

## A SÍNDROME DE *BURNOUT* NO ESPORTE BRASILEIRO

### THE SPORT BURNOUT SYNDROME IN BRAZIL

Daniel Alvarez Pires\*  
Marisa Lúcia de Mello Santiago\*\*  
Dietmar Martin Samulski\*\*\*  
Varley Teoldo da Costa\*\*\*\*

---

#### RESUMO

A síndrome de *Burnout* é considerada uma reação ao estresse crônico e possui como principais características a exaustão emocional, o reduzido senso de realização e a despersonalização. O objetivo deste estudo consistiu em revisar as pesquisas referentes à síndrome no ambiente esportivo brasileiro. O método empregado para a seleção dos trabalhos consistiu na busca eletrônica nas bases de dados computadorizados do portal de periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e na procura por citações em artigos identificados na busca eletrônica publicados até maio de 2011. Foram encontradas oito pesquisas relacionadas à síndrome de *Burnout* no cenário esportivo brasileiro, as quais foram classificadas em três temas para discussão: (a) implicações do *Burnout* no treinamento esportivo; (b) instrumento psicométrico de mensuração; e (c) manifestação do *Burnout* em atletas e treinadores. Concluiu-se que existe uma carência de investigações científicas sobre o *Burnout* no ambiente esportivo brasileiro.

**Palavras-chave:** *Burnout*. Esportes. Psicologia.

---

#### INTRODUÇÃO

A síndrome de *Burnout* é um objeto de estudo recente na psicologia em geral e na Psicologia do Esporte em particular. O primeiro autor a mencioná-la no âmbito da psicologia geral foi Freudenberg (1974, 1975), que a definiu como a exaustão advinda do excesso de demandas de energia, força ou recursos. O autor, trabalhando em uma clínica comunitária que prestava serviços voluntários a pessoas em situação de risco social, percebeu que esse estado de exaustão referido ao *Burnout* estava sendo identificado e discutido entre os trabalhadores da área. Devido à responsabilidade em atender às necessidades das pessoas, surgiram a pressão e o envolvimento, que precisam ser bem administrados para que o profissional ou voluntário não seja acometido pelo *Burnout*.

Apesar de Freudenberg (1974, 1975) ser considerado o precursor na literatura científica

sobre *Burnout*, coube a Maslach e Jackson (1981) o papel de protagonistas nos primeiros estudos, conceituando-o como uma síndrome de exaustão emocional e cinismo que ocorre frequentemente entre indivíduos que realizam algum tipo de trabalho para outras pessoas. As autoras elaboraram um postulado específico da síndrome, bem como validaram um instrumento de mensuração denominado *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Após a análise fatorial, foram encontradas três dimensões ou subescalas que explicam o *Burnout*: exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal.

As dimensões do MBI foram testadas em investigações envolvendo profissionais de diferentes países. Na Coreia do Sul, Oh e Lee (2009) avaliaram trabalhadores do serviço de proteção à criança e concluíram que a estrutura tridimensional de uma versão adaptada do instrumento é estatisticamente consistente (coeficiente  $\alpha$  de *Cronbach* de 0,83 para

---

\* Mestre. Professor da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Pará, Castanhal-PA, Brasil.

\*\* Mestre. Psicóloga, Belo Horizonte-BH, Brasil.

\*\*\* Doutor. Professor Titular da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte-BH, Brasil.

\*\*\*\* Doutor. Professor Adjunto da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, BH, Brasil.

exaustão emocional, 0,78 para despersonalização, e 0,84 para realização pessoal). No Brasil, Carlotto e Câmara (2007) empregaram a versão do MBI para prestadores de serviços das áreas de saúde, segurança, justiça e educação. A análise fatorial confirmou a existência dos três fatores propostos por Maslach e Jackson (1981) que explicam a síndrome de *Burnout*: exaustão emocional, reduzida realização profissional e despersonalização, embora a dimensão despersonalização tenha apresentado reduzido índice de confiabilidade ( $\alpha = 0,65$ ). Esse resultado pode estar relacionado a possíveis problemas conceituais e ao reduzido número de itens da subescala no instrumento (apenas cinco, em um total de vinte e duas).

Inicialmente estudada em profissões classificadas como de “ajuda”, aquelas nas quais o profissional é responsável pela atribuição de benefícios e bem-estar aos seus clientes ou pacientes, como é o caso dos médicos, professores, assistentes sociais e advogados, a síndrome de *Burnout* passou a ser investigada no âmbito esportivo a partir da década de 80 do século passado. O primeiro estudo analisou as diferenças de gênero na percepção da síndrome em treinadores esportivos (CACCESE; MAYERBERG, 1984).

