

## Burnout em tenistas brasileiros infanto-juvenis

### Burnout in Brazilian junior tennis players

Pedro de Orleans Casagrande,<sup>1\*</sup> Alexandro Andrade,<sup>1</sup> Maick da Silveira Viana,<sup>1</sup>  
Diego Itibere Cunha Vasconcellos<sup>1</sup>

ARTIGO ORIGINAL | ORIGINAL ARTICLE

#### RESUMO

O presente estudo teve como objetivo investigar a síndrome de burnout em tenistas infanto-juvenis brasileiros. A amostra foi composta por 88 tenistas, sendo 69 meninos ( $M = 15.3$  anos,  $DP = 1.2$ ) e 19 meninas ( $M = 15.1$  anos,  $DP = 1.3$ ) que responderam ao Questionário de Burnout para Atletas e a um questionário de caracterização. Utilizou-se de estatística descritiva (frequências, percentuais, máximo e mínimo) e inferencial não-paramétrica (Kruskal-Wallis e Mann Whitney), estabelecendo-se significância de  $p < 0.05$ . Tenistas com menor tempo de prática (1 a 3 anos) apresentaram menores índices de exaustão física e emocional ( $p = 0.005$ ,  $\Delta = -0.57$ ) quando comparados com os que treinavam há mais tempo (4 a 7 anos). Tenistas com menor volume de treino (até 10 horas por semana) apresentaram maiores índices de burnout ( $p = 0.009$ ,  $\Delta = 0.33$ ), desvalorização desportiva ( $p = 0.011$ ,  $\Delta = 0.56$ ) e baixo senso de realização desportiva ( $p = 0.002$ ,  $\Delta = 0.44$ ) do que os com maior volume (11 a 20 horas por semana). As associações encontradas vão ao encontro de pressupostos teóricos da síndrome de burnout em atletas e pesquisas que investigaram essa população.

*Palavras-chave:* burnout, desportos, ténis, atletas, adolescentes

#### ABSTRACT

The present study aimed to investigate the burnout syndrome in Brazilian young tennis players. The sample consisted of 88 tennis players, 69 male ( $M = 15.3$  years;  $SD = 1.2$ ) and 19 females ( $M = 15.1$  years;  $SD = 1.3$ ). The Athlete Burnout Questionnaire and a characterization questionnaire were administered. It was used descriptive (frequencies, percentages, maximum and minimum) and inferential non-parametric statistics (Kruskal-Wallis and Mann Whitney), establishing significance of  $p < 0.05$ . Tennis players with less practice time (1-3 years) had lower rates of physical and emotional exhaustion ( $p = 0.005$ ,  $\Delta = -0.57$ ) than those who trained for longer (4-7 years). Tennis players with lower training volume (up to 10 hours per week) had higher rates of burnout ( $p = 0.009$ ,  $\Delta = 0.33$ ), sport devaluation ( $p = 0.011$ ,  $\Delta = 0.56$ ) and reduced sense of accomplishment ( $p = 0.002$ ,  $\Delta = 0.44$ ) than those with higher volumes (11 to 20 hours per week). The associations meet with theoretical assumptions of burnout syndrome and researches that investigated this population.

*Keywords:* burnout, sports, tennis, athletes, adolescents

---

Artigo recebido a 09.05.2013; 1ª Revisão 05.09.2013; Aceite 03.11.2013

<sup>1</sup> Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC, Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício - LAPE, Florianópolis - SC, Brasil

\* Autor correspondente: Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício - LAPE, Centro de Ciências da Saúde e do Esporte - CEFID, Rua Pascoal Simone, 358 - Coqueiros, CEP: 88080-350, Florianópolis - Santa Catarina, Brasil; E-mail: pedrocasagrande.professor@gmail.com

## INTRODUÇÃO

O termo burnout surgiu na década de 70 e foi abordado pela primeira vez por Freudenberger (1974), que utilizou o termo para descrever sentimentos de diminuição da motivação, falta de comprometimento e desgaste emocional de voluntários de uma clínica ao tratarem usuários de drogas. Simultaneamente, Cristina Maslach e colaboradores entrevistavam uma variedade de profissionais da área médica e profissões de ajuda como professores, advogados e assistentes sociais, procurando compreender as relações entre esses profissionais e seus clientes (Schaufeli, Leiter, & Maslach, 2009). Como resultado das entrevistas os autores perceberam que com frequência os profissionais se sentiam exaustos emocionalmente, desenvolviam percepções negativas sobre os pacientes e vivenciavam crises em relação às suas competências pessoais. A partir deste conjunto de sentimentos os pesquisadores caracterizaram a síndrome de burnout, um constructo tridimensional caracterizado pelo esgotamento emocional, despersonalização e sentimentos de reduzida realização pessoal (Maslach & Jackson, 1981).

