

Rita Isabel Faria Ferraz Nogueira

Burnout no Futebol Profissional

Porto, 2004

Rita Isabel Faria Ferraz Nogueira

Burnout no Futebol Profissional

Monografia apresentada à Universidade
Fernando Pessoa como parte dos requisitos
para a obtenção do grau de licenciada em
Psicologia Clínica

Porto, 2004

RESUMO

“O *burnout* é um complexo e multidimensional processo que além de afectar os aspectos físicos, psicológicos, comportamentais e ocupacionais, pode também afectar a vida dos familiares” (Weinberg & Richardson, 1990, p. 148). Quem experiencia burnout apresenta vários sintomas, tais como fadiga crónica, irritabilidade, desânimo, diminuição de eficiência, aumento da susceptibilidade à doença, falta de energia, entre outros.

Temos como objectivo desta investigação estudar o burnout em diferentes divisões do futebol profissional, ou seja, verificar se existem diferenças entre os atletas da Superliga e os atletas da 2ª Divisão B Zona Norte.

Para tal formulamos como hipóteses que existiriam diferenças no que diz respeito aos índices de burnout, assim como em relação aos seus sub-factores desânimo, falta de energia, expectativa de ineficácia, exaustão, desinteresse e excitabilidade.

A nossa amostra é constituída por 199 praticantes de futebol profissional masculinos, distribuídos pela Superliga (101) e pela 2ª Divisão B Zona Norte (98).

Foi administrado o Inventário de burnout para atletas (I.B.A.), instrumento construído e validado por Silvério e Gonçalves (1995). O inventário de burnout para atletas é constituído por 27 itens, respondidos numa escala tipo Likert com 5 opções de resposta, de “Discordo totalmente” a “Concordo totalmente”.

Os resultados obtidos confirmam, em grande parte, as nossas hipóteses, ou seja, verificamos que existem diferenças nos níveis de desânimo, falta de energia, expectativa de ineficácia, exaustão e excitabilidade, assim como nos níveis de burnout, não se verificando diferenças significativas no factor desinteresse.

As equipas da 2ª Divisão B Zona Norte registam os valores mais elevados.

AGRADECIMENTOS

A todos aqueles que tornaram este trabalho possível, que me ajudaram ao longo de todo este tempo a manter a motivação elevada e que nunca deixaram de me apoiar o meu sincero agradecimento.

Aos meus pais e à minha irmã Bá agradeço TUDO! O apoio emocional e afectivo que sempre me deram, as palavras de conforto nos momentos mais difíceis e principalmente por terem acreditado em mim, ajudando-me a percorrer este caminho, lado a lado.

Ao Doutor Jorge Silvério, comprovei que é um grande Homem e um ser humano formidável. Sem si este trabalho era impossível, obrigada por sempre me ajudar, obrigada pela disponibilidade e acima de tudo por me ter ajudado a ultrapassar todas as dúvidas e receios. As palavras de agradecimento são poucas para si.

Doutora Ana Gomes, sei que esta orientação foi um desafio para si e agradeço-lhe por o ter aceite. Obrigada pela disponibilidade e principalmente pelas palavras amigas. Sempre me encorajou, tornando este trabalho mais aliciante.

À Dr.^a Ana Sacau pela ajuda e entusiasmo.

Bruno Tavares, toda a tua ajuda foi fundamental, estou-te grata por isso. Mostraste ser uma pessoa fantástica.

Alex, Alice, Ana e Rui a vossa ajuda foi preciosa, mas ainda mais preciosa é a vossa amizade.

A todos os clubes que aceitaram ser “alvo” do meu estudo, agradeço-lhes, sem excepção a forma como me receberam e me ajudaram.

Ao Sr. Rui Carvalho e Sr. José Luís do F.C.Porto devo-lhes um agradecimento especial, sei que não é fácil gerir o pouco tempo que resta aos atletas, mas mesmo assim

ainda tiveram um “tempinho” para mim, o que faz de vós verdadeiros campeões mesmo fora das quatro-linhas.

Ao Sr. João Redondo do Sport Clube Beira Mar, ao Sr. Zé Manel do Vitória Sport Clube Guimarães, ao Sr. Paulo Gonçalves do Paços de Ferreira, ao prof. Carlos Brito do Rio Ave F.C., ao Hélder do F.C. Vizela S.C., ao prof. Daniel do S.C. “ Os Dragões Sandinenses”, ao prof. Henrique Nunes do Gondomar S.C, à Maria Rosa do U.D. Paredes, ao Sr. Américo e ao prof. Fernando Valente da A. D. Lousada o meu agradecimento profundo, por me terem ajudado e se terem interessado pelo meu trabalho.

A todos os atletas que me receberam de forma extraordinária, agradeço-lhes e peço-lhes que nunca se esqueçam que vocês é que são o verdadeiro espectáculo do futebol. Acreditem sempre nos vossos sonhos e de que são capazes.

Por último, mas com toda a importância do mundo, a todos os meus amigos (que sabem quem são) obrigada por me terem ajudado a descontraír e relaxar.

A todos que enunciei: se vos pudesse mostrar o meu coração percebiam o quanto vos estou grata e como cada um conquistou um pouquinho de mim.

ÍNDICE

	<i>Pág.</i>
Introdução	1
Revisão Bibliográfica	4
1. O futebol e o futebolista	4
2. História e evolução do conceito de <i>Burnout</i>	7
3. Modelos explicativos de <i>Burnout</i>	11
3.1. Modelo Multidimensional de Maslach	11
3.2. O Modelo Por Fases de Golembiewski, Munzenrider e Stevenson	15
3.3. Modelo Desenvolvimental de Leiter	18
3.4. Modelo Existencial de Pines	20
4. Modelos explicativos de <i>Burnout</i> no Desporto	24
4.1. Modelo Cognitivo – Afectivo de Smith	24
4.2. Modelo de Henschen	26
4.3. Modelo de Comprometimento de Schmidt e Stein	27
4.4. Modelo de Controlo Externo e de Identidade Unidimensional de Coakley	30
4.5. Modelo de <i>Stress</i> do Treino de Silva	31
5. Estudos sobre <i>Burnout</i> no Desporto	35
6. Estudo	46
6.1. Justificação	46
6.2. Objectivos	48
6.3. Hipóteses	48
6.4. Método.....	49
6.4.1. Participantes	49

6.4.2. Material.....	49
6.4.3. Procedimentos.....	49
6.5. Caracterização das equipas	52
6.5.1. Equipas da Supeliga Galp Energia.....	52
6.5.2. Equipas da 2ª Divisão B Zona Norte.....	54
6.6. Caracterização da amostra.....	56
6.6.1. Estado civil.....	56
6.6.2. Habilitações literárias.....	57
6.6.3. Idade.....	60
6.6.4. Número de anos de prática federada da modalidade.....	61
6.6.5. Número de anos de prática desportiva da modalidade.....	62
6.6.6. Número de horas de treino semanal.....	64
6.7. Apresentação e análise dos resultados.....	66
6.7.1. Análise dos resultados através dos 6 factores do I.B.A.	66
6.8. Discussão dos resultados.....	77
7. Limitações do estudo.....	81
8. Estratégias para lidar e prevenir o <i>burnout</i>	81
Conclusão	83
Referências.....	85
Apêndice A	
Anexo A	
Anexo B	

ÍNDICE DE FIGURAS

	<i>Pág.</i>
Figura 01- Modelo por fases de Golembiewski, Munzenrider e Stevenson	17
Figura 02- Modelo desenvolvimental de Leiter	19
Figura 03- Modelo Existencial de Pines.....	22
Figura 04- Modelo de Comprometimento de Schmidt e Stein	28
Figura 05- Adaptação positiva ao <i>stress</i> do treino	32
Figura 06- Adaptação negativa ao <i>stress</i> do treino	33

ÍNDICE DE QUADROS

	<i>Pág.</i>
Quadro 1. Distribuição de frequências e percentagens do estado civil nas equipas da Superliga.....	56
Quadro 2. Distribuição de frequências e percentagens do estado civil nas equipas da 2ª Divisão B Zona Norte.....	57
Quadro 3. Frequências e percentagens do estado civil da totalidade da amostra.....	57
Quadro 4. Distribuição de frequências e percentagens das habilitações literárias das equipas da Superliga.....	58
Quadro 5. Distribuição de frequências e percentagens das habilitações literárias das equipas da 2ª Divisão B Zona Norte.....	58
Quadro 6. Frequências e percentagens do estado civil da totalidade da amostra.....	59
Quadro 7. Distribuição de frequências das idades das equipas da Superliga.....	60
Quadro 8. Distribuição de frequências das idades das equipas da 2ª Divisão B Zona Norte.....	60
Quadro 9. Frequências e percentagens das idades da totalidade da amostra.....	60
Quadro 10. Distribuição de frequências de anos de prática federada da modalidade das equipas da Superliga.....	61
Quadro 11. Distribuição de frequências de anos de prática federada da modalidade das equipas da 2ª Divisão B Zona Norte.....	61
Quadro 12. Frequência de anos de prática federada da totalidade da amostra.....	62

Quadro 13. Distribuição de frequências de anos de prática desportiva da modalidade das equipas da Superliga.....	62
Quadro 14. Distribuição de frequências de anos de prática desportiva da modalidade das equipas da 2ª Divisão B Zona Norte.....	63
Quadro 15. Frequência de anos de prática desportiva da totalidade da amostra.....	63
Quadro 16. Distribuição de frequências de horas do treino semanal das equipas da Superliga.....	64
Quadro 17. Distribuição de frequências de horas do treino semanal das equipas da 2ª Divisão B Zona Norte.....	64
Quadro 18. Frequência de horas de treino semanal da totalidade da amostra.....	64
Quadro 19. Factor 1: Desânimo.....	66
Quadro 20. Factor 2: Falta de Energia.....	67
Quadro 21. Factor 3: Expectativa de Ineficácia.....	67
Quadro 22. Factor 4: Exaustão.....	67
Quadro 23. Factor 5: Desinteresse.....	67
Quadro 24. Factor 6: Excitabilidade.....	68
Quadro 25. Desânimo nas equipas da Superliga.....	68
Quadro 26. Desânimo nas equipas da 2ª Divisão B Zona Norte.....	68
Quadro 27. Falta de energia nas equipas da Superliga.....	69

Quadro 28. Falta de energia nas equipas da 2ª Divisão B Zona Norte.....	70
Quadro 29. Expectativa de Ineficácia nas equipas da Superliga.....	70
Quadro 30. Expectativa de Ineficácia nas equipas da 2ª Divisão B Zona Norte.....	71
Quadro 31. Exaustão nas equipas da Superliga.....	72
Quadro 32. Exaustão nas equipas da 2ª Divisão B Zona Norte.....	72
Quadro 33. Desinteresse nas equipas da Superliga.....	73
Quadro 34. Desinteresse nas equipas da 2ª Divisão B Zona Norte.....	73
Quadro 35. Excitabilidade nas equipas da Superliga.....	74
Quadro 36. Excitabilidade nas equipas da 2ª Divisão B Zona Norte.....	75
Quadro 37. Burnout nas equipas da Superliga.....	75
Quadro 38. Burnout nas equipas da 2ª Divisão B Zona Norte.....	76

INTRODUÇÃO

Procurar saber quais as razões que levam um indivíduo a abandonar uma actividade que lhe proporcionava bem-estar e prazer despertou-nos bastante interesse.

O futebol em Portugal movimenta milhares de pessoas e tem uma grande dimensão mediática, sendo denominado como “desporto-rei”. Não tendo conhecimento de qualquer estudo publicado, envolvendo o *burnout* na modalidade de futebol, mantivemos ainda um maior interesse pela presente investigação.

Os factores mentais influenciam as capacidades dos atletas. Ser possuidor de uma grande capacidade técnica, táctica, física e ser dotado de talento, por si só não basta. É na capacidade mental que reside toda a diferença, visto que é esta que vai influenciar todas as outras atrás enunciadas e que permitirá ao jogador actuar ao seu melhor nível, contribuindo para o seu sucesso (Silvério & Srebro, 2002).

Assim sendo o nosso principal objectivo foi procurar perceber quais os principais factores que podem levar ao aparecimento do *burnout* e identificar os níveis de *burnout* existentes entre atletas da Superliga e atletas da 2ª Divisão B Zona Norte. De tal forma formulamos como hipóteses que existiriam diferenças nos índices de *burnout*, bem como se registariam diferenças relativamente aos sub-factores de *burnout* (desânimo, falta de energia, expectativa de ineficácia, exaustão, desinteresse e excitabilidade) entre os atletas da Superliga e os atletas da 2ª Divisão B Zona Norte.

Foi utilizado o Inventário de *Burnout* para atletas (I.B.A), tendo sido construído e validado por Silvério e Gonçalves (1995).

É constituído por 27 itens, respondidos numa escala tipo Likert com 5 opções de resposta de “discordo totalmente” a “concordo totalmente”.

O instrumento foi administrado a 199 atletas, masculinos, sendo que 101 pertencem a equipas da Superliga Galp Energia e 98 pertencem a equipas da 2ª Divisão B Zona Norte.

Verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas entre a Superliga e a 2ª Divisão B Zona Norte, em que a 2ª Divisão B Zona Norte apresenta índices mais elevados de desânimo, falta de energia, expectativa de ineficácia, exaustão, excitabilidade e maiores índices de *Burnout*.

Este trabalho está dividido em duas partes, uma parte teórica onde é feita uma breve referência ao que é o futebol e o futebolista e é apresentada a história e a evolução do conceito de *burnout*. De seguida far-se-á uma apresentação dos vários modelos explicativos de *burnout* e dos modelos explicativos de *burnout* no desporto. No final da parte teórica é feita uma revisão dos estudos que abordam o *burnout* no desporto.

A parte prática é dedicada à justificação do estudo, objectivos, hipóteses, metodologia (participantes, instrumento e procedimento), é feita uma distinção entre a Superliga Galp Energia e a 2ª Divisão B Zona Norte, bem como é feita a caracterização das equipas estudadas.

Serão apresentados os resultados bem como a sua análise e discussão.

No final apontaremos algumas conclusões, limitações da investigação bem como algumas estratégias para enfrentar e prevenir o *burnout* no desporto.

1. O FUTEBOL E O FUTEBOLISTA

O futebol é um jogo simples de jogar e simples de entender, podendo ser jogado em todas as direcções que o espaço de jogo lhe oferece, permitindo contacto com o adversário, ou seja, tem um conjunto de atributos que o situam como a modalidade desportiva de maior implantação popular no universo do desporto. Trata-se de um jogo colectivo disputado entre duas equipas, cada uma constituída por onze jogadores efectivos (um guarda-redes e dez jogadores de campo), incluindo sete suplentes, sendo um deles guarda-redes. É jogado predominantemente com o pé num campo rectangular.

O objectivo do jogo é introduzir a bola na baliza adversária o maior número de vezes possível e impedir que a bola entre na própria baliza. Ganha a partida quem marcar mais golos, podendo inclusive, surgir empates. O tempo de jogo é de noventa minutos, divididos em duas partes de quarenta e cinco minutos cada, com um tempo de intervalo máximo de quinze minutos. A modalidade é dirigida por uma equipa de arbitragem constituída por um árbitro principal, dois assistentes e um quarto árbitro.

Nos nossos dias o futebol não é apenas visto como um desporto, mas sim como um elemento lúdico e económico da nossa sociedade actual. O futebol insere-se como um valor e costume característico da nossa cultura. Assim sendo, as leis que o definem devem estar de acordo com as leis e princípios que regem a sociedade para que possa continuar a existir e como tal não entrem em confronto. De acordo com isto o futebol é o “espelho” da sociedade, ou seja, todas as problemáticas e desenvolvimentos sentidos na sociedade podem ser facilmente observados no futebol. Como por exemplo a economia. Se a economia de um país está em crise, tal facto revela-se no futebol. Como exemplo teremos as assistências ao espectáculo menores, as transferências de atletas mais reduzidas e não tão dispendiosas, etc.

Tal como a sociedade influencia o futebol, o futebol também influencia a sociedade. A organização de campeonatos do mundo e da Europa por um país vai atrair milhares de pessoas, no período em que se realizam essas competições. Assim sendo, quando estas se realizam irão promover e desenvolver o país organizador. Algo que não seria possível em tão grande escala e dimensão com outras modalidades ou com outro tipo de acontecimentos. Deveremos reflectir sobre o impacto que o futebol tem na nossa

sociedade, visto que os meios de comunicação social são capazes de pôr um acontecimento futebolístico à frente de problemas sociais, culturais e económicos de grande dimensão.

A aparente simplicidade desta modalidade é recheada de um quadro vastíssimo de variáveis físicas, técnico-táticas, sociológicas e psicológicas, tornando-se essencial a existência de um óptimo relacionamento entre todos os membros da equipa para que esta possa funcionar como um todo e assim sendo consiga atingir todos os objectivos propostos e predefinidos.

Segundo Silvério e Srebo (2002) para que um atleta praticante de futebol seja “mentalmente forte”, ou seja, para conseguir controlar e regular a sua mente e o que acontece dentro dela de forma a melhorar as suas capacidades, necessita possuir uma série de características:

- Possuir elevada auto-motivação;
- Capacidade de persistência e espírito de sacrifício;
- Distinguir performances individuais de performances colectivas
- Reconhecer os erros e enfrentar as críticas
- Ser realista e optimista;
- Capacidade de auto-controlo
- Controlar as emoções
- Ser estável e calmo
- Capacidade de concentração
- Postura forte e responsável
- Demonstrar auto-confiança
- Consistência e combatividade
- Enérgico e criativo
- Humildade e sinceridade

Antes de ser jogador de futebol o atleta é um ser humano onde as suas capacidades psicológicas revelam uma enorme importância para o rendimento desportivo. Contudo a força mental só aparece se as fraquezas e limitações do atleta forem reconhecidas e compreendidas pelo próprio (Silvério & Srebo 2002).

As performances individuais no futebol dependem de uma perfeita harmonia entre os vários factores: o talento, a tática, a técnica, a capacidade física e a capacidade mental, sendo que esta última vai condicionar e influenciar as restantes. No futebol cada atleta tem uma responsabilidade pessoal pelo sucesso colectivo da equipa. Os objectivos de cada um não devem ser unipessoais mas sim em prol da equipa e da função que desempenham nesta (Silvério & Srebo, 2002).

“ O jogo de futebol é um jogo colectivo, no qual os intervenientes estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade-rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista pela posse de bola (respeitando as leis do jogo), com o objectivo de introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória. Concretamente, é o jogo que determina o perfil das exigências impostas aos jogadores, originando assim um quadro experimental específico. Isto é válido, tanto para as acções motoras em si, e o seu consequente desempenho, como para as solicitações de ordem psíquica e a sua exteriorização em termos de resposta” (Castelo, 1994, p.5).

O futebol é uma sistema complexo, devido ao seu grande número de elementos (jogadores) com missões específicas. Assumindo atitudes e comportamentos em situações em constante mudança, num quadro de relações e inter-relações, coerentes e consequente de ataque e defesa. A cooperação da equipa determina um elevado número de acções, e interacções não lineares, que consequentemente dificultam a previsão dos comportamentos técnico-tácticos, individuais e colectivos em cada momento do jogo (Castelo, 1994).

2. HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DO CONCEITO DE *BURNOUT*

O *burnout* manifesta-se como uma reacção extrema ao *stress* profissional prolongado e cumulativo e que afecta o bem estar físico e psicológico, tal facto irá influenciar o relacionamento interpessoal e a qualidade do trabalho, associando-se a fenómenos como o absentismo ou a intenção de abandono da profissão (Capel, 1987; Huberman & Vandenberghe, 1999; Kyriacou, 1987; Pierce & Molloy, 1990; Schwab, Jackson & Schuler, 1986; Schwab, 1995 cited in Pinto, Lima e Silva 2003).

Silvério e Silva (1996) indicam que vários autores (e.g. Maslach & Jackson, 1981; Savicki & Cooley, 1982; Meier, 1983; Watkins, J.R., 1983; Caccese & May Erberg, 1984; Suran & Sheridan, 1985; Fender, 1986; Dale & Weinberg, 1990; Vealey, Udry, Zimmerman & Soliday, 1992; Noworol, Zarczynsky, Fafrowickz & Marek, 1993) consideram que foi o artigo publicado por Freudenberg em 1974, no *Journal of Social Issues*, que lançou o termo *burnout* no campo da investigação. O artigo consistia no que experienciavam as pessoas que trabalhavam em instituições alternativas de prestação de ajuda, assim sendo o termo *burnout* apareceu pela primeira vez na literatura profissional. O seu estudo inicial foi baseado em estudos de caso, analisando as capacidades psicológicas dos indivíduos para lidar com situações provocadoras de *stress* (Dale & Weinberg, 1989 cited in Silvério & Silva In Cruz, 1996).

Um outro artigo relacionado com este tema surgiu em 1976 da autoria da psicóloga Maslach, em que esta estudava as diferentes maneiras usadas pelos trabalhadores para lidarem com a activação emocional no trabalho e segundo Silvério (1995), foram estes estudos que delimitaram aquilo que ele denomina ser a primeira etapa do desenvolvimento do conceito de *burnout*, em que a maioria dos artigos publicados não continham dados empíricos, apenas caracterizavam os sintomas que os indivíduos apresentavam. Na década de 80 surge uma segunda etapa ou fase, denominada fase empírica, em que são realizados estudos, questionários e modelos relativamente ao *burnout*, com o objectivo de se criarem modelos e teorias explicativas do seu aparecimento (Maslach & Schaufeli, 1993).

Leiter (1991) associa o nascimento do conceito de *burnout* ao movimento clínico alternativo, isto porque o ambiente em que estes clínicos trabalhavam era caracterizado por longas horas de trabalho, salários baixos, escassos recursos e consultas emocionalmente exigentes com os clientes.

O *burnout* inicialmente era visto como um problema social, mais tarde é que começou a ser um elemento de estudo por parte de investigadores e académicos (Maslach & Schaufeli, 1993; cited in Silvério, 1995).

