

Cita: Pires, D. A.; Ferreira, R. W.; Vasconcelos, A. S. B.; Penna, E. M. (2019). Dimensões de *Burnout*, Estratégias de *Coping* e Tempo de Prática como Atleta Federado em Jogadores Profissionais de Futebol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol 19(2), 175-185

Dimensões de *Burnout*, Estratégias de *Coping* e Tempo de Prática como Atleta Federado em Jogadores Profissionais de Futebol

Dimensiones de Agotamiento, Estrategias de Afrontamiento y Tiempo de Práctica como Atleta Federado en Jugadores Profesionales de Fútbol

Burnout Dimensions, Coping Strategies and Practice Time as a Federated Athlete in Professional Soccer Players

Pires, D. A.¹, Ferreira, R. W.¹, Vasconcelos, A. S. B.¹, Penna, E. M.¹

¹*Faculdade de Educação Física, Campus Universitário de Castanhal, Universidade Federal do Pará*

RESUMO

O objetivo do estudo consiste em analisar se há correlação entre as seguintes variáveis em jogadores profissionais de futebol: a) dimensões de *burnout* x estratégia de *coping*; b) tempo de prática como atleta federado x dimensões de *burnout*; c) tempo de prática como atleta federado x estratégias de *coping*. Participaram do estudo 54 atletas profissionais de futebol da primeira divisão do Campeonato Paraense de 2018, todos do sexo masculino. A média de idade foi de 24.0 ± 3.9 anos, e a média do tempo de prática como atleta federado foi de 8.7 ± 4.2 anos. Os participantes responderam a dois instrumentos psicométricos de mensuração de *burnout* e *coping*. Os resultados evidenciam que: i) os indicadores de *burnout* foram baixos; ii) a correlação entre as dimensões de *burnout* e *coping* foi significativa, negativa e moderada somente entre a dimensão reduzido senso de realização esportiva e a estratégia treinabilidade; iii) não observamos correlação entre o tempo de prática como atleta federado e as dimensões de *burnout*; iv) encontramos uma correlação significativa, positiva e moderada entre o tempo de prática como atleta federado e a estratégia desempenho sob pressão. As principais conclusões do estudo apontam que atletas com maior tempo de prática como federados tendem a apresentar melhor desempenho sob pressão, bem como o desenvolvimento da estratégia treinabilidade pode ser oportuno para a percepção de realização esportiva em atletas.

Palavras-chave: Psicologia do esporte, Habilidades psicológicas, Treinabilidade.

RESUMEN

El objetivo del estudio consiste en analizar si hay correlación entre las siguientes variables en jugadores profesionales de fútbol: a) dimensiones de agotamiento x estrategia de afrontamiento; b) tiempo de práctica como atleta federado x dimensiones de agotamiento; c) tiempo de práctica como atleta federado x estrategias de afrontamiento.

Participaron del estudio 54 atletas profesionales Brasileños de fútbol de la primera división del Campeonato *Paraense* de 2018, todos del sexo masculino. El promedio de edad fue de 24.0 ± 3.9 años, y el promedio del tiempo de práctica como atleta federado fue de 8.7 ± 4.2 años. Los participantes respondieron a dos instrumentos psicométricos de medición de agotamiento y afrontamiento. Los resultados evidencian que: i) los indicadores de agotamiento fueron bajos; ii) la correlación entre las dimensiones de agotamiento y afrontamiento fue significativa, negativa y moderada solamente entre la dimensión reducido sentido de realización deportiva y la estrategia de capacitación; iii) no observamos correlación entre el tiempo de práctica como atleta federado y las dimensiones de agotamiento; iv) encontramos una correlación significativa, positiva y moderada entre el tiempo de práctica como atleta federado y la estrategia de rendimiento bajo presión. Las principales conclusiones del estudio apuntan que los atletas con mayor tiempo de práctica como federados tienden a presentar mejor desempeño bajo presión, así como el desarrollo de la estrategia de capacitación puede ser oportuno para el sentido de realización deportiva en atletas.

Palabras clave: Psicología del deporte, Habilidades psicológicas, Capacitación.

ABSTRACT

The objective of the study is to analyze whether there is correlation between the following variables in professional soccer players: a) *burnout* dimensions x *coping* strategies; b) practice time as a federated athlete x *burnout* dimensions; c) practice time as a federated athlete x *coping* strategies. Fifty-four professional Brazilian soccer athletes from the first division of the 2018 *Pará* State Championship, all males, participated in the study. The mean age was 24.0 ± 3.9 years, and the mean time of practice as a federated athlete was 8.7 ± 4.2 years. Participants responded to two paper and pencil psychometric instruments measuring *burnout* and *coping*. The results show that: i) the *burnout* indicators were low; ii) the correlation between the dimensions of *burnout* and *coping* was significant, negative and moderate only between the dimension reduced sense of accomplishment and the strategy of coachability; iii) we did not observe correlation between the time of practice as a federated athlete and the dimensions of *burnout*; iv) we found a significant, positive and moderate correlation between the practice time as a federated athlete and the strategy performance under pressure. The main conclusions of the study point out that athletes with higher practice time as federated tend to present better performance under pressure, as well as the development of the strategy coachability may be opportune for athletes' sense of accomplishment.

