

### SÍNDROME DE BURNOUT EM JOVENS ATLETAS EM IDADE ESCOLAR

Leonardo Dummer Velasque<sup>1</sup>, Camila Borges Müller<sup>1</sup>, Gustavo Dias Ferreira<sup>1</sup>  
Rousseau Silva da Veiga<sup>1</sup>, Eraldo dos Santos Pinheiro<sup>1</sup>

#### RESUMO

O objetivo geral do presente trabalho é identificar a prevalência da Síndrome de Burnout em jovens atletas em idade escolar. Este trabalho é um estudo do tipo transversal descritivo com característica quantitativa, com amostra constituída por 24 jovens do sexo masculino, entre 15 e 17 anos de idade de uma categoria de base de futebol masculino. Foi utilizado o “Questionário de Burnout para Atletas”, composto por 15 questões de múltipla escolha, empregando a escala Lickert de cinco pontos. A normalidade dos dados foi testada por meio do teste de Shapiro-Wilk. Os resultados descritivos das questões, foram descritos por meio de mediana e intervalo interquartil (25 – 75). Já os dados sobre as dimensões, tiveram empregada estatística paramétrica, apresentando estes resultados em média e desvio padrão. A questão que obteve a maior mediana (4) foi “Eu estou realizando muitas coisas que valem a pena no esporte?”. Ainda foi possível identificar que a dimensão que teve um resultado diferente das demais foi “exaustão física e emocional”, com mediana 2. Todo tratamento estatístico foi realizado através do *software* SPSS 20.0. Identificou-se que os atletas envolvidos não apresentam características de síndrome de Burnout, considerando os critérios previamente estabelecidos pela literatura científica.

**Palavras-chave:** Futebol. Categoria de base. Burnout.

#### ABSTRACT

Burnout syndrome in young school-age athletes

The purpose of the present work is to identify the prevalence of Burnout Syndrome in young athletes of school age. This work is a descriptive cross-sectional study with quantitative characteristics, with a sample consisting of 24 young men, between 15 and 17 years of age, from a youth football category. The “Athlete Burnout Questionnaire” was used, consisting of 15 multiple-choice questions, using the five-point Likert scale. Data normality was tested using the Shapiro-Wilk test. The descriptive results of the questions were described by means of median and interquartile range (25 – 75). As for the data on dimensions, parametric statistics were used, presenting these results in mean and standard deviation. The question with the highest median (4) was “Am I accomplishing many worthwhile things in sport?”. It was still possible to identify that the dimension that had a different result from the others was “physical and emotional exhaustion”, with a median of 2. All statistical treatment was performed using SPSS 20.0 software. It was identified that the athletes involved do not present Burnout syndrome characteristics, considering the criteria previously established by the scientific literature.

**Key words:** Football. Youth academy. Burnout.

1 - Universidade Federal de Pelotas, Pelotas-RS, Brasil.

E-mail dos autores:

leonardovelasqueef2017@gmail.com  
camilaborges1210@gmail.com  
gusdiasferreira@gmail.com  
rousseauveiga@gmail.com  
esppoa@gmail.com

Autor correspondente:

Leonardo Dummer Velasque.  
leonardovelasqueef2017@gmail.com  
Rua Luís de Camões, 625.  
Três Vendas, Pelotas-RS, Brasil.

## INTRODUÇÃO

Transtornos mentais têm sido um grande mal que aflige a sociedade moderna, podendo ser originados pelos mais diversos motivos (Trigo e colaboradores, 2007).

Dentre estes transtornos, destaca-se a síndrome de Burnout, que teve sua classificação incluída recentemente como uma síndrome crônica na classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados com a saúde (Oliveira, 2022).

A síndrome de Burnout é conceituada como uma resposta ao estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso (Freudenberger, 1974).

Caracteriza-se por três dimensões: i) sentimentos de esgotamento ou exaustão de energia; ii) aumento da distância mental do trabalho, ou sentimentos de negativismo, cinismo e inapetência em relação ao trabalho; e iii) uma sensação de ineficácia e falta de realização (Maslach, Jackson, 1981; Lee, 1990; Napoles, 2022).

