho de suas habilidades técnicas.

A reposta ao estresse pode ser negativa ou positiva, o que dependerá da percepção de ameaça, preocupação e medo ou de uma reação positiva e desafiadora, desejável ao processo competitivo. A direção dessa interpretação influenciará o nível de *performance*. Isso pode explicar por que, enquanto, para alguns atletas, o estresse experimentado na competição é desafiador e estimulante, é provocador de ansiedade para outros (BRANDÃO et al., 2004).

Outra forma de esses atletas conseguirem vaga numa categoria de base de uma equipe profissional é por meio dos testes agendados nos clubes, onde treinam com o grupo principal de competição, o que facilita a avaliação por parte do técnico e de sua comissão. Muitas vezes, os atletas conseguem fazer esses testes por meio de indicações de empresários.

Os atletas que conseguem uma vaga nas categorias de base de uma equipe profissional sofrem com competições constantes internamente, entre os atletas, nos treinamentos e também nos jogos contra outras equipes. Essas competições, tendo em vista a personalidade de cada atleta, também provocam reações psicológicas, tais como ansiedade, estresse, medo, insegurança, depressão, angústia (BOCCHINI et al., 2008).

Portanto, acreditamos que seja necessário um estudo que vise avaliar os jovens atletas de futebol, nas categorias de base dos clubes profissionais, a fim de apresentar os indicadores referentes aos sintomas que acometem os atletas com a síndrome de *burnout*. Esses sintomas, quando identificados, podem evitar o abandono precoce do futebol, denominado *dropout*.

## **METODOLOGIA**

### **Caracterização do estudo**

O presente estudo é caracterizado por uma pesquisa quantitativa, do tipo descritivo, na qual os fatos são observados, registrados, classificados e interpretados, sem sofrer quaisquer interferências do pesquisador e de temporalidade transversal (PICCOLI, 2006).

Segundo Thomas, Nelson e Silverman (2007, p. 298), “a pesquisa quantitativa tende a enfatizar a análise (ou seja, separar e examinar os componentes de um fenômeno)”. Nas pesquisas quantitativas, o pesquisador se esforça para manter-se fora do processo de coleta de dados, para isso utiliza medidas laboratoriais, questionários e outros instrumentos denominados objetivos.

O estudo transversal é caracterizado pelo uso de uma amostra em que os fatores são medidos uma única vez no tempo, visando atender a um objetivo em específico. É definido também como a pesquisa que analisa o comportamento de variáveis em grupos distintos de sujeitos, em um mesmo período de tempo (PICCOLI, 2006).

### **Amostragem**

Participaram do estudo 51 jogadores de futebol do sexo masculino, de clubes profissionais de futebol da primeira divisão do Estado do Rio Grande do Sul, pertencentes a uma cidade da serra gaúcha. Os participantes pertencem à categoria sub-17 dessas equipes e têm de 16 a 17 anos de idade. Somente participaram do estudo os atletas emancipados judicialmente.

Em ambas as equipes, os treinamentos acontecem de cinco a oito vezes por semana, com duração média de uma hora e meia por dia, e as equipes disputam em média de três a quatro competições anuais.

Os critérios de inclusão foram: ser jogador das categorias de base de clubes profissionais por no mínimo um ano, ter entre 16 e 17 anos, ser emancipado judicialmente e dar o seu consentimento por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

### **Instrumentos**

O instrumento utilizado para coleta de dados foi o questionário de *burnout* para atletas (QBA), versão para o português. O questionário verifica a percepção de atletas sobre o seu desempenho esportivo e como se sentem em relação à realização

profissional. O referido instrumento foi validado para o idioma português por Pires, Brandão e Silva (2006), a partir do instrumento de idioma inglês intitulado *athlete burnout questionnaire* (ABQ) (RAEDEKE; SMITH, 2001).

O QBA consta de 15 questões, estruturadas em escala do tipo Likert (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007): cinco para medir a subárea exaustão física e emocional, cinco para medir a subárea desvalorização esportiva e cinco para medir a subárea reduzido senso de realização esportiva, cada uma com cinco opções de respostas. O número 1 significa “eu quase nunca me sinto assim”, e o 5, “eu me sinto assim a maior parte do tempo”. As frequências intermediárias são as seguintes: “raramente” (2), “algumas vezes” (3) e “frequentemente” (4).