Nas décadas seguintes, estudos desenvolveram a adaptação conceitual das dimensões da síndrome de *Burnout* para o contexto esportivo (RAEDEKE, 1997; RAEDEKE; SMITH, 2001). Nesse sentido, a exaustão emocional, associada com tensão psicológica e fisiológica (LEE; ASHFORTH, 1990), foi denominada, no esporte, de exaustão física e emocional, a qual está associada às intensas demandas dos treinos e competições (RAEDEKE; SMITH, 2001). Sabe-se que tais demandas advindas da rotina atlética interferem no bem-estar físico, psicológico e social dos esportistas, portanto, reações como ansiedade, tensão e estresse, além de cansaço físico e psicológico, representam essa dimensão de *Burnout*.

A dimensão *realização pessoal* foi primeiramente descrita como sentimentos de competência e conquista de sucesso no trabalho com pessoas (MASLACH; JACKSON, 1981). Assim, diferentemente das duas outras

dimensões, a realização pessoal possui uma conotação positiva. Por essa razão, Lee e Ashforth (1990) intitularam-na de reduzida realização pessoal, designação que a torna diretamente relacionada à síndrome de *Burnout*. No esporte, o termo mais empregado é *reduzido senso de realização esportiva*, interpretado, fundamentalmente, como insatisfação relacionada à habilidade e destreza esportiva (RAEDEKE; SMITH, 2001). Exemplos dessa dimensão são a falta de progressos no desempenho atlético e percepções de falta de sucesso e falta de talento (GOULD et al., 1996).

A despersonalização é associada à estafa psicológica e à fuga como método de enfrentamento (LEE; ASHFORTH, 1990); ou seja, um sujeito decide se manter afastado e indiferente em relação às pessoas para as quais ele exerce sua profissão, como, por exemplo, pacientes ou clientes, na tentativa de não sofrer de modo mais intenso as consequências do *Burnout*. No campo esportivo, entretanto, o melhor termo encontrado para definir tal dimensão de *Burnout* foi *desvalorização esportiva*, uma vez que Raedeke (1997) associou a despersonalização a uma atitude negativa e indiferente diante de algo importante em determinado domínio. Destarte, quando o atleta para de se preocupar com o seu rendimento e com o seu envolvimento dentro do meio esportivo, tem início um processo similar ao que ocorre na despersonalização, porém em relação ao desempenho esportivo, e não mais em relação a outras pessoas. Entre as principais manifestações dessa dimensão estão falta de interesse, falta de desejo e falta de preocupação em relação ao esporte (SILVA, 1990).

Quanto à manifestação do *Burnout* no domínio esportivo, investigação conduzida com 980 atletas adolescentes suecos pertencentes a 58 modalidades esportivas coletivas e individuais indicou que a maioria dos participantes apresentou níveis baixos a moderados da síndrome de *Burnout* (GUSTAFSSON et al., 2007). Em relação ao tipo de modalidade esportiva, Smith (1986) afirma que os sentimentos inerentes à síndrome são geralmente menos notados em atletas de esportes coletivos em virtude da divisão de funções e tarefas, além do maior número de

relações interpessoais existentes nos esportes de equipe.

A meta-análise desenvolvida por Goodger et al. (2007) constatou que, das 61 publicações sobre *Burnout* identificadas, 27 utilizaram atletas como amostra e 23 utilizaram treinadores. Poucas investigações analisaram o *Burnout* em diretores atléticos (2), fisioterapeutas esportivos (2), árbitros (3) e funcionários de centro esportivo (1). No mesmo estudo foi verificado que as mulheres apresentam maiores valores para exaustão física e emocional em 73% das publicações sobre o tema, enquanto entre os índices de *reduzido senso de realização* e *desvalorização esportiva* não houve diferenças significativas (GOODGER et al., 2007).

As investigações científicas sobre o *Burnout* no esporte se justificam por dois motivos: (1) o impacto da síndrome no desempenho atlético; e (2) a necessidade de manutenção da saúde e qualidade de vida dos profissionais esportivos. Em ambos os casos a relevância dos estudos consiste na formulação de estratégias de prevenção, identificação e enfrentamento (*coping*) do *Burnout*, seja para reduzir a possibilidade de queda de desempenho seja para evitar doenças, ausência a treinos e competições ou o abandono da carreira esportiva. Lazarus e Folkmann (1984) definem *coping* como um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais utilizados pelo indivíduo com o objetivo de lidar com as demandas específicas internas ou externas que surgem em situações de estresse e que são avaliadas como sobrecarga.