Keywords: Sport psychology, Psychological skills, Coachability.

INTRODUÇÃO

Os atletas estão expostos a várias circunstâncias geradoras de estresse e a maneira com que cada um enfrenta o mesmo poderá interferir no seu desempenho (Christensen & Smith, 2018; Rossi, Vitorino, Salles, & Cortez, 2016). Sendo assim, ao se tornar crônico, o estresse no contexto esportivo pode ocasionar a síndrome de *burnout* (Gustafsson, DeFreese, & Madigan, 2017), que tem como algumas consequências ausência de motivação, falta de prazer, altos níveis de estresse e enfrentamento ineficaz diante os agentes estressores (Goodger, Gorely, Lavallee, & Harwood, 2007).

O *burnout* no contexto esportivo é definido como uma síndrome multidimensional baseada em três

dimensões (Gustafsson, Lundkvist, Podlog, & Lunqvist, 2016): exaustão física e emocional (EFE), relacionada com intensas demandas de treinos e competições; reduzido senso de realização esportiva (RSR), que significa a insatisfação relacionada à habilidade e realização no âmbito esportivo; e desvalorização esportiva (DES), representando a ausência de interesse e preocupação com a carreira esportiva. Os estudos sobre a síndrome de *burnout* têm aumentado nos últimos anos, pois sua ocorrência pode resultar em prejuízos para o rendimento esportivo e para a saúde dos atletas, sendo o abandono da carreira esportiva a principal consequência (García-Parra, González, & de los Fayos, 2016).

Por se tratar de uma reação ao estresse crônico, a manifestação do *burnout* pode ser prevenida ou atenuada por meio de estratégias de enfrentamento do

Burnout e Coping em Jogadores Profissionais de Futebol

estresse, conhecidas como *coping* (Pires, Bara Filho, Debien, Coimbra, & Ugrinowitsch, 2016). O *coping* é um recurso utilizado mediante pensamento e ação como forma de lidar com situações estressantes (Lazarus, 1993). Uma das primeiras nomenclaturas para a classificação das estratégias de *coping* foi proposta por Folkman & Lazarus (1980). Os autores propuseram duas modalidades de *coping*: (1) centrada no problema, que envolve o enfrentamento do problema causador de estresse; e (2) centrada na emoção, que objetiva aliviar as emoções negativas associadas ao problema.

As estratégias centradas no problema são empregadas pelos atletas com o intuito de resolver o problema, assumir o controle e eliminar a situação estressante. A meta-análise realizada por Nicholls, Taylor, Carroll, & Perry (2016) apontou que as estratégias de *coping* centradas no problema obtiveram uma relação positiva com o rendimento esportivo. Outro tipo de estratégia é a centrada na emoção, que são tentativas de avaliar de outra maneira ou evitar pensar no agente estressor (Lazarus, 1993). Estas estratégias incluem esquiva, escape, distanciamento e extração de aspectos positivos de acontecimentos negativos. São utilizadas quando o sujeito percebe que o estressor não pode ser modificado e que é preciso continuar com a interação (Tamayo & Tróccoli, 2002). Diferentemente das estratégias centradas no problema, Nicholls et al. (2016) observaram que as estratégias centradas na emoção não são adequadas para o rendimento esportivo, bem como podem ser prejudiciais para o bem-estar dos atletas.

Estudo de revisão sistemática (Nicholls & Polman, 2007) apontou que instrumentos psicométricos de identificação e mensuração das estratégias de *coping* são empregados com frequência na literatura. Sendo um dos mais frequentes o Inventário de Habilidades de Enfrentamento Atlético-28 (ACSI-28), desenvolvido para avaliar sete estratégias de *coping* utilizadas por atletas para lidar com o estresse no esporte (Smith, Schutz, Smoll, & Ptacek, 1995), posteriormente validado para o idioma português como ACSI-28BR (Miranda, Coimbra, Bara Filho, Miranda Júnior, & Andrade, 2018).

As sete habilidades de enfrentamento medidas pelo ACSI-28 foram definidas por Smith & Christensen (1995): a) Lidar com adversidades: o atleta permanece positivo e entusiasmado diante de situações adversas.

