



Rev Bras Futebol 2021; v. 14, n. 1, 64 – 79.

## AVALIAÇÃO DO BURNOUT EM JOGADORES DE FUTEBOL

### BURNOUT ASSESSMENT IN SOCCER PLAYERS

Ramon de Oliveira Moreira Rodrigues

*Graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). CREF: 027705-G/MG  
Especialista em Futebol pela Universidade Federal de Viçosa (UFV)*

Diego Ribeiro de Almeida

*Graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). CREF:027703-G/MG  
Especialista em Futebol pela Universidade Federal de Viçosa (UFV)*

Valter Paulo Neves Miranda

*Graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora. CREF: 014087-G/MG  
Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)  
Doutor em Educação Física pela Universidade Federal de Viçosa (UFV)*

Daniel Alvarez Pires

*Graduado em Educação Física pela Universidade do Estado do Pará (UEPA). CREF:001069 G-PA  
Mestre em Educação Física pela Universidade São Judas Tadeu (USJT)  
Doutor em Educação Física pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)*

Eduardo Macedo Penna

*Graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).  
Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)  
Doutor em Educação Física pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)*

Marcio Vidigal Miranda Júnior

*Graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). CREF:022236-G/MG  
Pós-Graduação em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)  
Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)*

Endereço de correspondência:

Ramon de Oliveira Moreira Rodrigues

Rua: Renato Cruz Frederico, 10. CEP:36016050 –Juiz de Fora – MG

Celular: (32) 98885-7905 - Contato: [ramonomrodrigues@gmail.com](mailto:ramonomrodrigues@gmail.com)

**Rodrigues et al. Burnout no Futebol. Rev Bras Futebol 2021; v. 14, n. 1, 64 – 79.**

## AVALIAÇÃO DO *BURNOUT* EM JOGADORES DE FUTEBOL

### RESUMO

**Introdução:** O futebol das categorias de base apresenta diferenças de ordem social e econômica em relação ao futebol profissional. Entretanto, percepção de desvalorização do atleta, sentimento de abandono, percepção de esgotamento mental e físico podem estar presentes em ambos os contextos. Esses indicadores estão ligados à manifestação da síndrome de *burnout*, caracterizada como uma resposta ao excessivo estresse crônico; em casos mais extremos, podem induzir o indivíduo ao abandono da atividade realizada.

**Objetivo:** Avaliar os indicadores de *burnout* em jovens jogadores de futebol (Sub-12 e Sub-13).

**Métodos:** A amostra foi composta de um total de 61 atletas do sexo masculino, pertencentes às categorias Sub-12 e Sub-13, com média de idade de 12,20 ( $\pm$  0,72) anos, que atuam em um clube da cidade de Juiz de Fora/MG, treinando regularmente com frequência mínima de duas vezes por semana, nos últimos 12 meses, e tendo participado de pelo menos uma competição nos seguintes níveis: regional, estadual ou nacional. Aplicou-se um questionário geral para a identificação dos atletas e o Questionário de *burnout* para Atletas (QBA), o qual compreende um total de 15 perguntas e 3 sub-escalas, que avaliam a frequência de sentimentos relativos ao *burnout*, de forma que as respostas são dadas em uma escala tipo Likert. A coleta de dados ocorreu previamente à sessão de treinamentos, em dias separados para cada categoria; os encontros aconteceram no clube, durante o período da tarde, aproximadamente sessenta minutos antes do início da sessão de treinamento. As coletas ocorreram no salão de festas da sede social do clube – um local apropriado que garantiu as condições necessárias para que os jogadores pudessem responder aos questionários de forma adequada e confidencial. A análise foi realizada por meio da estatística descritiva, em que foram calculados a média e os desvios-padrão. A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Kolmogorov-Smirnov, e as médias foram comparadas por meio de um teste t de amostras independentes. O nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ , e os dados foram analisados pelo software SPSS, versão 20.0, para Windows.

**Resultados:** Quanto aos índices obtidos do QBA quando os jogadores se separaram entre categoria e nível de experiência competitiva, os valores foram exatamente os mesmos ( $md=2,13$  para Sub-12 e Sub-13;  $md=2,13$  também para regional e nacional), o que corresponde à frequência de sentimentos entre raramente a algumas vezes. Os principais resultados evidenciaram baixa pontuação para as dimensões “exaustão física/emocional” e “despersonalização esportiva”, o que indica uma probabilidade reduzida de os jogadores sofrerem as consequências da síndrome de *burnout*. Ademais, a comparação realizada entre os atletas, através de suas categorias e nível competitivo, não revelou diferenças estatísticas entre eles, o que permitiu estabelecer que os jogadores apresentaram baixos indicadores de *burnout*.

**Conclusões:** Em suma, foram observados baixos índices nas dimensões que constituem a síndrome e, quanto à comparação entre as categorias e o nível competitivo, não foram encontradas diferenças significativas sobre a percepção dos sintomas do *burnout*.

**Palavras-chave:** Psicologia do esporte. *Burnout*. Futebol.

## ASSESSMENT IN SOCCER PLAYERS *BURNOUT*

### ABSTRACT

**Introduction:** Football in the youth categories, presents differences of social and economic order in relation to professional football. However, perception of devaluation of the athlete, feeling of abandonment, perception of mental and physical exhaustion can be present in both contexts. These indicators are linked to the appearance of the burnout syndrome, characterized as a response to excessive chronic stress, in more extreme cases, they can induce the individual to abandon the activity performed.