No Brasil, as publicações científicas sobre o *Burnout* no esporte surgiram há pouco mais de uma década. Assim sendo, o objetivo dessa pesquisa consistiu em revisar todos os artigos científicos disponibilizados no portal de periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), envolvendo a síndrome de *Burnout* dentro do ambiente esportivo brasileiro.

## MÉTODO

O método de busca utilizado consistiu no emprego das seguintes fontes principais para localizar estudos sobre *Burnout* no contexto esportivo brasileiro: (a) busca eletrônica nas

bases de dados computadorizados do portal de periódicos da Capes, órgão do governo brasileiro responsável pela pós-graduação; e (b) citações em artigos identificados na busca eletrônica. As combinações de palavras-chaves incluíram os seguintes termos: *Burnout*, *overtraining*, *estresse*, *motivação*, *abandono esportivo*, *exaustão*, *atleta*, *técnico*, *diretor*, *administrador*, *árbitro* e *esporte*. Para serem incluídos, os artigos deveriam: (a) ter pelo menos um dos autores vinculado a uma instituição brasileira de nível superior; (b) ser publicados no idioma português; e (c) conter dados ou informações especificamente relacionadas ao *Burnout*. Foram revisadas as pesquisas publicadas até maio de 2011. Este método de revisão é semelhante ao utilizado em publicações internacionais (GOODGER et al., 2007; NICHOLLS; POLMAN, 2007) e tem se mostrado eficiente para a revisão sistemática de investigações científicas. Para uma melhor compreensão dos estudos foram elaborados três temas de discussão: (a) implicações do *Burnout* no treinamento esportivo; (b) instrumento psicométrico de mensuração; e (c) manifestação do *Burnout* em atletas e treinadores.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### *Burnout* no esporte brasileiro

A síndrome de *Burnout* no ambiente esportivo tem sido investigada em diversas profissões ligadas ao contexto esportivo. Treinadores, preparadores físicos, atletas e árbitros formam um grupo de indivíduos propensos à aquisição dessa síndrome (PIRES, BRANDÃO; MACHADO, 2005).

Foram encontrados oito estudos diretamente relacionados à síndrome de *Burnout* no cenário esportivo brasileiro. Não houve exclusão de artigo, pois essas pesquisas contemplaram os critérios de inclusão, porém não foram encontrados estudos empíricos referentes ao *Burnout* em árbitros e preparadores físicos. Até o momento, o foco das pesquisas brasileiras sobre *Burnout* são atletas e treinadores esportivos. Essa realidade também pode ser observada no cenário internacional (GOODGER et al., 2007).

### Implicações do *Burnout* no treinamento esportivo

O primeiro artigo sobre a síndrome de *Burnout* no esporte publicado no Brasil foi de autoria de Bara Filho, Ribeiro e Miranda (1999). Os autores compreendem o *Burnout* a partir das respostas psicofisiológicas ao treinamento físico. A síndrome se manifesta quando o atleta não suporta as cargas de treino, resultando em estresse fisiológico e psicológico, o qual impede o atleta de treinar e competir em níveis ótimos.

Ao discutirem as modalidades esportivas, os autores consideram que atletas de modalidades individuais, especialmente de tênis, natação e ginástica artística, apresentam maior possibilidade de incidência do *Burnout* do que seus pares competidores de modalidades coletivas. Isso se deve ao fato de o sucesso depender da individualidade do atleta e à ausência de suporte social dos companheiros de equipe.

O estudo em questão considera apenas os atletas como sujeitos passíveis de serem acometidos pela síndrome de *Burnout*. A falta de discussões sobre as possíveis associações do *Burnout* com outros profissionais do esporte (treinadores, árbitros, dirigentes) pode dever-se ao fato de se tratar do primeiro estudo de revisão publicado na literatura esportiva brasileira. Em outro artigo de revisão, Pires, Brandão e Machado (2005) afirmam que, mesmo com o reduzido número de pesquisas envolvendo a psicologia da arbitragem no Brasil, é possível perceber indícios do *Burnout* nessa classe, pois quando cometem equívocos, os árbitros são rotulados de “ladrões”, responsáveis pelo mau resultado de um atleta ou equipe. Contraditoriamente, mesmo quando alcançam um ótimo desempenho, dificilmente acabam sendo reconhecidos.

Chiminazzo e Montagner (2004) também abordam as implicações da síndrome no treinamento esportivo e apontam que a queda de rendimento pode ser um sintoma de *Burnout*. A pressão por vitórias aumenta o estresse, e a ausência de resultados positivos pode levar à saturação desencadeadora da síndrome, que possui como uma de suas principais consequências a desistência da atividade competitiva, atitude conhecida como *dropout*, ou seja, o abandono do esporte em virtude da falta de prazer, de recompensas estáveis ou

reduzidas, de custos elevados, de pouca satisfação, do aumento de alternativas e de baixo investimento em relação à carreira atlética (SCHMIDT; STEIN, 1991).