Permanecendo calmo, controlado e capaz de se recuperar rapidamente de erros e contratemplos; b) Desempenho sob pressão: o esportista percebe a pressão como um desafio em vez de ameaça. O esportista gosta de ser colocado sob pressão e geralmente tem um desempenho melhor nessas ocasiões; c) Metas/Preparação Mental: o atleta define e trabalha para metas específicas de desempenho. Planeja e se prepara mentalmente para diversas situações que pode se deparar; d) Concentração: o sujeito não fica distraído facilmente e é capaz de se concentrar na tarefa mesmo em situações adversas ou inesperadas; e) Livre de preocupação: o atleta não se pressiona e não coloca preocupação desnecessária sobre o seu desempenho, mesmo quando comete erros. Além disso, não se importa sobre o que vão pensar se ele falhar; f) Confiança e motivação: essa habilidade é definida quando o esportista está confiante sobre suas capacidades, permanece sempre motivado e positivo sobre seu desempenho; g) Treinabilidade: capacidade do atleta estar disposto a aprender com as instruções dos treinadores e receber as críticas de uma maneira construtiva, sem ficar chateado e levar para o lado pessoal.

A síndrome de *burnout* está associada à percepção de que as estratégias de *coping* são insuficientes ou inadequadas para lidar com o estresse (Verardi, Nagamine, Domingos, De Marco, & Miyazaki, 2015). Raedeke & Smith (2004) verificaram que atletas que experimentam altos níveis de estresse e possuem baixos índices nas estratégias de *coping* estão mais propensos a experimentar o *burnout*. Diante disso, é importante que os esportistas desenvolvam estratégias de *coping* para que possam enfrentar os diversos agentes estressores e assim possibilitar condições ideais para um bom desempenho esportivo e êxito na carreira esportiva (Nascimento Junior, Gaion, Nakashima, & Vieira, 2010). Para tais circunstâncias Wong, Teo, & Polman (2015) ressaltam a importância da compreensão por parte dos treinadores e psicólogos do esporte sobre os agentes estressores e das estratégias de *coping* como forma de otimizar o desempenho dos atletas nos treinamentos e competições.

O futebol é um esporte que apresenta um alto nível de estresse devido à procura de ótimo rendimento, pois consiste em uma modalidade esportiva com visibilidade e exibição diária nos meios de

comunicação nacional e internacional (Giacomoni & Fonseca, 2014). Nesse contexto, a torcida, dirigentes e até mesmo os próprios jogadores fazem cobranças por conquistas de vitórias e títulos, levando a um aumento nos níveis de estresse (Bemfica, Fagundes, Pires, & Costa, 2013). Vale ressaltar que ainda são escassos os estudos que investigam os aspectos psicológicos no contexto do futebol na região norte do Brasil (Oliveira, Penna, & Pires, 2017). Além disso, estudo recente de revisão sistemática sobre o *burnout* aponta para a relevância da investigação sobre a variável tempo de prática esportiva e sua possível influência na percepção de *burnout* em atletas de elite (Bicalho & Costa, 2018). Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo analisar se há correlação entre as seguintes variáveis em jogadores profissionais de futebol: a) dimensões de *burnout* x estratégia de *coping*; b) tempo de prática como atleta federado x dimensões de *burnout*; c) tempo de prática como atleta federado x estratégias de *coping*.

MATERIAIS E MÉTODOS

Participantes

Participaram do estudo 54 jogadores profissionais de futebol do sexo masculino, atuantes na primeira divisão do Campeonato Paraense de 2018 (a média de idade foi de 24.0 ± 3.9 anos, a idade média em que iniciaram na modalidade foi de 11.5 ± 3.8 anos e a média do tempo de prática como atleta federado foi de 8.7 ± 4.2 anos). Foram selecionados para participar do estudo somente atletas que possuíam no mínimo um ano de prática como atleta federado (a contar do primeiro registro).

Instrumentos

Foi utilizada a versão em idioma português do Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) (Raedeke & Smith, 2001), denominada Questionário de *Burnout* para Atletas (QBA), composta por 15 itens cujas respostas são apresentadas em uma escala do tipo likert que varia de “quase nunca” (1) a “quase sempre” (5). O QBA apresenta consistência interna aceitável (alfa de Cronbach = 0.82) e validade de construto, na qual foram encontrados três componentes responsáveis pela variância do instrumento, confirmando o modelo tridimensional do *burnout* (Pires, Brandão, & Silva,

2006). Logo, tem sido utilizado com frequência no contexto esportivo brasileiro (Pires et al., 2016; Silva, Chiminazzo, & Pires, 2016; Sobral, Oliveira, Oliveira, Santos, & Brito, 2014).