Com a evolução dos estudos a comunidade científica logo percebeu que os atletas também poderiam ser uma população de risco para o desenvolvimento da síndrome, e investigações específicas para esta população resultaram em diversos modelos (Coakley, 1992; Cohn, 1990; Smith, 1986). Com base nos estudos de Maslach e Jackson (1981), Raedeke (1997) estabeleceu um novo modelo que definiu o burnout desportivo como uma síndrome psicofisiológica fundamentada em três dimensões: exaustão física e emocional, desvalorização desportiva e reduzido senso de realização desportiva. A exaustão física e emocional está associada às demandas de treinos e competições, onde o atleta se sente exausto e cansado com frequência. A desvalorização desportiva tem relação com a perda de interesse pela modalidade, o atleta pode parar de se preocupar com o seu rendimento, ter atitudes negativas em relação ao desporto e o desvalorizar em comparação a

outras atividades de sua vida. O reduzido senso de realização desportiva está relacionado a uma insatisfação com o desempenho das habilidades, o atleta pode se frustrar por não atingir suas metas pessoais ou sentir que seu rendimento está abaixo de suas expectativas (Raedeke, 1997; Raedeke & Smith, 2001).

Muitas vezes o burnout não é identificado pelos envolvidos no meio desportivo (Pires, Brandão, & Machado, 2005), o que é preocupante, tendo em vista que a síndrome pode resultar no abandono da prática desportiva (Garce de Los Fayos & Vallerino, 2010), conhecido na literatura como *dropout* (Raedeke, Lunney, & Venables, 2002). É importante considerar que, mesmo quando não há o abandono, o burnout pode ser motivo de sofrimento psíquico para o indivíduo que convive com ele (Raedeke, 1997; Smith, 1986) e resultar na queda de desempenho.

O Athlete Burnout Questionnaire (Raedeke & Smith, 2001) foi desenvolvido e após a sua criação e reconhecimento pela comunidade científica (Andrade, Casagrande, Brandt, & Viana, 2012; Goodger, Gorely, Lavalle, & Hardwood, 2007) foi traduzido e adaptado para outras línguas como o alemão, árabe, chinês, francês, norueguês, português e espanhol (Arce, De Francisco, Andrade, Gloria, & Raedeke, 2012) ampliando o campo de investigação. Os avanços têm-se dado também com investigações qualitativas (Cresswell & Eklund, 2007; Gustafsson et al., 2008; Raedeke, Lunney & Venables, 2002) e estudos que relacionam o burnout com outras variáveis como o *overtraining* (Gustafsson et al., 2008; Lemyre & Roberts, & Stray-Gundersen, 2007), motivação (Losdale, Hodge, & Rose, 2009), perfeccionismo (Appleton, Hall, & Hill, 2009; Hill, Hall, Appleton, & Kozub, 2008), clima motivacional (Smith, Gustafsson, & Hassmén, 2010), entre outros.

Estudos mostraram que atletas juvenis são muito afetados pela síndrome (Appleton et al., 2009; Cohn, 1990; Cresswell & Eklund, 2007; Curran, Appleton, Hill, & Hall, 2011; Gould, Tuffey, Udry, & Loehr, 1996a, 1996b, 1996c;

Gustafsson, Kentta, Hassén, & Lundqvist, 2007; Hill et al., 2008; Raedeke et al., 2002; Smith et al., 2010;). Embora tenha sido uma das primeiras modalidades a atrair estudos sobre burnout a partir das pesquisas de Gould et al. (1996a, 1996b, 1996c), o ténis de campo tem recebido menor atenção nos últimos anos.

Apesar dos evidentes avanços na literatura internacional referente ao estudo do burnout no desporto, no Brasil a realidade é diferente. Em uma recente revisão sistemática, Pires, Santiago, Samulski e Costa (2012) identificaram apenas oito artigos relacionados à síndrome de burnout no contexto desportivo brasileiro, demonstrando a necessidade de estudos que auxiliem na melhor compreensão desta realidade no país.

Tendo em vista a problemática apresentada, o presente estudo tem como objetivo investigar o burnout em tenistas infanto-juvenis brasileiros.

### MÉTODOS

O presente estudo se caracteriza como uma pesquisa descritiva de campo com delineamento transversal.

#### Participantes

A amostra foi selecionada de forma não probabilística, utilizando-se o critério do voluntariado.

Participaram do estudo 88 tenistas infanto-juvenis cadastrados nas categorias 14, 16 e 18 anos em suas respectivas federações e/ou confederação. Sessenta e nove tenistas eram do sexo masculino ( $M= 15.3$  anos,  $DP= 1.2$ ), entre eles 18 cadastrados na “categoria 14 anos”, 31 na “categoria 16 anos” e 20 na “categoria 18 anos”. Dezanove tenistas participantes eram do sexo feminino ( $M= 15.1$  anos,  $DP= 1.3$ ), entre elas 6 cadastradas na “categoria 14 anos”, 9 na “categoria 16 anos” e 4 na “categoria 18 anos”.

A amostra abrangeu tenistas de diferentes regiões e estados brasileiros: Santa Catarina ( $n= 34$ ), São Paulo ( $n= 16$ ), Rio Grande do Sul ( $n= 11$ ), Distrito Federal ( $n= 9$ ), Minas

Gerais ( $n= 7$ ), Rio de Janeiro ( $n= 5$ ), Mato Grosso do Sul ( $n= 3$ ), Paraná ( $n= 2$ ) e Espírito Santo ( $n= 1$ ).

#### Instrumentos

Foram utilizados como instrumentos para coleta de dados o Questionário de Burnout em Atletas – QBA (Pires, Brandão & Silva, 2006) e um questionário para caracterização sociodemográfica e desportiva.