Em investigação conduzida com jovens tenistas brasileiros com idade média de  $14,40 \pm 2,01$  anos, Dias e Teixeira (2007) encontraram correlações significativas e negativas entre a variável denominada *pensamentos de abandono* e o número de horas semanais de treino. Sendo assim, quanto maior o número de horas semanais de treinamento, menor o desejo de abandonar o esporte. Nesse caso, o volume de treinamento não pode ser considerado precursor do sentimento de abandono, porém algumas variáveis apresentaram correlações significativas e positivas com os pensamentos de abandono, a saber: (a) metas não alcançadas; (b) preocupação menor com os resultados; (c) cobranças por parte de pais e treinadores às quais os atletas não sabem se conseguirão corresponder; (d) o fato de se sentirem menos valorizados pelo treinador do que os colegas; (e) falta de prazer em treinar; (f) falta de vontade de ir aos treinos; e (g) falta de recursos financeiros.

Por se tratar de uma síndrome que gera consequências negativas aos atletas, pode-se evitar o *Burnout* aplicando-se as cargas de treinamento em conformidade com os princípios científicos e da variação dos métodos de treinamento, que os torna menos monótonos (BARA FILHO, RIBEIRO; MIRANDA, 1999). Verardi (2010) aponta a importância de monitorar o jovem atleta comprometido com o treinamento intenso. Alguns esportistas suportam as demandas do treino, porém outros ficam expostos aos riscos de *Burnout* e de estresse físico e emocional. O autor recomenda uma investigação sobre os estressores que podem limitar o desenvolvimento esportivo dos atletas e as formas de enfrentar (*coping*) esse problema.

Quanto ao diagnóstico, os profissionais de Educação Física e esporte precisam ter competência para distinguir a síndrome de *Burnout* de outros fenômenos que afetam a vida dos atletas (CHIMINAZZO; MONTAGNER, 2004). Um exemplo interessante dessa distinção é o abandono da modalidade esportiva, o qual pode ocorrer como consequência do *Burnout* (quando o atleta está exausto ou entediado da

vida esportiva) ou em virtude de outras motivações (como o desejo de atuar em outra modalidade ou uma proposta de emprego fora do esporte), pois, apesar de se constituir na principal consequência do *Burnout*, o abandono do esporte não acontece somente em virtude da manifestação da síndrome. A seguir, serão comentados alguns estudos sobre o abandono no esporte, como também serão analisadas suas possíveis associações com o *Burnout*.

Alguns autores (BARA FILHO; GARCIA, 2008; CARMO et al., 2009; HALLAL et al., 2004; ROCHA; SANTOS, 2010) fazem referências ao abandono do esporte em suas pesquisas, tentando identificar os motivos que levam os atletas a se retirarem dessa atividade. Bara Filho e Garcia (2008) utilizam o termo *esgotamento* em vez de *Burnout*, que somente no *abstract* é citado como um dos motivos para o abandono do esporte. Apesar de este estudo apontar uma multiplicidade de fatores para abandonar o esporte, alguns motivos como desmotivação, esgotamento, falta de resultados e participação remetem a dimensões do *Burnout*.

No estudo de Rocha e Santos (2010), motivos como fatores relacionados à percepção de competência e à insatisfação com o fracasso foram apontados para o abandono do esporte. Carmo et al. (2009) tiveram o objetivo de comparar os motivos do início e do abandono da prática esportiva. Fatores como não conseguir alcançar os resultados desejados ou não concretizar os sonhos como atleta remetem ao reduzido senso de realização esportiva, uma das dimensões do *Burnout*. Hallal et al. (2004) realizaram uma pesquisa com adolescentes de 11 a 14 anos que tinham no mínimo dois anos de prática de futsal. Os principais motivos do abandono do esporte não tiveram relação com o *Burnout*.