**Objectives:** Evaluate the burnout indicators in young soccer players, within the ages of under-12 and under-13 categories.

**Methods:** The sample was composed of a total of 61 male athletes from the under-12 and under -13 categories participated in this study. All of them were part of the youth academy of a Soccer Club located in the city of Juiz de Fora/MG, Brazil, training regularly with a minimum frequency of two times a week, in the last 12 months and having participated in at least one competition at the following levels: regional, state or national. Their average of age was 12, 20( $\pm$  0,72) years old. The athletes answered a general questionnaire in order to identify them and the burnout Questionnaire (QBA). The data was collected previously to a training session. The analysis was realized through descriptive statistics in which was calculated the point average and the standard deviation. The normality of the data was verified by the Kolmogorov-Smirnov test and the averages were compared through the t test of independent samples. The level of significance adopted was  $p < 0,05$  and the data was analysed by the software SPSS, 20.0, Windows version.

**Results:** The indexes obtained from the QBA when the players separated between category and level of competitive experience, the values were the same (md = 2.13 for Sub-12 and Sub-13; md = 2.13 also for regional and national), which corresponds to the frequency of feelings between rarely and sometimes. The main results showed low scores to physical/emotional exhaustion and low scores in sportive depersonalization, which indicates that is less likely that the players will suffer the consequences of the burnout syndrome. Besides this, the comparison realized between the athletes, considering their age and competitive level, did not show statistical differences.

**Conclusion:** Therefore, it was concluded that these players presented low indicators of burnout. Summing up, low scores were observed in the marks that indicated the syndrome and when compared between the age groups and competitive level, no significant differences were found under the perception of burnout symptoms.

**Key words:** Sport Psychology Burnout. Soccer.

## INTRODUÇÃO

O futebol é uma modalidade coletiva que se caracteriza pela realização de ações motoras e tomadas de decisões dentro de um contexto de elevada instabilidade e imprevisibilidade<sup>1,2</sup>. O nível de compreensão do jogo e das capacidades táticas é dependente de diferentes fatores: capacidades físicas bem desenvolvidas (velocidade, força, agilidade, flexibilidade); habilidades técnico-táticas (chute, domínio de bola, posicionamento em campo); e competências emocionais (autoconfiança, manutenção de um estado mental equilibrado, resistência ao estresse psicossocial)<sup>1,3</sup>. Além disso, os atletas são diariamente expostos a situações estressoras oriundas de treinamento e competições e relacionadas a outras circunstâncias, como a pressão por resultados e a relação interpessoal com atletas, profissionais do esporte, dirigentes e familiares<sup>4,5</sup>.

Durante o período de formação, especificamente nas categorias de base, devido à complexidade e às constantes mudanças características da infância e da adolescência, é necessário e requisitado que os jogadores disponham de algumas habilidades psicológicas, como motivação, concentração, resiliência e recursos para gerir situações estressantes<sup>6</sup>. Essas habilidades são consideradas cruciais para auxiliar o atleta durante todo o processo de formação, uma vez que eles poderão vivenciar diversas experiências estressoras no ambiente esportivo, como a competitividade excessiva e o alto nível de cobrança por resultados e desempenho<sup>3,7</sup>.

O estresse logra ser entendido como uma resposta ou reação individual a um estímulo ou evento ambiental causador de tensão (estressor), sendo caracterizado por manifestações psicológicas e fisiológicas que podem ser moduladas por estratégias comportamentais, cognitivas e emocionais<sup>8</sup>. Atletas expostos a um estresse crônico ao longo da temporada, durante treinamentos e competições são mais suscetíveis aos sintomas da síndrome de *burnout*<sup>9,10,11</sup>. O *burnout* é caracterizado como uma resposta ao excessivo estresse crônico, em função da manutenção ou redução no desempenho, da exaustão física e emocional, do reduzido senso de realização e do sentimento de desvalorização esportiva<sup>8,12</sup>. Em casos mais extremos, pode induzir o indivíduo ao abandono da atividade realizada<sup>9,10,11</sup>.

No contexto esportivo, o *burnout* está associado tanto à saúde quanto à atividade esportiva dos atletas<sup>13</sup>. No caso do futebol, quando um jogador tem complicações para lidar com o estresse, pode haver grande dificuldade para se alcançar e manter elevado nível de desempenho, o que é capaz de comprometer seu processo de formação e/ou seu futuro na modalidade<sup>14</sup>. Soma-se a isso a possibilidade de desenvolver problemas psicológicos, como,

por exemplo, falta de concentração, ansiedade, falta de motivação e até mesmo abandono do esporte<sup>14</sup>.