O QBA é a versão brasileira do “Athlete Burnout Questionnaire” (Raedeke & Smith, 2001). O questionário é composto por 15 afirmações que correspondem a sentimentos relativos ao burnout. Para cada afirmação o respondente se posiciona em uma escala do tipo Likert que varia de Quase nunca (1) a Quase sempre (5). Cada afirmação se refere a um construto relacionado à manifestação de burnout em atletas (Raedeke, 1997): exaustão física e emocional, reduzido senso de realização desportiva e desvalorização desportiva. Em relação ao burnout geral, os resultados são atribuídos a partir da média aritmética dos 15 itens do instrumento. Realizou-se o teste de consistência interna (alpha de Cronbach) do QBA a partir dos dados do presente estudo. Para todas as escalas foram encontrados valores satisfatórios de consistência interna: exaustão física e emocional ( $\alpha= 0.81$ ); reduzido senso de realização desportiva ( $\alpha= 0.75$ ); e desvalorização desportiva ( $\alpha= 0.64$ ).

O questionário de caracterização sociodemográfica e desportiva foi composto por variáveis relacionadas à rotina de treino, competição e características pessoais do atleta. Nesse questionário ainda foi incluso o Critério Padrão de Classificação Económica Brasil/2008 da Associação Brasileira das Empresas de Pesquisa [ABEP] (2011).

A variável volume de treino foi obtida por meio da multiplicação das horas diárias de treino pelo número de treinos semanais.

O ranking dos atletas foi verificado por meio do site da Confederação Brasileira de Tênis [CBT] (2011).

### Procedimentos

Primeiramente o projeto de pesquisa passou pela aprovação do Comitê de Ética de Pesquisa em Seres Humanos da Universidade executora do estudo (parecer número 66/2011).

As coletas de dados foram realizadas em três diferentes situações: Torneio Estadual Catarinense Infante-Juvenil; Torneio Brasileiro Infante-Juvenil; e no local usual de treino dos atletas.

Os Termos de Consentimento Livre Esclarecido - TCLE foram entregues aos atletas ou responsáveis pelos mesmos. Após a assinatura do TCLE, cada participante foi convidado a acompanhar o pesquisador individualmente a um local reservado onde receberam as instruções sobre o preenchimento dos questionários. Após instruções prévias, os participantes ficaram à vontade para responderem isoladamente aos questionários, sendo que o pesquisador colocou-se à disposição para esclarecer dúvidas surgidas durante o preenchimento.

Os questionários foram aplicados antes do início de uma sessão de treino, para aqueles que responderam no momento do treino. Para os atletas que iriam participar de uma das competições, os questionários foram aplicados antes da sua primeira participação, reduzindo as possíveis influências dos resultados dos jogos em suas respostas.

### Análise Estatística

As informações foram armazenadas e analisadas no software SPSS® versão 17.0. Os dados foram tratados com estatística descritiva (média, desvio padrão, valores máximos e mínimos, frequência e percentual) e inferencial. Quanto à análise inferencial, foram utilizados testes de comparação. Considerando que os dados não se distribuíram normalmente (Kolmogorov-Smirnov  $< 0.05$ ), foram utilizados para comparação do burnout de diferentes grupos os testes de Mann-Whitney (comparação de dois grupos) e Kruskal-Wallis (comparação de mais de dois grupos). Quando utilizado este último, realizou-se post hoc por meio do Mann-Whitney, com correção de Bonferroni

de acordo com recomendações de Field (2009). Estabeleceu-se alfa de 0.05 ( $p < 0.05$ ).

O tamanho do efeito ( $d$ ) foi calculado quando as comparações resultaram em diferenças significativas. Consistente com os padrões apresentados por Cohen (1988) para ciências sociais e do comportamento, os valores de  $d$  foram assim considerados:  $d = 0.1$  efeito pequeno,  $d = 0.3$  efeito médio,  $d = 0.5$  efeito grande. Ainda, foram apresentados os valores de delta variação intergrupos ( $\Delta$ ).

### RESULTADOS

A maioria dos participantes era do sexo masculino, tinha um nível socioeconômico alto (classes A1 e A2), praticava tênis há mais de quatro anos e competia na “categoria 16 anos”. A maior parte competia em torneios de nível nacional e/ou internacional e estava posicionado entre 31º e 100º no ranking nacional. Quanto ao número de treinos semanais e horas diárias de treino, a maioria dos atletas treinava de 4 a 5 dias por semana e entre 2 e 4 horas diárias, resultando em um volume de treino semanal que variou entre 11 e 20 horas para a maior parte deles. A maioria dos participantes participava de 1 ou 2 competições por mês (ver Tabela 1). Destaca-se ainda que 72.7% dos tenistas não possuía patrocínio.

O burnout geral e suas dimensões apresentaram valores médios semelhantes (aproximadamente 2), porém os tenistas apresentaram escores ligeiramente mais altos nas dimensões desvalorização desportiva e reduzido senso de realização desportiva. A dimensão exaustão física e emocional apresentou os menores escores (ver Tabela 2). Foram comparadas as variáveis sociodemográficas e desportivas dos grupos com burnout inferior ( $< 2$ ) e superior ( $\geq 2$ ), a fim de se verificar possíveis diferenças entre tenistas com diferentes níveis de burnout. Verificou-se que os grupos não apresentaram diferenças importantes, justificando a realização de análises que englobaram toda a amostra em conjunto.