#### **Instrumento psicométrico de mensuração**

No âmbito esportivo, o instrumento psicométrico mais empregado internacionalmente para a mensuração das dimensões de *Burnout* é o *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ) (RAEDEKE; SMITH, 2001). Desenvolvido no idioma inglês, o instrumento já foi validado para diversos idiomas, entre eles o espanhol (FRANCISCO et

al., 2009) e o francês (ISOARD-GAUTHEUR et al., 2010). O questionário é composto por quinze itens, os quais avaliam a frequência de sentimentos relativos à síndrome. Cada item se refere a uma das três seguintes dimensões da manifestação de *Burnout* em atletas: exaustão física e emocional, reduzido senso de realização esportiva e desvalorização esportiva (RAEDEKE, 1997). As respostas são dadas em uma escala do tipo Likert de cinco pontos, que são descritos a seguir: (1) “Quase nunca”; (2) “Raramente”; (3) “Algumas vezes”; (4) “Frequentemente”; e (5) “Quase sempre”. Os resultados são obtidos a partir da média aritmética das respostas dadas aos cinco itens correspondentes a cada dimensão. O valor de *Burnout* total é calculado pela média aritmética de todos os quinze itens do instrumento. A interpretação dos escores é realizada com a utilização da variação de frequência de sentimentos. Isso significa que, caso um atleta obtenha uma média de 2,8 para a dimensão *desvalorização esportiva*, considera-se que esse indivíduo apresenta sentimentos relacionados a essa subescala com frequências de “raramente” a “algumas vezes” (RAEDEKE; SMITH, 2001).

O estudo de validação da versão portuguesa do *Athlete Burnout Questionnaire* foi realizado no Brasil (PIRES, BRANDÃO; SILVA, 2006). O instrumento validado, denominado Questionário de *Burnout* para atletas (QBA), foi aplicado em duzentos atletas brasileiros de alto rendimento, pertencentes a doze modalidades esportivas, sendo cinco coletivas (voleibol, futebol de campo, handebol, basquetebol e futsal) e sete individuais (triatlão, boxe, *tae kwon do*, judô, natação, atletismo e ginástica artística).

A análise fatorial do instrumento indicou o surgimento de três componentes que explicam a variância do QBA, os quais obtiveram autovalores maiores que a unidade, índice que determina a significância do componente para a explicação da variância do instrumento. Esses três componentes são responsáveis por 50,01% da variância do QBA, sendo que um dos componentes responde, isoladamente, por 29,26% dessa variância total, enquanto os outros dois apresentam índices de 12,92% e 7,91%, respectivamente (PIRES, BRANDÃO; SILVA, 2006).

Esses achados confirmam a existência das três dimensões ou subescalas da síndrome de *Burnout*: a exaustão física e emocional, o reduzido senso de realização esportiva e a desvalorização esportiva. Dessas três dimensões, a exaustão física e emocional é responsável pela maior porcentagem de explicação da variância do instrumento (PIRES, BRANDÃO; SILVA, 2006).

O QBA apresentou índice de consistência interna geral (coeficiente  $\alpha$  de *Cronbach*) igual a 0,82. Tal valor é considerado satisfatório, em virtude de o limite mínimo aceito ser 0,70 (HAIR et al., 1998). As análises individuais do estudo de validação do instrumento apontaram que todos os quinze itens do QBA atingiram os escores necessários para a validação da consistência interna. Além disso, os valores de  $\alpha$  obtidos em cada um dos itens foram menores que o coeficiente geral. Isso significa que, caso algum item fosse retirado do questionário, o índice de confiabilidade do instrumento sofreria uma redução, o que confirma a relevância de todos os quinze itens para que se mantenha um valor elevado de confiabilidade. Por isso o QBA é considerado confiável e de consistência interna satisfatória, ou seja, há uma homogeneidade entre os seus componentes (PIRES, BRANDÃO; SILVA, 2006).

Por ser um instrumento psicométrico reconhecido internacionalmente para a mensuração de *Burnout* em atletas e por ter obtido dados consistentes em seu processo de validação para os esportistas brasileiros, o Questionário de *Burnout* em Atletas se apresenta como um instrumento apropriado para o emprego no ambiente esportivo. Por outro lado, não foram encontrados estudos de mensuração da síndrome em treinadores. Essa constatação aponta para a necessidade de elaboração e validação de instrumentos ecológicos, ou seja, de instrumentos que possibilitem analisar os indivíduos em seu mundo real e atentem para a importância da relação e inter-relação entre o ambiente e as competências psicológicas das pessoas que dele participam (BRANDÃO, 2000).

#### **Manifestação do *Burnout* em atletas e treinadores**

No contexto das modalidades coletivas, Pires, Souza e Cruz (2010) mensuraram as

dimensões de *Burnout* em atletas de basquetebol de ambos os sexos da seleção municipal de Castanhal, Estado do Pará, utilizando o Questionário de *Burnout* para atletas (QBA). Os esportistas avaliados, tanto os do sexo masculino quanto os do sexo feminino, apresentaram reduzidos índices de *Burnout* total e de suas subescalas *exaustão física e emocional*, *reduzido senso de realização esportiva* e *desvalorização esportiva*. Ao comparar os dados encontrados na pesquisa entre os esportistas pertencentes aos sexos masculino e feminino, foi observado que os do sexo masculino têm escores mais elevados para o *Burnout* total e suas subescalas que seus pares do sexo feminino. De acordo com os autores, alguns fatores podem explicar os achados, tais como a maior cobrança por resultados e maior visibilidade social relacionadas à equipe masculina de basquetebol do município, embora nenhuma das variáveis investigadas tenha apresentado diferença estatisticamente significativa entre os sexos.