Segundo Harris (1994), o *burnout* desenvolve-se com a ansiedade crónica e encontra-se ligado á preocupação do estado da performance individual.

Para Smith (1986, cited in Vealey, Armstrong, Comar & Greenleaf, 1998), o *burnout* pode conduzir ao abandono psicológico, emocional e físico de uma actividade que anteriormente proporcionava satisfação e prazer.

Maslach (1976; cited in Silvério & Silva, 1996) associa a pressão e *stress* ao aparecimento do *burnout*. A investigação realizada por Maslach despertou interesse noutros autores sobre o tema *burnout*, sendo inicialmente analisado e compreendido nos indivíduos que tinham profissões consideradas de risco.

Maslach & Jackson (1981; cited in Silvério & Silva, 1996), consideram o *burnout* “um síndrome de exaustão emocional que ocorre frequentemente em indivíduos que desenvolvem algum tipo de trabalhos que envolvem pessoas. Um aspecto chave deste síndrome são os sentimentos crescentes de exaustão emocional. Um outro aspecto é o desenvolvimento de atitudes negativas acerca dos clientes. Estas reacções negativas para com os clientes podem estar ligadas à experiência de exaustão emocional, isto é, estes dois aspectos do *burnout* parecem estar ligados de alguma forma” (p.504).

Alguns autores conceptualizam o conceito de *burnout* como um conceito unidimensional (e.g. Freudenberg & Richelson, 1980; Pines & Aronson, 1988; Shirom, 1989; cited in Silvério & Silva, 1996), no entanto a investigação empírica remete-nos para um modelo multidimensional, visto que existe a necessidade de articular as relações entre os diferentes factores.

Segundo Leiter e Maslach (1988; cited in Silvério & Silva, 1996), o primeiro sintoma a ocorrer é a exaustão emocional, isto porque, é a resposta imediata aos *stressores* emocionais.

Para Silva (1990), o *burnout* no desporto surge devido às respostas psicofisiológicas que o organismo fornece para superar esforços contínuos, mas que não são suficientes para que o atleta consiga ultrapassar as exigências criadas pelo *stress* do treino.

O *burnout* é “caracterizado por uma perda progressiva de energia, ideais e objectivos, sendo acompanhado de sentimentos de exaustão física e emocional” (Weinberg & Richardson, 1990, p.148).

Dale & Weinberg (1990; cited in Vealey et al., 1998), indicam-nos que existem algumas semelhanças nas diferentes definições e conceitos efectuados por vários autores (e.g., Freudenberg, 1974; Maslach & Jackson, 1986; Pearlman & Hartman, 1982; Smith, 1986; cited in Vealey et al, 1998). Uma das semelhanças encontradas nestes estudos reside no facto de se considerar que o *burnout* envolve sentimentos de exaustão, tais sentimentos podem assumir formas físicas, mentais e emocionais. Os vários estudos levados a cabo por estes autores também relacionam esta exaustão como aparecimento de comportamentos e respostas negativas abrangendo o cinismo, a despersonalização e a falta de empenho e empatia. Verifica-se uma outra semelhança no aspecto de todos estes autores considerarem que o *burnout* é entendido como a falta de realização pessoal. Quando os indivíduos se deparam com esta carência, a sua prestação motora pode diminuir, assim como a sua motivação, deixando de estar interessados em continuar. A última semelhança existente entre os diversos autores diz-nos que o *burnout* surge como resultado de respostas a um prolongado *stress*, imposto por outros agentes (Vealey et. al., 1998).

Para Vealey e colaboradores (1998), estas características do *burnout* podem ser transferidas para o desporto de competição, isto porque, também neste se encontram estados de exaustão física, mental e emocional, devido às desgastantes épocas competitivas.

Vealey (1998) define o *burnout* como “uma resposta multidimensional ao *stress* contínuo do desporto de competição, que é caracterizado por sentimentos de exaustão física e emocional, pela falta de realização pessoal e por uma atitude despersonalizada em relação a outros” (p. 298).

Concorda-se com Silvério (1995) quando considera a exaustão emocional como factor central do conceito de *burnout*, visto que também é este o factor a que a maior parte dos autores se refere como sintoma principal do síndrome de *burnout*.

3.MODELOS EXPLICATIVOS DE *BURNOUT*

3.1 Modelo multidimensional de Maslach

Maslach (1976; cited in Silvério, 1995) pode ser considerada a pioneira da investigação empírica do *burnout*, tal como já foi referido anteriormente, despertando o interesse com as suas investigações, por parte de outros investigadores, começando por se procurar perceber quais as causas, sintomas, formas de prevenção e tratamento deste síndrome que, inicialmente, era um assunto tabu (Schaufeli, Maslach & Marek, 1993).

Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) referem que inicialmente o conceito de *burnout* era muito ambíguo, não existia nenhuma definição standard, embora existissem uma variedade de opiniões sobre o que era o *burnout* e o que poderia ser feito em relação ao síndrome. Diferentes pessoas utilizavam o termo para conceptualizarem coisas muito distintas, assim sendo não existia uma base para uma comunicação construtiva sobre o problema e soluções para o mesmo. No entanto existia algum consenso entre diferentes investigadores, indicando que existiam três dimensões fundamentais do síndrome de *burnout*.

Posteriormente a pesquisa realizada neste campo conduziu ao desenvolvimento de uma teoria multidimensional de *burnout* (Maslach, 1982; 1998; cited in Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001).

Este modelo teórico continua a ser o predominante no campo do *burnout*.

Maslach (1976; cited in Silvério, 1995) iniciou a sua investigação em pessoas com profissões ligadas à saúde e incidiu-a sobre dois aspectos: “o de descomprometimento interessado que se refere à forma ideal de combinar autoritarismo com distância emocional e o de auto-defesa por desumanização, isto é, protegendo-se de exigências profissionais muito exigentes tratando os outros mais como objectos do que como pessoas” (Silvério, 1995, p.10).

Maslach (1976; cited in Silvério, 1995) começou por fazer entrevistas exploratórias com médicos e enfermeiros. Após efectuadas estas entrevistas emergiram três dimensões de *burnout*:

1- O esgotamento emocional, sendo este o sintoma central de *burnout* e a manifestação mais óbvia deste síndrome complexo (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). A forte identificação de esgotamento com *burnout* levou alguns autores a discutir que os outros dois aspectos são insignificantes e desnecessários (Shirom, 1989; cited in Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001).

Maslach (1976, cited in Silvério, 1995) verificou que as experiências emocionais desempenham um papel importante no aparecimento de *burnout* e que médicos e enfermeiros lidam no seu dia-a-dia com experiências positivas e negativas. Alguns destes profissionais não eram capazes de se distanciar emocionalmente, manifestando exaustão emocional.

Maslach e Leiter (1997; cited in Ferreira, 1999) referem que “ quando as pessoas acordam de manhã, sentem-se tão cansadas como quando se deitam” (pág.49).

2- O descomprometimento interessado, era um ideal impossível de atingir, isto porque, ao fim de algum tempo médicos e enfermeiros começavam a desprezar os doentes de forma a criar os seus próprios mecanismos de defesa. Para isso usavam um distanciamento cognitivo, em que desenvolviam, quando estavam emocionalmente exaustos e desanimados, uma indiferença ou atitude cínica perante os doentes, sendo esta uma reacção imediata ao esgotamento (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001).

3- Por último, o facto dos profissionais de saúde não conseguirem dar resposta às exigências emocionais , colocavam em causa as suas capacidades e competências para desenvolverem uma profissão na área da saúde.

Maslach (1987; cited in Teixeira, 2002), considera *burnout* como uma dimensão de exaustão emocional de tédio. Define-o como sendo uma resposta à pressão

emocional crónica resultante do envolvimento intenso com outras pessoas, atribuindo-lhe uma organização tripartida.

Posteriormente Maslach estendeu a sua investigação a outros profissionais, nomeadamente aos que trabalhavam com pessoas, tendo chegado a conclusões semelhantes. Para Maslach & Jackson (1981),

“ *Burnout* é um síndrome de exaustão emocional e cinismo que ocorre frequentemente em indivíduos que desenvolvem trabalho com pessoas, de algum tipo. Um aspecto-chave deste síndrome são sentimentos crescentes de exaustão emocional. À medida que os seus recursos emocionais vão sendo gastos, os trabalhadores sentem que não são capazes de se dar a um nível psicológico. Outro aspecto é o desenvolvimento de atitudes negativas e cínicas acerca dos clientes. Estas reacções negativas para com os clientes podem estar ligadas à experiência de exaustão emocional, isto é , estes dois aspectos do *burnout* parecem estar ligados de alguma forma. Um terceiro aspecto deste síndrome é a tendência para se avaliar a si próprio de maneira negativa, particularmente no eu diz respeito ao trabalho com os clientes. Os trabalhadores sentem-se tristes acerca de si próprios e insatisfeitos com as suas realizações no trabalho” (Maslach & Jackson, 1981; cited in Silvério, 1995).

Para além deste conceito, Maslach e Jackson (1981; cited in Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001) desenvolveram um inventário (MBI- Maslach *Burnout* Inventory) que foi originalmente projectado para o uso em profissões de serviço humano. Porém, com respeito pelo interesse em *burnout* nos professores, surgiu uma segunda versão do MBI que foi desenvolvida para o uso em profissões ligadas à educação.

Este inventário é constituído por 22 itens avaliando três dimensões fundamentais:

- 1- Exaustão emocional: composto por nove itens, que descrevem sentimentos relacionados com a exaustão emocional no trabalho (Silvério & Silva, 1996).

A forte identificação de exaustão emocional com *burnout* levou alguns autores a discutir que as outras duas dimensões do síndrome (despersonalização

e realização pessoal) eram desnecessárias (Shirom, 1989; cited in Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001).

No entanto o facto desta dimensão ser o foco central do *burnout*, não significa que é suficiente, sendo de extrema importância avaliar as duas outras dimensões (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001).

2- Despersonalização: composto por cinco itens, que descrevem sentimentos negativos e atitudes impessoais para com os outros (Silvério & Silva, 1996).

Para Maslach, Schaufeli & Leiter (2001) despersonalização é uma tentativa de distanciamento cognitivo por parte do profissional para com as outras pessoas, após experimentarem estados de exaustão e desânimo. É uma reacção imediata à exaustão e esgotamento.

3- “Realização pessoal: é composto por oito itens, que descrevem sentimentos de competência e realização com sucesso no contacto com os outros” (Silvério & Silva, 1996).

Segundo Maslach, Schaufeli & Leiter (2001) torna-se difícil para os indivíduos, que se sentem exaustos ou ao ajudar pessoas para com os quais se sentem indiferentes, ter sentimentos de realização pessoal. Um estudo realizado por Lee & Ashfort (1990; cited in Silvério, 1995) refere que a exaustão emocional e a despersonalização estão correlacionados, sendo a realização pessoal independente destes.

Vários autores (Freudenberg & Richelson, 1980; Pines & Aronson, 1988; cited in Schaufeli, Maslach & Marek, 1993) consideram o *burnout* um conceito unidimensional, atribuindo assim as causa dos acontecimentos a uma única dimensão. No entanto Maslach (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001) defende que a evidência empírica leva a que o *burnout* seja entendido numa perspectiva multidimensional, interligando os vários factores entre si.

Segundo Leiter e Maslach (1988; cited in Silvério, 1995) a exaustão emocional é a primeira a ocorrer, sendo uma reacção imediata aos *stressores* emocionais. Após surgir a exaustão emocional, o indivíduo pode tentar lidar com ela, afastando-se cognitivamente dos outros, desenvolvendo uma atitude despersonalizada para com eles. Pode-se, então, considerar que a despersonalização surge após a exaustão emocional. Posteriormente ao aparecimento da despersonalização surge o sentimento de menor realização profissional e o indivíduo “avalia-se menos positivamente em termos de realizações pessoais” (Silvério, 1995, p.13). Assim sendo a despersonalização antecipa o nível de realização pessoal.

Maslach e Jackson (1981b; cited in Correia, 1999) referem que as consequências do *burnout* podem conduzir a uma diminuição do empenho individual na organização, podem ter consequências graves, isto porque os comportamentos dos profissionais incidem directamente quer no funcionamento organizacional, quer na qualidade dos serviços prestados. Estes autores acreditam que sintomas psicossomáticos parecem estar relacionados com o *burnout*.

Em jeito de conclusão, “a presença de exaustão emocional só conduz à falta de realização pessoal se ocorrer a despersonalização como variável mediadora” (Silvério, 1995, p.13). Ou seja, parece existir uma sequência no aparecimento de sintomas na síndrome de *burnout*.

3.2 Modelo por fases de Golembiewski, Muzenrider e Stevenson

Uma vez identificadas as três dimensões da síndrome de *burnout*, foram apresentados vários modelos desenvolventes de acordo com estas condições dimensionais.

Golembiewski, Munzenrider e Stevenson (1996; cited in Teixeira, 2002), propuseram uma variante do modelo multidimensional de Maslach designado como modelo por fases de *burnout*. De acordo com este modelo um indivíduo não terá necessariamente de experienciar altos níveis de exaustão emocional, despersonalização e diminuição do desempenho pessoal. Assim sendo os três componentes devem ser separados conceptualmente, sendo individuais e autónomos.

O modelo por fases de Golembiewski, Munzenrider e Stevenson (1988; cited in Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001) propôs que cada uma das três dimensões seja dividida em contagens altas e baixas, de forma a que todas as possíveis combinações resultassem em oito fases de *burnout*. A primeira fase a surgir seria a despersonalização, seguida pela realização pessoal e por último a exaustão emocional. Outra alternativa era que as diferentes dimensões se desenvolvessem simultaneamente mas independentemente e, assim, poderiam resultar oito fases diferentes.

Golembiewski, Munzenrider e Stevenson (1986; cited in Silvério, 1995) consideram a despersonalização o primeiro factor a surgir, isto porque um pouco de separação profissional é muitas vezes funcional nas relações estabelecidas com os outros e por vezes até é encorajada por colegas e superiores. Após esta separação ultrapassar um certo limite vai dar origem à despersonalização, dificultando, assim a capacidade de estabelecer relações com os outros, diminuindo conseqüentemente a realização pessoal. Assim sendo, à medida que a despersonalização é maior e o que é pedido ao indivíduo passa a estar além daquilo que ele é capaz de realizar, esta situação irá conduzir à exaustão emocional.

Tanto este modelo como o modelo multidimensional de Maslach, anteriormente abordado, consideram o *burnout* um processo desenvolvimental, considerando também que a despersonalização vai influenciar a falta de realização pessoal. Estes dois modelos apenas diferem na ordem sequencial dos factores, sendo que no modelo multidimensional de Maslach a exaustão emocional é colocada no início do processo, ao contrário deste modelo, em que a exaustão emocional é colocada no final (Silvério, 1995).

Golembiewski et al. (1986; cited in Silvério, 1995), distinguem *burnout* crónico e *burnout* agudo. Defendem que o *burnout* crónico desenvolve-se com maior probabilidade no seio do trabalho, à medida que o *burnout* agudo pode-se desenvolver quando surge um acontecimento importante na vida de um indivíduo (p.e. a morte de alguém significativo). Segundo estes investigadores o modelo deles explica com maior exactidão o *burnout* crónico, enquanto que o modelo multidimensional de Maslach explica melhor o *burnout* agudo (Lee & Ashfort, 1993; cited in Silvério, 1995).

Segundo Leiter (1993; cited in Silvério, 1995), Golembiewski et al. alteraram o inventário de *burnout* de Maslach (MBI), com o objectivo de que este ficasse mais apropriado a ser administrado a indivíduos que não estavam ligados a profissões de ajuda. Eliminaram dois itens e introduziram três novos. Os dados obtidos revelaram os mesmos factores que Maslach havia encontrado, onde cada um é catalogado como alto ou baixo, de acordo com a comparação estabelecida com uma amostra de aferição (Golembiewski, 1982; cited in Silvério, 1995).

Como se pode observar na figura 1, as oito fases encontram-se ordenadas para que haja uma progressão das formas de *burnout*, das menos para as mais “virulentas”. Estas fases descrevem as oito diferentes maneiras de se combinar três valores binários.

Fases do <i>Burnout</i>			
Fase	Despersonalização	Realização Pessoal (invertida)	Exaustão Emocional
I	Baixa	Baixa	Baixa
II	Alta	Baixa	Baixa
III	Baixa	Alta	Baixa
IV	Alta	Alta	Baixa
V	Baixa	Baixa	Alta
VI	Alta	Baixa	Alta
VII	Baixa	Alta	Alta
VIII	Alta	Alta	Alta

Figura 1. *Modelo por fases de Golembiewski, Munzenrider e Stevenson*
(adaptado de Golembiewski & Munzenrider, 1988; retirado de Silvério, 1995)

Para Golembiewski e Munzenrider (1988; cited in Silvério, 1995), o modelo por fases permite a medição do *burnout* em grandes amostras e dessa forma os indivíduos podem ser classificados de acordo com o seu grau de gravidade.

Lee e Ashfort (1993; cited in Silvério, 1995) realizaram um estudo de forma a compararem o modelo por fases de Golembiewski, Munzenrider e Stevenson com o modelo multidimensional de Maslach e concluíram que este último permite uma descrição e análise mais correcta e objectiva dos resultados.

3.3. Modelo Desenvolvimental de Leiter

Segundo Silvério (1995), Leiter reuniu todas as suas pesquisas (e.g. Leiter, 1990; Leiter, 1991a; Leiter, 1992a; Leiter, 1992b, cited in Silvério, 1995) para alterar o modelo sequencial defendido por Golembiewski, Munzenrider e Stevenson e propõe um modelo misto, ou seja, sequencial e paralelo ao mesmo tempo (Leiter, 1993; cited in Silvério, 1995). Este modelo seria igualmente sequencial, isto porque a exaustão emocional surge quando os indivíduos estão expostos a situações de *stress*, provocado por um ambiente demasiado exigente e à medida que aumenta a exaustão emocional, surge a despersonalização como resposta a esta. Assim sendo os profissionais perdem o compromisso emocional que mantinham na sua relação laboral, ao mesmo tempo continuam a sofrer de exaustão emocional, produzindo-se uma avaliação negativa da sua realização pessoal, que conduz ao síndrome de *Burnout* (Garcia, 1990).

De acordo com a figura 2 podemos analisar que a exaustão emocional é maior quanto maior for o excesso de trabalho e a rotina monótona, ou seja, é agravada pelos factores exigentes do ambiente. Assim sendo, a exaustão emocional irá aumentar a despersonalização enquanto que a realização pessoal irá ser influenciada por recursos (suporte social, fortalecimento de competências, autonomia, etc.), ou seja, quanto maiores forem estes recursos maior é a realização pessoal e vice-versa.

Em quase todos os casos preditores da exaustão emocional e de realização pessoal são diferentes, no entanto a forma de lidar com as situações parece influenciar ambos ao mesmo tempo, até porque as exigências do ambiente e os recursos não são completamente independentes. Os indivíduos que percebem um ambiente como exigente, são também vistos como os que oferecem menos recursos, tal como se constata na maioria da literatura relacionada com o *stress* (Hobfoll, 1989; Lazarus & Folkman, 1984; cited in Silvério, 1995).

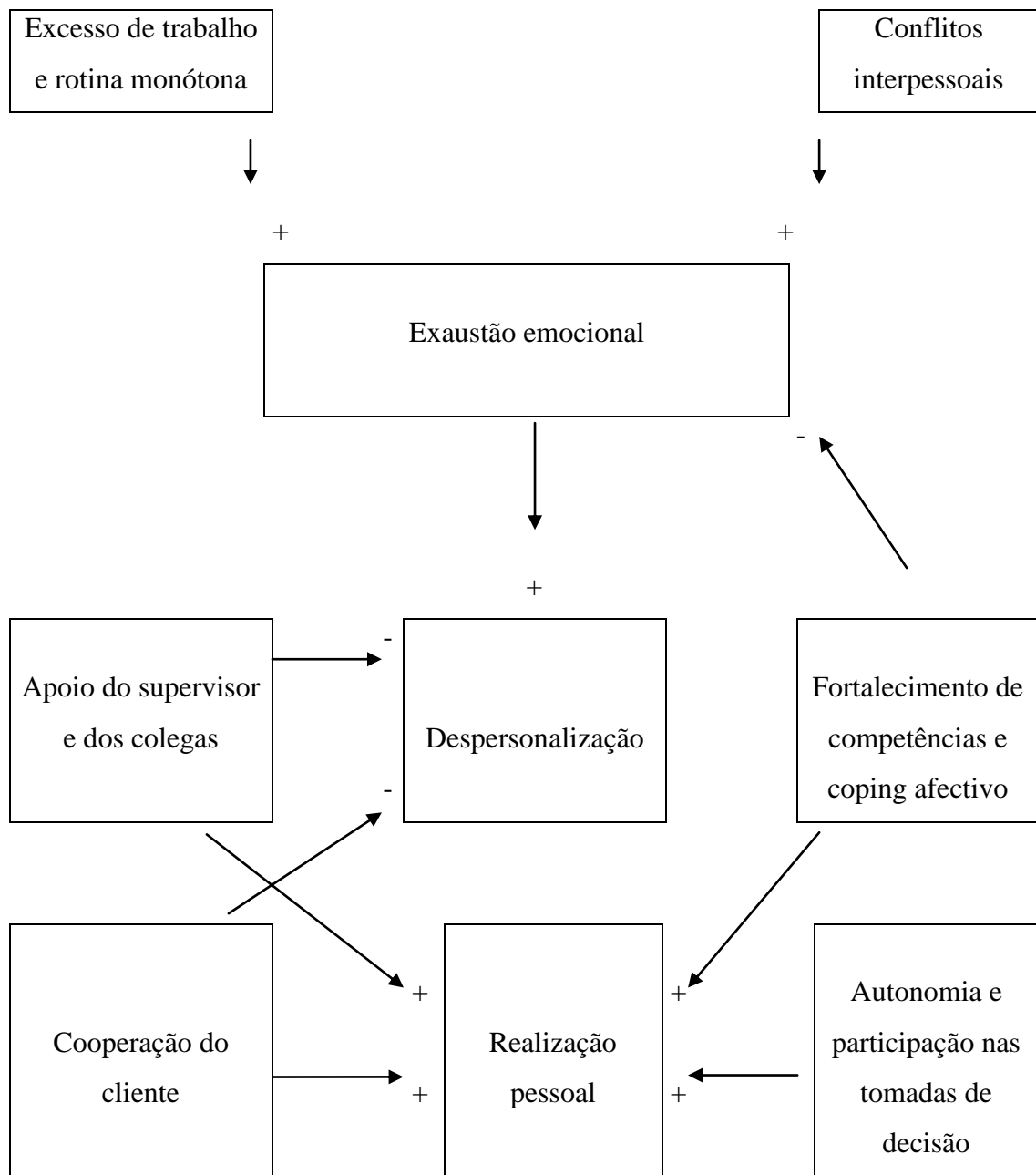


Figura 2. *Modelo desenvolvimental de Leiter*
(adaptado de Leiter, 1993; retirado de Silvério, 1995)

3.4. Modelo Existencial de Pines

Pines, Aronson e Kafry (1981; cited in Ruiz, 1995) defendem o conceito de *burnout* como um fenómeno social e defendem que os sintomas de *burnout* também se podem observar em pessoas que não trabalham em profissões de ajuda (Losa e Garcia, 2002).