Outro instrumento utilizado foi o Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28) (Smith et al., 1995) em sua versão adaptada para o Português (ACSI-28BR) (Miranda et al., 2018). O ACSI-28BR é composto por 28 itens que se referem aos sete fatores que representam estratégias de *coping* no esporte: lidar com adversidades; desempenho sob pressão; metas/preparação mental; concentração; livre de preocupação; confiança/motivação; e treinabilidade. As respostas são apresentadas em uma escala do tipo likert que varia de “quase nunca” (0) a “quase sempre” (3). Especificamente para a versão brasileira, três itens associados às dimensões confiança/motivação, concentração e treinabilidade foram removidos por não apresentarem cargas fatoriais suficientes.

Procedimentos

Inicialmente foi realizado um contato prévio com a comissão técnica dos clubes para esclarecimento dos procedimentos do estudo. Após esse contato houve a coleta dos dados em grupo com cada time em salas reservadas de hotéis e centros de treinamento em ambientes livres de ruído. Os pesquisadores explicaram os objetivos da pesquisa aos participantes, que posteriormente assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), preencheram o questionário sociodemográfico e o QBA e ACSI-28BR. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com seres humanos, conforme parecer 65796316.3.0000.0017.

Análise estatística

A verificação da normalidade da distribuição dos dados foi realizada por meio do teste de D'Agostino-Pearson. O teste apontou uma distribuição de não normalidade dos dados, o que determinou o emprego de testes não-paramétricos. Como os dados não apresentaram distribuição normal, foram utilizados mediana (Md) e quartis (Q1; Q3) para a caracterização dos resultados. O coeficiente de correlação de Spearman (ρ) foi empregado para verificar as correlações entre os indicadores das dimensões de *burnout* e das estratégias de *coping*, bem como as correlações entre o tempo de prática como atleta

Burnout e Coping em Jogadores Profissionais de Futebol

federado e os indicadores de *burnout* e *coping*. Foram considerados a significância estatística e um valor mínimo crítico de $\rho \geq 0.40$ como aceitável para as análises, pois corresponde ao limite inferior da intensidade moderada para a correlação entre variáveis (Dancey & Reidy, 2013; Thomas, Nelson, & Silverman, 2012). Os procedimentos estatísticos foram realizados no pacote estatístico Prisma, versão 7 (GraphPad Software Inc., San Diego, CA, EUA). O nível de significância adotado foi de $p < 0.05$.

RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta os dados descritivos das dimensões de *burnout*, estratégias de *coping* e tempo de prática como atleta federado. Os resultados evidenciam que as dimensões de *burnout* ficaram com uma frequência de quase nunca a raramente, mostrando que os atletas estão pouco suscetíveis à síndrome. A estratégia de *coping* com maior mediana foi metas/preparação mental e a menor foi lidar com adversidades.

Tabela 1. Dados descritivos para as dimensões de *burnout*, estratégias de *coping* e tempo de prática como atleta federado (em anos).

	<i>Burnout</i>			<i>Coping</i>							
	EFE	RSR	DES	LA	DP	PM	CO	LP	CM	TR	TPF
Mín	1.0	1.0	1.0	4.0	4.0	4.0	3.0	0.0	4.0	0.0	1.0
Q1	1.4	1.6	1.4	7.0	6.7	8.0	5.0	4.0	7.0	5.0	5.0
Md	1.8	1.8	1.8	9.0	9.0	9.5	6.0	5.0	8.0	6.0	8.0
Q3	2.2	2.2	2.0	10.0	11.0	11.0	7.0	7.0	9.0	8.0	12.0
Máx	5.0	3.4	5.0	12.0	12.0	12.0	9.0	10.0	9.0	9.0	20.0

Mín= Valor mínimo; Q1= Percentil 25%; Md= Mediana; Q3= Percentil 75%; Máx= Valor máximo; EFE= Exaustão física e emocional; RSR= Reduzido senso de realização esportiva; DES= Desvalorização esportiva; LA= Lidar com as adversidades; DP= Desempenho sob pressão; PM= Preparação mental; CO= Concentração; LP= livre de preocupação; CM=Confiança/Motivação; TR= Treinabilidade; TPF= Tempo de prática como atleta federado.

Na Tabela 2 foram encontradas correlações negativas, significativas e de intensidade fraca ($\rho < 0.40$): dimensão EFE x estratégia confiança e motivação; dimensão RSR x estratégia metas/ preparação mental; dimensão DES x estratégia treinabilidade. A única correlação negativa, significativa e de intensidade moderada ($0.40 \leq \rho < 0.70$) foi observada entre a dimensão RSR e a estratégia treinabilidade.