Apesar do reconhecimento da relevância de pesquisas sobre essa temática, o *burnout* ainda tem recebido pouca atenção na área esportiva, o que se mostra contraditório à alta frequência de ocorrência dos indicadores de *burnout* em atletas que se encontram em período de formação esportiva<sup>15</sup>. Em uma revisão sistemática sobre o *burnout*, Pires *et al.* (2012)<sup>10</sup> constataram que a literatura é escassa de estudos que objetivaram comparar tipos de esporte (coletivo x individual), sexo (homens x mulheres), idade e nível de competitivo (recreacionais x profissionais, além da experiência esportiva (atletas experientes x atletas iniciantes). Apesar de a síndrome de *burnout* ser bem descrita na população adulta, existe uma carência de evidências científicas relacionadas a sintomas e manifestação dessa síndrome em crianças e jovens atletas<sup>16</sup>. Fatores como carga de treino elevada e especialização precoce podem favorecer a manifestação de sintomas associados ao *burnout*, entre os quais a falta de motivação, fadiga, batimento cardíaco elevado, performance diminuída e perda de interesse pela modalidade esportiva<sup>17,18</sup>. Por fim, além de investigar a ocorrência do *burnout* em jogadores de futebol em processo de formação, este estudo poderá contribuir para minimizar a falta de evidências científicas sobre o *burnout* em jogadores jovens de futebol. Além disso, os resultados encontrados poderão ser utilizados para alertar os profissionais envolvidos com jogadores jovens, no sentido de identificarem precocemente indicadores associados com a manifestação da síndrome, contribuindo para que eles possam atuar no sentido de evitar intercorrências relacionadas à saúde e a queda de desempenho dos atletas.

## OBJETIVOS

O principal objetivo do estudo foi avaliar os indicadores da síndrome de *burnout* em jovens jogadores de futebol e compará-los entre atletas das categorias Sub-12 e Sub-13 e, posteriormente, entre os distintos níveis de competitividade destes, sem separá-los pela faixa etária.

## MÉTODOS

O estudo apresentou delineamento transversal, uma vez que os dados foram coletados em uma única oportunidade. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética CAAE: 65796316.3.0000.0017. Participaram deste estudo 61 jogadores de futebol do sexo masculino, divididos nas categorias Sub-12 (n=32) e Sub-13 (n=29). Para selecionar os atletas, foram **Rodrigues et al. Burnout no Futebol. Rev Bras Futebol 2021; v. 14, n. 1, 64 – 79.**

adotados os seguintes critérios: participar dos treinamentos por um período mínimo de 12 meses; ter frequência mínima de dois treinos semanais; e haver participado de pelo menos uma competição nos seguintes níveis: regional, estadual ou nacional.

Com a finalidade de apurar informações pessoais relacionadas à experiência e à frequência dos treinos, além de obter dados sobre o maior nível de competição já disputado, foi desenvolvido, pelo pesquisador, um questionário de identificação do atleta. O instrumento utilizado – Questionário de *Burnout* para Atletas (QBA) – foi escolhido em razão de ser um questionário validado e traduzido para a língua portuguesa para realizar a identificação e mensuração da síndrome de *burnout* em atletas brasileiros, além de apresentar um coeficiente de consistência interna de 0,82, o qual é considerado satisfatório, visto que o limite mínimo aceitável é de 0,70<sup>19</sup>. Tal ferramenta é composta por 15 itens e 3 subescalas que avaliam a frequência de sentimentos relativos ao *burnout*, sendo eles: exaustão física e emocional, redução do senso de realização esportiva e desvalorização da modalidade esportiva. As respostas são dadas em uma escala tipo Likert: 1) Quase nunca; 2) Raramente; 3) Algumas vezes; 4) Frequentemente; e 5) Quase sempre<sup>12,19</sup>.

Os procedimentos e o objetivo da pesquisa foram apresentados à direção do clube, que prontamente concordou com a realização. À comissão técnica das categorias envolvidas foram solicitados dois dias para realizar a coleta de dados. Ambos os encontros ocorreram no clube, durante o período da tarde, aproximadamente sessenta minutos antes do início da sessão de treinamento. As coletas aconteceram no salão de festas da sede social do clube – um local apropriado que garantiu as condições necessárias para que os jogadores pudessem responder aos questionários de forma adequada e confidencial.

No primeiro dia, procedeu-se à apresentação dos procedimentos, à assinatura do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido – TALE e à entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. Esses documentos deveriam ser assinados por um dos responsáveis no segundo dia, quando ocorreria a coleta de dados propriamente dita. No segundo encontro, inicialmente, todos os jogadores receberam as informações necessárias para responder aos questionários, e as dúvidas que surgiram foram prontamente sanadas. Em um segundo momento, os TCLEs de todos os jogadores foram recolhidos e, seguidamente, eles responderam ao questionário de identificação e ao QBA. O tempo médio de duração da coleta de dados foi de 15 minutos. Apesar de a pesquisa ser classificada com riscos mínimos, os jogadores foram comunicados de que a participação era voluntária e que eles poderiam abandonar a pesquisa a qualquer momento. Todas as recomendações presentes na Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde foram rigorosamente respeitadas.

Para a realização da análise dos dados, os dados foram tabulados em uma planilha do Excel. Em seguida, foi realizada uma análise descritiva dos dados, em que foram calculadas as médias, medianas e desvio-padrão (DP). A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Kolmogorov-Smirnov, e as médias foram comparadas por meio de um teste *t* de amostras independentes; o nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ . Os dados foram analisados pelo software SPSS, versão 20.0, para Windows.

## RESULTADOS

Os jogadores participantes do estudo pertenciam à faixa etária entre 11 e 13 anos, com média de idade de 12,20 ( $\pm 0,72$ ) anos, e possuíam um tempo médio de prática no futebol de 16,06 ( $\pm 6,67$ ) meses. De forma geral, a divisão dos participantes em categorias, Sub-12 e Sub-13, e em níveis competitivos, regional e nacional, esteve equilibrada, com valores próximos a 50% para cada uma delas, como demonstrado na tabela 1.