O instrumento não apresenta um escore específico. A classificação é feita baseada num *continuum* que começa com um mínimo de 15 pontos e chega a um máximo de 75 pontos. Além do QBA, foi aplicado um questionário sociocultural, com perguntas abrangendo escolaridade, residência, experiência no futebol etc.

## **Procedimentos**

Inicialmente, realizaram-se contatos prévios com os coordenadores das categorias de base de ambos os clubes de futebol, em seguida com os técnicos das equipes para explicar-lhes os objetivos da pesquisa. Após o aceite do clube e dos técnicos, os atletas foram contatados e da mesma forma convidados a participar do estudo. Após essa etapa, os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, autorizando sua participação na pesquisa. A coleta dos dados foi realizada entre dois períodos competitivos de ambas as equipes: o final da Copa RS e o Campeonato Estadual Gaúcho categoria sub-17, que é a principal competição da categoria no Estado. Os dias para coleta foram determinados pelos clubes. O questionário foi aplicado num único momento para cada equipe, pois todos os atletas estão sempre presentes nos treinamentos e à disposição do clube. Antes da aplicação do questionário, os atletas receberam os devidos esclarecimentos. Os pesquisadores também ficaram à disposição dos atletas para auxiliá-los durante o preenchimento do questionário. Não houve um tempo determinado para o preenchimento do questionário.

## **Análise dos resultados**

A análise dos dados para calcular o nível de *burnout* total e suas subáreas foi feita por meio da estatística descritiva, em que se calcularam as médias e a variação de frequência. Obtiveram-se os resultados atribuídos a cada subárea a partir da

média aritmética das respostas dadas aos cinco itens correspondentes a cada dimensão de *burnout*, e o valor de *burnout* total foi calculado pela média aritmética de todos os 15 itens do instrumento. A comparação dos dados foi feita pelo teste *t* de Student para amostras independentes e também pela análise de variâncias. Para isso, utilizou-se o programa estatístico SPSS for Windows 10. A análise é complementada pelos dados obtidos no questionário sociocultural.

Na interpretação dos escores, utilizou-se a variação de frequência de sentimentos. Isso significa que, caso um atleta tenha obtido uma média de 2,5 para a dimensão exaustão física e emocional, considera-se que esse indivíduo apresentou sentimentos relacionados a tal subárea com frequência de “raramente” a “algumas vezes”. O mesmo acontece para interpretação dos escores de *burnout* total. Tanto o método de obtenção dos resultados por meio das médias dos itens como a interpretação de tais valores foram propostos por Raedeke e Smith (2001).

Para a comparação entre as equipes – atletas que residem com a família, atletas que estão longe dos familiares, tempo de prática no futebol, tempo de clube e quantidade de clubes em que jogou –, foi utilizado o teste *t* de Student para amostras independentes. O nível de significância adotado em todos os procedimentos estatísticos deste estudo foi de  $p < 0,05$ .

## **ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS**

O atleta, muitas vezes, não percebe que está esgotado física e emocionalmente, porém, ao longo da vida esportiva, evidenciam-se sintomas que afetam o seu desempenho e sua satisfação profissional e que podem levá-lo a condição de *burnout*. Nesse cenário, torna-se imprescindível o papel dos integrantes da comissão técnica no reconhecimento e tratamento desse estado prejudicial, a fim de prevenir o abandono esportivo (CHIMINAZZO; MONTAGNER, 2009).

A respeito dos índices de *burnout* total, é possível observar, conforme a Tabela 1, que, em ambos os clubes, os valores das médias gerais encontrados foram baixos. Os baixos índices de *burnout* nos atletas indicam que o trabalho realizado respeita as demandas adequadas de treinamentos, competições, descansos, momentos com a família e períodos de lazer. Além disso, de alguma forma, as comissões técnicas procuram isolar os atletas de pressões externas, advindas de dirigentes, familiares e torcedores, para que os jogadores se dediquem apenas a aprimorar suas habilidades e disputar competições, independentemente das pressões advindas dessas esferas.