A Tabela 3 apresenta os resultados das correlações entre o tempo de prática como atleta federado e os indicadores de *burnout* e estratégias de *coping*. Foi observada uma correlação positiva, significativa e de intensidade fraca (tempo de prática como atleta

federado x estratégia lidar com adversidades) e uma correlação positiva, significativa e de intensidade moderada (tempo de prática como atleta federado x dimensão desempenho sob pressão).

Tabela 2. Correlação entre as dimensões de *burnout* e estratégias de *coping*.

	LA	DP	PM	CO	LP	CM	TR
EFE	-0.07	-0.02	-0.15	-0.15	0.20	-0.34*	-0.15
RSR	-0.01	-0.12	-0.30*	-0.01	0.22	-0.25	-0.40*
DES	-0.09	0.02	-0.02	-0.20	-0.12	-0.02	-0.28*

EFE= Exaustão física e emocional; RSR= Reduzido senso de realização esportiva; DES= Desvalorização esportiva; LA= Lidar com as adversidades; DP= Desempenho sob pressão; PM= Preparação mental; CO= Concentração; LP= livre de preocupação; CM=Confiança/Motivação; TR= Treinabilidade; TPF= Tempo de prática como atleta federado. *p<0,05.

Tabela 3. Correlação do tempo de prática como atleta federado (em anos) entre as dimensões de *burnout* e estratégias de *coping*.

	<i>Burnout</i>			<i>Coping</i>						
	EFE	RSR	DES	LA	DP	PM	CO	LP	CM	TR
TPF	0.03	0.02	-0.06	0.38*	0.54*	0.18	0.18	0.13	-0.02	-0.07

TPF= Tempo de prática como atleta federado; EFE= Exaustão física e emocional; RSR= Reduzido senso de realização esportiva; DES= Desvalorização esportiva; LA= Lidar com as adversidades; DP= Desempenho sob pressão; PM= Preparação mental; CO= Concentração; LP= livre de preocupação; CM=Confiança/Motivação; TR= Treinabilidade. *p<0,05.

DISCUSSÃO

O presente estudo analisou as seguintes correlações em jogadores profissionais de futebol: a) dimensões de *burnout* x estratégia de *coping*; b) tempo de prática como atleta federado x dimensões de *burnout*; c) tempo de prática como atleta federado x estratégias *coping*. Os resultados evidenciam que: i) os indicadores de *burnout* foram baixos; ii) a correlação entre as dimensões de *burnout* e *coping* foi significativa, negativa e moderada somente entre a dimensão RSR e a estratégia treinabilidade; iii) não observamos correlação entre o tempo de prática como atleta federado e as dimensões de *burnout*; iv)

encontramos uma correlação significativa, positiva e moderada entre o tempo de prática como atleta federado e a estratégia desempenho sob pressão.

Os achados de que atletas de futebol apresentam baixos indicadores para as dimensões de *burnout* podem ser indicativos de uma adaptação adequada às demandas psicofisiológicas de treinos e competições, bem como de um equilíbrio entre o estresse e a recuperação, relacionada à dimensão EFE (Giacomoni & Fonseca, 2014). Os baixos escores para a dimensão RSR sugerem que os jogadores estão satisfeitos com suas habilidades e realizações no âmbito esportivo. Por fim, a percepção reduzida de DES pode indicar

Burnout e Coping em Jogadores Profissionais de Futebol

que os jogadores permanecem interessados e comprometidos com a carreira esportiva (Bemfica et al., 2013; Gustafsson, DeFreese, & Madigan, 2017). Os dados descritivos das dimensões de *burnout* estão em consonância com a literatura da psicologia do esporte, pois a maior parte da pesquisa esportiva é baseada em amostras de atletas endossando níveis baixos a moderados de sintomas de *burnout*, a partir dos escores do ABQ (Gustafsson, DeFreese, & Madigan, 2017).

A maior parte das correlações entre as dimensões de *burnout* e as estratégias de *coping* foi de magnitude fraca, apontando para a compreensão dessas variáveis como fenômenos distintos. Uma possível explicação para esses achados está no fato de que os mesmos não indicam que essas estratégias não sejam utilizadas de forma eficaz pelos atletas em algum momento do ciclo de treinamento, uma vez que as estratégias de enfrentamento podem mudar ao longo da temporada. O mesmo raciocínio pode ser aplicado à percepção das dimensões de *burnout* (Pires et al., 2016).