Segundo Sousa (1998), Pines, Aronson e Kafry em 1981 definiram *burnout* como um estado de esgotamento físico, emocional e mental, causado por estarem durante tempo prolongado expostos a situações emocionalmente exigentes (Losa e Garcia, 2002), caracterizado por sintomas de abatimento físico, sentimentos de desespero e fragilidade, perda de recursos emocionais, desenvolvendo atitudes negativas para com os outros, em relação à vida e ao trabalho. Estes sintomas são resultado de uma tensão emocional alta e permanente, associada a agressividade intensa durante um determinado período de tempo. Assim sendo, o esgotamento físico caracteriza-se por um aumento da fragilidade física, surgindo alguns sintomas como dores de cabeça, costas, taquicardia, hipertensão, etc.

O esgotamento emocional caracteriza-se por estados depressivos e abúlicos que podem conduzir, em casos extremos para doenças mentais e pensamentos suicidas. O esgotamento mental é definido com o desenvolvimento de atitudes obsessivas, tanto em relação ao trabalho como à vida em geral, uma diminuição do auto-conceito, sentimentos de inadequação, inferioridade e incompetência (Pines, Aronson e Kafry 1981; cited in Sousa, 1998). Pines et al. (1981; cited in Teixeira, 2002) referem que o *burnout* é um síndrome de exaustão em torno da noção de tédio, caracterizando-se como um estado de exaustão física e psíquica em resultado de um envolvimento em situações de grande comprometimento. O mesmo autor defende que a principal causa do *burnout* é acreditar que a vida tem sentido, bem como nós próprios e o que fazemos é útil e importante. Isto quando os indivíduos tentam dar sentido à sua vida através do trabalho e não conseguem, então surge o *burnout*. Segundo Silvério (1995) para Pines (1993) o que diferencia *burnout* de outros sintomas, como o *stress*, alienação, fadiga, depressão e crise existencial, é que o *burnout* é o resultado de um processo que evolui gradualmente em termos de decepção quando o indivíduo procura um significado existencial através do trabalho. Este modelo também é motivacional, isto porque, para existir *burnout* terá

de ter existido previamente algum tipo de motivação, assim sendo quem não está motivado para algo, neste caso para o trabalho, não entra em *burnout* (Silvério, 1995). O síndrome de *burnout* não aparece depois de um ou dois episódios de decepção, mas é um processo que evolui de forma contínua (Pines, Aronson & Kafry, 1981; cited in Sousa, 1998).

Ao observarmos este modelo (ver figura 3) verifica-se que os indivíduos com elevados níveis de motivação começam a trabalhar com elevadas expectativas e objectivos relativamente ao que o trabalho lhes pode proporcionar. Parte das motivações relacionadas com o emprego abrangem uma grande parte de pessoas quando começam a trabalhar, sendo por isso consideradas universais (por exemplo, ser reconhecido, ter sucesso, etc), outras motivações são específicas da profissão e abrangem a respectiva classe profissional, outras ainda são pessoais e individuais, próprias daquele indivíduo (Silvério, 1995). Segundo Silvério (1995) “todas estas motivações combinadas sustentam a expectativa de que o trabalho terá um impacto significativo e permitirá ao indivíduo ter sucesso. Se esta expectativa se realiza ou não depende, em larga medida, do ambiente de trabalho”.

Para Pines (1982; cited in Silvério, 1995) se o ambiente de trabalho oferecer suporte a um indivíduo motivado, este conseguirá atingir os seus objectivos, isto porque um ambiente deste género tem características positivas como a autonomia, apoio e recursos, minimizando as características negativas que poderão interferir com o alcançar de determinados objectivos. Assim sendo, o sucesso provoca um sentimento de significância existencial, reforçando, deste modo, as motivações iniciais do indivíduo para o trabalho. Se por outro lado, um indivíduo com elevados níveis de motivação encontra um ambiente de trabalho com características negativas, gerador de *stress*, sendo os recursos e os apoios mínimos, encontrando muitos obstáculos que interferem com o alcance de objectivos, então este indivíduo sente que nunca atingirá os seus objectivos a trabalhar num ambiente deste género (Silvério, 1995). O mesmo autor assume ainda que pessoas que procuram um significado existencial no trabalho, ao experienciarem fracasso, este torna-se numa experiência devastadora e antecedente de *burnout*. Consequentemente, um indivíduo em *burnout* terá uma reduzida motivação para o trabalho.

Segundo Pines & Aronson (1988; cited in Silvério, 1995), estes indivíduos à medida que aumenta o seu nível de *burnout* podem-se tornar “madeira morta”, ou seja, desistirem, mas continuarem no emprego por não terem outras perspectivas.

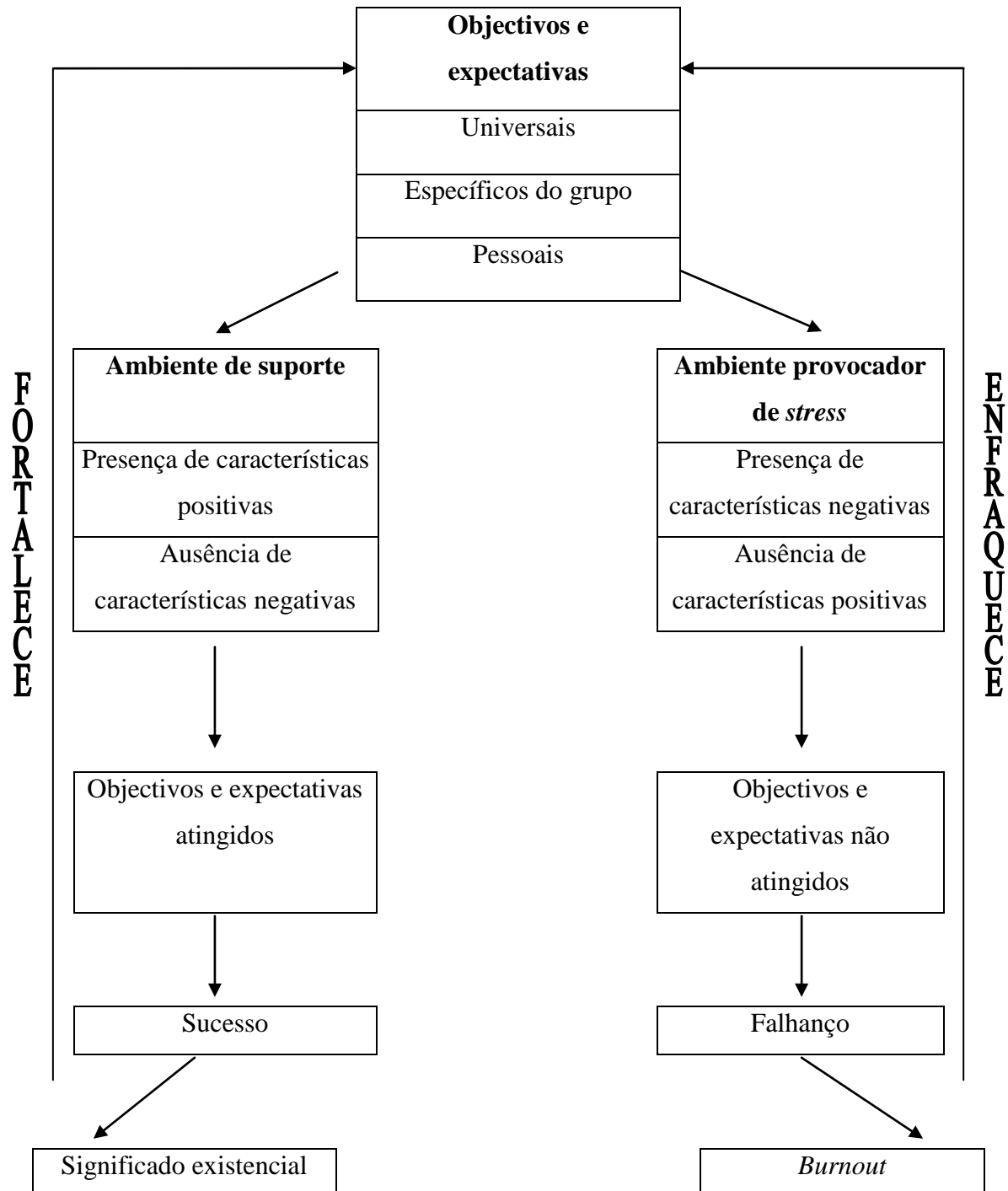


Figura 3- *Modelo existencial de Pines*
(adaptado de Pines, 1988; retirado de Silvério, 1995)

Como podemos verificar neste modelo, o factor crucial para determinar se um indivíduo com elevados níveis de motivação irá ter sucesso e significado existencial, ou se por outro lado vai entrar em *burnout* é o ambiente de trabalho (Silvério, 1995).

Para Silvério (1995), a forma como cada um encara o ambiente de trabalho, como sendo ou não gerador de *stress* é subjectivo e visto de forma diferente por outros indivíduos. Quanto mais altas forem as expectativas e objectivos dos indivíduos, maior é a probabilidade de fracasso e *burnout*. Para o autor “este modelo não é estático: as pessoas podem passar de um pólo para o outro e mesmo quando o ciclo do *burnout* se instala pode ser interrompido em vários pontos” (pág. 21).

Muito mais modelos poderiam ter sido abordados (e.g. modelo desenvolvimental de Susan & Sheridam, 1985; modelo enérgico de Maher, 1983; modelo de suporte social de Winnubst, 1993; modelo de Hallsten, 1993; etc, cited in Silvério, 1995), mas os que foram atrás referenciados são os mais abrangentes e mais significativos da literatura sobre *burnout* (Silvério, 1995).

Todos os modelos atrás descritos emergiram num contexto que não é desportivo. De seguida irá ser feita uma breve revisão de toda a investigação realizada sobre *burnout* aplicado ao desporto.

4. MODELOS EXPLICATIVOS DE *BURNOUT* NO DESPORTO

4.1 Modelo cognitivo-afectivo de Smith

Inicialmente a pesquisa em *burnout* centrou-se em pessoas com profissões de ajuda, mais recentemente essa pesquisa alargou-se ao campo desportivo, ou seja, começaram a ser realizadas investigações em *burnout* nos atletas (Gallimore & Burke, 2000). Embora a pesquisa na área de *burnout* no desporto estar neste momento limitada, existe uma necessidade de investigação relativamente a este fenómeno. Assim sendo, a investigação nesta área deu origem a alguns modelos teóricos (Gallimore & Burke, 2000).

O *burnout* no desporto tornou-se uma preocupação crescente por treinadores, administradores e atletas nos últimos anos (Gould et al., 1996a; Raedeke, 1997; cited in Gallimore & Burke, 2000). Esta preocupação foi dirigida por especulação aos atletas sujeitos a pressão inadequada, tendo que a superar desde muito novos (Smith, 1986; cited in Gallimore & Burke, 2000).

O modelo cognitivo-afectivo de Smith (1986; cited in Gallimore & Burke, 2000) foi o primeiro modelo construído para explicar o *burnout* no desporto.

Smith (1986; cited in Gallimore & Burke, 2000) definiu *burnout* no desporto quando atletas acabam por abandonar de forma física, psicológica e emocional uma actividade desportiva, caso não consigam alcançar os objectivos a que se propuseram quando a iniciaram, acabando esta actividade por lhes provocar tensão excessiva e insatisfação.

Para Smith (1986; cited in Cruz, 1996), “ o *burnout* é uma forma especial de abandono do desporto provocado por um *stress* crónico em que o atleta desiste de participar numa actividade da qual gostava bastante” (p.506). Ou seja, para Smith (1986; in Vealey, Armstrong, Comar & Greenleaf, 1998), o *burnout* pode conduzir ao abandono psicológico, emocional e físico de uma actividade que transmitia prazer e satisfação.

O modelo proposto por Smith (1986; cited in Gallimore & Burke, 2000) foi baseado na teoria das trocas sociais de Thibout e Kelley (1959), na qual se defende que “o comportamento humano é regido primariamente pelo desejo de maximizar as experiências positivas e minimizar as negativas” (Cruz, 1996, p.506). assim sendo, os atletas só se mantêm numa actividade desportiva quando o balanço entre as recompensas (dinheiro, trofeus, prémios de jogo, alcance de objectivos) e os custos (tempo, esforço despendido, sentimentos de fracasso) for positivo.

Para Gould (1983; cited in Smith, 1986; Cruz, 1996) a atracção por outras actividades, incluindo desportivas, pelos jovens, é a razão mais importante que tem sido encontrada para o abandono da actividade desportiva. Assim sendo, e tal como foi referido anteriormente, se os resultados que os jovens experienciam numa determinada actividade são inferiores ao que estimam alcançar numa outra actividade, provavelmente irão abandonar a actividade na qual estão inseridos. No entanto, alguns autores não partilham desta opinião (e.g. Gilbert, 1988; cited in Silvério, 1995), isto porque defendem que o *burnout* é quase exclusivamente a causa para o abandono da actividade desportiva por parte dos atletas. Smith “defende que o esgotamento resultaria de um aumento nos custos induzido pelo *stress*” (Cruz, 1996; p.507). Este autor é da opinião que o *burnout* é um fenómeno complexo, daí não existir uma definição uniforme, no entanto todos os autores que investigaram este fenómeno têm um ponto em comum, que é o facto de o *burnout* ser uma resposta ao *stress* crónico. De acordo com estas crenças Smith (1986; cited in Silvério, 1995) desenvolveu o seu modelo cognitivo-afectivo, em que torna paralelas as relações entre estádios de *stress* e *burnout*.

4.2 Modelo de Henschen

Como é possível que uma equipa com menos aptidões físicas e qualidade, mas com mais dedicação, derrota uma equipa dotada de excelentes atletas, com maiores capacidades e aptidões físicas e que chegam a ser apáticos na sua actuação? O cansaço desportivo sucede com frequência, perante o qual a maioria dos treinadores e jogadores parecem estar desconcertados e sem saber o que fazer relativamente ao diagnóstico, prevenção e tratamento deste síndrome. (Henschen, 1991).

Henschen (1986; cited in Cruz, 1996) tal como Silva (1990; cited in Cox, 1994), cujo modelo irá ser apresentado posteriormente, considera que o *burnout* é o resultado final, ou seja, a última etapa de um processo que tem início com a quebra de rendimento ou com a fadiga por excesso de treino. Tendo em conta as elevadas performances que são pedidas aos jogadores e as longas temporadas desportivas, não é de surpreender que a maioria de atletas e treinadores tenham dificuldades em evitar a quebra de rendimento e por vezes o esgotamento total (Henschen, 1991).

Segundo Henschen (1991) muitas vezes a causa da quebra de rendimento é a percepção mental do atleta, dado que a competência é realizada correctamente, mas o resultado final não é o desejado. “Assim que essa percepção mental do atleta se instala, ela tem tendência a ocorrer mais vezes e o seu resultado é um sentimento negativo para com a performance ou uma predisposição para a mediocridade. Daqui resulta um ciclo vicioso, semelhante a uma profecia que se auto realiza. O atleta começa a preocupar-se com a sua performance o que contribui para a quebra de rendimento e a fadiga por excesso de treino. O resultado final deste ciclo pode ser o *burnout*” (cited in Cruz, 1996; p.513).

Segundo Silvério (1995) os atletas que sofrem de fadiga por excesso de treino, são frequentemente aqueles que possuem maus hábitos de saúde, principalmente alimentares e estão continuamente preocupados com as suas competências e resultados. “Fadiga crónica e ansiedade são, normalmente, considerados precursores da fadiga por excesso de treino” (p.56). Ou seja, as características físicas e psicológicas contribuem para o aparecimento da fadiga por excesso de treino bem como também são manifestações deste fenómeno.

4.3. Modelo de Comprometimento de Schmidt e Stein

Schmidt e Stein (1991; cited in Silvério, 1995) criticam o modelo cognitivo-afectivo de Smith em dois aspectos. Consideram que não está bem definido o facto de as recompensas, custos e alternativas serem diferentes para os atletas que abandonam a actividade física e os que entram em *burnout*. Um outro aspecto pelo qual estes autores criticam o modelo de Smith, é o facto de Smith (1986; cited in Gallimore & Burke, 2000) definir *burnout* como uma reacção de *stress* crónico, estando, deste modo, implicada uma componente temporal durante a qual o atleta sofre de um elevado nível de *stress*, em contraste com os baixos níveis de satisfação. Assim sendo, de acordo com a teoria das trocas sociais de Thibaut e Kelley (1959; cited in Silvério, 1995), assim que os resultados fossem inferiores ao nível de comparação para alternativas o atleta abandonaria a actividade física.

Sustentadas nestas críticas, Schmidt e Stein (1991; cited in Silvério e Silva; in Cruz, 1996), consideram que a teoria das trocas sociais de Thibaut e Kelley não permite explicar correctamente o *burnout* no desporto se não admitir uma componente temporal.

De acordo com a teoria de Kelley (1983), “amor e comprometimento são duas categorias parcialmente independentes: o amor é um dos elementos possíveis do comprometimento, mas pode existir amor sem comprometimento bem como comprometimento sem amor. Transportando isto para o domínio do desporto e substituindo amor por satisfação, podemos distinguir entre os atletas aqueles que permaneceram no desporto pelo prazer que obtêm, dos que por outra razão que não a satisfação e os que permanecem por uma combinação dos dois anteriores” (cited in Cruz, 1996; p.510).

Schmidt e Stein (1991; cited in Cox, 1994) propuseram um modelo de comprometimento da prática desportiva baseados em Rusbut (1980). Este modelo providencia uma clara predição sobre as condições que promovem o abandono, o *burnout* e a continuação na modalidade que praticava (ver figura 5).

	Comprometimento (baseado na satisfação)	Comprometimento (<i>burnout</i>)	Abandono
Recompensas	A aumentar (ou altas)	Diminuindo	Diminuindo
Custos	Baixos	Aumentado	Aumentado
Satisfação	Alta	Diminuindo	Diminuindo
Alternativas	Baixas	Baixos	Aumentando
Investimentos	Altos	Altos (ou aumentando)	Diminuindo

Figura 5. *Modelo de comprometimento de Schmidt e Stein (1991)*

(Adaptado de Schmidt e Stein, 1991; retirado de Cox, 1994)

Tal como nos mostra a figura cinco, o modelo de Schmidt e Stein (1991; cited in Cox, 1994) é baseado em cinco condições. A forma como os atletas perseguem e interpretam estas cinco condições irá determinar o seu comprometimento ou *burnout* de actividade física (Schmidt e Stein, 1991; cited in Cox, 1994). Verifica-se que o comprometimento dos atletas no desporto envolve duas razões: a satisfação pessoal (recompensas pessoais, custos baixos, aumento da satisfação, etc.) e a outra razão pela qual não está relacionada com satisfação, mas com outros motivos (por exemplo a sua relutância em desistir de anos e anos de dedicação individual, reconhecendo ter poucas alternativas para permanecer envolvido) (Cox, 1994). Estes indivíduos são os que estão mais vulneráveis ao síndrome de *burnout* (Silvério, 1995). Por outro lado os indivíduos que abandonam a prática desportiva fazem-no por falta de satisfação, apresentam elevados custos, poucas recompensas e satisfação, ao mesmo tempo que as alternativas aumentam e diminui o investimento (Silvério, 1995).

“ Uma das diferenças entre os que abandonam e os que experienciam o *burnout* é que enquanto os segundos percebem as alternativas como menos atractivas ou inexistentes, os primeiros percebem-nas como igualmente atractivas ou mais atractivas. Outra diferença prende-se com o investimento: estes implicam custos iniciais seguidos de benefícios a longo prazo. Um atleta que tenha feito grandes investimentos está sempre à espera que eles rendam e está disposto a esperar até isso acontecer. Mesmo que as alternativas sejam atractivas é muito difícil que estes atletas desistam dos

altos investimentos que realizam. Pelo contrário, cada vez mais investem provocando uma escalada dos investimentos” (Cruz, 1996; p.510). Raedeke (1997; cited in Gallimore & Burke, 2000) desenvolveu o seu modelo baseado no modelo de comprometimento de Schmidt e Stein (1991).

Raedeke (1997; cited in Gallimore & Burke, 2000) elogiou o modelo de Schmidt e Stein e acreditou que uma perspectiva de compromisso pode acrescentar valor ao fenómeno de *burnout*, isto porque vai para além da ideia que o *burnout* é simplesmente uma reacção à tensão crónica.

4.4 Modelo de controlo externo e identidade unidimensional de Coakley

Coakley (1992; cited in Brustad & Ritter-Taylor, 1997) propôs um modelo de *burnout* apoiado numa perspectiva sociológica, ao contrário de outros autores que assentam as suas teorias como sendo o *burnout* uma resposta ao *stress* crónico.