**Tabela I**  
Distribuição de resultados da média geral em *burnout*

Equipe	N	Média	Desvio padrão	Nível de significância
A	25	1,96	0,30	0,061
B	26	2,17	0,44	
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>2,06</b>	<b>0,37</b>	

**Fonte:** Elaborada pelos autores.

Como mostra a Tabela I, quando se comparam as médias por meio do teste t de Student para amostras independentes, não se constatam diferenças significativas entre os dois grupos, pois o valor encontrado de 0,065 é maior do que o nível de significância de  $p < 0,05$ . O intervalo de frequência encontrado, de acordo com o QBA, foi de “quase nunca” a “raramente” para a equipe A e de “raramente” a “algumas vezes” para equipe B.

Os baixos índices de *burnout*, conforme Pires, Souza e Cruz (2010), devem-se ao fato de que, nos esportes coletivos, as funções e tarefas são divididas entre os atletas, além de existir um maior número de relações interpessoais. Gustafsson et al. (2007) analisaram 980 atletas adolescentes, em 58 modalidades esportivas coletivas e individuais, e os dados obtidos de frequência indicaram que a maioria dos atletas avaliados apresentou níveis baixos da síndrome de *burnout*, o que corrobora o estudo de Pires, Souza e Cruz (2010).

Para Silva (2000), as relações interpessoais são um dos fatores que levam os atletas a aumentar os sintomas de *burnout*, principalmente quando essas relações são tensas, conflitivas e prolongadas. Com base nesse pressuposto, o apoio no ambiente de trabalho por parte de companheiros, supervisores e direção, a boa organização no ambiente e a ausência de conflitos interpessoais com as pessoas com que o atleta convive no cotidiano são características de esferas profissionais que não propiciam o desenvolvimento da síndrome de *burnout*.

A qualidade de vida no trabalho é uma compreensão abrangente, que inclui aspectos de bem-estar, garantia da saúde e segurança física, mental e social, capacitação para realizar tarefas com segurança e bom uso de energia pessoal. Para que esse processo aconteça de maneira saudável, é imprescindível que haja uma relação positiva entre o indivíduo e as demandas nas quais ele está inserido (SILVA, 2000).

Em ambos os clubes, encontramos boas condições para desenvolvimento e formação de atletas, demandas de treinamentos adequados para as idades observadas, períodos adequados de descanso e de lazer, relacionamento harmonioso entre comissões técnicas e atletas, profissionais capacitados para suas funções inseridos

nas comissões técnicas, isolamento dos atletas em relação a torcedores e dirigentes nos treinamentos, e suporte nas relações sociais e pessoais por meio de profissional adequado.

A presença da família na cidade em que o atleta está alojado não tem influência sobre os níveis de *burnout*. Acredita-se que a família é de extrema importância para o desenvolvimento do atleta como um todo, seja pela promoção de valores morais, sociais e éticos, seja pelo apoio emocional necessário para que ele suporte as pressões advindas do clube, da torcida e dos dirigentes por resultados e desempenho. Porém, a família não influencia nos níveis de *burnout* dos atletas.

Os atletas que não residem com a família ( $n = 39$ ) obtiveram média  $2,08 \pm 0,43$ , e os que residem ( $n = 12$ ), média  $2,02 \pm 0,25$ , para um intervalo de frequência de “raramente” a “algumas vezes” para os dois grupos. Quando se compararam as médias, não se obtiveram diferenças significativas, pois o valor encontrado de 0,653 é superior ao nível de significância de  $p < 0,05$ .

Quando a família está envolvida no âmbito profissional do atleta, Moraes, Rabelo e Salmela (2004) explicam que os baixos níveis de pressão geralmente estão relacionados com uma reação positiva dos filhos. Porém, quando a pressão exercida pelos pais atinge altos níveis, os reflexos nos filhos são reações negativas. Acreditam os autores que o tema principal seja identificar o nível ideal de pressão que os pais podem exercer sobre os filhos para que estes tenham uma reação positiva, tanto nos treinamentos quanto nas competições.

Portanto, muitas vezes, o atleta que está longe da família não é afetado por essa pressão por resultados, pode desempenhar suas habilidades da melhor maneira nos treinamentos e nas competições, e ser menos suscetível a desenvolver *burnout*. Em contrapartida, os atletas que possuem o apoio familiar, desde que a família saiba orientá-los e cobrá-los de maneira adequada, também tendem a desenvolver-se normalmente e com baixos índices de *burnout*.