A análise qualitativa desenvolvida por Chiminazzo e Montagner (2009) teve como objetivo compreender a percepção dos treinadores brasileiros de tênis de campo de ambos os sexos sobre a síndrome de *Burnout* em seus atletas infanto-juvenis e profissionais. Os resultados indicaram que 81% dos técnicos já tiveram atletas que apresentaram sinais de esgotamento. Para os treinadores, os principais precursores do *Burnout* em atletas são: treinamentos sem controle e mal-elaborados, excesso de jogos ou a não participação em partidas, pressão dos pais, patrocinadores, dirigentes ou do próprio atleta, a rotina estressante, falta de companhia nas viagens e falta de vida social.

Ao descreverem um atleta considerado esgotado, os treinadores apontam principalmente para os comprometimentos fisiológicos, como sinais de cansaço, sono, fadiga e lesões, entre outros. A categoria de respostas comportamentais com atitudes e reações negativas também aparece em evidência, exemplificada especialmente pelos relatos sobre o não desenvolvimento do potencial atlético e o desejo de parar de jogar (CHIMINAZZO; MONTAGNER, 2009). Esses registros reforçam a concepção tridimensional da síndrome de *Burnout* no esporte, alicerçada na exaustão

física e emocional, reduzido senso de realização esportiva e desvalorização esportiva (RAEDEKE; SMITH, 2001).

As investigações científicas sobre os sintomas e as ocorrências do *Burnout* em atletas e treinadores no Brasil ainda são pouco frequentes na literatura. O estudo de Chiminzano e Montagner (2009) teve treinadores de tênis como amostra, porém tinha o objetivo de avaliar como os atletas percebem a síndrome. Desse modo, constata-se que não foram encontrados estudos sobre o desenvolvimento do *Burnout* em treinadores nacionais.

Sendo assim, é possível afirmar que até o presente momento os estudos vêm se concentrando nas manifestações do *Burnout* em atletas. Além disso, as pesquisas ainda não são suficientes para a obtenção de dados e análises detalhadas sobre a manifestação da síndrome a partir de algumas variáveis demográficas, psicológicas e situacionais referentes ao esporte, como idade, modalidade (individual ou coletiva), carga de treinamento, tipo de personalidade e percepção de estresse.

## CONCLUSÕES

A revisão das publicações sobre a síndrome de *Burnout* no esporte brasileiro revelou que o volume da literatura não é extenso. Foram encontrados apenas oito estudos diretamente relacionados à síndrome. Especialmente árbitros, dirigentes esportivos e preparadores físicos não apareceram como amostra em nenhum dos estudos avaliados. Isto levar a concluir que existe uma lacuna nesta área de investigação das Ciências do Esporte. Futuras pesquisas serão de extrema relevância para o melhor entendimento dessa síndrome entre os profissionais do esporte no país, bem como para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e enfrentamento (*coping*).

Os artigos que discutiram as implicações da síndrome de *Burnout* no contexto do treinamento esportivo destacaram dois pontos principais: (a) a saturação crônica do atleta, que pode levar ao abandono esportivo; e (b) a importância da prevenção e da detecção da síndrome pelo técnico ou outro integrante da comissão técnica. O abandono da modalidade pode revelar, entre outros aspectos, a ausência

de motivação adequada para o esporte competitivo, bem como a falta de autorrealização e satisfação do atleta ante a rotina de treinos e competições. O conhecimento das características da síndrome pode levar à elaboração de estratégias de prevenção e detecção precoce que diminuam a incidência do *Burnout* e, conseqüentemente, das desistências originadas por essa síndrome.

Um instrumento psicométrico de validação da síndrome em atletas (Questionário de Burnout para Atletas) foi validado para o idioma português, fato que permite a realização de abordagens epidemiológicas do *Burnout* em praticantes de diferentes modalidades. A literatura nacional ainda apresenta escassez de estudos comparativos que investiguem possíveis diferenças relacionadas ao tipo de esporte (atletas de esportes coletivos x individuais), ao gênero (atletas homens x mulheres) e ao nível de excelência esportiva (atletas *experts* x iniciantes). Estudos longitudinais também se constituem em novas possibilidades de pesquisa, visto que poderão determinar a variação das dimensões de *Burnout* durante uma ou várias temporadas.