A única exceção foi verificada na correlação entre a dimensão RSR e a estratégia treinabilidade, que apresentou significância estatística, relação negativa e magnitude moderada. Com base neste resultado é possível sugerir que estar aberto e disponível para a aprendizagem a partir dos treinamentos, exercitar a habilidade em lidar com as cobranças e evitar considerar as críticas da comissão técnica como ofensas pessoais contribuem para a percepção de satisfação relacionada à habilidade e ao desempenho no futebol (Pires, 2014). Estudo envolvendo atletas de elite do futsal brasileiro apontou que atletas convocados para a seleção brasileira utilizam com mais frequência a estratégia de treinabilidade do que seus pares que não foram convocados (Bim, Nascimento Junior, Amorim, Vieira, & Vieira, 2014), reforçando a relação dessa estratégia com a percepção de sucesso esportivo.

Não observamos correlação entre o tempo de prática como atleta federado e as dimensões de *burnout*. Vieira, Carruzo, Aizava, & Rigoni (2013) também não encontraram correlação entre tais variáveis em atletas de vôlei de praia. De acordo com os autores, as diferenças nas percepções das dimensões de *burnout* podem estar mais vinculadas a diferenças no perfil psicológico das pessoas, como características de personalidade (Hill, Hall, Appleton, & Murray, 2010)

e de motivação (Lonsdale, Hodge, & Rose, 2009), do que simplesmente ao tempo de prática como atleta federado.

Por outro lado, os resultados encontrados em outra investigação mostram que, quanto maior o tempo de prática, menores são os níveis dos sintomas relacionados à síndrome de *burnout* em jovens atletas de vôlei feminino (Teixeira, Batista, Leite, & Silva, 2016). De modo divergente aos estudos anteriores, Cresswell & Eklund (2006) e Toros (2018) apontaram que, quanto maior a experiência, mais percebidas são as dimensões EFE e DES em atletas de rúgbi e handebol, respectivamente.

Diante dos resultados heterogêneos, entendemos que a variável tempo de prática como atleta federado não possui relação relevante com a percepção da síndrome de *burnout* em atletas profissionais de futebol. Essa compreensão encontra respaldo no estudo de revisão sistemática de Goodger et al. (2007), na qual o tempo de experiência não foi listado como variável associada ao *burnout* em atletas, diferentemente de outras variáveis como motivação, *coping* e ansiedade.

Diferentemente dos resultados observados em relação às dimensões de *burnout*, o tempo de prática como atleta federado apresentou correlação significativa, positiva e moderada com a estratégia de *coping* desempenho sob pressão. Vieira et al. (2013) também verificaram que, quanto mais experiente é o atleta, menos ele será prejudicado com a pressão de uma competição. Tais descobertas sugerem que as habilidades psicológicas de *coping* podem ser desenvolvidas com o tempo de prática (Mahl & Raposo, 2007). Para Kent, Devonport, Lane, Nicholls, & Friesen (2018), a simples exposição repetida a situações de pressão tendem a melhorar o rendimento do atleta. Desse modo, o tempo de prática pode estar associado à diversidade de tarefas sob pressão vivenciadas no contexto esportivo no decorrer da carreira, o que pode ocasionar maior oportunidade de desenvolver habilidades de *coping* centradas no problema (em termos gerais) e a estratégia desempenho sob pressão (de modo específico).

Este estudo utilizou instrumentos psicométricos recorrentemente utilizados na literatura para dimensionar *burnout* e *coping*. Contudo, entrevistas qualitativas poderiam fornecer informações subjetivas sobre as experiências individuais de *burnout* e *coping*,

bem como de suas interações. Sua utilização em estudos futuros pode oferecer informações complementares sobre os fenômenos investigados.

APLICAÇÕES PRÁTICAS

O processo de treinamento associado ao esporte competitivo acaba por colocar os atletas sob agentes estressores físicos e psicológicos (Madigan, Hill, Anstiss, Mallinson-Howard, & Kumar, 2018). Diante disso, os atletas estão suscetíveis ao *burnout* quando há um desequilíbrio entre as demandas pertinentes à sua participação no esporte e os recursos que têm para enfrentar tais demandas (Pacewicz, Gotwals, & Blanton, 2018).

Os resultados deste estudo podem dar indícios para a atuação dos profissionais que trabalham com esporte. Na perspectiva prática, o desenvolvimento de intervenções de treinamento das estratégias de *coping* mostrou efeito positivo em atletas ao incrementar a percepção de desempenho (Reeves, Nicholls, & Mckenna, 2011) e pode representar uma iniciativa gratificante para aqueles interessados em promover o bem-estar do atleta através da prevenção e tratamento do *burnout*. Os resultados do presente estudo sugerem que a estratégia de enfrentamento treinabilidade pode ser aperfeiçoada com o intuito de evitar o *burnout* em geral e a dimensão RSR em particular. Além disso, os resultados também deixaram indicativos para a investigação da percepção da síndrome em atletas de diferentes níveis de experiência e de como as estratégias de *coping* variam ao longo da temporada, levando em consideração as especificidades da organização das competições e das modalidades esportivas.