Na sequência, realizamos comparações das médias com o tempo de prática no futebol, quantidade de clubes em que jogaram e também o tempo de permanência no mesmo clube. Essas categorias estão ligadas diretamente às questões de experiência, ansiedade e motivação; aspectos relacionados ao surgimento da síndrome de *burnout*.

Nas comparações das médias dos atletas em relação ao tempo de prática no futebol, supomos que os atletas com maior tempo de vivência na modalidade têm uma experiência que os auxilia a lidar com as questões referentes à pressão sofrida no esporte. Porém, as médias obtidas demonstraram que não existem diferenças significativas entre os grupos, pois os atletas que iniciaram a prática até os 12 anos – inclusive nessa idade – ( $n = 39$ ) tiveram média de  $2,08 \pm 0,41$ , e os que iniciaram a prática com 13 anos ou mais ( $n = 12$ ) obtiveram média de  $2,03 \pm 0,34$ .

Conforme o QBA, o intervalo de frequência encontrado foi igual para os dois grupos, permanecendo entre “raramente” e “algumas vezes”. Na comparação de médias, o valor encontrado foi de 0,734, confirmando não haver diferenças significativas.

O tempo de clube também não influencia os atletas a ter um maior nível de *burnout* em relação àqueles que estão há menos tempo. Na comparação dos grupos em relação ao tempo de permanência no clube, os atletas com tempo de clube acima de quatro anos ( $n = 10$ ) tiveram média de  $2,08 \pm 0,27$ , e os com tempo de clube abaixo de quatro anos ( $n = 41$ ) obtiveram média de  $2,08 \pm 0,42$  para um intervalo de frequência de “raramente” a “algumas vezes” para ambos. Na comparação de médias, o valor encontrado foi de 0,988, o que demonstra não haver diferenças significativas.

Em relação à quantidade de clubes em que jogaram, não houve indicativos de que os atletas que tiveram uma rotatividade maior de clubes têm maiores níveis de *burnout* em relação àqueles que jogaram em uma quantidade menor de clubes. A relação entre a quantidade de clubes em que o atleta jogou e os aspectos associados diretamente ao surgimento da síndrome, como sentimentos de ansiedade e motivação, não tem ligação com altos índices de *burnout*.

Quanto aos atletas que jogaram em um ou dois clubes ( $n = 24$ ), obtivemos média de  $2,07 \pm 0,29$ , e, com relação aos que jogaram em três ou mais clubes ( $n = 27$ ), a média foi de  $2,07 \pm 0,47$ , para um intervalo de frequência de “raramente” a “algumas vezes” para ambos. As comparações das médias não mostraram diferenças significativas, pois o valor encontrado foi de 0,975 para  $p < 0,05$ .

Segundo Benevides-Pereira (2002), o *burnout* não é um processo que se incrementa com o tempo, mas acomete com maiores facilidades jovens, possivelmente em razão da pouca experiência na profissão e/ou instituição. Isso acontece pelo fato de o atleta ainda não ter desenvolvido formas de enfrentamento para novas situações.

Em função da experiência desses atletas, o pouco tempo de clube não afeta questões como ansiedade, motivação e autoconfiança, que estão ligadas ao desenvolvimento da síndrome de *burnout*. O atleta é ciente de que a ansiedade afeta positiva ou negativamente seu desempenho e sabe identificar o nível de ansiedade que deve alcançar para que obtenha benefícios e um bom desempenho. A autoconfiança é um dos elementos relacionados à segurança para agir em situações novas e à certeza de que se pode realizar satisfatoriamente um comportamento desejado (PUJALS; VIEIRA, 2002; BOCCHINI et al., 2008).

Outros resultados encontrados demonstram que os atletas inseridos nesses clubes têm, em sua maioria, um tempo considerável de prática da modalidade futebol e boa experiência, apesar da pouca idade. Acreditamos que o tempo de clube e

o tempo de prática de futebol, menor ou maior, não sejam fatores desencadeadores da síndrome de *burnout*.

No estudo de Andrade et al. (2012), composto por 48 atletas de categorias de base de futebol, identificou-se que a motivação se edifica por meio de diferenças individuais e experiências acumuladas e que a quantidade de equipes não influencia significativamente a motivação. Nesse mesmo estudo, os atletas apresentam índices de motivação adequados para superar os objetivos propostos nos treinamentos e procurar sempre melhores resultados nas competições.