Coakley concorda com o facto de o *stress* estar implicado no desenvolvimento de *burnout*, no entanto, refere que o *stress* não é a causa de *burnout*, mas sim um sintoma (Gallimore & Burke, 2000). Coakley baseou a sua afirmação tendo em consideração os resultados obtidos através da realização de 15 entrevistas a atletas que sofreram de *burnout* (Silvério, 1995). Coakley (1992; cited in Gallimore & Burke, 2000) acredita que a causa do *burnout* em atletas reside na forma como o desporto de alta competição é organizado e nos efeitos que promove sobre a identidade e o controlo dos atletas, ou seja, o *burnout* ocorreria porque a estrutura do desporto de alta competição (por exemplo, os constantes estágios, as temporadas longas, etc) não permite ao atleta desenvolver identidades multifacetadas. Segundo Silvério e Silva (1996; Cruz, 1996) o modelo de Coakley apresenta duas dimensões:

1- O atleta constrói uma auto-concepção unidimensional, ou seja, vê-se a ele próprio e é visto pelos outros de acordo com a sua função enquanto desportista (por exemplo, o melhor jogador da equipa). De acordo com esta dimensão se o atleta sofrer uma lesão ou o seu rendimento diminuir, tal facto poderá conduzi-lo ao *stress* que pode originar *burnout*, isto porque construiu uma auto-concepção unidimensional focada somente em ser um atleta.

2- O atleta é incapaz de controlar a sua vida, quer desportiva, que extra-desportiva, assim sendo, tal factor poderá conduzi-lo ao *stress* e futuramente entrar em *burnout*.

O modelo de Coakley (1992; cited in Gallimore & Burke, 2000) também propôs recomendações para prevenir o *burnout* no desporto, tal como modificar a estrutura social do desporto de alta competição, mudar a forma como o atleta se envolve na competição e estruturar as relações entre familiares e atletas.

Vários autores (Gould, Tuffley, Udry & Loher, 1994; cited in Silvério, 1995) defendem a importância deste modelo, por realçar o ambiente social do atleta como possível causa do *burnout*, apesar de ainda não ter sido testado em nenhuma investigação.

4.5 Modelo de *stress* do treino de Silva

McCan (1994; cited in Silvério, 1995), refere que enquanto outros autores, como por exemplo Smith e Henschen, defendem que o sobretreino (*overtraining*) e *burnout* são interactivos, outros, como é o caso do modelo de Silva que vamos analisar, consideram-nos como fazendo parte de um *continuum*, sendo o *burnout* resultado do sobretreino.

Silva (1990; cited in Gallimore & Burke, 2000), desenvolveu um modelo baseado em respostas negativas ao treino físico. Embora reconhecesse a importância dos factores psicológicos para explicar o *burnout*, determinou que as respostas negativas ao treino poderiam conduzir ao *burnout*. Para Silva (1990; cited in Silvério, 1995), o organismo humano faz adaptações específicas às exigências como resposta ao *stress*. Assim sendo, de acordo com Silvério (1995) os treinadores impõem aos seus atletas uma sobrecarga intensa de *stress* físico e psicológico, de forma a estas adquirirem recursos num grau mais elevado, para que lhes seja possível utilizá-los aquando das competições. O efeito desse treino extra e exigente é o *stress* do treino. Segundo Silva (1990; cited in Cox, 1994) o *stress* do treino é necessariamente um produto do *stress* psicofisiológico, associado ao treino para competição. É a habilidade ou incapacidade de adaptação do atleta ao *stress* do treino, fazendo determinar um resultado positivo ou negativo. Para promover a adaptação positiva ao *stress* do treino, de acordo com Raglin e Morgan (1994; cited in Silvério, 1995) os treinadores deverão proceder a um período de treino reduzido a seguir a um período de sobretreino, permitindo que o atleta possa melhorar as suas capacidades e qualidades na adaptação às dificuldades (ver fig. 6).

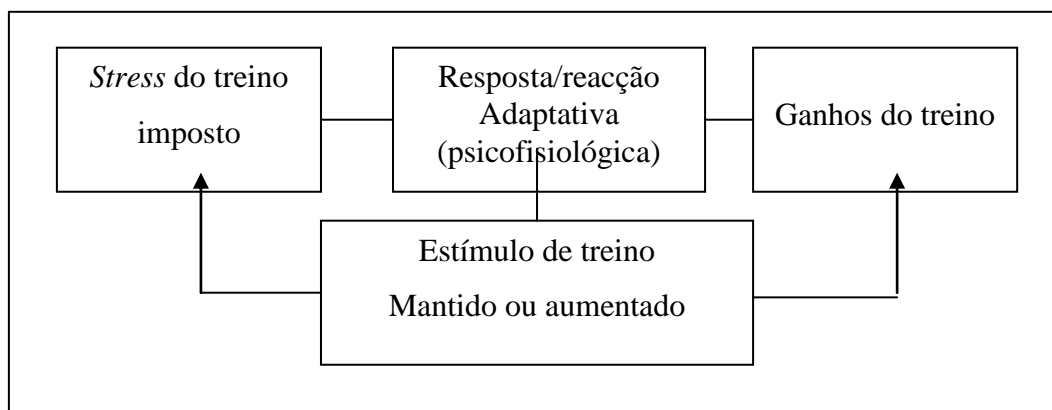


Figura 6. *Adaptação positiva ao stress do treino*
(Adaptado de Silva, 1990; retirado de Cruz, 1996)

Como se pode verificar na figura 6, uma adaptação positiva ao *stress* do treino resulta num aumento dos ganhos induzidos pelo treino (Cox, 1994). Segundo Silvério (1995) vários outros factores podem influenciar a resposta de um organismo ao treino, tais como conflitos, mecanismos de *coping* ineficazes, pouco repouso. Para Silva (1990; cited in Silvério, 1995) a própria competição é uma forma de *stress* do treino. Assim sendo, o facto de o organismo do atleta não conseguir responder ou adaptar-se de forma eficaz ao treino, irá desenvolver reacções negativas de *stress*, e que se não forem melhoradas podem conduzir ao abandono do treino. Desta forma o atleta sofre uma adaptação negativa ao *stress* do treino, como se pode ver na figura 7.

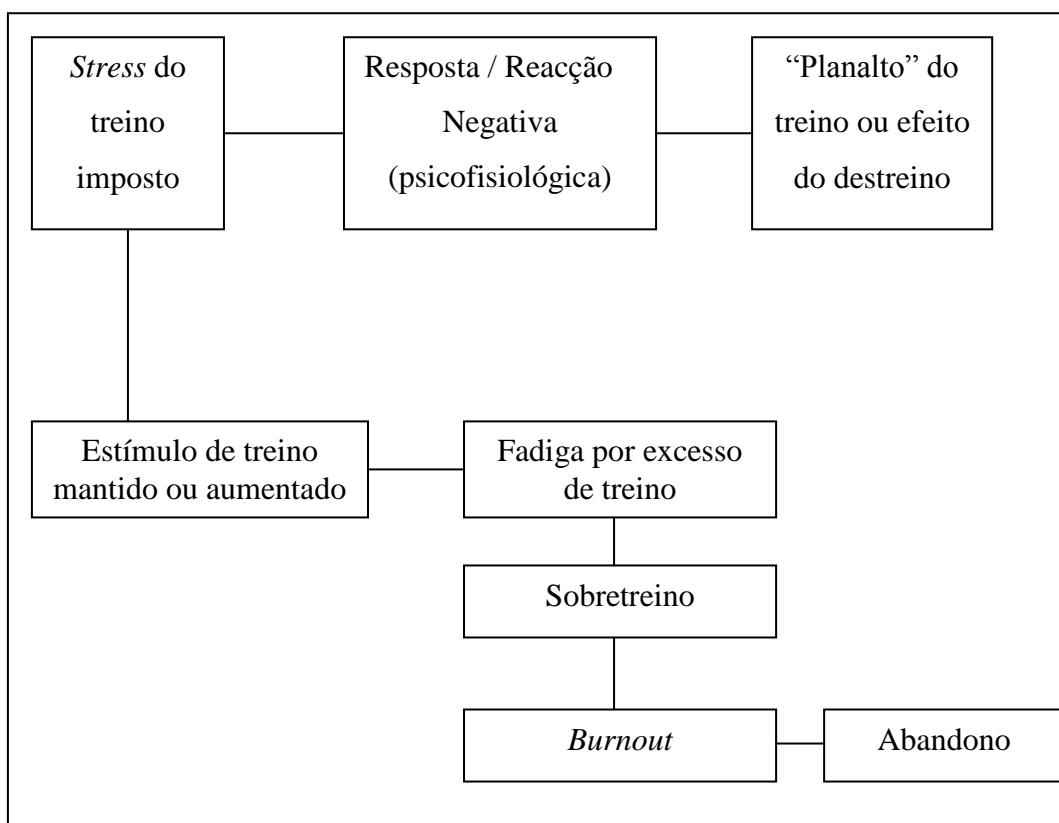


Figura 7. *Adaptação negativa ao stress do treino*
(Adaptado de Silva, 1990; retirado de Cruz, 1996)

Tal como se pode verificar na figura 7, uma adaptação negativa ao *stress* do treino, origina insucesso em se adquirir ganhos de treino significativos (Cox, 1994). Inicialmente os atletas começam por acusar fadiga por excesso de treino, ou seja, o organismo não se consegue adaptar às exigências do treino. Nesta fase não existe nem melhorias com o treino nem uma diminuição da performance (Cox, 1994).

Muitas vezes os atletas aumentam a intensidade do treino, como resposta aos poucos ganhos obtidos por este. Mas, mesmo aumentando a intensidade do treino, se o atleta não consegue uma adaptação positiva, vai experienciar aquilo que Silva (1990; cited in Cox, 1994) denomina de “estagnação”. Para ele a estagnação é o insucesso inicial do organismo em se adaptar ao *stress* do treino. Assim sendo, se o atleta não conseguir ultrapassar esta “estagnação”, de forma a adaptar-se positivamente ao *stress* do treino, irá entrar em sobretreino. O sobretreino é uma disfunção psicofisiológica que

demonstra a incapacidade do atleta em se ajustar às exigências do *stress* do treino (Cox, 1994).

É nesta fase de sobretreino que os atletas e treinadores começam a diminuir a sua performance, apesar de alguns continuarem a aumentar cada vez mais a intensidade do treino. A partir daqui, uma das respostas possíveis de surgir é o *burnout*, definido por Silva (1990; cited in Silvério, 1995) como sendo “uma resposta de exaustão exibida como resultado de esforços frequentes e às vezes extremos, mas geralmente ineficazes para lidar com o treino excessivo e as exigências competitivas” (Cruz, 1996; p.513). Aqui o *burnout* diferencia-se das outras fases anteriores, uma vez que o atleta que passa por ele, acaba quase inevitavelmente por abandonar, de forma voluntária ou involuntária, o ambiente gerador de *stress* (Silvério, 1995).

A forma como um atleta se adapta ao *stress* de treino, irá determinar o facto de experienciar uma adaptação do treino positiva, ou se pelo contrário, sofre a “estagnação”, o sobretreino e posteriormente *burnout* e abandono (Cox, 1994). Se os atletas forem ensinados a reconhecer os sintomas das adaptações negativas e lhes forem dadas as oportunidades de os enfrentar com êxito, conseguem alcançar adaptações positivas ao *stress* do treino (Cox, 1994).

5. ESTUDOS SOBRE *BURNOUT* NO DESPORTO

Os estudos sobre *burnout* começaram nos anos 70 por Freudenberg (1974) e sobre *burnout* no desporto nos anos 80 (Ucha e Mojena, 2002). Existem vários estudos sobre as variáveis predictoras de *burnout*, mas relativamente à psicologia do desporto são absolutamente escassos.

Após terem sido analisados diversos modelos teóricos explicativos do *burnout*, iremos de seguida analisar a investigação que tem sido efectuada nos últimos anos na área do desporto, particularmente a árbitros, treinadores e atletas. Rainey (1995) realizou um estudo em que examinou as fontes de *stress*, *burnout* e intenção para abandonar, em árbitros de baseball/softball. A amostra era constituída por 782 árbitros certificados, sendo 763 homens e 19 mulheres, tinham 43,2 anos em média e a sua experiência na arbitragem era de aproximadamente 14 anos. Na análise de uma escala de *stress* foram identificados quatro factores fontes de *stress*, sendo eles o medo do fracasso, medo de se lesionarem, pressão do tempo e conflitos interpessoais. Com este estudo Rainey (1995) chegou à conclusão que o medo de fracasso e conflitos interpessoais predizem o *burnout* e o *burnout* prediz a intenção para abandonar a actividade. Por outro lado verificou que a variável idade não tem relação significativa com o *burnout*.

Dentro dos estudos sobre *burnout* no desporto, os estudos de *burnout* em treinadores merecem mais destaque do que em atletas, tal facto deve-se a se ter percebido que este profissional, por causa das suas interacções humanas, está sujeito a um maior risco de vir a sofrer deste síndrome (Ruiz, s/d).

Um estudo realizado com treinadores, Caccese e Mayberg (1984, cited in Silvério, 1995) pretendiam efectuar uma avaliação do *burnout* percebido e descobrir possíveis diferenças de género (i.e. entre treinadores masculinos e femininos). Para tal aplicaram o Inventário de *Burnout* de Maslach (MBI) a 138 treinadores do sexo masculino e a 93 do sexo feminino, verificando-se diferenças de frequência e intensidade de resposta na exaustão emocional e na realização pessoal. Caccese e Mayberg (1984; cited in Ruiz, s/d) referem que apesar da frequência de *burnout* ser baixa em treinadores, esta frequência aumenta em treinadores jovens e mulheres

treinadoras. Assim sendo, os níveis de exaustão emocional das treinadoras eram superiores aos dos treinadores, por outro lado, a realização pessoal apresentava valores inferiores nas treinadoras contrariamente aos treinadores. De acordo com Silvério (1995), por esta investigação não é possível determinar a incidência e gravidade do *burnout*, pois o estudo não nos indica qualquer frequência.

Capel (1986a, 1986b; cited in Ruiz, s/d) utilizou o Inventário de *Burnout* de Maslach (MBI) numa amostra de 332 treinadores, resultando numa baixa frequência de *burnout*, em concreto, os treinadores obtiveram pontuações médias na realização pessoal e baixas no esgotamento emocional e despersonalização. As correlações obtidas neste estudo fazem referência a que altos níveis de *burnout* estão relacionados com conflito de papéis, muitas horas de contacto directo com os atletas, onde predomina o locus de controlo externo e uma clara ambiguidade de papéis. Capel (1986 a, 1986b; cited in Ruiz, s/d) refere que o maior predictor de *burnout* é o conflito de papéis. O seu estudo também demonstra que os treinadores do sexo masculino apresentam altos níveis de *burnout*.

Numa outra investigação Sisley, Capel e Desertrain (1987; cited in Ruiz, s/d) aplicaram o MBI a 235 treinadores confirmando os resultados que anteriormente já tinham sido obtidos, ou seja, referem que o conflito de papéis é o maior predictor de *burnout*, relativamente às três dimensões de *burnout*, o conflito de papéis seria o melhor predictor de esgotamento emocional, a ambiguidade de papéis seria o melhor predictor de despersonalização e a reduzida realização pessoal surgiria devido a muitos anos a desempenhar o mesmo papel, ou seja, o papel de treinador.

Dale e Weinberg (1989; cited in Silvério, 1995) pretenderam identificar se a forma como os treinadores lideram as suas equipas pode estar relacionada com *burnout*. Aplicaram o Inventário de esgotamento de Maslach (s/d), o Questionário de descrição de Comportamentos de Líder (s/d), uma escala de desejabilidade social e uma folha de dados demográficos, a 302 treinadores. Concluíram o seguinte:

- a) treinadores com estilo de liderança democrático e com relacionamentos interpessoais, possuíam melhores resultados, de intensidade e frequência, na despersonalização e na exaustão emocional.

b) a despersonalização tem melhores resultados, na intensidade e frequência, com treinadores do que em treinadoras.

c) a realização pessoal apresentava níveis maiores nos treinadores casados do que nos que estavam solteiros.

Dale e Weinberg (1989; cited in Ruiz, s/d) referem que os treinadores com um estilo de liderança orientado para as pessoas e preocupando-se com elas, apresentam pontuações mais altas no MBI, mais precisamente nas dimensões de esgotamento emocional e despersonalização. Por outro lado, treinadores com um estilo de liderança mais orientado para atingir objectivos e autoritários, estão menos expostos ao *burnout*. Dale e Weinberg (1990; cited in Ruiz, s/d) indicam que os *stressores* laborais que tinham sido descritos para explicar o aparecimento de *burnout* no contexto organizacional não são muito diferentes dos encontrados em treinadores e desportistas de alta competição.

Outro trabalho relevante no estudo de *burnout* é o de Vealey, Udry, Zimmermen e Soliday (1992; cited in Ruiz, s/d). Estes autores partiram do modelo teórico de Smith (1986) e administraram uma versão modificada do Inventário de *Burnout* de Maslach (s/d), o Inventário de Ansiedade Traço (s/d) e um questionário demográfico e de avaliação cognitiva a 848 treinadores numa amostra de 848 treinadores para examinar os preditores disposicionais, cognitivos e situacionais do *burnout*. Uma considerável percentagem de treinadores tem níveis médios e altos de *burnout*, as mulheres treinadoras apresentam com maior frequência este síndrome, principalmente na dimensão de esgotamento emocional. Estes autores referem que as percepções que cada um tem do papel de treinador pode predispor o *burnout* (e.g. autocontrolo, autonomia, reduzida realização pessoal, o apoio profissional, etc.), sendo a ansiedade traço a principal causa de *burnout*. Assim sendo, o *burnout* é influenciado por factores situacionais e intrapessoais. Estes autores concluem, assinalando a importância da personalidade e das valorizações cognitivas relacionadas com o papel de treinador predizem o *burnout* e não os factores situacionais. O estatuto pessoal, o nível de competição em que estão inseridos, o tempo despendido no treino e o tipo de desporto não se encontravam relacionados com o *burnout* (Vealey, Udry, Zimmermen e Soliday 1992; cited in Silvério, 1995).

Raedeke, Lunney, Venable & Kirk (2002) elaboraram um estudo com o objectivo de examinar o conhecimento de treinadores experientes para identificar pontos de convergência e divergência entre as perspectivas de treinadores e as definições académicas de *burnout* nos atletas, para delinear e definir sinais e sintomas de *burnout*. Foram entrevistados 13 treinadores de natação do escalão sénior. Todos os treinadores fizeram uma distinção entre *burnout* e desistência, identificaram o *burnout* como uma condição a longo prazo, que perdura pelo menos vários meses.

Os treinadores também referiam que o *burnout* pode acontecer sem os atletas abandonarem a modalidade. Descrevem sinais e sintomas de *burnout* identificando quatro dimensões primárias: senso reduzido de realização, esgotamento físico e psicológico, desvalorização da modalidade e abandono. Referem também que a pressão (pais, treinadores, pressão para ganhar, etc.) pode conduzir ao *burnout*.

Em Portugal apenas temos conhecimento de uma única investigação feita a atletas nesta área, publicada por Silvério (1995) em que foi construído e aplicado o inventário de *burnout* para atletas (I.B.A.). Foi utilizada uma amostra de 37 atletas de natação, 37 atletas de ciclismo e 37 atletas de triatlo, em que foi colocada a hipótese de os atletas praticantes de triatlo estarem menos susceptíveis ao *burnout* do que os atletas de natação e ciclismo. Os resultados do trabalho de Silvério (1995) confirmaram a hipótese inicial, visto que os atletas de triatlo experienciavam menos *burnout* do que os nadadores e ciclistas. Com este estudo identificou seis factores de *burnout* (desânimo, falta de energia, expectativa de ineficácia, exaustão, desinteresse e excitabilidade).

Cohn (1990; cited in Gallimore & Burke, 2000) elaborou um estudo onde pretendia definir os factores provocadores de *stress* e procurou avaliar o *burnout* percebido em 10 jovens praticantes de golfe. Após terem sido aplicadas entrevistas guiadas foi efectuada uma análise tipológica. No final, o investigador apontou como causas do *burnout* os treinos ou competições em número excessivo, a carência de satisfação e prazer, a pressão exercida por eles e por outros para que se mantenham a um elevado nível de resultados e performances, e a preocupação de atingir os objectivos delineados. Referiu ainda, que todos os atletas experienciaram *burnout* durante 5 a 14 dias, sem deste modo terem abandonado a modalidade. Cohn (1990; cited in Silvério,

1995) concluiu que as fontes percebidas de *stress* deverão estar sempre presentes quando se pretende analisar as causas de *burnout*.

Os estudos realizados por Raglin e Morgan (1989) e por Silva (1990) citados por Vealey, Armstrong, Comar e Greenleaf (1998), a atletas pertencentes a equipas de faculdades, concluíram que a maioria dos atletas já havia passado pelo *burnout* pelo menos uma vez durante a sua prática desportiva. No estudo de Raglin e Morgan (1989) os atletas apontaram como causas desse *burnout* as exigentes condições de prática, os elevados níveis de cansaço e fadiga, a insuficiente recuperação do *stress* competitivo, a aversão e a exaustão emocional. No estudo de Silva (1990), os principais sintomas apontados foram a falta de interesse em continuar a actividade desportiva, a elevada fadiga física e emocional e a indiferença.

Gould e colaboradores (1994; cited in Silvério, 1995) realizaram um estudo sobre *burnout* em 61 jovens tenistas, combinando métodos qualitativos e quantitativos. Neste estudo as principais causas de abandono apontadas pelos atletas foram a pressão das competições, a pressão dos pais, a pressão do tempo e a necessidade de alargar a vida social extra-desporto.