No campo esportivo, o tema Burnout tem sido bastante explorado tanto no Brasil quanto no exterior (Sarmento, 2021; Morales-Sánchez e colaboradores, 2020).

Especificamente sobre a exaustão mental e física pelas demandas da modalidade, diminuindo a performance dos atletas, além de reduzir o senso de conquista e a desvalorização do esporte (Woods, 2022).

Este é um tema que também se aplica a indivíduos em idade escolar, que é onde se inicia o processo de formação esportiva, visto que já foram encontradas evidências de Burnout em jovens que conciliam a vida acadêmica e a vida atlética (Bicalho e colaboradores, 2020).

Uma das atividades para além do esporte que está inserida na distribuição das responsabilidades de jovens incluídos em categorias de base é a própria escola e todas as suas demandas (Neto, 2022).

Existe uma necessidade de ajuste de tempo entre as tarefas propostas pela escola e a rotina do clube, que envolve sessões de treinamentos, viagens, colocando esses indivíduos em conflito em relação a qual das suas obrigações devem ser priorizadas em sua dupla carreira esportiva (Rocha, 2021).

Neste sentido, podemos imaginar que, por haver uma necessidade de caracterizar os

atletas dentro de uma conduta profissional cada vez mais cedo, estes jovens estudantes-atletas podem optar por apenas uma destas tarefas, justamente pela alta cobrança física e psicológica que ambas as atividades podem trazer (Melo e colaboradores, 2020).

Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo identificar a prevalência de síndrome de Burnout em jovens atletas em idade escolar.

## MATERIAS E MÉTODOS

### Delineamento do estudo e descrição da amostra

Trata-se de um estudo do tipo transversal

descritivo com característica quantitativa. Amostra foi constituída por 24 jovens do sexo masculino, entre 15 e 17 anos de idade, todos pertencentes a categoria sub-17 de um clube profissional da cidade de Pelotas.

A amostra foi escolhida por conveniência, devido à vínculo previamente estabelecido entre UFPel e clube.

Como critérios de inclusão, foram adotados: i) estar regularmente matriculado no ensino básico; ii) estar com vínculo federativo registrado, e; iii) apresentar frequência superior a 75%, tanto na escola quanto no clube.

Foram excluídos todos aqueles que não se encaixam nos critérios de inclusão ou não sentiram à vontade em participar do estudo.

### Procedimentos de coleta

Primeiramente, houve a aproximação com o clube, onde foi realizada a apresentação da pesquisa em questão.

O contato com os atletas foi intermediado pela comissão técnica, onde foi solicitado àqueles que aceitassem participar do estudo, respondessem ao questionário enviado de modo digital.

Ressalta-se que, ao clicar no link do formulário digital, antes mesmo de qualquer pergunta, os participantes eram apresentados ao termo de assentimento livre e esclarecido, sendo a confirmação de leitura e aceite para participação como requisitos obrigatórios para

liberação ao acesso às perguntas do formulário.

Foi utilizado o Questionário de Burnout para Atletas (QBA), que apresenta validação prévia (Pires, 2006), e é constituído de 15 questões de múltipla escolha, empregando escala Lickert de 5 pontos, correspondendo a “quase nunca me sinto assim” (1), “raramente me sinto assim” (2), “algumas vezes me sinto assim” (3), “frequentemente me sinto assim” (4) e “quase sempre me sinto assim” (5).

### Análise estatística

A normalidade dos dados foi testada por meio do teste de Shapiro-Wilk. Uma vez que os dados foram considerados não-paramétricos, os resultados descritivos das questões, foram descritos por meio de mediana e intervalo interquartil (25 - 75).

Acerca dos dados sobre as dimensões, foi empregada estatística paramétrica, apresentando estes resultados em média e

desvio padrão. Todo tratamento estatístico foi realizado através do *software* SPSS 20.0.