Marques e Samulski (2009) justificam que o longo processo seletivo pelo qual esses jovens passam é extremamente conflituoso. Nas trocas de clubes, alguns fatores podem gerar algum tipo de estresse: separação da família e do meio social, dificuldade nos estudos, alto grau de cobrança nos treinamentos e nas competições, e incerteza quanto à continuidade da carreira esportiva. No entanto, a quantidade de equipes por que o atleta passou lhe confere um suporte em relação à experiência adquirida e para agir em determinadas situações, de modo a controlar melhor a ansiedade e motivação. Logo, esse aspecto não tem relação com a síndrome de *burnout*.

O *burnout* é caracterizado como uma síndrome multidimensional e fundamentado em três dimensões ou subáreas: exaustão emocional, realização pessoal e despersonalização. Cabe ressaltar que pequenas adaptações nessas subáreas foram feitas pelos pesquisadores Raedeke e Smith (2001) e adotadas neste artigo, quando tratamos da área esportiva: exaustão física e emocional (EFE), reduzido senso de realização esportiva (RSE) e desvalorização esportiva (DES).

Na Tabela 2, apresentamos os resultados obtidos em relação à média e ao nível de significância de ambos os clubes, nas suas respectivas subáreas.

**Tabela 2**

**Comparativo entre as médias obtidas nos clubes e suas subáreas**

Dimensão	Média do clube A	Média do clube B	Nível de significância
EFE	1,60	1,95	0,039
RSE	2,64	2,81	0,199
DES	1,64	1,75	0,378

Nível de significância de  $p < 0,05$ .

**Fonte:** Elaborada pelos autores.

Sobre os índices na subárea EFE, podemos observar, nos clubes A e B, um resultado que caracteriza um intervalo de frequência entre “quase nunca” e “raramente”.

A dimensão RSE teve um intervalo de frequência entre “raramente” e “algumas vezes” para ambos os clubes. Na subárea DES, encontramos o intervalo de frequência “quase nunca” a “raramente” para as duas equipes.

Quando comparamos as médias das subáreas dos clubes, obtivemos uma diferença significativa no que diz respeito à EFE. Por meio do teste t de Student para amostras independentes, encontramos um valor de 0,039 para um nível de significância de  $p < 0,05$ . Quando comparadas as dimensões RSE e DES, não constatamos diferenças significativas.

A dimensão EFE está ligada diretamente à tensão psicológica e fisiológica e associada às intensas demandas de treinos e competições, cujas principais reações são ansiedade, estresse, cansaço físico e psicológico (RAEDEKE; SMITH, 2001).

O componente *emocional* da dimensão está diretamente relacionado à depressão, enquanto o componente *físico* está relacionado à fadiga. Esses fatores emocionais se apresentam na forma de isolamento, dificuldades de se ajustar ao clube, tristeza e sentimentos de culpa. Os fatores físicos ficam evidenciados nos atletas por meio de fadiga crônica e baixos níveis de energia, que originam a síndrome de *overtraining*, um dos precursores do *burnout* (BRANDÃO; AGRESTA; REBUSTINI, 2002).

Apesar de haver uma diferença significativa entre os clubes na dimensão EFE, isso não justifica que a equipe do clube B tenha acometimento da síndrome de *burnout* nessa área, por ter uma média superior à equipe do clube A. Podemos afirmar isso quando analisamos as médias gerais, as médias por subáreas e os intervalos de frequência obtidos por meio do QBA, em que encontramos índices de “quase nunca” a “raramente” nessa dimensão.

## CONCLUSÃO

A síndrome de *burnout* deve ser tratada com maior atenção pelas pessoas envolvidas diretamente no esporte, principalmente aquelas que lidam diariamente com os jovens atletas, já que esse distúrbio pode ser responsável pela evasão esportiva.

Neste estudo, relacionamos diversos aspectos referentes à síndrome de *burnout*, como a distância da família, tempo de prática no futebol, tempo de clube e quantidade de clubes em que os atletas jogaram. Porém, os resultados encontrados indicam baixos valores de *burnout*, o que nos leva a concluir que existe um baixo risco de evasão esportiva. Os baixos índices encontrados sugerem que o trabalho realizado nas categorias de base de ambos os clubes respeita as demandas físicas e psicológicas durante os treinamentos e as competições, além de proporcionar momentos adequados de repouso, períodos adequados na presença da família e ocasiões de lazer.