Os estudos encontrados na literatura sobre a síndrome de *Burnout* no Brasil indicaram índices das dimensões de *Burnout* em praticantes de duas modalidades: níveis elevados de esgotamentos em tenistas e valores moderados a baixos em jogadores de basquetebol. Na pesquisa envolvendo técnicos de tênis, foi-lhes solicitado que relatassem as possíveis experiências de seus jogadores com a síndrome, e assim, nessa pesquisa, o foco da investigação eram os atletas. Isto permite afirmar que não foram achados dados empíricos sobre as dimensões de *Burnout* em técnicos brasileiros até o presente momento.

Por fim, com base nos poucos estudos encontrados na literatura nacional, observa-se uma carência de investigações científicas sobre o *Burnout* dentro do ambiente esportivo. O desenvolvimento de novos instrumentos psicométricos para medir o *Burnout* esportivo também é uma necessidade emergencial, pois somente com o aumento das informações científicas sobre o assunto e com a utilização de ferramentas eficazes de medida torna-se possível contribuir para a saúde física e mental de todos

os indivíduos envolvidos com o esporte de alto rendimento que são acometidos pelas pressões

diárias capazes de ocasionar a síndrome do Burnout.

---

## THE SPORT BURNOUT SYNDROME IN BRAZIL

### ABSTRACT

Burnout syndrome, considered a reaction to chronic stress, has as its main characteristics emotional exhaustion, a reduced sense of achievement, and depersonalization. The aim of this research consisted in revising the studies concerning this syndrome in the Brazilian sports environment. The method used to select the published work consisted of researching computer data bases of journals from the *Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior* (CAPES), and searching the citations found in these data bases published until may 2011. No empirical studies were found with respect to Burnout in referees and fitness coaches. Eight researches were found and classified into three topics for discussion: (a) implications of Burnout on sport training; (b) psychometric instrument for measuring (c) manifestation of Burnout in athletes and coaches. It was concluded that there is a lack of researches about Burnout in the Brazilian sport environment.

**Keywords:** Burnout. Professional. Sports. Psychology.

---

### REFERÊNCIAS

- BARA FILHO, M. G.; GARCIA, F. G. Motivos do abandono no esporte competitivo: um estudo retrospectivo. **Revista brasileira de educação física e esporte**, São Paulo, v. 22, n. 4, p. 293-300, 2008.
- BARA FILHO, M. G.; RIBEIRO, L. S.; MIRANDA, R. O fenômeno do burnout em nadadores. **Treinamento desportivo**, Curitiba, v. 4, n. 3, p. 69-78, 1999.
- BRANDÃO, M. R. F. **Fatores de stress em jogadores de futebol profissional**. 2010. Tese (Doutorado em Ciências do Esporte)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2000.
- CACCESE, T. M.; MAYERBERG, C. K. Gender differences in perceived burnout of college coaches. **Journal of sport psychology**, Champaign, v. 6, no. 3, p. 279-288, 1984.
- CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Propriedades psicométricas do Maslach Burnout Inventory em uma amostra multifuncional. **Estudos de psicologia**, Campinas, SP, v. 24, n. 3, p. 325-332, 2007.
- CARMO, J. V. M. et al. Motivos de início e abandono da prática esportiva em atletas brasileiros. **HU Revista**, Juiz de Fora, v. 35, n. 4, p. 257-264, 2009.
- CHIMINAZZO, J. G. C.; MONTAGNER, P. C. Síndrome de Burnout e esporte: a visão dos técnicos de tênis de campo. **Revista da educação física**, Maringá, v. 20, n. 2, p. 217-223, 2009.
- CHIMINAZZO, J. G. C.; MONTAGNER, P. C. Treinamento esportivo e Burnout: reflexões teóricas. **Lecturas**: revista digital de educación física y deportes, Buenos Aires, ano 10, n. 78, 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd78/burnout.htm>>. Acesso em: 24 ago. 2011.
- DIAS, M. H.; TEIXEIRA, M. A. Estudo exploratório sobre o abandono do esporte em jovens tenistas. **Revista brasileira de psicologia do esporte**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 1-18, 2007. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbpe/v1n1/v1n1a10.pdf>>. Acesso em: 24 ago. 2011.
- FRANCISCO, C. et al. Propiedades psicométricas preliminares de la versión española del athlete Burnout questionnaire em uma muestra de jóvenes futbolistas. **Cuadernos de psicología del deporte**, Murcia, v. 9, n. 2, p. 45-56, 2009.
- FREUDENBERGER, H. J. Staff burn-out. **Journal of social issues**, Malden, v. 30, no. 1, p. 159-165, 1974.
- FREUDENBERGER, H. J. The staff burn-out syndrome in alternative institutions. **Psychotherapy: theory, research and practice**, Washington, DC, v. 12, no. 1, p. 73-82, 1975.
- GOODGER, K. et al. Burnout in sport: a systematic review. **The sport psychologist**, Champaign, v. 21, no. 2, p. 127-151, 2007.
- GOULD, D. et al. Burnout in competitive junior tennis players II: qualitative content analysis and case studies. **The sport psychologist**, Champaign, v. 10, no. 4, p. 341-366, 1996.
- GUSTAFSSON, H. et al. Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. **The sport psychologist**, Champaign, v. 21, no. 1, p. 21-27, 2007.
- HAIR, J. F. et al. **Multivariate data analysis**. 5. ed. New Jersey: Prentice Hall, 1998.
- HALLAL, P. et al. Fatores Intervenientes associados ao abandono do futsal em adolescentes. **Revista brasileira de ciência e movimento**, Brasília, DF, v. 12, n. 3, p. 27-32, 2004.
- ISOARD-GAUTHEUR, S. et al. Validation of a french version of the athlete burnout questionnaire (ABQ) in competitive sport and physical education context. **European journal of psychological assessment**, Cambridge, v. 26, no. 3, p. 203-211, 2010.
- LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress appraisal and coping**. New York: Springer, 1984.
- LEE, R. T.; ASHFORTH, B. E. On the meaning of Maslach's three dimensions of burnout. **Journal of applied psychology**, Washington, DC, v. 75, no. 6, p. 743-747, 1990.
- MASLACH, C.; JACKSON, S. The measurement of experienced burnout. **Journal of occupational behaviour**, Hoboken, v. 2, p. 99-113, 1981.
-