**Tabela 1.** Caracterização dos jogadores (n=61)

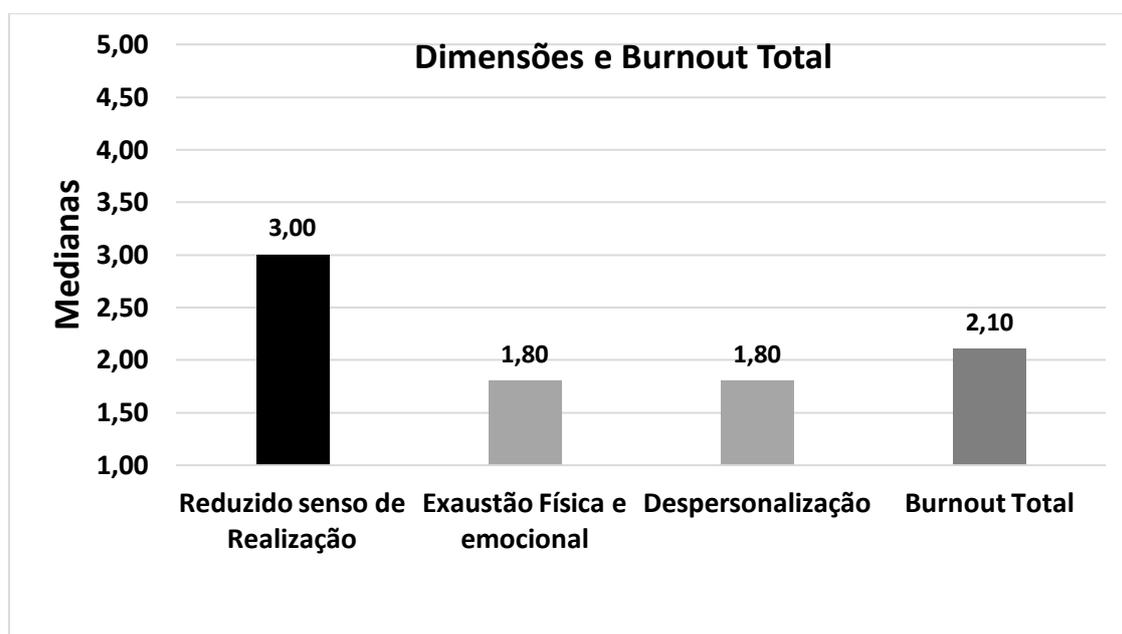
	Categorias		Nível competitivo	
	Sub-12	Sub-13	Regional	Nacional
<b>Frequência Absoluta</b>	32	29	32	29
<b>Frequência Relativa</b>	(52,5%)	(47,5%)	(52,5%)	(47,5%)
<b>Total</b>	61 (100%)		61 (100%)	

A interpretação dos resultados, obtidos através do QBA, é realizada a partir das frequências de sentimentos, os quais são os mesmos utilizados nas escalas que compõem o instrumento. O quadro 1 apresenta as frequências e/ou intervalos de frequência de sentimentos e seus respectivos intervalos referentes aos escores das dimensões e do *burnout* total, conforme exposto por Bemfica e colaboradores (2013)<sup>20</sup>.

**Quadro 1.** Frequências e intervalos de sentimentos referentes aos escores das dimensões de *burnout* e *burnout* total (Bemfica *et al.*, 2013)

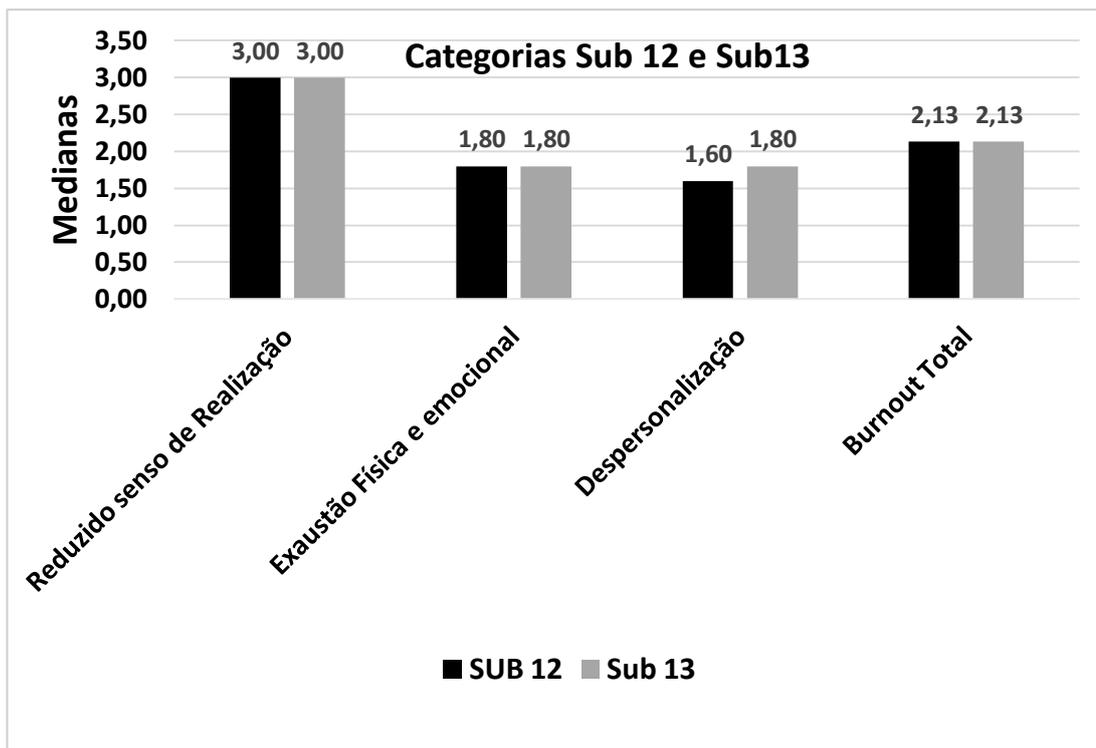
Escore obtido no QBA	Frequência ou intervalo de frequência
1,00	Quase nunca
1,01 a 1,99	Quase nunca a raramente
2,00	Raramente
2,01 a 2,99	Raramente a algumas vezes
3,00	Algumas vezes
3,01 a 3,99	Algumas vezes a frequentemente
4,00	Frequentemente
4,01 a 4,99	Frequentemente a quase sempre
5,00	Quase sempre