Gould, Tuffey, Udry e Loher (1996a, 1996b, 1997; cited in Gallimore & Burke, 2000) dividiram a investigação sobre *burnout* em jogadores de ténis juniores, de alta competição em três fases. A primeira fase deste estudo envolveu 61 jogadores de ténis juniores de uma amostra nacional, incluindo 30 atletas experimentando *burnout* e 31 atletas de comparação. Esta primeira fase da investigação focalizou-se em fazer uma avaliação psicológica quantitativa dos atletas. Os resultados mostraram que os jogadores em *burnout* diferem significativamente dos atletas de comparação numa variedade de medidas psicológicas, incluindo desmotivação, *burnout*, perfeccionismo, sendo menos provável planearem estratégias para lidarem com as situações. Estes estudo também encontrou que atletas em *burnout* contribuíam menos no treino (Gould, Tuffey, Udry & Loher, 1997).

Na segunda fase desta investigação Gould, Tuffey, Udry & Loher (1996; cited in Gould et al., 1997) desenvolveram uma análise qualitativa de 10 jogadores que foram seleccionados depois de terem registado os mais altos níveis de *burnout* na primeira fase

do estudo. Inicialmente os participantes responderam a uma entrevista com questões relacionadas com sinais e sintomas de *burnout* e abandono, envolvimento dos familiares, relações sociais, etc. De seguida foram examinados, segundo três modelos teóricos de *burnout* no desporto, o modelo cognitivo-afectivo de Smith (1986), o modelo de *stress* do treino de Silva (1990) e o modelo de controlo externo e identidade unidimensional de Coakley (1992). Os resultados desta fase parecem bastante importantes. Os investigadores identificaram que o *burnout* é resultado de uma interacção entre factores pessoais e situacionais, além disso referem que o *burnout* é melhor explicado de acordo com o modelo cognitivo-afectivo de Smith (1986) (Gould et al., 1997).

Na terceira e última fase da investigação, os investigadores seleccionaram três casos individuais, de forma a analisar mais detalhadamente a experiência de *burnout*. Três atletas da segunda fase foram seleccionados para completar uma entrevista semi-estruturada adicional. Foram seleccionados devido à variabilidade que tinham uns em relação aos outros, ou seja, eram dotados de diferentes características. O sujeito 1 era caracterizado por ter altos níveis de perfeccionismo e sobretreino. O sujeito 2 experimentava pressão por parte dos outros e manifestava necessidade de ter uma vida social e o sujeito 3 era um atleta fisicamente “sobretrainado” (overtrained) e teve metas inapropriadas (Gould et al., 1997). Gould et al. (1997) concluíram que as causas do *burnout* são múltiplas e embora existam padrões importantes desenvolvidos pelos participantes, a experiência única de *burnout* em cada indivíduo deve ser reconhecida. Enquanto no sujeito 1 o sobretreino e *burnout* pareciam ter origem nas suas tendências perfeccionistas, no sujeito 2 os principais motivos que o levaram ao *burnout* foi a pressão dos pais e treinador e a vontade de querer fazer outras actividades mais compensadoras, como o softball. No caso do sujeito 3 as principais razões para o aparecimento de *burnout* é a combinação de não se divertir, ter outra actividade (golfe) como alternativa, sobretreino, ter o ténis como seu único *focus*, o objectivo de se tornar um jogador de ténis profissional e jogar erradamente. Enquanto o sujeito 1 e 2 experimentaram um *stress* mais psicológico, o sujeito 3 experimentou um *stress* mais físico. Assim sendo, devem ser reconhecidas estas diferenças individuais na experiência de *burnout*, assim como a interacção complexa entre factores pessoais e situacionais (Gould et al., 1997).

Raedeke (1997; cited in Gallimore & Burke, 2000) realizou um estudo sobre *burnout* em nadadores numa perspectiva de compromisso. Baseado nos modelos de comprometimento afectivo de Schmidt e Stein (1991) e no modelo de controlo externo e identidade unidimensional de Coakley (1992), sugeriu que os atletas permanecem ligados a uma modalidade por uma combinação de razões relativas a querer se envolver no desporto e ter que se envolver no desporto, assim sendo, o estudo concluiu que era mais provável que os indivíduos que tinham como obrigatoriedade envolver-se no desporto estavam mais expostos ao *burnout*.

Raedeke (1997) define o *burnout* como “um síndrome psicológico de exaustão emocional/física, da diminuição da realização pessoal e da desvalorização do desporto” (p.283). Raedeke e Smith (2001) realizaram várias pesquisas com o intuito de efectuarem uma sondagem que permitisse medir o *burnout* em atletas em termos psicométricos. Para isso elaboraram um questionário, *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ) (s/d), que permitiu, pela análise factorial realizada, confirmar a existência das três componentes de *burnout* propostas na definição de *burnout* (exaustão física e emocional; diminuição da realização pessoal; desvalorização do desporto).

Num primeiro estudo realizado com 236 nadadores, estes autores concluíram que, pela análise factorial realizada, existiam três dimensões de *burnout*: exaustão física e emocional; noção reduzida de comprometimento na natação; desvalorização da natação. Posteriormente dois estudos examinaram as propriedades psicométricas encontradas anteriormente. Neste segundo estudo foi utilizada uma amostra de 244 atletas de natação e o terceiro estudo foi realizado com 208 atletas universitários. Nestes estudos os atletas responderam ao *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ, s/d) e a outros questionários relacionados com as variáveis do *stress* e motivação. As três dimensões do *burnout* presentes no ABQ (s/d) foram positivamente correlacionadas com o *stress*, a ansiedade traço e a desmotivação, enquanto que *coping*, apoio social, divertimento, comprometimento e motivação intrínseca, obtiveram correlação negativa (Raedeke & Smith, 2001).

Udry, Gould, Bridges e Tuffey (1997) levaram a cabo um estudo em que tinham como objectivo obter uma visão detalhada das relações sociais em atletas que experimentaram dois tipos diferentes de *stress*: o *stress* competitivo crónico resultando

em elevados níveis de *burnout* e terminar a época lesionando-se. Este estudo pretendeu explorar a prevalência de interacções positivas, negativas e neutras referenciadas por atletas que experimentam *burnout* e *stress* de lesão e comparar os aspectos específicos de interacção social que os atletas consideram positivos, negativos ou neutros. Os participantes eram 10 jogadores de ténis de elite juniores que haviam experimentado altos níveis de *burnout* durante a sua carreira. Udry et al. (1997) identificaram que atletas sob *stress* viam as suas interacções sociais como negativas em vez de positivas ou neutras, assim como consideravam negativa a influência dos pais e treinadores. Os atletas lesionados também percepcionavam o papel dos treinadores como negativo. A excepção a esta tendência global é que os atletas lesionados percepcionavam a influencia da família, amigos e colegas de equipa de forma positiva.

Diversos autores (Revicki e May, 1993; McIntyre, 1984; Wilson e Chiwakata, 1989; cited in Ucha e Mojena, 2002) encontraram correlações significativas entre locus de controlo externo e aumento de *burnout*, quanto menos controlo o atleta pensar ter da situação, tem maiores probabilidades de vir a sofrer *burnout*. Assim sendo, existe uma tendência a atribuir resultados favoráveis a factores internos e resultados desfavoráveis a factores externos.

Price & Weiss (2000) realizaram um estudo com o objectivo de examinar a relação existente entre *burnout* nos treinadores, o comportamento dos treinadores e as reacções psicológicas dos atletas. A amostra era constituída por 193 jogadores de futebol e 15 treinadores de equipas de escolas secundárias. Os resultados deste estudo sugerem que os treinadores que se sentem como se estivessem “esvaziando” emocionalmente, são vistos pelas equipas em função de ensinarem técnicas e habilidades. Também foram vistos como mostrando pouco interesse e cuidado para com as equipas, diminuindo as interacções com os atletas. Os treinadores foram identificados como emocionalmente exaustos permitindo à equipa tomar decisões relativamente a assuntos importantes, abstendo-se de mostrar autoridade pessoal e decidir. Existe uma associação positiva entre estilo democrático e esgotamento emocional. Um maior uso de estilo democrático por parte dos treinadores, característico de treinadores com níveis mais altos de *burnout*, é associado a uma reacção psicológica mais positiva por parte dos atletas. Os resultados deste estudo demonstram que o comportamento do treinador/atleta usando um estilo democrático significa que os atletas gostam mais de

jogar, sentem-se menos ansiosos, mais motivados, isto porque os treinadores lhes permitem determinar as suas próprias metas, deixam-nos tomar decisões relativamente à equipa e contribuem nas sessões de treino.

Contrariamente a isto os atletas demonstram reacções psicológicas mais negativas quando vêem os seus treinadores como líderes inflexíveis, utilizando um estilo autocrático. Os resultados deste estudo mostram que os comportamentos do treinador são associados a sentimentos de ansiedade, *burnout* nos atletas, competência e prazer, tornando-se num importante contributo para o envolvimento e continuação de um atleta numa modalidade desportiva. Ucha e Mojena (2002) realizaram um estudo que tinham como objectivo identificar a presença de *burnout* e o tipo de *locus* de controlo num grupo de atletas (40 no total) de alta competição, do sexo masculino e representando diferentes desportos (andebol, basquetebol, tackewondo e pesos), tendo sido divididos 10 atletas por cada modalidade, com uma idade compreendida entre 18 e 28 anos e experiência desportiva de 5 a 16 anos.

Ucha e Mojena (2002) encontraram no seu estudo 10% dos atletas em *burnout*. Identificaram que os atletas de pesos têm problemas nas relações interpessoais, o que posteriormente os leva à despersonalização. No andebol, os atletas apresentam uma sensação de esgotamento emocional muito forte. Os atletas de basquetebol sentem-se preocupados ao perceber que o resultado da sua prática desportiva mudou negativamente o seu aspecto emocional e referem que a prática desportiva lhes ocupa grande parte do tempo, levando-os ao limite das suas capacidades. Por fim, os atletas de tackewondo referem que a prática desportiva os fortalece emocionalmente.

Os mesmos autores indicam que 70 % da população estudada percebe que tem um *locus* de controlo interno e 15% um *locus* de controlo externo. Estes autores referem que o *locus* de controlo e o *burnout* são duas variáveis independentes e não têm relação entre si.

Kjormo & Halvari (2002) estudaram a relação existente de *burnout* com a falta de tempo para estar com outros significativos, conflito de papéis, coesão nos grupos de treino e auto-confiança entre atletas olímpicos noruegueses, numa amostra de 136 atletas de elite representando 16 diferentes modalidades (3 de equipa e 13 individuais),

que se preparavam para os jogos olímpicos. A análise deste estudo indica uma associação negativa entre a coesão dos grupos de treino e auto-confiança relativamente ao *burnout*, por outro lado a falta de tempo para estar com outros significativos e o conflito de papéis estão associados ao síndrome de *burnout*.

6. ESTUDO

6.1 Justificação

Após ter sido realizada a revisão de literatura verificamos que existem muitos estudos sobre *burnout*, mas são relativamente escassos os estudos sobre *burnout* no desporto, nomeadamente realizados com atletas.

Com a nossa investigação pretendemos verificar se existem diferenças nos níveis de *burnout* apresentados nos atletas de futebol da Superliga e da 2ª Divisão B Zona Norte.

Para Maslach (1976; cited in Silvério & Silva, 1996) a pressão e o *stress* podem conduzir ao aparecimento de *burnout*, assim sendo, torna-se pertinente este estudo visto que os atletas de alta competição (Superliga) e 2ª Divisão B Zona Norte estão sujeitos a uma elevada pressão e *stress*, hipotetizando com isto estarem mais propensos ao *burnout*.

Os profissionais de futebol lidam e trabalham diariamente com outras pessoas, facto que poderá conduzir à exaustão emocional (Maslach & Jackson, 1981; cited in Silvério & Silva, 1996). O *burnout* pode surgir devido ao envolvimento intenso com outras pessoas, sendo uma resposta à pressão emocional crónica resultante deste mesmo envolvimento (Maslach, 1987; cited in Teixeira, 2002).

Com esta investigação pretendemos também perceber quais os principais factores que podem levar ao aparecimento do *burnout*, visto que é um fenómeno multidimensional (Maslach, Schaufeli e Leiter, 2001).

O *burnout* caracteriza-se por uma perda progressiva de energia, ideais e objectivos (longas temporadas desportivas) fazendo-se acompanhar por sentimentos de exaustão física e emocional (Weinberg & Richardson, 1990). Para Vealey e col. (1998), as características de *burnout* podem ser transferidas para o desporto de competição, no nosso caso o futebol, visto que no desporto também se encontram estados de exaustão física, mental e emocional, devido às desgastantes épocas desportivas.

Os atletas que percebem um ambiente como exigente, são vistos como os que possuem menos recursos e logo estão mais vulneráveis ao *burnout* (Hobfoll, 1989; Lazarus & Folkman, 1984; cited in Silvério, 1995).

As desgastantes épocas desportivas, caracterizadas por uma tensão emocional alta e permanente, associada a agressividade intensa durante um determinado período de tempo, bem como o envolvimento em situações de grande comprometimento, pode resultar no aparecimento de *burnout* (Pines; Aronson e Kafry, 1981; cited in Sousa, 1998).

Os elevados níveis de motivação permitem aos indivíduos, neste caso os atletas trabalhar com elevadas expectativas e objectivos relativamente ao que o trabalho lhes pode proporcionar (por exemplo ter sucesso, ser reconhecido, etc.). O ambiente de trabalho poderá oferecer suporte a um atleta motivado para que este possa atingir os seus objectivos e expectativas, assim sendo um ambiente de trabalho positivo é aquele que fornece autonomia, apoio e recursos (Superliga), se por outro lado o ambiente de trabalho tiver características menos positivas em que os recursos e apoios são mínimos (2ª Divisão B Zona Norte), existindo muitos obstáculos a interferir com o alcance de objectivos e expectativas, experienciando o fracasso e antecedendo o *burnout* (Silvério, 1995).

Visto sob esta perspectiva podemos hipotetizar que as equipas da 2ª divisão B estarão mais susceptíveis ao *burnout* que as equipas da Superliga, visto que a Superliga fornece melhores condições de trabalho e melhores infra-estruturas do que a 2ª Divisão B. No entanto a forma como cada indivíduo encara o ambiente de trabalho, como sendo ou não gerador de *stress* é subjectivo e inerente a cada um (Silvério, 1995).

O que vai levar um atleta a manter-se numa actividade desportiva é quando o balanço entre as recompensas (dinheiro, trofeus, prémios de jogo, alcance de objectivos) e os custos (tempo e esforço dispensado, sentimentos de fracasso) for positivo (Smith, 1986; cited in Gallimore & Burke, 2000).

O *burnout* poderá surgir como resultado final de um processo que tem início na quebra de rendimento ou fadiga por excesso de treino, considerando as elevadas e

constantes performances que são exigidas aos atletas ao longo de toda a temporada desportiva (Silvério, 1995).

Segundo Coakley (1992; cited in Gallimore & Burke, 2000) o *burnout* nos atletas ocorreria devido à estrutura do desporto de alta competição (estágios, as longas temporadas, etc.) não permitindo aos atletas desenvolver identidades multifacetadas.

Para Silva (1990; cited in Silvério, 1995), a competição em si é uma forma de *stress* do treino podendo levar ao abandono.

Raglin e Morgan (1989) apontam como causas de *burnout* as condições de prática exigentes, os elevados níveis de cansaço e fadiga, a insuficiente recuperação do *stress* competitivo, a aversão e a exaustão emocional.

Apesar de todos os factores enunciados anteriormente como possíveis causas de *burnout* verifica-se que o que pode levar ao abandono são factores únicos e que a experiência própria de *burnout* em cada indivíduo deve ser reconhecida e valorizada (Gould et al.; 1997).

6.2 Objectivos

Para o nosso estudo propusemos como objectivo verificar de forma comparativa a existência de diferentes níveis de *burnout* no futebol, nomeadamente entre a Superliga e a 2ª Divisão B Zona Norte e conhecer quais os factores que podem levar ao aparecimento do *burnout*.

6.3 Hipóteses

Na nossa investigação pretendemos testar as seguintes hipóteses:

1. Existem diferenças nos índices de *burnout* entre os atletas da Superliga Galp Energia e os atletas da 2ª Divisão B Zona Norte.

2. Existem diferenças relativamente aos sub-factores de *burnout* entre os atletas da Superliga e os atletas da 2ª Divisão B Zona Norte.

6.4 Método

6.4.1 Participantes

No nosso estudo temos 199 participantes, todos eles praticantes de futebol, estando distribuídos pela Superliga (101 atletas) e pela 2ª divisão B Zona Norte (98 atletas). Foram estudadas cinco equipas da Superliga e cinco equipas da 2ª divisão B Zona Norte.

6.4.2 Instrumento

Para a realização desta investigação foi utilizado um questionário demográfico, onde obtivemos informações sobre o estado civil, idade, habilitações literárias, melhores resultados da época passada, número de anos de prática federada e de prática desportiva da modalidade, quais os principais títulos conquistados nos últimos cinco anos e o número médio de horas que os atletas treinam semanalmente, com o objectivo de caracterizarmos a amostra, verificar qual a sua homogeneidade e se existiriam diferenças significativas entre a Superliga e a 2ª Divisão B Zona Norte. Foi também utilizado o Inventário de *Burnout* para Atletas (I.B.A.), construído e validado por Silvério e Gonçalves (1995). O inventário de *burnout* para atletas é constituído por 27 itens, respondidos numa escala de tipo Likert com cinco opções de resposta, de “Discordo Totalmente” a “Concordo Totalmente”. O mesmo inventário avalia seis sub-factores diferenciados, sendo eles o desânimo, a falta de energia, expectativa de ineficácia, exaustão, desinteresse e excitabilidade. O autor autorizou a utilização do questionário, bem como orientou a investigação.

6.4.3 Procedimentos

O questionário demográfico e o Inventário de *Burnout* para Atletas foi administrado nos meses de Fevereiro e Março de 2004 a cinco equipas da Superliga

(Futebol Clube do Porto; Rio Ave Futebol Clube; Vitória Sport Clube de Guimarães; Sport Clube Beira Mar e Futebol Clube Paços de Ferreira) e a cinco equipas da 2ª Divisão B Zona Norte (Gondomar Sport Clube; Sport Clube “Os Dragões Sandinenses”; Associação Desportiva de Lousada; Futebol Clube Vizela e União Desportiva de Paredes). No total a nossa amostra é constituída por 199 atletas, sendo 101 da Superliga e 98 da 2ª Divisão B Zona Norte.

O preenchimento dos inquéritos não foi realizado sempre da mesma forma, devido às exigências dos clubes. No entanto, a maioria foram entregues em mão aos atletas tendo sido feita a sua recolha imediata. Todos os dados foram analisados com total confidencialidade. Em termos de análise estatística determinamos médias, desvios-padrão, análises de variância e efectuamos testes t com correcção de Bonferroni tendo estabelecido um limiar crítico de significância estatística de 0.05. Adoptando a correcção de Bonferroni só se considera que há significância estatística para um $p < 0.008$.

SUPERLIGA GALP ENERGIA

A Superliga Galp Energia é a maior e mais importante competição do futebol português. É constituída por 18 clubes que disputam o campeonato nacional em 34 jornadas. A vitória dá direito a 3 pontos, o empate equivale a 1 ponto e com a derrota não se somam pontos. Quem chegar ao fim do campeonato com maior número de pontos vence a competição. No final os seis primeiros classificados têm acesso a competições europeias, tendo o 1º classificado acesso directo à Liga dos Campeões. Os três últimos classificados descem de divisão, ou seja, descem para a Liga de Honra, que também se disputa sob a forma de campeonato e com as mesmas jornadas.

As equipas da Superliga têm uma maior dimensão financeira e social, tendo bastante projecção por parte dos meios de comunicação social. Existe uma grande pressão, quer a nível dos adeptos que movimenta, quer a nível dos *mass media*.

As exigências físicas e psicológicas são elevadas, sendo necessário que as equipas mantenham um elevado equilíbrio emocional e psicológico ao longo de todo o campeonato. A maioria das equipas estão sujeitas a estágios antes dos jogos.

2ª DIVISÃO B ZONA NORTE

A 2ª Divisão B é a divisão abaixo da Liga de Honra, está dividida por três zonas (Norte, Centro e Sul). A 2ª Divisão B Zona Norte é constituída por 19 equipas, a 2ª Divisão B Zona Centro por 20 equipas e a 2ª Divisão B Zona Sul por 20 equipas.

A competição é disputada em forma de campeonato com 38 jornadas. A pontuação das vitórias, empates e derrotas é igual à da Superliga e no final quem obtiver o 1º lugar de cada zona sobe à Liga de Honra. Os quatro últimos classificados descem de divisão.

A 2ª Divisão B não tem a projecção nem dimensão da Superliga. Os meios financeiros são baixos, havendo na maior parte das equipas dificuldades, algo que vai influenciar uma série de factores, tal como as condições para treinar e os meios para se manterem em boas condições físicas e mentais durante toda a época.

Não existem estágios no dia anterior aos jogos, a equipa concentra-se horas antes do jogo.

Apesar de não terem a dimensão da Superliga e de não movimentarem tantos adeptos a pressão existe sempre, quer por parte da direcção, treinadores, adeptos e até mesmo dos próprios atletas.

A grande diferença entre a Superliga e a 2ª Divisão B reside na questão do capital investido, sendo este muito mais elevado na Superliga, consequentemente as exigências e o nível competitivo também.

É de salientar o desejo de todos os praticantes de futebol da 2ª Divisão B desejarem jogar no escalão máximo do futebol português, que neste caso é a Superliga.

6.5 Caracterização das equipas

6.5.1 Equipas da Superliga Galp Energia

FUTEBOL CLUBE DO PORTO

A equipa do Futebol Clube do Porto é constituída por 24 atletas, dos quais 14 preencheram o questionário demográfico e o inventário de *burnout* para atletas (I.B.A.). Na data em que foram administrados os questionários a equipa do F.C.Porto encontrava-se em 1º lugar na Superliga, nas meias finais da Taça de Portugal e nos quartos de final da Liga dos Campeões. Os atletas têm idades compreendidas entre os 19 e os 34 anos, sendo a sua média de 26,14 anos (quadro 7). 57,1% dos atletas é casado e 42,9% solteiros (quadro 1). A média de anos de prática federada é de 14,64, bem como a média de anos de prática desportiva (quadro 10 e 13, respectivamente); 42,9% dos atletas possui o ensino médio/inferior e 14,3% o ensino médio/superior (quadro 4). A equipa treina em média 10 horas semanais (quadro 16). Na época passada 85,7% da equipa venceu o campeonato nacional, a Taça de Portugal, a Supertaça Cândido Oliveira e a Taça UEFA.