Todos os atletas e seus responsáveis legais foram informados sobre os riscos e benefícios antes de ler e assinar o termo de assentimento livre e esclarecido (TALE) e o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), respectivamente.

O estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa em seres humanos da Universidade Federal de Pelotas (parecer registrado sob o protocolo #3.536.069).

### RESULTADOS

Os dados obtidos por meio da aplicação do QBA estão dispostos na tabela 1. De modo geral, observa-se que nenhuma das medianas apresentadas representam valores extremos (1 e 5), apesar destes valores aparecerem entre os intervalos interquartis. Ainda, foi possível identificar que a questão 1 foi a que apresentou a maior mediana.

**Tabela 1** - Dados descritivos estratificado por questão do QBA.

Questões	Mediana	Q1-Q3
1. Eu estou realizando muitas coisas que valem a pena no esporte?	4	4 – 5
2. Eu me sinto tão cansado dos meus treinamentos que eu tenho problemas para encontrar energia para fazer outras coisas?	2	2 – 2
3. O esforço que eu gasto praticando esporte poderia ser mais bem gasto fazendo outras coisas?	2	1 – 3
4. Eu me sinto extremamente cansado com a minha participação no esporte?	2	1 – 3
5. Eu não estou alcançando muito no esporte?	2	1 – 3
6. Eu não me preocupo tanto em relação à minha performance esportiva quanto antes?	3	1 – 3
7. Eu não estou desempenhando todo meu potencial no esporte?	2	1 – 3
8. Eu me sinto “destruído” pelo esporte?	3	2 – 3
9. Eu não estou tão interessado no esporte como eu costumava estar?	3	1 – 3
10. Eu me sinto fisicamente exausto pelo esporte?	2	2 – 3
11. Eu me sinto menos preocupado em ser bem-sucedido no esporte do que antes?	3	1 – 3
12. Eu estou exausto pelas demandas mentais e físicas do esporte	2	1 – 3
13. Parece que, não importa o que eu faça, eu não me desempenho tão bem quanto eu poderia?	2	1 – 3
14. Eu me sinto bem-sucedido no esporte?	3	2 – 4

15. Eu tenho sentimentos negativos em relação ao esporte? 2 1 – 3

Na tabela 2, estão apresentados os valores referentes às três dimensões as quais se divide o questionário aplicado. A dimensão “Exaustão física e emocional” foi a única que

apresentou uma mediana diferente das demais. Ainda, quando comparadas, ressalta-se que todas as dimensões apresentaram diferenças.

**Tabela 2** - Dados descritivos estratificado por dimensões do QAB.

	Mediana	Q1-Q3	Média ± DP	Mínimo-máximo
Exaustão física e emocional	2	1-3	2.16 ± 0.82	1-4
Desvalorização desportiva	3	1-3	2.30 ± 0.99	1-5
Reduzido senso de realização desportiva	3	2-4	2.77 ± 1.29	1-5

## DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo investigar a síndrome de Burnout em jovens atletas em idade escolar. Como principal achado, destaca-se que em todas as dimensões, as médias foram inferiores a 3, o que é um ponto positivo, uma vez que estudos prévios usam como indicativo de Burnout quando este valor é encontrado nas três dimensões (Raedeke e colaboradores, 1997), a saber: Reduzido senso de realização; ii) desvalorização esportiva e; iii) exaustão física e emocional.

Referente à dimensão “reduzido senso de realização”, que é a dimensão da insatisfação com a habilidade e realização esportiva, foi possível encontrar a maior média geral (2,77) entre os diferentes componentes do questionário.

Em relação a mediana desta dimensão, foi encontrado o mesmo valor àquele apresentado em investigação conduzida por Rodriguez e colaboradores (2021), que obteve a mediana 3, que corresponde a “algumas vezes tenho este sentimento” na escala de respostas. Esta similitude entre os achados em questão, pode estar atribuída ao fato de em jovens atletas de categorias mais baixas a cobrança para profissionalização ser menos acentuada.