O quadro 1 apresenta as medianas para as dimensões e para o *burnout* total em jogadores amadores de futebol de base. Com relação à dimensão “reduzido senso de realização esportiva”, foram encontradas medianas correspondentes à frequência “algumas vezes”. Em contrapartida, as dimensões “exaustão física e emocional” e “despersonalização” apresentaram medianas iguais ( $md=1,80$ ), o que corresponde ao intervalo “quase nunca” a “raramente”. Por fim, a mediana correspondente ao *burnout* total foi de 2,1, situando-se entre os intervalos de “raramente” a “algumas vezes”.



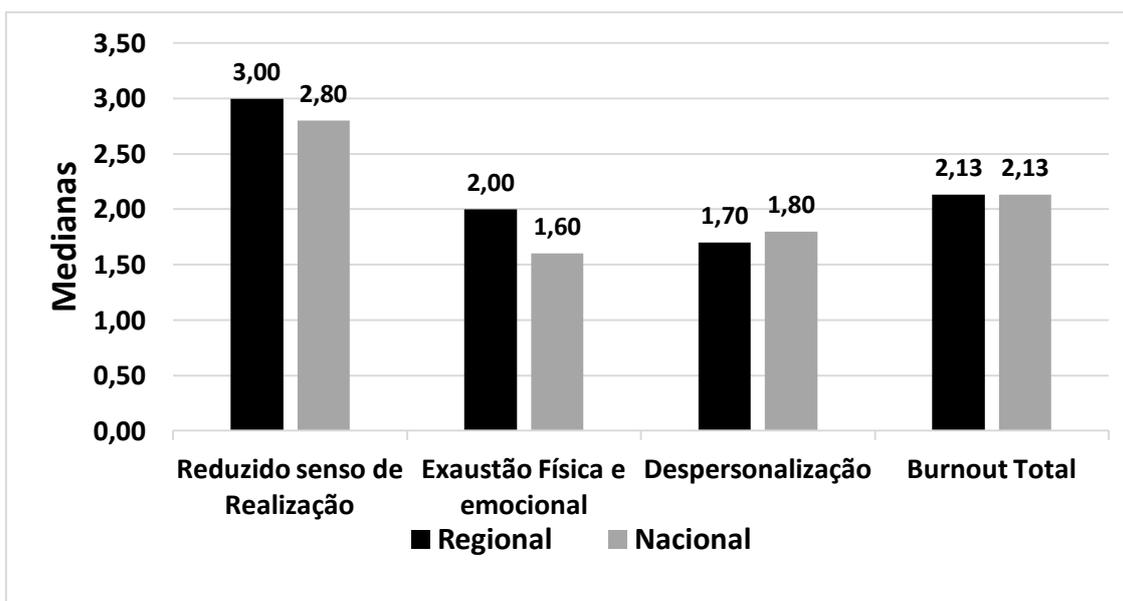
**Figura 1.** Medianas de *burnout total* e suas dimensões em jogadores amadores de futebol de base da cidade de Juiz de Fora/MG ( $n=61$ ).

A figura 1 apresenta a comparação dos resultados das medianas de *burnout* total e suas dimensões entre as categorias Sub-12 e Sub-13. Os resultados foram bem próximos da comparação realizada de forma geral, sem dividir os jogadores por categoria. A dimensão “reduzido senso de realização esportiva” apresentou o mesmo valor de mediana para ambas as categorias ( $md=3,0$ ), o que representa uma frequência correspondente ao intervalo “algumas vezes”. As dimensões “exaustão física e emocional” e “despersonalização” apresentaram, nas duas categorias investigadas, um intervalo de frequência “quase nunca” a “raramente”. Por fim, não houve diferença significativa entre as categorias quando a dimensão “despersonalização” foi analisada ( $p=0,039$ ), e os valores de *burnout* total foram exatamente os mesmos nas duas categorias ( $md=2,13$ ), o que corresponde ao intervalo de frequência “raramente” a “algumas vezes”.



**Figura 2.** Medianas de *burnout* total e suas dimensões em jogadores de futebol amador de Juiz de Fora pertencentes às categorias Sub-12 (n=32) e Sub-13 (n=29).