Quando comparados grupos de tenistas de diferentes sexos, classificações socioeconômi-

cas, categorias, níveis competitivos, rankings e com diferentes frequências de participação mensal em competições, verificou-se que estes não apresentaram níveis de burnout diferenciados (ver Tabela 3).

Foram encontradas diferenças significativas nas seguintes variáveis. O tempo de prática associou-se com a exaustão física e emocional ( $p= 0.02$ ). O tempo diário de treino associou-se com a desvalorização desportiva ( $p= 0.03$ ) e o reduzido senso de realização desportiva ( $p=$

$0.05$ ). O volume de treino semanal associou-se com o burnout geral ( $p= 0.03$ ), com a desvalorização desportiva ( $p= 0.04$ ) e com o reduzido senso de realização desportiva ( $p < 0.01$ ).

Após a análise de *post hoc* foi possível identificar entre quais grupos especificamente as diferenças existiram. Em relação à associação da dimensão exaustão física e emocional com o tempo de prática, os tenistas que praticam de 1 a 3 anos se diferenciaram dos que praticam entre 4 a 7 anos ( $U= 115, p= 0.005, d= 0.371$ )

Tabela 1

*Características sociodemográficas e desportivas de tenistas infanto-juvenis brasileiros*

		Frequência	%
Sexo	Masculino	69	78.4
	Feminino	19	21.6
Classificação Socioeconómica	Classes A1 e A2	62	70.5
	Outras Classes	20	22.7
Tempo de prática	1 a 3 anos	11	12.5
	4 a 7 anos	46	52.3
	8 a 11 anos	31	35.2
Categoria	14 anos	24	27.3
	16 anos	40	45.5
	18 anos	24	27.3
Nível competitivo	Estadual	6	6.8
	Nacional	41	46.6
	Internacional	41	46.6
Ranking	$x \leq 30$ do Brasil	16	18.2
	$30 < x \leq 100$ do Brasil	31	35.2
	$x \geq 101$ do Brasil	30	34.1
	Sem ranking Nacional	11	12.5
Horas diárias de treino	$x \leq 3$ horas	38	43.2
	$3 < x \leq 4$ horas	35	39.8
	$4 < x \leq 6$ horas	12	13.6
	$x > 6$ horas	3	3.4
Treinos semanais	2 a 3 vezes	10	11.4
	4 a 5 vezes	68	77.3
	6 a 7 vezes	10	11.4
Volume de treino semanal	$x \leq 10$ horas	22	25.0
	$11 \geq x \leq 20$ horas	49	55.7
	$x > 20$ horas	17	19.3
Competições por mês	Até 2	72	87.8
	3 ou mais	10	12.2

Tabela 2

*Média, desvio padrão, mínimo e máximo das dimensões do burnout e burnout geral de tenistas infanto-juvenis brasileiros*

	M	DP	Mínimo	Máximo
Exaustão física e emocional	1.92	0.67	1.00	3.57
Desvalorização desportiva	2.10	0.94	1.00	5.00
Reduzido senso de realização desportiva	2.14	0.70	1.00	4.00
Burnout geral	2.03	0.55	1.07	3.47

com menores índices para os que treinaram há menos anos ( $\Delta = -0.57$ ). Em relação ao volume de treino semanal, os tenistas que treinavam até 10 horas por semana se diferenciaram dos que treinam entre 11 e 20 horas no burnout geral ( $U = 328.5$ ,  $p = 0.009$ ,  $d = 0.309$ ), desvalorização desportiva ( $U = 338.5$ ,  $p = 0.011$ ,  $d = 0.300$ ) e reduzido senso de realização desportiva ( $U = 287.5$ ,  $p = 0.002$ ,  $d = 0.372$ ). Aqueles com menor volume de treino apresentaram maior índices de burnout geral ( $\Delta = 0.33$ ), desvalorização desportiva ( $\Delta = 0.56$ ) e reduzido senso de realização ( $\Delta = 0.44$ ).

A relação entre o burnout e as variáveis “horas diárias de treino” e “número de treinos semanais” apresentou valores  $p$  insuficientes após a correção de Bonferroni, não sendo possível identificar diferenças entre grupos específicos.

### DISCUSSÃO

A maioria dos tenistas participantes apresentou nível socioeconômico alto, o que é compreensível tendo em vista que o tênis de campo competitivo no Brasil é uma modalidade de elevado custo. O tenista necessita de um suporte financeiro para manter essa atividade (ex: treino especializado, materiais desportivos, viagens). Esse suporte pode vir na forma de patrocínio ou através do apoio familiar. Entretanto, ao se observar que a maior parte dos tenistas do presente estudo não possui nenhum tipo de patrocínio, a responsabilidade de garantir o suporte financeiro dos tenistas estudados é quase que exclusiva da família. Coakley (1992) traçou a hipótese de que atletas com estrutura econômica inferior supostamente se envolveriam com maior intensidade

na atividade desportiva de rendimento, suportando melhor as dificuldades inerentes à modalidade. Como a diferença entre os mais e os menos favorecidos economicamente foi pequena no presente estudo, formando um grupo homogêneo, essa análise mais aprofundada em torno das diferenças socioeconômicas não foi possível de ser realizada.