VITÓRIA SPORT CLUBE DE GUIMARÃES

O plantel do Vitória de Guimarães é constituído por 27 atletas, 23 dos quais preencheram os questionários. Na data em que foram administrados os questionários a equipa encontrava-se em 16º lugar na Superliga. Os atletas têm idades compreendidas entre os 17 e os 34 anos, sendo a sua média de 26,78 (quadro 7); 52,2% dos atletas são casados e 47,8% solteiros (quadro 1). A média de anos de prática federada é de 13,76 (quadro 10) e a média de anos de prática desportiva é de 15,81 (quadro 13). 56,5% dos atletas possui o ensino médio/superior, 26,1% o ensino médio/inferior e 8,7 dos atletas tem frequência universitária (quadro 4). Como melhores resultados da época passada salienta-se o facto de 56,5% da equipa ter obtido o 4º lugar na Superliga. A equipa treina em média 13 horas por semana (quadro 16).

PAÇOS DE FERREIRA

A equipa do Paços de Ferreira é constituída por 24 atletas, tendo 21 deles respondido aos questionários. Na data de administração dos questionários a equipa do Paços de Ferreira encontrava-se em 17º lugar na Superliga. Os atletas têm idades compreendidas entre os 19 e os 33 anos, sendo a sua média de idades de 26,19 (quadro 7). 47,6% dos atletas são casados, 42,9% são solteiros e 4,8% separados (quadro 1). A média de anos de prática federada é de 12,4 (quadro 10) e a média de anos de prática desportiva é de 15,86 (quadro 13). 42,9% dos atletas possui o ensino médio/superior, 20,8% frequência universitária e 19% possui o ensino médio/inferior (quadro 4).

Salienta-se como melhores resultados da época passada o 6º lugar da Superliga e a presença nas meias finais da taça de Portugal (resultados conquistados por 52,4% da equipa). A equipa treina em média 13,05 horas por semana (quadro 16).

SPORT CLUBE BEIRA MAR

O plantel do Beira Mar é constituído por 27 atletas, 17 dos quais responderam aos questionários. Na data de administração dos mesmos a equipa do Beira Mar situava-se em 10º lugar na Superliga. Os atletas têm idades compreendidas entre os 19 e 31 anos, tendo uma média de 25,89 anos (quadro 7), a média de anos de prática federada é de 14,47 (quadro 10) e a média de anos de prática desportiva é de 15,11 (quadro 13). Os atletas solteiros representam 63,2% da equipa, enquanto que os casados representam 36,8% (quadro 1). 63,2% dos jogadores possui o ensino médio/superior e 31,6% o ensino médio/inferior (quadro 4). Salienta-se que 15,8 % dos atletas obtiveram como melhor resultado da época passada o 12º lugar da Superliga. A equipa treina em média 13,68 horas semanais (quadro 16).

RIO AVE FUTEBOL CLUBE

A equipa do Rio Ave é constituída por 26 atletas, tendo 24 deles preenchido os questionários. Na data de administração dos questionários a equipa encontrava-se em 7º lugar na Superliga. Os atletas têm idades compreendidas entre os 18 e 34 anos, sendo a sua média de 26,38 anos (quadro 7). 54,2% dos atletas são casados e 45,8% são

solteiros (quadro 1). A média de anos de prática federada é de 14,48 (quadro 10) e a média de anos de prática desportiva é de 16,6 (quadro 13). 54,2% dos atletas possuem ensino médio/superior, 20,8% possui ensino médio/inferior e 4,2% frequência universitária (quadro 4). A maior parte da equipa (62,5%) obteve como melhores resultados da época passada o 1º lugar da Liga de Honra. A equipa treina em média 11,83 horas semanais (quadro 16).

6.5.2 Equipas da 2ª Divisão B Zona Norte

GONDOMAR SPORT CLUBE

O Gondomar é uma equipa constituída por 22 atletas, 18 dos quais responderam aos questionários. Na data de administração dos questionários a equipa encontrava-se em 1º lugar da 2ª divisão B zona Norte. Os atletas têm idades compreendidas entre 19 e 36 anos, sendo a sua média de 27,17 (quadro 8); 55,6% são solteiros e 44, 4% são casados (quadro 2). A média de anos de prática federada da equipa do Gondomar é de 15,44 (quadro 11) e a média de anos de prática desportiva é de 16,67 (quadro 14). 44,4% dos seus atletas possuem o ensino médio/superior, 33,3% ensino médio/inferior e 22,2% têm frequência universitária (quadro 5). A maior parte da equipa (44,5%) obteve o 5º lugar na 2ª divisão B zona norte como melhor resultado da época passada. Treinam em média 8,89 horas por semana (quadro 17).

SPORT CLUBE “OS DRAGÕES SANDINENSES”

Os Dragões Sandinenses são uma equipa constituída por 24 atletas, tendo 21 deles preenchido os questionários. Na data de administração dos questionários a equipa encontrava-se em 2º lugar na 2ª divisão B Zona Norte. Os atletas têm idades compreendidas entre os 21 e 34 anos, sendo a sua média de 26,57 anos (quadro 8). 52,4% dos atletas são casados e 47,6% são solteiros (quadro 2). A média de anos de prática federada é de 13,95 (quadro 11) e a média de anos de prática desportiva é de 16,5 (quadro 14). 57,1% dos atletas possuem ensino médio/superior, 33,3% possui ensino médio/inferior e 9,5% frequência universitária (quadro 5). Cerca de 19,1% da equipa obteve o 8º lugar na 2ª divisão B Zona Norte como melhores resultados da época passada. A equipa treina em média 12 horas semanais (quadro 17).

UNIÃO DESPORTIVA DE PAREDES

A equipa do Paredes é constituída por 21 atletas, tendo 16 deles preenchido os questionários. Na data de administração dos questionários o Paredes encontrava-se em 12º lugar na 2ª divisão B Zona Norte. Os atletas têm idades compreendidas entre os 19 e 35 anos, sendo a sua média de 26,13 anos (quadro 8). 50% dos atletas são casados e 50% são solteiros (quadro 2). A média de anos de prática federada é de 12,78 (quadro 11) e a média de anos de prática desportiva é de 14,8 (quadro 14). 75% dos atletas possuem ensino médio/superior, 25% possui ensino médio/inferior (quadro 5). A equipa treina em média 10,13 horas semanais (quadro 17). Os melhores resultados da época passada são muito dispersos, visto que na época passada a maioria dos atletas encontrava-se em diferentes clubes, não se verificando, assim, nenhuma tendência.

FUTEBOL CLUBE VIZELA

O plantel do Vizela é constituído por 23 atletas, tendo 18 deles preenchido os questionários. Na data de administração dos questionários o Vizela encontrava-se em 4º lugar na 2ª divisão B Zona Norte. Os atletas têm idades compreendidas entre os 20 e 31 anos, sendo a sua média de 25,33 anos (quadro 8). 66,7% dos atletas são solteiros e 33,3% são casados (quadro 2). A média de anos de prática federada é de 12,5 (quadro 11) e a média de anos de prática desportiva é de 15,94 (quadro 14). 44% dos atletas possuem ensino médio/superior, 33,3% possui ensino médio/inferior, 11,1% tem o ensino básico e 11,1% frequência universitária (quadro 5). A equipa treina em média 12 horas semanais (quadro 17).

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DE LOUSADA

A equipa do Lousada é constituída por 26 atletas, tendo 25 deles preenchido os questionários. Na data de administração dos questionários a equipa encontrava-se em 11º lugar na 2ª divisão B Zona Norte. Os atletas têm idades compreendidas entre os 18 e 37 anos, sendo a sua média de 25,28 anos (quadro 8). 72% dos atletas são solteiros e 28% são casados (quadro 2). A média de anos de prática federada é de 13,88 (quadro 11) e a média de anos de prática desportiva é de 15,64 (quadro 14). 40% dos atletas possuem ensino médio/superior, 32% possui ensino médio/inferior, 12% frequência

universitária e 8% ensino básico (quadro 5). A equipa treina em média 12,48 horas semanais (quadro 17). 12% dos atletas obteve como melhores resultados da época passada o 2º lugar da 3ª divisão.

6.6 Caracterização da amostra

A amostra é constituída por 199 atletas masculinos, 101 praticantes na Superliga e 98 praticantes na 2ª divisão B Zona Norte.

Na caracterização da amostra optamos por analisar as variáveis demográficas uma a uma, relativamente à amostra total, às sub-amostras Superliga e 2ª divisão B zona norte e equipa a equipa. Com isto, pretendemos verificar a homogeneidade da amostra, ou seja, verificar se em termos demográficos a Superliga e a 2ª Divisão B Zona Norte apresentam diferenças.

6.6.1 Estado Civil

Quadro1. *Distribuição de frequências e percentagens do estado civil nas equipas da Superliga.*

Estado civil	Superliga					
	F.C.Porto	V.Guimarães	Rio Ave	Beira Mar	Paços Ferreira	Totais
Solteiros	6 (42,9%)	11 (47,8%)	11 (45,8%)	12 (63,2%)	9 (42,9%)	49 (48,5%)
Casados	8 (57,1%)	12 (52,2%)	13 (54,2%)	7 (36,8%)	10 (47,6%)	50 (49,5%)
Separad.	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	1(4,8%)	1 (1%)
Totais	14	23	24	19	20	100

Quadro 2. *Distribuição de frequências e percentagens do estado civil nas equipas da 2ª Divisão B Zona Norte.*

Estado civil	2ª Divisão B Zona Norte					
	Gondomar	D.Sandin.	Lousada	Paredes	Vizela	Totais
Solteiros	10 (55,6%)	11 (52,4%)	18 (72%)	8 (50%)	12 (66,2%)	59 (60,2%)
Casados	8 (44,4%)	10 (47,6%)	7 (28%)	8 (50%)	6 (33,3%)	39 (39,8%)
Totais	18	21	25	16	18	98

Quadro 3. *Frequências e percentagens do estado civil da totalidade da amostra*

Totalidade da Amostra	
Estado civil	
Solteiros	108 (54,3%)
Casados	89 (44,7%)
Separados	1 (0,5%)
Totais	198

Em relação a esta variável verifica-se que dos 198 atletas da amostra total (1 não respondeu à questão) 108 são solteiros (54,3%), 89 são casados (44,7%) e apenas 1 é separado (0,5%). Verifica-se que a percentagem de atletas solteiros é mais elevada do que os casados (54,3%; 44,7%, respectivamente). Comparando o estado civil dos atletas da Superliga com os atletas da 2ª divisão B Zona Norte verifica-se que 49 atletas da Superliga são solteiros (48,5%), 50 casados (49,5%) e 1 separado (0,5%). Os atletas da 2ª divisão B Zona Norte, 59 são solteiros, ou seja, 60,2% e 39 são casados (39,8%). Não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre as duas divisões no que diz respeito ao estado civil.

6.6.2.Habilitações Literárias

Em relação a esta variável dividimos a amostra em universitários (aqueles que têm habilitações universitárias ou equivalentes, ou seja, mais de 12 anos de estudo), ensino médio ou superior (aqueles que possuem escolaridade entre 10 e 12 anos), ensino

médio ou inferior (aqueles que possuem escolaridade entre 6 e 9 anos) e ensino básico (aqueles que possuem até 6 anos de escolaridade).

Quadro 4. *Distribuição de frequências e percentagens das habilitações literárias das equipas da Superliga*

Habilitações literárias	Superliga					Totais
	F.C.Porto	V.Guimarães	Rio Ave	Beira Mar	Paços Ferreira	
Univers.	0 (0%)	2 (8,7,%)	1 (4,2%)	0 (0%)	5 (23,8%)	8 (7,9%)
Méd/Sup	2 (14,3%)	13 (56,5%)	13 (54,2%)	12 (63,2%)	9 (42,9%)	49 (48,5%)
Méd/Inf	6 (42,9%)	6 (26, 1%)	5 (20,8%)	6 (31,6%)	4 (19%)	27 (26,7%)
Básico	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	3 (14,3%)	3 (3 %)
Totais	8	21	19	18	18	87

Quadro 5. *Distribuição de frequências e percentagens das habilitações literárias das equipas da 2ª Divisão B Zona Norte*

Habilitações literárias	2ª Divisão B Zona Norte					Totais
	Gondomar	D.Sandin.	Lousada	Paredes	Vizela	
Univers.	4 (22,2%)	2 (9,5%)	3 (12%)	0 (0%)	2 (11,1%)	11 (11,2%)
Méd/Sup	8 (44,4%)	12 (57,1%)	8 (32%)	12 (75%)	8 (44,4%)	48 (49%)
Méd/Inf	6 (33,3%)	7 (33, 3%)	10 (40%)	4 (25%)	6 (33,3%)	33 (33,7%)
Básico	0 (0%)	0 (0%)	2 (8%)	0 (0%)	2 (11,1%)	4 (4,1 %)
Totais	18	21	23	16	18	96

Quadro 6. *Frequências e percentagens do estado civil da totalidade da amostra*

Totalidade da Amostra	
Habilitações literárias	
Univers.	18 (9%)
Méd/Sup	97 (48,7%)
Méd/Inf	60 (30,2%)
Básico	7 (3,5%)
Totais	182

Como podemos observar no quadro 4 existem 49 atletas da Superliga com ensino médio/superior, representando 48,5% da sub-amostra. Com o ensino médio/inferior existem 27 atletas, ou seja, 26,7 %. Com frequência universitária temos 8 atletas, representando 7,9 % da sub-amostra Superliga e por fim três atletas têm o ensino básico, ou seja 3% (não responderam 14 atletas).

Relativamente à 2ª divisão B Zona Norte podemos verificar no quadro 5 que existem 48 atletas com ensino médio/superior, representando assim 49% da sub-amostra. Com ensino médio/inferior existem 33 atletas (33,7%), 11 atletas têm frequência universitária representando 11, 2% e 4 possuem o ensino básico (4,1%) (2 atletas não responderam).

De acordo com o quadro 6 podemos verificar que a maior parte da nossa amostra total, 48,7% (97 atletas), possuem ensino médio/superior e 30,2% (60 atletas) possuem ensino médio/inferior. A restante amostra dispersa-se pelas outras habilitações literárias, assim sendo, 18 atletas representando 9% da nossa amostra possuem frequência universitária e 7 atletas (3,5%) possuem o ensino básico (16 (8%) atletas não responderam).

Comparando a Superliga com a 2ª divisão B Zona Norte (quadro 3 e 4 respectivamente) podemos verificar que a maior percentagem dos atletas possui o ensino médio/superior (48,5 Superliga e 49% 2ª Divisão B Zona Norte). Verificamos, também que a frequência universitária é maior nos atletas da 2ª Divisão B Zona Norte (11,2%), relativamente aos atletas da Superliga (7,9%). No entanto não foram

encontradas diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito às habilitações literárias entre a Superliga e a 2ª divisão B zona Norte.

6.6.3 Idade

Quadro 7. *Distribuição de frequências das idades das equipas da Superliga*

Superliga				
Idade	N	Mean	SD	Range
F.C.Porto	14	26,4	4,91	15
V.Guimarães	23	26,78	3,66	17
Rio ave	24	26,38	4,81	16
Beira Mar	19	25,9	3,64	12
Paços Ferreira	21	26, 19	3,27	14
Total	101	26, 31	4	17

Quadro 8. *Distribuição de frequências das idades das equipas da 2ª Divisão B Zona Norte*

2ª Divisão B Zona Norte				
Idade	N	Mean	SD	Range
Gondomar	18	27,17	4,72	17
D. Sandinenses	21	26,57	4,09	13
Lousada	25	25,28	4,96	19
Paredes	16	26,13	4,79	16
Vizela	18	25,33	3,01	11
Total	98	26, 05	4,37	19

Quadro 9. *Frequências e percentagens das idades da totalidade da amostra*

Amostra total				
Idade	N	Mean	SD	Range
Total	199	26,18	4,18	20

Como podemos observar pelo quadro 9 a média de idades da amostra total é de 26,18 anos. Ao analisarmos as sub-amostras Superliga e 2ª divisão B Zona Norte

(quadro 7 e 8 respectivamente) verificamos que as equipas da Superliga têm uma média de idades de 26,31 e as equipas da 2ª divisão B Zona Norte 26,05, observando-se assim médias muito próximas, não sendo a sua diferença estatisticamente significativa.

6.6.4. Número de anos de prática federada da modalidade

Quadro 10. *Distribuição de frequências de anos de prática federada da modalidade das equipas da Superliga.*

Superliga				
Anos de prática federada	N	Mean	SD	Range
F.C.Porto	14	14,64	4,36	15
V.Guimarães	21	13,76	3,80	13
Rio ave	21	14,48	5,24	19
Beira Mar	19	14,47	4,38	16
Paços Ferreira	21	12,14	4,77	18
Total	96	13,83	4,55	20

Quadro 11. *Distribuição de frequências de anos de prática federada da modalidade das equipas da 2ª Divisão B Zona Norte*

2ª Divisão B Zona Norte				
Anos de prática federada	N	Mean	SD	Range
Gondomar	18	15,44	3,96	14
D. Sandinenses	20	13,95	4,95	20
Lousada	25	13,88	4,12	16
Paredes	9	12,78	3,6	10
Vizela	18	12,50	2,73	10
Total	90	13,82	1,02	20

Quadro 12. *Frequência de anos de prática federada da totalidade da amostra*

Anos de prática federada	Amostra total			
	N	Mean	SD	Range
Total	186	13,83	4,3	20

Relativamente a esta variável podemos constatar (quadro 12) que a média de anos de prática federada da nossa amostra total é de 13,83 anos. No que diz respeito às sub-amostras, nomeadamente à Superliga (quadro 10) verificamos que a média de anos de prática federada de futebol é de 13,83 e a média de anos de prática federada da 2ª divisão Zona Norte (quadro 11) é de 13,82. Podemos concluir que existe uma grande semelhança entre as duas sub-amostras no que diz respeito ao número de anos de prática federada não sendo as diferenças estatisticamente significativas.

6.6.5 Número de anos de prática desportiva

Quadro 13. *Distribuição de frequências de anos de prática desportiva da modalidade das equipas da Superliga.*

Anos de prática desportiva	Superliga			
	N	Mean	SD	Range
F.C.Porto	14	14,64	4,36	15
V.Guimarães	21	15,81	3,68	13
Rio ave	20	16,6	5,82	24
Beira Mar	19	15,11	3,93	14
Paços Ferreira	21	15,86	4,45	16
Total	95	15,67	4,47	24

Quadro 14. *Distribuição de frequências de anos de prática desportiva da modalidade das equipas da 2ª Divisão B Zona Norte*

2ª Divisão B Zona Norte				
Anos de prática desportiva	N	Mean	SD	Range
Gondomar	18	16,67	4,17	15
D. Sandinenses	20	16,50	4,95	18
Lousada	25	15,64	4,51	17
Paredes	10	14,80	3,59	10
Vizela	18	15,94	3,35	12
Total	91	16	1,2	18

Quadro 15. *Frequência de anos de prática desportiva da totalidade da amostra*

Amostra total				
Anos de prática desportiva	N	Mean	SD	Range
Total	186	15,83	4,3	20

Observando esta variável (quadro 15) podemos verificar que a média de anos de prática desportiva da amostra total é de 15,83 anos. Relativamente às sub-amostras (Superliga e 2ª Divisão B Zona Norte, quadro 13 e 14, respectivamente) verificamos que a média de anos de prática desportiva não difere muito, apresentando na Superliga uma média de 15,67 e na 2ª divisão B Zona Norte uma média de 16 anos, não existindo diferenças estatisticamente significativas entre elas.

6.6.6 Número de horas de treino semanal

Quadro 16. *Distribuição de frequências de horas do treino semanal das equipas da Superliga.*

Superliga				
Horas de treino semanal	N	Mean	SD	Range
F.C.Porto	14	10	0	0
V.Guimarães	21	13	2,74	9
Rio ave	24	11,83	2,1	7
Beira Mar	19	13,68	2,61	8
Paços Ferreira	21	13,05	1,12	3
Total	99	12,43	2,33	9

Quadro 17. *Distribuição de frequências de horas do treino semanal das equipas da 2ª Divisão B Zona Norte.*

2ª Divisão B Zona Norte				
Horas de treino semanal	N	Mean	SD	Range
Gondomar	18	8,9	1,13	3
D. Sandinenses	21	12	1,1	6
Lousada	25	12,48	2,53	11
Paredes	16	10,13	0,5	2
Vizela	18	12	0	0
Total	98	11,24	2	11

Quadro 18. *Frequência de horas de treino semanal da totalidade da amostra*

Amostra total				
Anos de prática desportiva	N	Mean	SD	Range
Total	197	11,84	2,24	11

ANALISE VARIÂNCIA

	F	df	p
Horas de treino semanal	14,86	1	.000

Relativamente a esta variável podemos verificar que a média da amostra total é de 11,84 horas de treino semanal (quadro 18). Comparando as equipas da Superliga com as equipas da 2ª divisão B Zona Norte, observamos que a média de horas de treino semanal das equipas da Superliga é de 12,43 (quadro 16) e a média de horas de treino semanal das equipas da 2ª divisão B Zona Norte é de 11, 24, verificando-se assim uma diferença estatisticamente significativa entre a Superliga e a 2ª divisão B Zona Norte ($F(14,86) = 1$, $p = 0,000$). Salienta-se o facto das equipas da Superliga estarem sujeitas a uma maior carga horária de treinos semanais.