A figura 2 apresenta a comparação dos resultados das medianas de *burnout* total e suas dimensões entre os níveis competitivos regional e nacional, evidenciando as maiores diferenças entre as medianas das dimensões que compõem a síndrome do *burnout*: A dimensão (i) “reduzido senso de realização esportiva” apresentou uma frequência de “algumas vezes” para jogadores com experiência regional (md = 3,0) e intervalo de frequência “raramente” a “algumas vezes” para atletas que já disputaram competições nacionais (md=2,8); na dimensão (ii) “exaustão física e emocional”, os jogadores de nível regional apresentaram uma frequência de “raramente” (md=2,0), enquanto os jogadores com experiências nacionais ficaram no intervalo de frequência “quase nunca” a “raramente”; na (iii) “despersonalização esportiva”, o intervalo de frequência encontrado foi o mesmo em ambos os níveis competitivos (“quase nunca” a “raramente”), com md=1,71 para o patamar regional e md=1,80 para o patamar nacional; por fim, na medição de (iv) *burnout* total, não houve diferença significativa ( $p = 0,592$ ) entre atletas regionais e nacionais, isto é, a mediana foi a mesma, independentemente do nível de competição (md=2,13), o que corresponde ao intervalo de frequência “raramente” a “algumas vezes”.



**Figura 3.** Medianas de *burnout* total e suas dimensões em jogadores de futebol amador de Juiz de Fora, com níveis de experiência competitiva regional (n=32) e nacional (n=29).

## DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo avaliar os indicadores da síndrome de *burnout* em jovens jogadores de futebol com idade entre 11 e 13 anos e compará-los entre atletas das categorias Sub-12 e Sub-13, além da comparação entre atletas com diferentes experiências competitivas. Até o presente momento não identificamos outro estudo que se dedicou a investigar essa temática em jogadores de futebol com idade entre 11 e 13 anos e comparar os resultados de acordo com a categoria esportiva e o nível de experiência competitiva. Além disso, os resultados deste estudo, ainda que de forma tímida, podem auxiliar na redução da escassez de informações referentes ao período de formação esportiva, ao nível de competitividade e experiência esportiva e aos sintomas e manifestação dessa síndrome em crianças e jovens atletas<sup>10,15,16</sup>.

Os principais resultados encontrados no que tange ao *burnout* total, no somatório das pontuações obtidas nas três dimensões, foram inferiores quando os jogadores foram analisados conjuntamente (md=2,0), correlatos à frequência de sentimentos “raramente”; quando os jogadores se separaram entre categoria e nível de experiência competitiva, os valores foram exatamente os mesmos (md=2,13 para Sub-12 e Sub-13; md=2,13 também para regional e nacional), o que corresponde à frequência de sentimentos entre “raramente” a

“algumas vezes”. Por fim, não houve diferenças significativas entre as dimensões que compõem o *burnout* quando analisada a categoria e o nível competitivo dos jogadores.

De certa forma, os resultados revelados vão ao encontro das hipóteses formuladas, em que os valores para o *burnout* total e para suas dimensões seriam baixos, correspondendo a uma reduzida frequência de sentimentos “quase nunca”, “raramente” e “algumas vezes”. Os resultados encontrados em nossos estudos podem, em parte, ser justificados pelo fato de os atletas avaliados não possuírem uma demanda intensa de treinos e competições, pois desenvolvem outras atividades paralelas, diferenciando-se de atletas profissionais, os quais se dedicam exclusivamente ao esporte<sup>11</sup>. Além disso, o fato de os atletas terem idades entre 11 e 13 anos e terem, em média, 16 meses de prática na modalidade pode ser considerado um período de tempo para a manifestação dos sentimentos associados ao *burnout*. Por isso, a avaliação com intuito de identificar reações e adaptações negativas ao estresse podem ser imprescindíveis para evitar que elas evoluam para o esgotamento do atleta<sup>21</sup>.

De acordo com o objetivo deste estudo, foram encontrados baixos indicadores para a manifestação da síndrome de *burnout* dos jogadores investigados. Independentemente da categoria e do nível de experiência competitiva, a frequência dos sentimentos variou entre “raramente” e “algumas vezes”, o que indica uma frequência baixa e uma reduzida possibilidade de manifestação dos sintomas da síndrome, uma vez que, no valor considerado limítrofe para que a frequência seja considerada, a mediana deve ser superior a 3,0. Desse modo, quando esse valor for encontrado, é necessário maior atenção por parte dos treinadores<sup>22</sup>.

Os resultados explicitados corroboram os achados de Hill e colaboradores (2013)<sup>23</sup>, ao investigarem a ocorrência de *burnout* em jovens jogadores ingleses de futebol. Nesse sentido, algumas questões podem ser levantadas, na tentativa de compreender e tentar justificar os resultados encontrados, como, por exemplo, o baixo número de competições disputadas e o reduzido tempo de prática na modalidade – 16,06 ( $\pm 6,67$ ) meses. Ressalta-se, ainda, que a análise feita nesta pesquisa teve como norte a mediana, que é considerada uma medida de tendência central de posição, mas apresenta como fragilidade não levar em consideração os valores extremos. Devido a esse fator, é importante que, em modalidades coletivas, além da análise do grupo, o treinador e a comissão técnica avaliem, de forma individualizada, a pontuação de cada um dos jogadores, na tentativa de identificar atletas com alta frequência de sentimentos de *burnout*.