Estudos recentes têm utilizado o Athlete Burnout Questionnaire validado em seus respectivos países (Appleton et al., 2009; Cresswell & Eklund, 2006; Gustafsson et al., 2008; Hill et al., 2008, 2010; Lemyre et al., 2007;). Nesses estudos os atletas participantes apresentaram escores variando entre 2.09 e 2.43 para a dimensão reduzido senso de realização desportiva, 2.28 e 2.57 para a dimensão exaustão física e emocional e 1.66 e 2.16 para a dimensão desvalorização desportiva. Os tenistas participantes do presente estudo apresentaram valores próximos aos destas pesquisas. Quanto às dimensões, a maior parte dos estudos realizados com modalidades diversas, inclusive no tênis, apresentou escores ligeiramente mais altos para a dimensão exaustão física e emocional (Cresswell & Eklund, 2006; Losdale et al. 2009; Appleton et al., 2009; Hill et al., 2010; Gould et al., 1996a). Os tenistas do presente estudo se comportaram de maneira diferente ao apontar escores levemente mais altos para a dimensão reduzido senso de realização desportiva. Raedeke (1997) classificou como valores altos de burnout os com média de aproximadamente 3 pontos (2.97 a 3.40), ressaltando ainda que para o atleta ser classificado com burnout severo é necessário apresentar altos escores nas três dimensões, já que a síndrome é multidimensional. Os tenistas do

Tabela 3

Comparação do burnout e suas dimensões entre grupos de tenistas infanto-juvenis brasileiros com diferentes características sociodemográficas e desportivas

	Burnout geral		Exaustão física e emocional		Desvalorização desportiva		Reduzido senso de realização desportiva	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
<i>Sexo</i>								
Masculino	2.02	0.54	1.89	0.66	2.12	0.93	2.11	0.72
Feminino	2.07	0.60	1.99	0.69	2.00	0.99	2.26	0.62
<i>Classificação socioeconômica</i>								
Classes A1 e A2	2.02	0.59	1.92	0.71	2.06	0.94	2.12	0.69
Outras Classes	2.09	0.50	1.87	0.51	2.38	0.92	2.22	0.76
<i>Tempo de prática</i>								
			*					
1 a 3 anos	1.77	0.36	1.47 <sup>a</sup>	0.39	1.95	1.01	1.89	0.51
4 a 7 anos	2.13	0.57	2.04 <sup>a</sup>	0.66	2.12	0.98	2.24	0.77
8 a 11 anos	1.97	0.56	1.89	0.70	2.11	0.88	2.09	0.63
<i>Categoria</i>								
14 anos	1.83	0.43	1.69	0.64	1.81	0.87	1.88	0.52
16 anos	2.12	0.58	2.04	0.69	2.11	1.00	2.24	0.76
18 anos	2.03	0.55	1.93	0.61	2.35	0.85	2.14	0.71
<i>Nível competitivo</i>								
Estadual	1.79	0.38	1.33	0.23	2.25	0.94	2.17	0.68
Nacional	2.07	0.52	1.94	0.68	2.05	0.91	2.24	0.71
Internacional	2.02	0.61	1.98	0.67	2.12	0.99	2.04	0.69
<i>Ranking</i>								
$x \leq 30$ do Brasil	1.86	0.58	1.79	0.62	1.88	1.07	1.83	0.67
$30 < x \leq 100$ do Brasil	2.03	0.47	1.95	0.62	2.03	0.76	2.11	0.56
$x \geq 101$ do Brasil	2.17	0.62	1.97	0.71	2.25	1.00	2.38	0.81
<i>Horas diárias de treino</i>								
					*		*	
$x \leq 3$ horas	2.09	0.57	1.86	0.66	2.25	0.94	2.29	0.71
$3 < x \leq 4$ horas	1.93	0.55	1.91	0.73	1.93	0.96	2.00	0.69
$4 < x \leq 6$ horas	2.17	0.56	2.05	0.58	2.38	0.80	2.24	0.59
$x > 6$ horas	1.80	0.24	2.19	0.22	1.00	0.00	1.61	0.51
<i>Treinos semanais</i>								
					*			
2 a 3 vezes	2.18	0.48	1.70	0.60	2.65	0.67	2.48	0.46
4 a 5 vezes	2.03	0.58	1.97	0.69	2.07	0.95	2.10	0.71
6 a 7 vezes	1.91	0.48	1.73	0.50	1.75	0.92	2.07	0.79
<i>Volume de treino semanal</i>								
	*				*		*	
$x \leq 10$ horas	2.25 <sup>a</sup>	0.44	1.96	0.61	2.50 <sup>a</sup>	0.87	2.46 <sup>a</sup>	0.44
$11 \leq x \leq 20$ horas	1.92 <sup>a</sup>	0.59	1.86	0.72	1.94 <sup>a</sup>	0.95	2.02 <sup>a</sup>	0.80
$x > 20$ horas	2.07	0.50	2.02	0.58	2.03	0.89	2.09	0.53
<i>Competições por mês</i>								
Até 2	2.04	0.53	1.90	0.65	2.08	0.96	2.16	0.66
3 ou mais	1.97	0.61	1.97	0.61	2.20	0.92	1.90	0.81

Nota: \*Diferenças significativas ao nível de  $p < 0.05$ ; <sup>a</sup> letras iguais indicam grupos que se diferenciaram na análise de post hoc

presente estudo, de maneira geral, não se encontram em um estado de risco da síndrome, e não podem ser classificados como burnout severo segundo a classificação de Raedeke (1997). Entretanto, é necessária uma ressalva, pois alguns estudos apontaram que o burnout tende a aumentar ao longo da temporada, com escores mais altos ao final da mesma (Cresswell & Eklund, 2006, 2007; Lai & Wiggins, 2003). Logo, pode ser necessário um acompanhamento mais atento por parte dos pais e treinadores perante os tenistas que apresentaram escores mais próximos aos valores altos. A coleta de dados do presente estudo foi realizada no meio de uma temporada, o que pode justificar os índices moderados de burnout, que não necessariamente se manteriam até o seu final.