- NICHOLLS, A. R.; POLMAN, R. C. Coping in sport: a systematic review. **Journal of sport sciences**, London, v. 25, no. 1, p. 11-31, 2007.
- OH, S.; LEE, M. Examining the psychometric properties of the maslach burnout inventory with a sample of child protective service workers in Korea. **Children and youth services review**, London, v. 31, no. 2, p. 206-210, 2009.
- PIRES, D. A.; BRANDÃO, M. R.; MACHADO, A. A. A síndrome de burnout no esporte. **Motriz**, Rio Claro, v. 11, n. 3, p. 147-153, 2005.
- PIRES, D. A.; BRANDÃO, M. R.; SILVA, C. B. Validação do questionário de burnout para atletas. **Revista da educação física**, Maringá, v. 17, n. 1, p. 27-36, 2006.
- PIRES, D. A.; SOUZA, I. N.; CRUZ, H. R. Indicadores da síndrome de burnout e suas subescalas em atletas de basquetebol dos sexos masculino e feminino da seleção municipal de Castanhal-PA. **Corpoconsciência**, Santo André, v. 14, n. 1, p. 35-48, 2010.
- RAEDEKE, T. Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. **Journal of sport and exercise psychology**, Champaign, v. 19, no. 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, no. 4, p. 281-306, 2001.
- ROCHA, P. G.; SANTOS, E. S. O abandono da modalidade esportiva na transição da categoria juvenil para adulto: estudo com talentos do atletismo. **Revista da educação física**, Maringá, v. 21, n. 1, p. 69-77, 2010.
- SCHMIDT, G. W.; STEIN, G. L. Sport commitment: a model integrating enjoyment, dropout and burnout. **Journal of sport and exercise psychology**, Champaign, v. 13, no. 3, p. 254-265, 1991.
- SILVA, J. M. An analysis of training stress syndrome in competitive athletics. **Journal of applied sport psychology**, London, v. 2, p. 5-20, 1990.
- SMITH, R. E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. **Journal of sport psychology**, Champaign, v. 8, no. 1, p. 36-50, 1986.
- VERARDI, C. E. Treinamento esportivo: estresse, burnout e estratégias de enfrentamento. **Revista mackenzie de educação física e esporte**, São Paulo, v. 9, n. 1, p. 15-16, 2010. Suplemento 1.

Recebido em 25/08/2011

Revisado em 14/11/2011

Aceito em 08/12/2011

---

**Endereço para correspondência:** Daniel Alvarez Pires. Rua Desembargador Paulo Mota, 490, Apartamento 402. Bairro Ouro Preto, CEP 31310-340, Belo Horizonte-MG, Brasil.  
E-mail: danielpires@ufpa.br