Como objetivos adicionais, investigou-se a ocorrência e a frequência desses sentimentos comparando as categorias (Sub-12 e Sub-13) e os diferentes níveis competitivos (regional e nacional). Conforme informado, não houve diferenças significativas de *burnout* total tanto na análise da categoria quanto no nível de competição dos jogadores, em que, coincidentemente, o valor de *burnout* total foi o mesmo ( $md= 2,13$ ). Ademais, outros pontos podem ser levantados, a fim de tentar compreender os resultados encontrados na análise do *burnout*: o fato de os jogadores pertencerem a categorias próximas (Sub-12 e Sub-13); a pequena amplitude da faixa etária dos jogadores, entre 11 e 13 anos; a baixa amplitude referente a idade dos jogadores, representada por um desvio-padrão de  $\pm 0,72$  anos; e o fato de as duas categorias serem treinadas pelo mesmo treinador.

Cabe destacar também que, quando as dimensões foram comparadas, considerando as categorias e o nível competitivo, não foram encontradas diferenças estatísticas para nenhuma das dimensões. De certa forma, os valores se aproximaram bastante, o que foi previamente hipotetizado e explicado, ou seja, motivos relacionados, evidentemente, à idade e ao fato de o mesmo treinador treinar as duas equipes. Nesse contexto, faz-se importante salientar que, quando as análises foram realizadas, separadamente, por categoria e por nível de competição, nenhuma das dimensões apresentou valores de mediana superiores a 3 (o que indicaria uma frequência de valores e sentimentos, relacionados ao *burnout*, elevada e que requereria atenção da comissão técnica). Além disso, apenas uma das três dimensões do *burnout* apresentou mediana igual a 3, o que, de acordo com Bemfica e colaboradores (2013)<sup>16</sup>, não é suficiente para determinar alto risco para manifestação do *burnout*, tendo em vista que são necessárias, no mínimo, duas dimensões com alta frequência de sentimentos relacionados à síndrome ( $md>3$ ) para que tal risco seja atribuído. Apesar disso, o fato de uma das dimensões ter apresentado valores limítrofes pode ser um indicativo da manifestação de sentimentos associados ao *burnout* em atletas com idades entre 11 e 13 anos.

Entre as três dimensões, a que apresentou maior valor e, conseqüentemente, maior frequência de sentimentos foi a “reduzido senso de realização esportiva” ( $md=3$ ). De acordo com Raedeke e Smith (2001)<sup>12</sup>, essa dimensão está relacionada com a percepção da habilidade suficiente para a prática. Neste estudo, o pouco tempo de prática na modalidade e a possibilidade do excesso de cobranças internas e externas podem gerar sensações de falta de habilidade e competência esportiva – fatores que podem ter contribuído para que essa dimensão apresentasse frequência maior quando comparada às outras. Mais uma vez, destaca-se a importância de o treinador realizar uma análise individual do seu grupo, na tentativa de diagnosticar dificuldades técnicas e táticas para a realização das atividades, já que

a sensação de falta de competência/habilidade é determinante para o aparecimento de sentimentos relacionados à baixa realização esportiva.

Nas outras duas dimensões, a frequência de sentimentos variou entre “quase nunca” e “raramente”, o que pode ser considerado uma baixa frequência. Inclusive, os reduzidos valores encontrados na dimensão “exaustão física e emocional” podem demonstrar que os jogadores estão conseguindo lidar com as demandas do esporte. Segundo Bemfica e colaboradores (2013)<sup>20</sup>, talvez os valores possam ser explicados pelo equilíbrio entre os níveis de cobranças técnicas e táticas da comissão técnica, além do fato de o atleta possuir recursos biopsicossociais para lidar com as situações cotidianas. Ademais, a baixa pontuação dessa dimensão pode ser um indicador de que o atleta não esteja percebendo uma queda de desempenho esportivo durante os jogos e treinamentos<sup>22</sup>.

A dimensão “despersonalização esportiva” pode indicar o grau de envolvimento e compromisso em relação à modalidade<sup>5</sup>. De acordo com Raedeke e Smith (2001)<sup>12</sup>, essa dimensão pode ter relação com a falta de interesse pela modalidade praticada, fazendo com que o atleta se comporte de modo impessoal e insensível, não demonstrando importância para com o seu rendimento esportivo. Tais resultados destacam a importância que a motivação e a satisfação em praticar a atividade possuem para a prevenção da síndrome de *burnout*<sup>24</sup>.

Por fim, ressalta-se, como limitação deste estudo, o tipo de delineamento adotado, uma vez que investigar a ocorrência dessa síndrome em apenas um momento da temporada pode ter sido insuficiente para encontrar indícios de sentimentos e sintomas de sua manifestação. Apesar disso, não houve interferência na qualidade do trabalho realizado, tendo em vista que o principal objetivo foi cumprido. Nessa perspectiva, recomenda-se que novos estudos sejam realizados, com o objetivo de investigar os indicadores de *burnout* em jogadores de futebol de base, considerando os diferentes momentos da temporada.

Outra possível limitação está no fato de a amostra ter sido escolhida por conveniência, devido à facilidade de acesso ao clube, à comissão técnica e aos jogadores, o que também não interfere na qualidade da pesquisa realizada, uma vez que as estratégias metodológicas e os procedimentos éticos foram rigorosamente respeitados. Nesse sentido, sugerem-se novos estudos, os quais, porventura, queiram comparar duas categorias de divisão de base de futebol e que escolham tais categorias com maior dilatação etária entre si (por exemplo, Sub-13 e Sub-17), na tentativa de encontrar indícios de *burnout* em atletas em diferentes estágios de formação.