Outro aspecto que contribui diretamente para os baixos valores de *burnout* encontrados diz respeito aos profissionais ligados diretamente ao atleta em seu trato diário, pois são profissionais de Educação Física, fisioterapeutas, médicos e psicólogos com formação superior e interdisciplinar. De certo modo, essa formação facilita o entendimento e a relação entre as áreas técnicas, físicas, de maior cunho científico com a área social e humana dos atletas.

O estudo apresenta algumas limitações, pois utiliza apenas um questionário para mensurar o *burnout*, sendo um estudo de caráter transversal. A utilização de outros instrumentos para avaliação dos atletas e a realização de um acompanhamento durante toda a competição podem ser alternativas a futuros estudos na área.

A partir deste estudo, sugerem-se novas pesquisas com uma amostra maior de atletas, abrangendo outras categorias de idades, uma maior amostragem de clubes, escolas particulares de formação, outras modalidades esportivas, mais instrumentos de avaliação e acompanhamento dos atletas por um período maior de tempo.

Esperamos que este trabalho contribua para que as comissões técnicas das equipes de futebol e de outras modalidades se conscientizem da importância da síndrome de *burnout*. Além disso, há a expectativa de que os questionários apresentados sejam utilizados para identificar o nível de *burnout* nos atletas e assim evitar o abandono esportivo.

## MAIN BURNOUT'S INDICATORS IN SOCCER YOUNG ATHLETES

**Abstract:** The study's objective was to identify the main burnout's indicators in young soccer players who act in two professional soccer teams in a city of Serra – Rio Grande do Sul – Brazil. The research, transversal, descriptive and quantitative, had 51 soccer players as sample, belonging to the sub-17 category. The instrument used as data collection was the questionnaire burnout for athletes (QBA), and a socio-cultural questionnaire. The analysis performed by using descriptive statistics by calculating averages, frequency variation and result's comparison made by Student's *t* test for independent samples with significance level  $p < 0.05$ . The dates were presented in discursive form and tables. By analyzing the results, it is concluded that burnout levels on both teams is low. It was noticed also that the ratio number of clubs, club time and practice time has no correlation with high burnout's rates.

**Keywords:** sport; soccer; burnout.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, C. de; KELLER, B.; OKAZAKI, F. H. A.; OLIVEIRA, S. de; COELHO, R. W. **A influência do tempo de prática na motivação intrínseca de atletas de futebol masculino, da categoria juvenil de clubes profissionais.** Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd96/motivac.htm>>. Acesso em: 20 set. 2012.
- BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. (Org.). **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador.** 3. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
- BOCCHINI, D.; MORIMOTO, L.; REZENDE, D.; CAVINATO, G.; LUZ, L. M. R. da. Análise dos tipos de ansiedade entre jogadores titulares e reservas de futsal. **Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, v. 6, n. esp., p. 522-532, jul. 2008.**
- BRANDÃO, M. R.; AGRESTA, M.; REBUSTINI, F. Estados emocionais de técnicos brasileiros de alto rendimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 10, n. 3, p. 25-28, 2002.**
- BRANDÃO, M. R. F.; CASAL, H. M. V.; MACHADO, A. A.; REBUSTINI, F.; AGRESTA, M.; RIBEIRO, F. A. R. Futebol, esporte internacional e identidade nacional. Estudo I: uma comparação entre Brasil & Japão. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento, Brasília, v. 12, n. 1, p. 57-62, jan./mar. 2004.**
- CHIMINAZZO, J. G. C.; MONTAGNER, P. C. Síndrome de *burnout* e esporte: a visão dos técnicos de tênis de campo. **Revista da Educação Física da Universidade Estadual de Maringá (UEM), Maringá, v. 20, n. 2, p. 217-223, 2009.**
- DOSIL, J. D. **Psicología de la actividad física y del deporte.** 2. ed. Madrid: McGrawHill, 2008.
- FLORENZANO, J. P. **Afonso e Edmundo: a rebeldia do futebol brasileiro.** São Paulo: Musa, 1998.
- GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J.; VIVES BENEDICTO, L. Variables motivacionales y emocionales implicadas en el síndrome de burnout en el contexto deportivo. **Revista Electrónica de Motivación y Emoción, Castellón, v. 5, n. 11-12, 2002.**
- GUSTAFSSON, H.; KENTTÄ, G.; HASSMÉN, P.; LUNDQVIST, C. Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. **The Sport Psychologist, Champaign, v. 21, n. 1, p. 21-37, 2007.**
- KNIJNIK, J. D.; GREGUOL, M.; SANTOS, S. da S. Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática esportiva entre crianças e adolescentes. **Revista do Instituto de Ciências da Saúde, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 7-13, jan./jun. 2001.**