Após ter sido feita a análise das variáveis demográficas podemos verificar que existe uma maior percentagem de atletas solteiros na totalidade da amostra, no entanto verifica-se que essa percentagem é mais elevada nas equipas da 2ª Divisão B Zona Norte do que nas equipas da Superliga. A maior parte dos atletas possui o ensino médio/superior, não se registando diferenças estatisticamente significativas entre os dois escalões estudados. A média de idades das equipas da Superliga não difere muito das equipas da 2ª Divisão B Zona Norte (26,31 e 26,05, respectivamente). Verifica-se também que não existem grandes diferenças entre os escalões no que diz respeito ao número de anos de prática federada da modalidade (13,83 na Superliga e 13,82 na 2ª Divisão B Zona Norte), assim como no que diz respeito ao número de anos de prática desportiva.

Apenas o número de horas de treino semanal difere significativamente, constatando-se que as equipas da Superliga treinam mais horas por semana do que as equipas da 2ª Divisão B Zona Norte. Esta diferença seria de esperar devido às exigências inerentes a cada divisão, apesar desta não parecer muito significativa.

Assim sendo, podemos concluir que a nossa amostra total é maioritariamente constituída por atletas solteiros, com o ensino médio/superior e com uma média de 26

anos. Praticam desporto em média à 16 anos, sendo federados à 14. A nossa amostra total treina em média entre 11 a 12 horas semanais.

6.7 Apresentação e análise dos resultados

De seguida irá ser feita uma análise descritiva dos níveis de *burnout* e dos diferentes factores a ele inerentes relativamente às equipas da Superliga Galp Energia e às equipas da 2ª Divisão B Zona Norte, bem como irão ser testadas as hipóteses por nós propostas, ou seja, iremos verificar se existem diferenças estatisticamente significativas relativamente ao nível de *burnout* e aos seus factores entre as equipas da Superliga e da 2ª Divisão B Zona Norte.

Em termos de análise estatística determinamos médias, desvios-padrão, análises de variância e Testes T.

Para tal utilizamos o programa estatístico “Statistical Package for Social Sciences” na versão 11,5 para Windows.

6.7.1 Análise dos resultados através dos seis factores do I.B.A.

De acordo com o estudo realizado por Silvério (1995) os 27 itens do inventário por si construído e validado estão agrupados em seis diferentes factores. Factores esses que serão apresentados nos quadro abaixo enunciados (quadros 19 a 24).

Quadro 19 . Factor 1: Desânimo (adaptado de Silvério, 1995)

-
- 1- Sinto-me tão desanimado que penso em desistir da minha actividade desportiva.
 - 10- Sinto-me desmotivado na minha actividade desportiva.
 - 12- Sinto-me completamente desinteressado no que diz respeito à minha actividade desportiva.
 - 21- Sinto-me frustrado com a minha actividade desportiva.
 - 27- Estou tão farto da minha actividade desportiva que penso não ser capaz de aguentar por muito mais tempo esta vida de atleta.
-

Quadro 20 . Factor 2: Falta de Energia (adaptado de Silvério, 1995)

- 5- Sinto uma grande vontade de treinar (cotado ao contrário).
 - 9- Sinto um grande prazer em treinar (cotado ao contrário).
 - 11- Encontro sempre energias para vencer as minhas dificuldades (cotado ao contrário).
 - 19- Sinto-me fatigado quando tenho que enfrentar mais um dia de treino.
 - 23- Sinto-me com muitas energias sempre que tenho de enfrentar mais um treino ou competição (cotado ao contrário).
 - 24- Na minha actividade desportiva consigo coisas que valem a pena para mim (cotado ao contrário).
-

Quadro 21 . Factor 3: Expectativa de Ineficácia (adaptado de Silvério, 1995)

- 2- Sinto que sou capaz de atingir os objectivos a que me proponho na minha actividade desportiva (c. c).
 - 3- Não me considero competente na minha actividade desportiva.
 - 4- Não sou capaz de obter os resultados que gostaria na minha actividade desportiva.
 - 6- Não confio nas minhas capacidades para obter bons resultados na minha actividade desportiva.
-

Quadro 22 . Factor 4: Exaustão (adaptado de Silvério, 1995)

- 8- Sinto que a minha actividade desportiva não me deixa tempo livre.
 - 15- Sinto-me fisicamente fatigado.
 - 17- Sinto-me emocionalmente exausto.
 - 18- Sinto-me triste com a minha actividade desportiva.
 - 25- Tenho vontade de desistir da prática desportiva.
 - 26- Sinto-me fisicamente exausto.
-

Quadro 23 . Factor 5: Desinteresse (adaptado de Silvério, 1995)

- 14- Sinto-me indiferente em relação à minha actividade desportiva.
 - 20- Treinar com outras pessoas durante várias horas, constitui realmente uma pressão para mim.
 - 22- Não sinto prazer nas competições.
-

Quadro 24 . Factor 6: Excitabilidade (adaptado de Silvério, 1995)

7- Sinto-me emocionalmente insatisfeito com a minha actividade desportiva.
13- Tenho problemas em dormir relacionados com a minha actividade desportiva.
16- Irrito-me facilmente com as pessoas que me rodeiam.

Factor 1- Desânimo das equipas relativamente ao futebol

Quadro 25. Desânimo nas equipas da Superliga

Equipas	N	Mean	SD
F.C.Porto	14	5,93	1,59
V. Guimarães	23	6,22	1,7
Rio Ave	24	8,21	2,73
Beira Mar	19	7	1,86
Paços Ferreira	21	6,76	2,55
Total	101	6,91	2,29

Como podemos observar neste quadro a equipa do Rio Ave apresenta um maior índice de desânimo relativamente ao futebol (8,21) contrastando com a equipa do F.C.Porto, que apresenta os valores mais baixos de desânimo (5,93).

Quadro 26. Desânimo nas equipas da 2ª Divisão B Zona Norte

Equipas	N	Mean	SD
Gondomar	18	7,06	2,04
D. Sandinenses	21	7,71	2,51
Lousada	25	8,20	3,01
Paredes	16	10,88	5,49
Vizela	18	6,83	1,82
Total	98	8,07	3,37

Ao observarmos este quadro verificamos que a equipa do Paredes é a que se encontra mais desanimada relativamente ao futebol (10,88), contrariamente à equipa do

Vizela, que apresenta os níveis mais baixos de desânimo (6,83) das equipas da 2ª Divisão B Zona Norte.

Resultados do Independent Samples Test

	F	df	p
Factor 1	4,319	197	.005

Relativamente a este factor (desânimo) verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas entre as equipas da Superliga e as equipas da 2ª Divisão B Zona Norte ($F(4,32) = 197$, $p = 0,005$). Assim sendo, pela análise das médias, podemos observar que as equipas da 2ª Divisão B Zona Norte têm um maior índice de desânimo (8,07) comparativamente às equipas da Superliga (6,91) (quadro 26 e 25, respectivamente), sendo este um aspecto que pode conduzir ao *burnout* e consequente abandono da modalidade.

Factor 2- Falta de energia

Quadro 27. *Falta de energia nas equipas da Superliga*

Equipas	N	Mean	SD
F.C.Porto	14	8,14	2,07
V. Guimarães	23	9,30	1,85
Rio Ave	24	11,7	2,68
Beira Mar	19	9,42	2,14
Paços Ferreira	21	9,29	2,70
Total	101	9,72	2,57

Como podemos observar neste quadro a equipa do Rio Ave é a que revela maior falta de energia (11,7) contrariamente a equipa do F.C.Porto, que apresenta os valores mais baixos de falta de energia (8,14).

Quadro 28. *Falta de energia nas equipas da 2ª Divisão B Zona Norte*

Equipas	N	Mean	SD
Gondomar	18	11,89	2,97
D. Sandinenses	21	10,86	3,37
Lousada	25	11,64	2,8
Paredes	16	10,75	4
Vizela	18	9,06	2,04
Total	98	10,9	3,16

Relativamente à falta de energia verificamos que a equipa do Gondomar revela maior falta de energia (11,89) contrariamente ao Vizela que demonstra o nível mais baixo de falta de energia (9,06) das equipas da 2ª Divisão B Zona Norte.

Resultados do Independent Samples Test

	F	df	p
Factor 2	2,617	197	.004

No factor 2 (falta de energia), observam-se diferenças estatisticamente significativas entre as equipas da Superliga e as equipas da 2ª Divisão B Zona Norte ($F(2,617) = 197, p = 0,004$). Analisando a média das equipas verificamos que as equipas da 2ª Divisão B Zona Norte demonstram maior falta de energia (10,9) relativamente às equipas da Superliga (9,72) (quadros 28 e 27, respectivamente).

Factor 3- Expectativa de Ineficácia

Quadro 29. *Expectativa de Ineficácia nas equipas da Superliga*

Equipas	N	Mean	SD
F.C.Porto	14	5,71	2,1
V. Guimarães	23	4,91	1,16
Rio Ave	24	5,92	2,06
Beira Mar	19	5,42	1,84
Paços Ferreira	21	4,86	1,42
Total	101	5,35	1,71

Com a análise deste quadro, verifica-se que a equipa do Rio Ave, mais uma vez apresenta os valores mais elevados das equipas da Superliga, relativamente à expectativa de ineficácia (5,92), por outro lado, o Paços de Ferreira apresenta os índices mais baixos (4,86).

Quadro 30. *Expectativa de Ineficácia nas equipas da 2ª Divisão B Zona Norte*

Equipas	N	Mean	SD
Gondomar	18	6	1,46
D. Sandinenses	21	5,52	1,44
Lousada	25	6,4	1,47
Paredes	16	6,62	2,06
Vizela	18	5,67	1,68
Total	98	6,04	1,63

A expectativa de ineficácia é mais elevada na equipa do Paredes (6,62), contrariamente à equipa dos Dragões Sandinenses, que apresenta os índices mais baixos de expectativa de ineficácia das equipas da 2ª Divisão B Zona Norte (5,52).

Resultados do Independent Samples Test

	F	df	p
Factor 3	0,079	197	.004

Comparando as médias do factor 3 (expectativa de ineficácia) entre as equipas da Superliga e as equipas da 2ª Divisão B Zona Norte verificamos que a média de expectativa de ineficácia é maior na 2ª Divisão B Zona Norte (6,04) relativamente à Superliga (5,35) (quadro 30 e 29, respectivamente). Confirma-se que estas diferenças são estatisticamente significativas ($F(0,079) = 197$, $p = 0,004$). Podemos, assim, concluir que os atletas da Superliga confiam e têm maior esperança nas suas capacidades para a prática do futebol do que os atletas da 2ª Divisão B Zona Norte.

Factor 4- Exaustão

Quadro 31. *Exaustão nas equipas da Superliga*

Equipas	N	Mean	SD
F.C.Porto	14	10,21	3,97
V. Guimarães	23	9,91	2,52
Rio Ave	24	11,75	2,64
Beira Mar	19	10,42	2,06
Paços Ferreira	21	11,05	2,84
Total	101	10,72	2,81

De acordo com este quadro verificamos que a equipa do Rio Ave revela os maiores índices de exaustão (11,75), registando por outro lado o Vitória de Guimarães que apresenta os menores valores relativamente a este factor (9,91).

Quadro 32. *Exaustão nas equipas da 2ª Divisão B Zona Norte*

Equipas	N	Mean	SD
Gondomar	18	12,94	2,88
D. Sandinenses	21	12,33	3,72
Lousada	25	13	2,93
Paredes	16	13,69	5,96
Vizela	18	9,61	1,65
Total	98	12,34	3,78

Relativamente aos níveis de exaustão das equipas da 2ª Divisão B Zona Norte, registamos o Paredes que apresenta os maiores níveis (13,69) e o Vizela apresenta os níveis mais baixos (9,61).

Resultados do Independent Samples Test

	F	df	p
Factor 4	1,802	197	.001

Comparando as médias de exaustão (factor 4) das equipas da Superliga e das equipas da 2ª Divisão B Zona Norte verificamos que existem diferenças estatisticamente

significativas ($F(1,802) = 197, p = 0,001$). A análise das médias mostra-nos a existência de valores significativamente maiores de exaustão nas equipas da 2ª Divisão B Zona Norte (12,34) relativamente às equipas da Superliga (10,72) (quadros 32 e 31, respectivamente). Assim sendo, podemos concluir que a prática continua de futebol poderá conduzir ao esgotamento das capacidades físicas e mentais nas equipas da 2ª Divisão B, podendo conduzir ao *burnout* e posterior abandono da modalidade.

Factor 5- Desinteresse

Quadro 33. *Desinteresse nas equipas da Superliga*

Equipas	N	Mean	SD
F.C.Porto	14	3,64	1,01
V. Guimarães	23	3,70	1,02
Rio Ave	24	4,79	1,32
Beira Mar	19	4,05	1,03
Paços Ferreira	21	4,29	1,52
Total	101	5,52	1,88

Ao observarmos este quadro verificamos que a equipa do Rio Ave apresenta o maior índice de desinteresse (4,79) face ao futebol, contrariando o valor do F.C.Porto (3,64)

Quadro 34. *Desinteresse nas equipas da 2ª Divisão B Zona Norte*

Equipas	N	Mean	SD
Gondomar	18	4,56	1,42
D. Sandinenses	21	4,48	1,5
Lousada	25	4,28	0,89
Paredes	16	5,19	2,76
Vizela	18	4,28	1,27
Total	98	4,52	1,61

Relativamente ao factor 5 (desinteresse) podemos constatar que a equipa do Paredes revela os índices mais elevados (5,9) e a equipa do Vizela os mais baixos (4,28) das equipas da 2ª Divisão B Zona Norte.

Resultados do Independent Samples Test

	F	df	p
Factor 5	0,917	197	.064

Verifica-se, relativamente a este factor (desinteresse) que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as equipas da Superliga e as equipas da 2ª Divisão B Zona Norte, sendo este facto revelador de interesse e atracção pela prática de futebol por parte de todos os atletas inquiridos. No entanto, e pela análise das médias verifica-se que os atletas da Superliga são mais desinteressados (5,52) em relação à actividade que praticam do que os atletas da 2ª Divisão B Zona Norte (4,52) (quadros 33 e 34, respectivamente).

Factor 6- Excitabilidade

Quadro 35. *Excitabilidade nas equipas da Superliga*

Equipas	N	Mean	SD
F.C.Porto	14	6	2,69
V. Guimarães	23	5,13	1,55
Rio Ave	24	5,83	2,22
Beira Mar	19	5,16	1,3
Paços Ferreira	21	5,62	1,6
Total	101	5,52	1,88

Observando o quadro verificamos que o F.C.Porto apresenta índices de maior excitabilidade (6) e o Vitória de Guimarães os índices de menor excitabilidade das equipas da Superliga (5,13).

Quadro 36. *Excitabilidade nas equipas da 2ª Divisão B Zona Norte*

Equipas	N	Mean	SD
Gondomar	18	6,5	2,41
D. Sandinenses	21	6,38	1,91
Lousada	25	6,56	1,92
Paredes	16	7,19	3,02
Vizela	18	5,83	1,65
Total	98	6,48	2,17

De acordo com o quadro podemos observar que a equipa do Paredes revela os maiores valores de excitabilidade (7,19) e o Vizela revela os menores valores (5,83).

Resultados do Independent Samples Test

	F	df	p
Factor 6	2,048	197	.001

Comparando as médias da Superliga e da 2ª Divisão B Zona Norte relativamente ao factor 6, excitabilidade, verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas ($F(2,048) = 197$, $p = 0,001$), salienta-se uma maior excitabilidade nas equipas da 2ª Divisão B Zona Norte (6,48) relativamente à Superliga (5,52) (quadros 36 e 35, respectivamente). De tal forma podemos concluir que os atletas da 2ª Divisão B Zona Norte sentem-se mais irritados com a prática de futebol.

Nível de *Burnout* relativamente à prática de futebol

Quadro 37. *Burnout nas equipas da Superliga*

Equipas	N	Mean	SD
F.C.Porto	14	39,71	9,81
V. Guimarães	23	38,78	6,91
Rio Ave	24	48,21	10,97
Beira Mar	19	41,47	6,81
Paços Ferreira	21	41,81	10,03
Total	101	42,29	9,57

Analisando os níveis de *burnout* das equipas da Superliga podemos observar que a equipa do Rio Ave apresenta os valores mais elevados (48,21), tal facto era de esperar devido aos valores que esta mesma equipa apresentou nos diversos sub-factores. O Vitória de Guimarães apresenta-se como a equipa que tem valores mais baixos de *burnout* (39,71).

Quadro 38. *Burnout nas equipas da 2ª Divisão B Zona Norte*

Equipas	N	Mean	SD
Gondomar	18	48,94	9,55
D. Sandinenses	21	47,52	10,15
Lousada	25	49,6	8,1
Paredes	16	54,38	21,34
Vizela	18	41,33	6,83
Total	98	48,3	12,16

Relativamente aos níveis de *burnout* apresentados pelas equipas da 2ª Divisão B Zona Norte, podemos observar que se regista o valor mais elevado na equipa do Paredes (54,38) e a equipa do Vizela apresenta os valores mais reduzidos (41,33).

Resultados do Independent Samples Test

	F	df	p
Factor 6	0,930	197	.000

Comparando as médias da nota total (*burnout*) entre a Superliga e a 2ª Divisão B Zona Norte, verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas ($F(0,930) = 197, p = 0,000$). Assim sendo, e pela análise das médias, observamos que os atletas da 2ª Divisão B Zona Norte apresentam valores de *burnout* significativamente mais elevados (48,30) que os atletas da Superliga (42,29) (quadros 38 e 37, respectivamente).

6.8 Discussão dos resultados

Analisando os factores do I.B.A e a nota total (*burnout*), os resultados, estatisticamente significativos que obtivemos foram os seguintes:

1- Os atletas da 2ª Divisão B Zona Norte apresentam maiores índices de “desânimo”, “falta de energia”, “expectativa de ineficácia”, “exaustão” e “excitabilidade” que os atletas da Superliga.

2- Os atletas da 2ª Divisão B Zona Norte têm maiores índices de *burnout* que os atletas da Superliga.

Assim sendo, podemos confirmar as hipóteses inicialmente propostas, ou seja, existem diferenças nos índices de *burnout* entre os atletas da Superliga e os atletas da 2ª Divisão B Zona Norte, bem como existem diferenças relativamente aos sub-factores de *burnout* entre os diferentes escalões.

Para Weinberg & Richardson (1990, p.148) o *burnout* “é caracterizado por uma perda progressiva de energia, ideais e objectivos, sendo acompanhado de sentimentos de exaustão física e emocional”, assim sendo, podemos confirmar que os atletas da 2ª Divisão B Zona Norte apresentam maiores índices de *burnout*, isto porque, também apresentam maiores níveis de exaustão relativamente aos atletas da Superliga.

A falta de realização pessoal que possivelmente acompanha os atletas da 2ª Divisão B Zona Norte pode conduzir ao *burnout*, uma vez que os atletas que se deparam com esta carência podem diminuir a sua prestação motora, bem como a sua motivação, deixando de estar interessados em continuar (Dale & Weinberg, 1990; cited in Vealey et al., 1998). Como tal verifica-se que grande parte dos atletas que actuam na 2ª Divisão B Zona Norte já forma atletas de elite, ou seja, já jogaram na Superliga, podendo assim, este ser um factor explicativo.

Outro aspecto que poderá conduzir ao *burnout* é a expectativa de ineficácia, que também é maior nos atletas da 2ª Divisão B Zona Norte, ou seja, têm tendência

para se auto-avaliarem de forma negativa, principalmente no que diz respeito ao seu trabalho com os outros. Sentem-se tristes acerca de si próprios e insatisfeitos com as suas realizações no trabalho (Maslach & Jackson, 1981; cited in Silvério, 1995).

O modelo desenvolvimental de Leiter (1995) aponta que os recursos (suporte social, fortalecimento de competências, autonomia, etc) poderão influenciar o aparecimento de *burnout*, ou seja, quanto menores forem esses recursos, menor será a realização pessoal que poderá levar ao *burnout*. Este facto poderá explicar os maiores índices de desânimo, falta de energia, expectativa de ineficácia, exaustão, excitabilidade e consequentemente maiores índices de *burnout* apresentados pelos atletas da 2ª Divisão B Zona Norte. Verificamos com a caracterização da amostra, que apesar de não existirem diferenças estatisticamente significativas existe uma maior percentagem de atletas solteiros na 2ª Divisão B Zona Norte, relativamente à Superliga, algo que poderá ajudar no aparecimento de *burnout*, visto que estes atletas não têm o suporte social e estabilidade emocional necessários, assim sendo, tal facto poderá explicar a maior incidência de *burnout* nos atletas da 2ª Divisão B Zona Norte, no entanto torna-se apenas uma hipótese, visto que não a testamos nem correlacionamos as variáveis demográficas com o *burnout*.

Apesar do modelo existencial de Pines (1981) não ser direccionado ao desporto, é bastante explicativo na questão de serem os atletas da 2ª Divisão B Zona Norte a apresentarem mais desânimo, falta de energia, expectativa de ineficácia, exaustão, excitabilidade e consequentemente mais *burnout* que os atletas da Superliga. A tensão emocional alta e permanente, associada a agressividade intensa durante determinado período de tempo (épocas desportivas) poderão conduzir ao *burnout*.

Segundo Silvério (1995) para Pines (1993) o *burnout* resulta de um processo evolutivo em que o indivíduo procura um significado existencial através do trabalho e quando tal não acontece o indivíduo decepçiona-se. No entanto, o indivíduo necessita estar previamente motivado para o trabalho para acontecer esta decepção, isto vai acontecer porque, apesar de motivado não conseguiu encontrar no trabalho o significado existencial que procurava. Os sujeitos com elevados níveis de motivação começam a trabalhar com elevadas expectativas e objectivos relativamente ao que o

trabalho lhes possa proporcionar, por exemplo ser reconhecido e ter sucesso relativamente à sua profissão, neste caso em relação ao futebol. Assim sendo, o indivíduo cria a expectativa que o seu trabalho terá um impacto significativo e permitirá que tenha sucesso. Se essa expectativa se realiza ou não, depende em grande parte do ambiente de trabalho (Silvério, 1995). Para Pines (1982; cited in Silvério, 1995) para um indivíduo atingir os seus objectivos o ambiente de trabalho terá que lhe oferecer suporte, ou seja, ter características positivas, como autonomia, apoio e recursos, sendo as características negativas minimizadas, visto poderem interferir com o alcançar de objectivos. Visto isto, o sucesso vai provocar um sentido de significância existencial, reforçando as motivações iniciais do indivíduo. Se, pelo contrário, o indivíduo, neste caso o atleta encontrar um ambiente com características negativas, gerador de *stress*, com poucos apoios e recursos, encontrando muitos obstáculos, então nunca conseguirá atingir os seus objectivos. Este facto poderá explicar os valores mais elevados apresentados pela 2ª divisão B Zona Norte relativamente à Superliga, isto porque a Superliga apresenta melhores condições de trabalho e infra-estruturas. Para pessoas que procuram um significado existencial no trabalho e que experienciam fracasso, tal facto irá ser uma experiência devastadora e que poderá conduzir ao *Burnout* (Silvério, 1995).