## CONCLUSÃO

A partir do supracitado, conclui-se que os jogadores apresentaram baixos indicadores para a síndrome de *burnout* e índices reduzidos para as dimensões que constituem a síndrome. Quanto à comparação entre as categorias e os níveis competitivos, não foram encontradas diferenças significativas na percepção dos sintomas do *burnout*. Por fim, devido aos efeitos negativos da síndrome de *burnout*, que podem culminar na queda de desempenho e até mesmo no abandono do atleta da modalidade praticada, preconiza-se a realização de mais pesquisas envolvendo jogadores de formação de base no futebol, e também em outras modalidades, na tentativa de identificar os indícios de *burnout* e evitar a manifestação dos sintomas que possam interferir no desempenho esportivo e na saúde dos jogadores de base.

## REFERÊNCIAS

1. Filgueira FM, Greco PJ. Futebol: um estudo sobre a capacidade tática no processo de ensino-aprendizagem-treinamento. Rev Bras Futebol. 2008;1(2):53-65.
2. Garganta J. Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. Lecturas Educación Física y Deportes. 2002;8(45):1-15.
3. Brandão MFR. Fatores de stress em jogadores de futebol profissional. [Tese de Doutorado em Educação Física]. Campinas (SP): Universidade Estadual de Campinas; 2000.
4. Arruda AF, Moreira A, Nunes JA, De Rose Júnior D, Aoki M S. Monitoramento do nível de estresse de atletas da seleção brasileira de basquetebol feminino durante a preparação para a Copa América 2009. Rev Bras Med Esporte. 2013;19(1):44-47.
5. Pires DA, Souza FJS, Souza GN. Indicadores das dimensões de burnout nas categorias de base do futebol amador. Dossiê psicologia do esporte. 2015;13(1):13-19.
6. Goodger K, Gorely T, Lavallee D, Harwood C. Burnout in sport: a systematic review. The Sport Psychologist. 2007;21(2):127-151.
7. Medeiros KRT, Carvalho VG. A influência dos vieses cognitivos na tomada de decisão de jogadores de futebol. [Trabalho de Conclusão de Curso - Graduação em Administração]. Currais Novos (RN): Universidade Federal do Rio Grande do Norte; 2018.
8. Verardi CEL, Santos AB, Nagamine KK, Carvalho T, Miyazaki MCOS. Burnout e enfrentamento em jogadores de futebol: fases pré e durante competição. Rev Bras Med Esporte. 2014;20(4).

9. Costa V. et al. Comparação dos níveis de estresse, recuperação e burnout em treinadores de futsal e futebol brasileiros através do RESTQ-COACH. *Motricidade*, Santa Maria de Feira. 2012;8(S2):937-945.
10. Pires D. et al. A síndrome de burnout no esporte brasileiro. *Rev Educ Fís da UEM*. 2012;23(1).
11. Silva EM, Pires DA, Chiminazzo JGC. Indicadores da síndrome de burnout em atletas amadores brasileiros de rugby sevens. *Pensar a Prática*, Goiânia. 2016;19(1).
12. Raedeke T, Smith A. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *J Sport Exerc Psychol*. 2001;23(4):281-306.
13. García-Jarillo M, De Francisco C, Ortín FJ, Garcés de Los Fayos EJ. Sintomatología del síndrome de *burnout* en deportistas: un estudio con metodología Delphi. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2020;20(3):15-25.
14. Nascimento Junior JRA, Gaion PA, Nakashima FS, Vieira LF. Análise do estresse psicológico pré-competitivo estratégia de coping de jovens atletas de futebol de campo. *Rev Bras Ciênc e Mov*. 2010;18(4):45-53.
15. Pires DA, Brandão MRF, Machado AA. A síndrome de burnout no esporte. *Motriz*. 2005;11(3):147-153.
16. Brenner JS, et al. Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *American Academy of Pediatrics. Pediatrics*. 2007;119(6):1242-1245.
17. American Academy of Pediatrics. Intensive training and sports specialization in young athletes. *Pediatrics*. 2000;106:154-157.
18. Rodrigues RN; Síndrome de burnout em jovens atletas: um estudo com modalidades esportivas individuais e coletivas na fase pré-competitiva. [Dissertação de Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem]. Bauru (SP): Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho; 2018.
19. Pires DA, Brandão MR, Silva CB. Validação do questionário de burnout para atletas. *Rev Educ Fís da UEM*. 2008;17(1):27-36.
20. Bemfica T, Fagundes LHS, Pires DA, Costa VT. Efeito da temporada sobre a percepção de síndrome de burnout por atletas de futebol profissional. *Rev Bras Ciênc e Mov*. 2013;21(4):142-50.
21. Silva JM. An analysis of training stress syndrome in competitive athletics. *J Appl Sport Psychol*. 1990;2:5-20.
22. Pires DA, Santiago ML, Samulski DM, Costa VT. A síndrome de burnout no esporte brasileiro. *Rev Educ Fís*. 2012;23(1):131-139.

23. Hill AP. Perfectionism and burnout in junior soccer players: a test of the 2 x 2 model of dispositional perfectionism. *Int J Sport Exerc Psychol.* 2013;35(1):18-29.

24. Pires DA, Arão DR, Noce F, Costa VT. Incidência de burnout em tenistas infanto-juvenis. In: XVII CONBRACE V CONICE; 2013 ago 02-07. Brasília, 2013. Anais: 1-15.