REFERÊNCIAS

1. Bemfica, T., Fagundes, L., Pires, D., & Costa, V. (2013). Efeito da temporada sobre a percepção da síndrome de *burnout* por atletas de futebol profissional. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 21(4), 142-150. DOI: 10.18511/0103-1716/rbcm.v21n4p142-150
2. Bicalho, C., & Costa, V. (2018). *Burnout in Elite Athlete/s: a Systematic Review*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 89-102.
3. Bim, R., Nascimento Junior, J., Amorim, A., Vieira, J., & Vieira, L. (2014). Estratégias de *coping* e sintomas de *burnout* em atletas de futsal de alto rendimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 22(3), 69-75. DOI: 10.18511/0103-1716/rbcm.v22n3p69-75
4. Christensen, D., & Smith, R. (2018). Leveling the playing field: can psychological *coping* resources reduce the influence of physical and technical skills on athletic performance? *Anxiety, Stress, & Coping*, 1-13. DOI:10.1080/10615806.2018.1506646
5. Cresswell, S., & Eklund, R. (2006). Changes in athlete *burnout* over a thirty-week "rugby year". *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9, 125-134. DOI:10.1016/j.jsams.2006.03.017
6. Dancey, C., & Reidy, J. (2013). *Estatística sem matemática para a psicologia*. 5a ed. Porto Alegre: Penso.
7. Freudenberger, H. *Staff Burnout*. (1974). *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-166.
8. Folkman, S., & Lazarus, R. (1980). An Analysis of *Coping* in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behaviour*, 21(3), 219-239.
9. García-Parra, N., González, J., & de los Fayos, E. (2016). Estado actual del estudio del síndrome de *burnout* en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 21-28.
10. Giacomoni, C., & Fonseca, G. (2014). Principais Indicadores de *Burnout* em Jovens Atletas de Futebol. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 13(2), 106-123.
11. Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D., & Harwood, C. (2007). *Burnout in Sport: A Systematic Review*. *The Sport Psychologist*, 21, 127-151. DOI: 10.1123/tsp.21.2.127

Burnout e Coping em Jogadores Profissionais de Futebol

12. Gustafsson, H., Defreese, J., & Madigan, D. (2017). Athlete *burnout*: review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109-113. DOI: 10.1016/j.copsyc.2017.05.002
13. Gustafsson, H., Lundkvist, E., Podlog, L., & Lundqvist, C. (2016). Conceptual Confusion and Potential Advances in Athlete *Burnout* Research. *Perceptual and Motor Skills*, 123(3), 784-791. DOI: 10.1177/0031512516665900
14. Hill, A., Hall, H., Appleton, P., & Murray, J. (2010). Perfectionism and *burnout* in canoe polo and kayak slalom athletes: the mediating influence of validation and growth-seeking. *The Sport Psychologist*, 24, 16-34. DOI: 10.1123/tsp.24.1.16
15. Kent, S., Devonport, T., Lane, A., Nicholls, W., & Friesen, A. (2018). The Effects of *Coping* Interventions on Ability to Perform Under Pressure. *Journal of Sports Science and Medicine*, 17, 40-55.
16. Lazarus, R. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
17. Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete *burnout* in elite sport: a self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27, 785-95. DOI: 10.1080/02640410902929366
18. Mahl, A., & Raposo, J. (2007). Perfil psicológico de prestação de jogadores profissionais de futebol do Brasil. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(1), 80-91.
19. Madigan, D., Hill, A., Anstiss, P., Mallinson-Howard, S., & Kumar, S. (2018). Perfectionism and training distress in junior athletes: The mediating role of *coping* tendencies. *European Journal of Sport Science*, 18(5), 713-721. DOI: 10.1080/17461391.2018.1457082
20. Miranda, R., Coimbra, D., Bara Filho, M., Miranda Júnior, M., & Andrade, A. (2018). Brazilian Version (ACSI-28BR) of Athletic *Coping* Skills Inventory-28. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24(2), 130-134. DOI: 10.1590/1517-869220182402160980
21. Nascimento Junior, J., Gaion, P., Nakashima, F., & Vieira, L. (2010). Análise do estresse psicológico pré-competitivo estratégias de *coping* de jovens atletas de futebol de campo. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 18(4), 45-53.
22. Nicholls, A. & Polman, R. (2007). *Coping* in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11-31. DOI: 10.1080/02640410600630654
23. Nicholls, A., Taylor, N., Carroll, S., & Perry, J. (2016). The Development of a New Sport-Specific Classification of *Coping* and a Meta-Analysis of the Relationship between Different *Coping* Strategies and Moderators on Sporting Outcomes. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-14. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.01674
24. Oliveira, A., Penna, E., & Pires, D. (2017). Síndrome de *Burnout* em Árbitros de Futebol. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(1), 31-36.
25. Pacewicz, C., Gotwals, J., & Blanton, J. (2018). Perfectionism, *coping*, and *burnout* among intercollegiate varsity athletes: A person-oriented investigation of group differences and mediation. *Psychology of Sport & Exercise* 35, 207-217. DOI: 10.1016/j.psychsport.2017.12.008
26. Pires, D. (2014). Estudo longitudinal dos indicadores da síndrome de *burnout* e das estratégias de *coping* em atletas brasileiros de alto rendimento. Tese de doutorado, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG, Brasil.