Não foram encontradas diferenças significativas entre o burnout de homens e mulheres, confirmando a tendência apresentada em outros estudos. Lai e Wiggins (2003) estudaram essa relação com atletas juniores de futebol, encontrando maiores escores de burnout para o sexo masculino, enquanto Gustafsson et al. (2007) verificou em desportos individuais maiores valores de burnout para as mulheres. Segue em aberto a temática para que futuros estudos explorem mais detalhadamente as possíveis diferenças no burnout desportivo de homens e mulheres.

O tempo de prática de ténis esteve associado à exaustão física e emocional, sendo que os que treinam há menos tempo (entre 1 a 3 anos) se sentem menos exaustos do que os que treinam há mais tempo (entre 4 e 7 anos), com associações de efeito moderado. Esse achado corrobora com o estudo de Cresswell e Eklund (2006), o qual verificou que jogadores de rugby mais experientes apresentavam maior exaustão física e emocional.

Três anos de experiência com a modalidade pode ser considerado um período curto, onde esses tenistas podem estar menos comprometidos com o desporto do que os demais, em uma fase prazerosa, divertida, entusiasmados em participar de uma equipa, evoluir técnica-

mente e participar de torneios. Com o tempo, o aumento na dedicação e envolvimento com a modalidade pode resultar em maior cobrança dos pais, técnicos e até mesmo do próprio atleta e isso pode induzir a um desgaste físico e emocional dos mesmos. Entretanto, a falta de associação do tempo de prática com a desvalorização desportiva e com o reduzido senso de realização desportiva sugere que os atletas ainda estão motivados e satisfeitos com a sua participação.

A exaustão também está relacionada à rotina de treino e viagens dos tenistas, como aponta a literatura. Chiminazzo e Montagnner (2009) investigaram as percepções de treinadores brasileiros de tenistas juvenis e profissionais para identificar como descreviam um atleta em estado de esgotamento e fatores desencadeadores desse processo. Os técnicos relataram que as viagens para disputar torneios, constantes no ténis de campo, compõem uma demanda difícil para os atletas, especialmente para os que estudam. Ficar longos períodos longe da família, amigos e conseguir conciliar as demandas da escola com as demandas do ténis é um fator complicador. Gould et al. (1996b) entrevistou os tenistas com maiores escores de burnout a partir de um estudo quantitativo e as demandas de viagens foram relatadas como um dos principais fatores que levaram ao burnout dos mesmos.

É importante não deixar que a vida do atleta se limite ao desporto. Os pais e treinadores devem estabelecer estratégias para equacionar a participação no ténis com outras atividades, evitando limitar as relações sociais, amizades e atividades estritamente relacionadas ao contexto desportivo, diminuindo o efeito da rotina. O conjunto limitado de experiências de vida pode também levar o atleta ao desenvolvimento de uma identidade unidimensional que faça que o atleta não enxergue, no futuro, alternativa de sucesso para sua vida além de se tornar tenista profissional. Dessa maneira, mesmo que no futuro, o atleta se sinta frustrado e fracassado por não atingir os objetivos que almejou, poderá aumentar ainda mais o investimento, man-



tendo-se na atividade até que os seus custos (quantidade de tempo e esforço despendido, incapacidade de se envolver em outras atividades) sejam recompensados o que a literatura chama de atletas aprisionados ao desporto (Coakley, 1992; Raedeke, 1997). O que é preocupante já que não são todos os atletas que têm o perfil e habilidade para sobreviverem com o ténis.

Não foram encontradas diferenças significativas no burnout quando comparado o nível competitivo e o ranking dos tenistas. Gould et al. (1996a) constatou que os tenistas que haviam experimentado altos escores de burnout eram os que tinham participado de equipas mais fortes de ténis dentro da sua universidade e jogado em categorias de idade avançada à sua. Quanto ao ranking esperava-se que os jogadores mais bem posicionados obtivessem menores escores de burnout, em especial no que tange o reduzido senso de realização desportiva, tendo em vista que essa dimensão tem relação com as metas e expectativas do atleta. De fato, os mais mal posicionados no ranking apresentaram maiores escores de burnout nas três dimensões, mas sem apresentar diferença significativa.