LEONCINI, M. P.; SILVA, M. T. da. Entendendo o futebol como um negócio: um estudo exploratório. **Gestão e Produção**, São Carlos, v. 12, n. 1, p. 11-23, jan./abr. 2005.

MARQUES, M. P.; SAMULSKI, D. M. Análise da carreira esportiva de jovens atletas de futebol na transição da fase amadora para a fase profissional: escolaridade, iniciação, contexto sócio-familiar e planejamento da carreira. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 103-119, abr./jun. 2009.

MORAES, L. C.; RABELO, A. S.; SALMELA, J. H. Papel dos pais no desenvolvimento de jovens futebolistas. **Psicologia: reflexão e crítica**, Porto Alegre, v. 17, n. 2, p. 211-222, 2004.

MORATO, M. P.; GIGLIO, S. S.; GOMES, M. S. P. A construção do ídolo no fenômeno futebol. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 17, n. 1, p. 1-10, jan./mar. 2011.

PAOLI, P. B.; SILVA, C. D. da; SOARES, A. J. G. Os estilos de futebol e os processos de seleção e detecção de talentos. **Revista Brasileira de Futebol**, Viçosa, v. 1, n. 2, p. 38-52, jul./dez. 2008.

PICCOLI, J. C. J. **Normalização para trabalhos de conclusão em educação física**. 2. ed. Canoas: Editora da Ulbra, 2006.

PIRES, D. A.; BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. A síndrome de *burnout* no esporte. **Motriz**, Rio Claro, v. 11, n. 3, p. 147-153, set./dez. 2005.

PIRES, D. A.; BRANDÃO, M. R. F.; SILVA, C. B. da. Validação do questionário de *burnout* para atletas. **Revista da Educação Física da Universidade Estadual de Maringá (UEM)**, Maringá, v. 17, n. 1, p. 27-36, 2006.

PIRES, D. A.; SOUZA, I. da N.; CRUZ, H. R. de A. Indicadores da síndrome de *burnout* e suas subescalas em atletas de basquetebol dos sexos masculino e feminino da seleção municipal de Castanhal-PA. **Revista Corpoconsciência**, Santo André, v. 14, n. 1, p. 35-48, jan./jun. 2010.

PUJALS, C.; VIEIRA, L. F. Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. **Revista da Educação Física da Universidade Estadual de Maringá (UEM)**, Maringá, v. 13, n. 1, p. 89-97, 2002.

RAEDEKE, T. Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v. 19, n. 4, p. 396-417, 1997.

RAEDEKE, T.; SMITH, A. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v. 23, n. 4, p. 281-306, 2001.

RINALDI, W. Futebol: manifestação cultural e ideologização. **Revista da Educação Física da Universidade Estadual de Maringá (UEM)**, Maringá, v. 11, n. 1, p. 167-172, 2000.

RODRIGUES, F. X. F. **A formação do jogador de futebol no Sport Club Internacional (1997-2002)**. 2003. 200 p. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano)–Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2003.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.

SILVA, F. P. P. da. *Burnout: um desafio à saúde do trabalhador*. **PSI-Revista de Psicologia Social e Institucional**, Londrina, v. 2, n. 1, jun. 2000. Disponível em: <<http://www.uel.br/ccb/psicologia/revista/textov2n15.htm>>. Acesso em: 8 mar. 2011.

SOARES, A. J. G.; MELO, L. B. S. de; COSTA, F. R. da; BARTHOLO, T. L.; BENTO, J. O. Jogadores de futebol no Brasil: mercado, formação de atletas e escola. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 4, p. 905-921, out./dez. 2011.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

#### Contato

Cristian Giacconi  
E-mail: [cristianpbs@yahoo.com.br](mailto:cristianpbs@yahoo.com.br)

#### Tramitação

Recebido em 20 de novembro de 2011  
Aceito em 29 de abril de 2013