Ainda sobre esta dimensão, em investigação conduzida por Rinaldi e colaboradores (2021), envolvendo meninas com idades entre 15 e 16 anos de dois clubes que disputaram o campeonato paulista sub-17, foi encontrada a mediana 2, ficando com as

respostas “raramente me sinto assim” na escala empregada. Esta discordância para com nosso estudo pode se dar pelo fato de a relação entre futebol masculino e feminino apresentar diferenças entre modalidades como maior investimento e atenção com relação à facilitadores a prática da modalidade, o que não é visto no futebol feminino podendo acarretar nestes sentimentos de insatisfação com a prática da modalidade (Rinaldi e colaboradores, 2021).

Na dimensão “desvalorização esportiva”, que é entendida como a dimensão onde o atleta demonstra falta de interesse em seu rendimento e envolvimento com a modalidade, em trabalho de Bemfica e colaboradores (2013), foram obtidos resultados distintos daqueles obtidos no presente estudo.

Na investigação em questão, foi encontrada uma mediana de 1,60, o que pode ter a ver com o fato deste trabalho ter sido aplicado em jogadores profissionais com maiores experiências em relação às demandas da modalidade, pois temos respostas entre “quase nunca me sinto assim” e “raramente me sinto assim” em grande parte dos artigos citados neste trabalho (Rinaldi e colaboradores, 2020; Bemfica e colaboradores, 2013).

Os trabalhos que têm suas medianas ficando entre 2 e 2,99, como podemos ver em Pires e colaboradores (2015), onde a dimensão em questão teve como resultado a mediana 2,40, permanecendo entre as respostas “raramente me sinto assim” e “algumas vezes me sinto assim” como os demais trabalhos analisados e aplicados em categorias de base.

Como visto previamente, podemos ver distinção entre os resultados sobre a categoria de base e o profissional. Este fato pode ocorrer devido aos atletas mais velhos, no momento onde os atletas profissionais por terem conquistado essa profissionalização podem apresentar este senso de realização e valorização maiores que os aspirantes a atletas, que ainda necessitam trilhar um longo caminho até chegarem à estabilidade na profissão.

Considerando a dimensão “exaustão física e emocional”, que tem relação com a intensa demanda dos treinos e competições, é apresentado por Rinaldi e colaboradores (2021) uma mediana de 2,03, quando estratificados os dados dos jovens do grupo sub-17.

Ainda, valores aproximados a esse (1,80) são encontrados em documento apresentado por Benfica e colaboradores (2013), o que vai ao encontro dos nossos achados.

A concordância entre os estudos pode se dar ao fato de o questionário ter sido aplicado em uma fase inicial da competição disputada pela equipe, o que pode atenuar os efeitos da ausência dos familiares, dos deslocamentos longos e da cobrança por desempenho (De Los Fayos, Medina, 2002).

## CONCLUSÃO

A partir do que foi apresentado no presente documento, identificou-se que os atletas envolvidos não apresentam características de síndrome de Burnout, considerando os critérios previamente estabelecidos pela literatura científica.

No campo prático, apesar de não ter sido reportado no presente estudo, indica-se aos professores e treinadores esportivos o cuidado para com esta síndrome, uma vez que a conciliação entre a jornada escolar e esportiva pode afetar os indivíduos também de modo individual e deve ser monitorado com frequência.

Ainda, visando aplicação prática, é apresentado um questionário de fácil aplicabilidade e baixo custo, o que o torna um instrumento interessante e viável para a realidade da maioria dos centros esportivos.