O *overtraining* é definido na literatura como uma consequência do excesso de treino e altas cargas de competições associados a períodos insuficientes de recuperação (Gould, 1996b; Lemyre et al., 2007). O mesmo é apontado ainda como um precursor da síndrome do burnout, pois se relaciona positivamente com a exaustão física e emocional (Lemyre et al., 2007; Gustafsson et al., 2008). Entretanto, no presente estudo não foram verificadas associações significativas entre a exaustão física e emocional e as horas diárias de treino, número de treinos semanais e volume de treino semanal. Assim, não se pode afirmar que tenistas infanto-juvenis com elevado volume de treino vão estar necessariamente em estado de *overtraining*, pois se trata de uma relação complexa. Gould et al. (1996b) tentou explicar esse aspecto ao investigar tenistas: “tenistas que treinavam 6 horas semanais indicavam que o treino

estava adequado para eles enquanto tenistas que treinavam 35 horas semanais achavam que o treino ainda não era suficiente” (p. 360). Então, o treino e o *overtraining* devem ser avaliados dentro de uma abordagem intra-individual, pois cada atleta pode apresentar respostas diferentes ao treino em função de sua motivação, expectativas, nível de condicionamento físico, etc.

No entanto, os tenistas com menor volume de treino semanal (até 10 horas) obtiveram maiores índices de burnout geral, desvalorização desportiva e reduzido senso de realização desportiva em relação aos que treinavam mais tempo (11 a 20 horas), com associações de efeito moderado. Logo, supõe-se que estes tenistas podem estar reduzindo o volume de treino ao sentir que não estão alcançando suas metas, desvalorizando a modalidade. Esse fato corrobora com o modelo teórico de Raedeke (1997) que explica o burnout através de uma perspectiva de comprometimento. Atletas que já não sentem tanto prazer com o desporto diminuem o comprometimento quando as recompensas (conquistas, troféus, dinheiro, sentimentos de competência) não estão superando os custos (quantidade de tempo e esforço despendido, incapacidade de se envolver em outras atividades, sentimentos de fracasso), pois passam a perceber diferentes alternativas para a sua vida. Gould et al. (1996b) encontrou resultados semelhantes com tenistas infanto-juvenis, os quais demonstraram que os atletas com maiores escores de burnout optaram por praticar a modalidade menos horas e menos vezes por semana, pois já tinham outros interesses como prioridade. Dessa forma, é necessário que pais e técnicos estejam atentos ao atleta que começa a reduzir o seu tempo de treino, sendo importante que se estabeleça uma conversa para entender os reais motivos desse comportamento. O atleta pode ter interesse em se manter na atividade, porém com fins recreativos ou de saúde, o que Gould et al. (1996a) denominaram de “burnouts ativos”. Ao saber disso, evita-se que pais e treinadores pressionem o atleta para obter resultados e

treinar buscando o alto rendimento. Por outro lado, caso seja um caso momentâneo de queda na motivação do atleta ou um momento difícil na carreira, pode ser necessária uma mudança nas estratégias de elaboração de treino, evitando o abandono, visto que um dos principais motivos de *dropout* em atletas brasileiros é a monotonia dos treinos (Bara Filho & Garcia, 2008).

Por fim, o presente estudo apresenta limitações que devem ser reconhecidas. O tamanho da amostra e o delineamento transversal que impossibilitou inferências de causa e efeito nas nossas descobertas. Estudos com amostras maiores e longitudinais devem ser considerados em investigações futuras sobre a síndrome de burnout em tenistas infanto-juvenis. Ainda, os resultados encontrados não podem ser generalizados para populações diferentes de tenistas infanto-juvenis brasileiros. Para maiores esclarecimentos a respeito dos efeitos da síndrome em diferentes contextos, sugere-se que futuras pesquisas devem investigar atletas com diferentes características de idade (profissionais, juvenis), modalidades (coletivas, individuais) além de investigar os aspectos motivacionais e de personalidade que possam influenciar positivamente ou negativamente e vem sendo discutidos na literatura como relevantes para melhor compreensão da síndrome burnout em atletas (Goodger et al., 2007).

### CONCLUSÕES

O presente estudo teve como objetivo investigar a síndrome de burnout em tenistas infanto-juvenis brasileiros. O tempo de prática de ténis e o volume de treino semanal foram variáveis do treino que estiveram associadas ao burnout dos tenistas investigados. Os tenistas com maior tempo de prática apresentaram percepção de maior exaustão física e emocional do que tenistas com menor experiência. Ainda, tenistas com menor volume de treino apresentaram maiores índices de burnout geral e nas dimensões reduzido senso de realização e desvalorização da modalidade do que os que treinam mais horas por semana. As associações

encontradas vão ao encontro de pressupostos teóricos da síndrome de burnout e pesquisas que investigaram essa população. A fim de confirmar as hipóteses utilizadas para discussão, novos estudos devem replicar a investigação das variáveis estudadas, utilizando desenhos metodológicos que permitam estabelecer causa e efeito.

Por fim, é reconhecido na literatura a carência de estudos investigando a síndrome de burnout em atletas brasileiros, principalmente empíricos. Logo, nossos achados devem auxiliar treinadores, gestores e atletas na maior compreensão da síndrome de burnout e suas possíveis relações com características pessoais e de treino. Compreender essas relações é o primeiro passo, essencial, para que os envolvidos na carreira dos jovens atletas possam identificar aqueles que estão sendo acometidos pela síndrome e prevenir que outros venham a sofrer com seus efeitos. Ainda, este estudo norteia um caminho para futuras investigações, necessárias para que estratégias específicas de intervenção possam ser estabelecidas com segurança.

---

#### Agradecimentos:

Nada a declarar.

---



---

#### Conflito de Interesses:

Nada a declarar.