Smith (1986; cited in Gallimore & Burke, 2000) refere que os atletas só se mantêm numa actividade desportiva quando o balanço entre as recompensas (dinheiro, trofeus, prémios de jogo, alcance de objectivos) e os custos (tempo, esforço dispendido, sentimentos de fracasso) for positivo. Daí ter lógica que as equipas da 2ª Divisão B Zona Norte apresentem valores mais elevados que as equipas da Superliga, visto que o balanço entre recompensas e custos não é tão positivo, tal facto deve-se à questão da Superliga movimentar maior capital, podendo consequentemente oferecer aos atletas maiores recompensas e no entanto, os custos dispendidos entre os atletas da Superliga e da 2ª Divisão B Zona Norte não diferem muito. Poder-se-á dizer que os atletas da 2ª Divisão B Zona Norte indicam índices mais elevados de desânimo, falta de energia, expectativa de ineficácia, exaustão, excitabilidade e consequente *burnout* devido à falta de satisfação, apresentam elevados custos, poucas recompensas e satisfação e assim sendo, diminuem o investimento (Silvério, 1995).

É de salientar o facto de não encontrarmos diferenças estatisticamente significativas no factor desinteresse entre a Superliga e a 2ª Divisão B Zona Norte.

De acordo com a revisão bibliográfica que fizemos, os factores acima mencionados apresentam-se como as principais causas que encontramos para explicar os valores significativamente mais elevados de desânimo, falta de energia, expectativa de ineficácia, exaustão, excitabilidade e consequentes níveis de *burnout* nas equipas da 2ª Divisão B Zona Norte comparativamente às equipas da Superliga.

Obtivemos resultados que segundo a literatura não eram esperados.

A equipa do F.C.Porto deveria obter elevados índices de *burnout*, devido à época desgastante, constante pressão e outros factores, no entanto verifica-se que tal não acontece, algo que se poderá explicar com os elevados níveis de motivação, autoconfiança e bons resultados. No entanto observamos que têm elevados valores de excitabilidade, comparativamente com as outras equipas da Superliga, algo que seria de prever devido às competições importantes que estão em disputa e em que os atletas têm consciência que as podem vencer.

Destacamos também a equipa do Vitória de Guimarães, sendo a equipa da Superliga que apresenta menores índices de *burnout*, algo que não seria de esperar, devido às expectativas que a equipa e massa associativa tinha no início da época, aos objectivos e à elevada pressão a que os seus atletas estão sujeitos, bem como uma série de resultados negativos e a classificação na zona de despromoção da tabela. No entanto verifica-se que têm baixos índices de *burnout*, algo que poderá ser explicado pela elevada autoconfiança dos atletas que foi observado aquando da administração dos questionários.

7. LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Apesar dos nossos resultados apresentarem diferenças estatisticamente significativas, o nosso estudo não nos permite identificar a partir de que nível é que um atleta pode ser considerado como estando em *burnout* ou qual a gravidade de *burnout* (Schaufeli, Maslach & Marek, 1993; cited in Silvério, 1995).

O facto de os questionários não terem sido administrados todos na mesma altura, foram administrados em diferentes dias durante dois meses é algo que influencia as respostas dadas pelos atletas, no entanto é de salientar que não existe altura ideal para administração dos questionários visto que as equipas são todas únicas, diferentes e poderão ser influenciadas por variáveis parasitas que não podemos controlar, tais como os resultados obtidos no jogo anterior, o próximo adversário que vão defrontar, as lesões que podem afectar uma equipa, os castigos, os diferentes prémios de jogo, etc.

Pensamos que o ideal seria administrar os questionários no início da temporada, mas mesmo assim nos deparamos com limitações, visto que os objectivos a que cada equipas se propõe no início da época são diferentes.

8. ESTRATÉGIAS PARA LIDAR E PREVENIR O *BURNOUT*

Weinberg e Gould (1995, p. 443) sugeriram algumas estratégias para lidar e prevenir o aparecimento de *Burnout*:

1. “Definição de objectivos claros e concisos para os treinos e competições”. Assim sendo os atletas poderão receber *feedbacks* sobre as suas acções e atitudes e adquirirem motivação e auto-confiança.

2. “Estabelecer comunicação e diálogo”. O *burnout* pode ser evitado ou serem reduzidas as suas consequências se estabelecermos um diálogo construtivo sobre os problemas que o atleta possa ter. Todos devem ser encorajados a exprimirem os seus sentimentos de frustração, ansiedade e desagrado e a procurarem o auxílio de outros.

3. “Definição de pausas para relaxamento”. O desporto leva a que os seus intervenientes vivam constantemente sobre uma enorme pressão. É necessário que atletas, treinadores, árbitros, etc., tenham a consciência que periodicamente devem relaxar um pouco e afastarem-se daquilo que os possa incomodar.

4. “Aprender técnicas de auto-regulação”. A utilização das várias formas de treino mental podem evitar o aparecimento do síndrome do *burnout*.

5. “Manutenção de pensamentos positivos”. Com isto pretende-se que os indivíduos se centrem naquilo que conseguem realizar de forma correcta. Para tal, pode ser necessário o auxílio de alguém com capacidade para ajudar a manter esta linha de pensamento.

6. “Controle das emoções depois das competições”. Não chega conseguir controlar os níveis de ansiedade, motivação e confiança antes e durante as competições. É necessário que esse controle continue após o jogo.

7. “Assegurar uma boa condição física”. O corpo e a mente mantêm uma relação estreita, sendo por isso essencial que ambos se mantenham em bons níveis e serem treinados habitualmente.

Segundo Coakley (1992; cited in Gallimore & Burke) deve-se modificar a estrutura social do desporto de alta competição, mudar a forma como o atleta se envolve na competição e estruturar as relações entre familiares e atletas.

Cox (1994) defende que se deve ensinar os atletas a reconhecer os sintomas das adaptações negativas, dando-lhe oportunidades de os enfrentar com êxito, conseguindo assim, alcançar adaptações positivas as *stress* do treino.

CONCLUSÃO

Ao iniciarmos este estudo definimos como objectivo estudar o *burnout* no desporto, mais especificamente na modalidade futebol. Optámos por fazer um estudo comparativo entre atletas de alta competição (Superliga) e atletas da 2ª Divisão B Zona Norte.

Começamos por fazer uma revisão de literatura, expondo os vários modelos explicativos do *burnout*, elaborados mais concretamente, para profissões de ajuda (e.g. enfermeiros, médicos, etc.). Verificamos que existem inúmeros estudos nesta área, no entanto, não existe uma definição consensual do que é o *burnout*, mas sim uma série de sintomas inerentes ao mesmo, tais como, desânimo, diminuição de eficiência, exaustão, falta de energia, tensão, irritabilidade, etc. No entanto, pretendíamos estudar mais concretamente o *burnout* no desporto e aí deparamo-nos com inúmeras dificuldades, visto que os estudos sobre *burnout* nesta área são escassos. Apesar disso existem alguns modelos explicativos que analisamos. Verificamos que inúmeras causas poderão despoletar o *burnout*, tais como, não conseguir alcançar os objectivos a que se propuseram inicialmente, quando o balanço entre recompensas e custos é negativo (Smith, 1986; cited in Gallimore & Burke, 2000), a fadiga por excesso de treino (Henschen, 1991), o *stress* do treino, ou seja, quando o atleta não se consegue adaptar de forma eficaz ao treino (Silva, 1990; cited in Silvério, 1995).

Inicialmente o *burnout* era visto como um síndrome associado a pessoas que trabalhavam em profissões de ajuda, mas com o passar do tempo o conceito alargou-se a outras profissões, nomeadamente ao desporto. No desporto, o *burnout* também surge devido a uma série de factores, assim como, o *stress*, as desgastantes épocas desportivas, excesso de treino físico e mental, a pressão, etc. A forma como cada atleta encara e consegue lidar com estes factores é que vai influenciar o aparecimento ou não de *burnout*, ou seja, devem ser reconhecidas as diferenças individuais de cada atleta na experiência de *burnout* (Gould et al., 1997).

Com o nosso estudo concluímos que os atletas da 2ª Divisão B Zona Norte têm mais desânimo, falta de energia, expectativa de ineficácia, exaustão, excitabilidade e

consequentemente mais *burnout* que os atletas da Superliga (as diferenças que encontramos são estatisticamente significativas, ou seja, de valores inferiores a 0,008, segundo a correcção Bonferroni) , ou seja, os atletas da 2ª Divisão B Zona Norte tornam-se um grupo mais em risco de abandonar o futebol. Assim sendo, seria de propôr às equipas o acompanhamento psicológico dos atletas, bem como às equipas da Superliga e ao desporto em geral, visto que atletas, treinadores, árbitros e até mesmo dirigentes desportivos lidam diariamente com situações geradoras de *stress*, o contacto com pessoas, a pressão, os treinos, os jogos, os resultados, a comunicação social, etc. A integração de psicólogos no desporto seria um factor fundamental, porque, assim como as capacidades físicas necessitam ser treinadas diariamente, também as capacidades mentais têm essa necessidade, isto porque, corpo e mente são indissociáveis. Para além de um atleta ser dotado de talento, técnica, tática e capacidade física é na capacidade mental que reside a diferença (Silvério & Srebo, 2002).

Em Portugal são escassas as investigações neste domínio, não só relativamente ao *burnout* no desporto, mas em relação à psicologia do desporto em geral. Pretendemos com esta investigação, incentivar futuros estudos nesta área. Atletas, treinadores, árbitros e dirigentes desportivos, confrontam-se diariamente com problemáticas que deverão ser estudadas e não nos ficarmos por aqui, tais como falta de motivação, baixa auto-estima, pressão, falta de confiança, etc., para que no futuro se possam fornecer estratégias de intervenção para lidar e prevenir estes problemas, de forma a que estes agentes desportivos possam exercer as suas funções ao mais alto nível.

Desta forma esperamos contribuir um pouco mais para o crescimento da Psicologia do desporto em Portugal. Pretendemos com este estudo alertar psicólogos, atletas, treinadores e dirigentes desportivos para a complexidade deste fenómeno. É que é na prevenção que reside o tratamento.

REFERÊNCIAS

Barona, E.G. (2003). Análisis pormenorizado de los grados de *burnout* y técnicas de afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario. *Anales de psicología*, 19, 145-158.

Batista, P., Rêgo, L., Azevedo, A. (2002). *Em movimento 3º Ciclo do Ensino Básico 7.º/8.º/9.º Anos*. Porto: Edições ASA

Berry, L.M. (1998). *Psychology at work: An Introduction to Industrial and Organizational Psychology*. (2ª Ed.). San Francisco State University: McGraw-Hill.

Brustad, R.J. & Ritter-Taylor, M. (1997). Applying social psychology consulting process. *The Sport Psychologist*, 11, 107-119.

Castelo, J (1994): *Futebol. Modelo técnico-tático do jogo. Identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. FMH, Lisboa.

Cox, R. (1994). *Sport Psychology – Concepts and Application*, 3ª Ed., 373-379.

Cruz, J. (Eds.) (1996): *Manual de Psicologia do Desporto*. S.H.O. Braga.

Ferreira, T.J.R. (1999). *A saúde de quem trabalha em saúde: Enfermeiros e stress no trabalho em toxicodependência*. Tese de mestrado da Faculdade de Psicologia da Universidade do Porto.

Ferreira, T.R. & Ribeiro, J.L., (2000). Actas do 3º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde. *A Saúde de quem trabalha em saúde: Enfermeiros e stress no trabalho em toxicodependência*. Organizado por J. Ribeiro, I. Leal e M. Dias. Lisboa: ISPA, Portugal.

Gallimore, J. & Burke, S. (2000). *Athletic Burnout. Sportpsyc Unpublished*, (2). [Em linha]. Disponível em <http://dlibrary.acu.edu.au/staffhome/stburke/journal.html>. [Consultado em 28/11/2003].

Garcia, M. (1990). *Burnout Profesional en organizaciones. Boletín de Psicología*, 29.

Gil-Monte, P.R. & Peiró, J.M. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. *Anales de Psicología*, 15, 261-268.

Gonçalves, C. (1999). Um olhar sobre o processo de formação do jovem praticante. *Revista Treino Desportivo*, 2, 44-48.

Gould, D., Tuffey, S., Udry, E. & Loher, J. (1997). *Burnout in competitive junior tennis players: III. Individual differences in the burnout experience. Sport-Psychologist*, 11(3), 257-276.

Grajales, T. (2001). Estudio de la validez factorial del Maslach *Burnout* Inventory versión Española en una población de profesionales mexicanos. SELA. [Em linha]. Disponível em <http://tgrajales.net/mbivalidez.pdf>. [Consultado em 15/11/2003].

Henschen, K.P. (1991). Cansancio y agotamiento deportivos: diagnostico, prevencion y tratamiento. In Williams, J. M. (Eds.). *Psicologia Aplicada Al Deporte* (p. 471-492). Madrid: Biblioteca Nueva.

Jiménez, B.M. & Puente, C.P. (1999). *El estrés asistencial en los servicios de salud*. In M.A. Simón (Ed.), *Manual de Psicología de la Salud- Fundamentos, Metodologia y Aplicaciones*, (p.739-756). Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.

Jürimäe, J., Mäestu, J., Purge, P., Jürimäe, T. & Stööt, T. (2002). Relations among heavy training *stress*, mood state, and performance for male Junior Rowers. *Perceptual and Motor Skills*, 95, 520-526.

Kentta, G., Hassmen, P. & Raglin, J.S. (2001). Training practices and overtraining syndrome in Swedish age-group athletes. *International journal of sports medicine*, 22 (6), 460-465.

Kjormo, O. & Halvari, H. (2002). Relation of *burnout* with lack of time for being with significant others, pole conflict, cohesion, and self confidence among Norwegian Olympic athletes. *Perceptual and motor skills*, 94, 795-804.

Lehman, M.J., Lormes, W., Opitz-Gress, A., Steinacker, J.M., Netzer, N., Foster, C. & Gastmabb, U. (1997). Training and Overtraining: an overview and experimental results in endurance sports. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 37, 7-17.

Losa, N.F & Garcia, G.M. (2002). Síndrome de *Burnout*: Sus efectos y prevención en las organizaciones. *Capital Humano*, 151.

Maslach, C., Schaufeli, W.B & Leiter, M.P. (2001). Job *Burnout*. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.

Odom, S. & Perrin, T. (1985). Coach and Athlete *Burnout*. In: Bunker, L., Rotella, B. e Reilly, A. (1985). *Facilitating Psychological Growth and Development*, 213-222. Michigan.

Pereira, A. (2003): Guia prático de utilização do SPSS. Análise de dados para ciências sociais e psicologia. Lisboa: Edições Sílabo

Pinto, A.M., Lima, M.L e Silva, A.L. (2003). *Stress profissional em professores portugueses: Incidência, preditores e reacção de burnout*. *Psychologica*, 33, 181-194.

Price, M.S. & Weiss, M.R. (2000). Relationships Among Coach *Burnout*, Coach Behaviors, and Athletes Psychological Responses. *The Sport Psychologist*, 14, 391-409.

Raedeke, T. (1997). Is Athlete *Burnout* More Than Just *Stress*? A Sport Commitment Perspective. *Journal of sport & exercise psychology*, 19, 396-417.

Raedeke, T.D., Lunney, K. & Venables, K. (2002). Understanding athlete *burnout*: Coach perspectives. *Journal of Sport Behavior*, 25(2), 181-206.

Rainey, D.W. (1995). *Stress, Burnout, and intention to terminate among empires*. *Journal of Sport Behavior*, 18 (4), 312-323.

Robertson, I. (1987). O treinador e o abandono dos jovens praticantes. *Revista Treino Desportivo*, 23-30.

Ruiz, E. L. F. (s/d). “El entrenador: *Burnout* en contexto del deportista” *Psicodeporte.nu*. [Em linha]. Disponível em <http://psicodeporte.nu/biblioteca/articulos/start.asp?articuloid=49&>. [Consultado em 11/11/2003].

Silvério, J. & Silva, C. (1996). *O esgotamento (“burnout”) no desporto*. In Cruz, J. (Eds.) *Manual de Psicologia do Desporto* (p. 505-520). S.H.O. Braga.

Silvério, J. (1995). *Burnout no Desporto: Estudo comparativo em atletas do triatlo, natação, ciclismo e atletismo*. Tese de Mestrado da Universidade do Minho. Braga.

Silvério, J. e Srebo, R. (2002). *Como ganhar usando a cabeça*. Coimbra: Quarteto Editora.

Silvério, J.; Silva, C. (1996). *O esgotamento (“burnout”) no desporto*. In Cruz, J. (Eds.) *Manual de Psicologia do Desporto* (p. 505-520). S.H.O. Braga.

Sullivan, P.A. & Nashman. H.W. (1996). Professional *Burnout*. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 36, 231-235.

Teixeira, J.M. (2002). *Burnout* ou a síndrome de exaustão. *Saúde Mental*, IV (2), 8-19.

Torres, J.M. (1999). O abandono infanto-juvenil: Será possível contrariá-lo? *Revista Treino Desportivo*, 2, 17-21.

Ucha, F.G. (2002). *Burnout*, locus de control y deportistas de alto rendimiento. *Cuestiones de Psicología del Deporte*, 2.

Udry, E., Gould, D., Bridges, D. & Tuffey, S. (1997). People helping people? Examining the social ties of athletes coping with *burnout* and injury stress. *Journal of sport and exercise psychology*, 19 (4), 368-395.

Vealey, R., Armstrong, L., Comar, W. & Greenleaf, C. (1998). Influence of Perceived Coaching Behaviours on *Burnout* and Competitive Anxiety in Female College Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 297-318.

Waldron, J.J. (2000). *Stress*, overtraining, and *burnout* associated with participation in sport: is your child at-risk?. *Spotlight on youth sports*, 24 (2), 4-5.

Weinberg, R. & Richardson, P. (1990). *Psychology of officiating*. (p. 147-155). Champaign, IL: Leisure Press.

Weinberg, R.; Gould, D. (1995): *Foundations of sport and exercise psychology*. (p. 429-445). Champaign, IL: Human Kinetics.

(Nome do Clube)

Exmo. Sr. ou Sr.ª:

Venho por este meio solicitar a colaboração do (Clube) no seguinte:

Sou finalista do curso de psicologia e encontro-me a elaborar a monografia em psicologia do desporto onde tenho como objectivos comparar os níveis de burnout de atletas de alta competição relativamente a atletas de divisões inferiores. Desde já peço ao (Clube) autorização para administrar questionários aos vossos atletas de futebol profissional sénior.

Sem outro assunto de momento, agradeço a colaboração e aguardo resposta.

Rita Nogueira

Contacto: Rita Isabel Faria Ferraz Nogueira

São Sebastião- Canelas

4575-175 Canelas PNF

Tel.:

INVENTÁRIO DE BURNOUT PARA ATLETAS (I.B.A.)

Jorge Amaral Silvério (Universidade do Minho)

Instruções: A seguir são apresentadas várias afirmações que os atletas usam para descrever os seus sentimentos, pensamentos e comportamentos. Uma vez que as pessoas são diferentes umas das outras não há respostas certas nem erradas. Responda de forma sincera e o mais rapidamente possível.

Leia cada afirmação, com atenção, e assinale, por favor, com uma cruz a opção que corresponde à resposta que melhor se aplica a si **actualmente**. Se se enganar pode riscar a sua primeira resposta e assinalar uma outra.

1. Sinto-me tão desanimado que penso em desistir da minha actividade desportiva.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

2. Sinto que sou capaz de atingir os objectivos a que me proponho na minha actividade desportiva.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

3. Não me considero competente na minha actividade desportiva.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

4. Não sou capaz de obter os resultados que gostaria na minha actividade desportiva.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

5. Sinto uma grande vontade de treinar.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

6. Não confio nas minhas capacidades para obter bons resultados na minha actividade desportiva.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

7. Sinto-me emocionalmente insatisfeito com a minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

8. Sinto que a minha actividade desportiva não me deixa tempo livre.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

9. Sinto um grande prazer em treinar.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

10. Sinto-me desmotivado na minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

11. Encontro sempre energias para vencer as minhas dificuldades.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

12. Sinto-me completamente desinteressado no que diz respeito à minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

13. Tenho problemas em dormir relacionados com a minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

14. Sinto-me indiferente em relação à minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

15. Sinto-me fisicamente fatigado.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

16. Irrito-me facilmente com as pessoas que me rodeiam.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

17. Sinto-me emocionalmente exausto.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

18. Sinto-me triste com a minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

19. Sinto-me fatigado quando tenho que enfrentar mais um dia de treino.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

20. Treinar com outras pessoas durante várias horas, constitui realmente uma pressão para mim.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

21. Sinto-me frustrado com a minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

22. Não sinto prazer nas competições.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

23. Sinto-me com muitas energias sempre que tenho de enfrentar mais um treino ou competição.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

24. Na minha actividade desportiva consigo coisas que valem a pena para mim.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

25. Tenho vontade de desistir da prática desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

26. Sinto-me fisicamente exausto.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

27. Estou tão farto da minha actividade desportiva que penso não ser capaz de aguentar por muito mais tempo esta vida de atleta.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

Agora que terminou certifique-se, por favor, se **respondeu a todas as perguntas**.

Muito obrigado pela sua colaboração !