## REFERENCIAS

- 1-Benfica, T.E.B. Efeito da Temporada Sobre a Percepção da Síndrome de Burnout por Atletas de Futebol Profissional. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Vol. 21. Num. 4. 2013. p. 142-150.
- 2-Bicalho, C.C.F. Prevalência do Burnout em Atletas de Futebol da Categoria Sub-20 ao Longo de uma Temporada Esportiva. Journal of Physical Education. Vol. 31. 2020.
- 3-De Los Fayos, E. J.G.; Medina, G.M. Principios Básicos a Aplicar en el Desarrollo de Programas de Intervención y Prevención en Deportistas con el Síndrome De Burnout. Propuestas desde Una Perspectiva Transaccional. Revista de Psicología del Deporte. Vol. 11. Num. 2. 2002. p. 259-267.
- 4-Freudenberger, H. J. Staff Burn-Out. Journal of Social Issues. Vol. 30. Num. 1. 1974. p. 159-165.
- 5-Lee, R. T.; Ashforth. B. E. On The Meaning of Maslach's Three Dimensions of Burnout. Journal of Applied Psychology. Vol. 75. Num. 6. 1990. p. 743.
- 6-Maslach, C.; Jackson, S. E. The Measurement of Experienced Burnout. Journal of Organizational Behavior. Vol. 2. Num. 2. 1981. p. 99-113.
- 7-Melo, L. B. S. Dupla Carreira: Dilemas Entre Esporte e Escola. Journal of Physical Education. Vol. 31. 2020.
- 8-Morales-Sánchez, V. Relationships Between Controlling Interpersonal Coaching Style, Basic Psychological Need Thwarting, And Burnout, In Adolescent Soccer Players. International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol. 17. Num. 13. 2020. p. 4909.
- 9-Napoles, J. Burnout: A Review of the Literature. Update: Applications of Research in Music Education. Vol. 40. Num. 2. 2022. p. 19-26.
- 10-Neto, L. M. M. Processo de Profissionalização e Escolarização de

---

Estudantes-Atletas de Futebol: Conciliação Entre Rotina Esportiva e Escolar. 2022.

to this Period. Psychology of Sport and Exercise. Vol. 60. 2022. p. 102168.

11-Oliveira, F. S. Concepções de Atletas de Futebol Sobre a Síndrome de Burnout. Tese de Doutorado. UnB-DF. Brasília. 2022.

Recebido para publicação em 28/02/2023  
Aceito em 17/03/2023

12-Pires, D. A.; Brandão, M. R. F.; Silva, C. B. Validação do Questionário de Burnout para Atletas. Journal of Physical Education, Vol. 17. Num. 1. 2006. p. 27-36.

13-Pires, D. A.; Souza, F. J. S.; Souza, G. N. Indicadores das Dimensões de Burnout nas Categorias de Base do Futebol Amador. Caderno de Educação Física e Esporte. Marechal Cândido Rondon. Vol. 13. Num. 1. 2015. p. 13-19.

14-Raedeke, T. D. A Sport Commitment Perspective. Journal of Sport & Exercise Psychology. Vol. 19. 1997. p. 396-417.

15-Rinaldi, I. M.; Moraes, M. G.; Verardi, C.E.L. Estresse, Humor e Burnout: Um Estudo Sobre Atletas do Futebol Feminino. Medicina do Esporte no Futebol: Pesquisa e Práticas Contemporâneas. São Paulo. 2021. p. 131-152.

16-Rocha, H. P. A. Educação e Esporte: Analisando o Tempo Escolar do Estudante-Atleta de Futebol. Educação em Revista. Vol. 37. 2021.

17-Rodriguez, R. O. M. Avaliação do Burnout em Jogadores de Futebol. Revista Brasileira De Futebol. Vol. 14. Num. 1. 2021. p. 64-79.

18-Sarmento, H. Depressive Symptoms and Burnout in Football Players: A Systematic Review. Brain Sciences. Vol. 11. Num. 10. 2021. p. 1351.

19-Trigo, T. R.; Teng, C. T.; Hallak, J. E. C. Síndrome de Burnout ou Estafa Profissional e os Transtornos Psiquiátricos. Archives of Clinical Psychiatry. São Paulo. Vol. 34. 2007. p. 223-233.

20-Woods, S. Is a Pandemic as Good as a Rest? Comparing Athlete Burnout and Stress Before and After the Suspension of Organised Team Sport Due to Covid-19 Restrictions, and Investigating the Impact of Athletes' Responses