---



---

#### Financiamento:

Nada a declarar.

---

### REFERÊNCIAS

- ABEP - Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (2011). *Critério Padrão de Classificação Econômica Brasil/2008*. Recuperado em 15 de Junho de 2011, de <http://www.abep.org/?usaritem=arquivos&iditem=23>
- Andrade, A., Casagrande, P., Brandt, R., & Viana, M. (2012). Burnout no esporte: Revisão Siste-

- mática na base ScienceDirect. *Kinesis*, 30, 200-215. doi: 10.5902/010283085716
- Appleton, P.R., Hall, H.K., & Hill, A.P. (2009) Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 457-465. doi: 10.1016/j.psychsport.2008.12.006
- Arce, C., De Francisco, C., Andrade, E., & Raedeke, T. (2012) Adaptation of Athlete Burnout Questionnaire in a Spanish sample of athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1529-1536. doi: 10.5209/rev\_SJOP.2012.v15.n3.39437
- Bara Filho, M.G., & Garcia, F. (2008). Motivos do abandono no esporte competitivo: Um estudo retrospectivo. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 22(4), 293-300.
- Chiminazzo, J.G., & Montagner, P.C. (2009). Síndrome de burnout e esporte: A visão dos técnicos de tênis de campo. *Revista Motriz*, 20(2), 217-223. doi: 10.4025/reveducfis.v20i2.5598
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem. *Sociology of Sport Journal*, 9(3), 271-285.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2<sup>a</sup> ed). Hillsdale: Erlbaum.
- Cohn, P.J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *The Sport Psychologist*, 4, 95-106.
- Confederação Brasileira de Tênis (2011). *Ranking Brasileiro Infante-Juvenil de Tênis de Campo*. Recuperado em 15 de Agosto de 2011, de <http://www.cbtenis.com.br>
- Cresswell, S., & Eklund, R. (2006). Changes in athlete burnout over a 30-week "rugby year". *Journal of Science and Medicine in Sports and Exercise*, 9, 125-134.
- Cresswell, S., & Eklund, R. (2007). Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. *The Sport Psychologist*, 21, 1-20.
- Curran, T., Appleton, P.R., Hill, A.P., & Hall, H.K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 655-661. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.06.004
- Field, A. (2009). *Descobrimos a estatística usando SPSS* (2<sup>a</sup> ed). Porto Alegre: Artmed.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. doi: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
- Garce de Los Fayos, E., & Vallerino, V.T. (2010). Burnout em Iberoamerica: Lineas de investigação. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10, 47-55.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavalle, D., & Hardwood, C. (2007). Burnout in Sport: A Systematic Review. *The Sport Psychologist*, 21(2), 127-151.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996a). Burnout in competitive junior tennis players: A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10(4), 322-340.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996b). Burnout in competitive junior tennis players: Qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10(4), 341-366.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996c). Burnout in competitive junior tennis players: Individual differences in the burnout experience. *The Sport Psychologist*, 11(3), 257-276.
- Gustafsson, H., Kentta, G., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The Sport Psychologist*, 21, 21-37.
- Gustafson, H., Hassmén, P., Kentta, G., & Johansson, M.A. (2008) A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 800-816. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.11.004
- Hill, A.P., Hall, H.K., & Appleton, P.R. (2010). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of coping tendencies. *Anxiety, Stress and Coping*, 3(4), 415-430. doi: 10.1080/10615800903330966
- Hill, A.P., Hall, H.K., Appleton, P.R., & Kozub, S.A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 630-644. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.09.004
- Lai, C., & Wiggins, M.S. (2003). Burnout perceptions over time in NCAA division 1 soccer players. *International Sports Journal*, 7(2), 120-127.
- Lemyre, P., Roberts, G.C., & Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? *European Journal of Sport Science*, 7(2), 115-126. doi: 10.1080/17461390701302607
- Losdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Science*, 27(8), 785-795.

- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99-113. doi: 10.1002/job.4030020205
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 9, 16-22.
- Pires, D.A., Brandão, M.R., & Machado, A. (2005). A síndrome de Burnout no esporte. *Revista Motriz*, 11(3), 147-153. doi: 10.4025/reveducfis.v23i1.14566
- Pires, D.A., Brandão, M.R., & Silva, C.B. (2006). Validação do Questionário de Burnout para Atletas. *Revista da Educação Física/UEM*, 17, 27-36.
- Pires, D. A., Santiago, M. L., Samulski, D., & Costa, V. (2012). A síndrome de burnout no esporte brasileiro. *Revista da Educação Física da UEM*, 23(1), 131-139.
- Raedeke, T., & Smith, A.L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281-306.
- Raedeke, T., Lunney, K., & Venables, K. (2002). Understanding athlete burnout: Coach perspectives. *Journal of Sports Behavior*, 25(2), 181-206.
- Raedeke, T. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 396-417.
- Schaufeli, W.B., Leiter, M.P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 4(3), 204-220. doi: 10.1108/13620430910966406
- Smith, A.L., Gustafsson, H., & Hassmén, P. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 453-460. doi: 10.1016/j.psychsport.2010.05.007
- Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50.



Todo o conteúdo da revista **Motricidade** está licenciado sob a [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), exceto quando especificado em contrário e nos conteúdos retirados de outras fontes bibliográficas.