27. Pires, D., Bara Filho, M., Debien, P., Coimbra, D., & Ugrinowitsch, H. (2016). *Burnout e Coping em Atletas de Voleibol: uma análise longitudinal*. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 22(4), 277-281. DOI: 10.1590/1517-869220162204158756
28. Pires, D., Brandão, M., & Silva, C. (2006). Validação do questionário de *burnout* para atletas. Revista da Educação Física/UEM, 17(1), 27-36.
29. Raedeke, T., & Smith, A. (2004). *Coping Resources and Athlete Burnout: An Examination of Stress Mediated and Moderation Hypotheses*. Journal of Sport & Exercise Psychology, 26, 525-541. DOI: 101123/jsep.26.4.525
30. Raedeke, T., & Smith, A. (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete *Burnout* Measure. Journal of Sport and Exercise Psychology, 23(4), 281-306. DOI: 101123/jsep.23.4.281
31. Reeves, C., Nicholls, A., & Mckenna, J. (2011). The effects of a *coping* intervention on *coping* self-efficacy, *coping* effectiveness, and subjective performance among adolescent soccer players. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 9(2), 126-42. DOI: 10.1080/1612197X.2011.567104
32. Rossi, M., Vitorino, L., Salles, R., & Cortez, P. (2016). Estratégias de *Coping* em Atletas de Futebol Feminino: Estudo Comparativo. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 22(4), 282-286. DOI: 10.1590/1517-869220162204160575
33. Silva, E., Chiminazzo, J., & Pires, D. (2016). Indicadores da síndrome de *burnout* em atletas amadores brasileiros de rugby sevens. Pensar a Prática, 19(1), 92-102. DOI: 10.5216/rpp.v19i1.37019
34. Smith, R., & Christensen, D. (1995). Psychological Skills as Predictors of Performance and Survival in Professional Baseball. Journal of Sport & Exercise Psychology, 17(4), 399-415.
35. Smith, R., Schutz, R., Smoll, F., & Ptacek, J. (1995). Development and Validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the athletic *coping* skills inventory-28. Journal of Sport & Exercise Psychology, 17(4), 379-98. DOI: 101123/jsep.17.4.374
36. Sobral, A., Oliveira, L., Oliveira, L. S., Santos, R., & Brito, A. (2014). Associação entre as cargas de treino impostas a jogadores amadores de rugby sevens e a síndrome de *burnout*. Motricidade, 10(2), 25-35. DOI: 10.6063/motricidade.10(2).2592
37. Tamayo, M., & Tróccoli, B. (2002). Exaustão emocional: relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de *coping* no trabalho. Estudos de Psicologia, 7(1), 37-46. DOI: 10.1590/S1413-294X2002000100005
38. Teixeira, M., Batista, M., Leite, L., Silva, S. (2016). Síndrome de *burnout* em atletas infanto-juvenís e juvenís de voleibol feminino participantes do campeonato brasileiro de seleções. Journal of Physical Education, 27(1). DOI: 10.4025/jphyseduc.v27i1.2717
39. Thomas, J., Nelson, J., & Silverman, S. (2012). Métodos de Pesquisa em Atividade Física. 6ª ed. Porto Alegre: Artmed.
40. Toros, T. (2018). *Burnout* Levels of Handball Players with Respect to Age, Gender and Experience. Asian Journal of Education and Training, 4(1), 29-34. DOI: 10.20448/journal.522.2018.41.29.34
41. Verardi, C., Nagamine, K., Domingos, N., De Marco, A., & Miyazaki, M. (2015). *Burnout* and pre-competition: A study of its occurrence in Brazilian soccer players. Revista de Psicología del Deporte, 24(2), 259-264.
42. Vieira, L., Carruzo, N., Aizava, P., & Rigoni, P. (2013). Análise da síndrome de "*burnout*" e das estratégias de "*coping*" em atletas

Burnout e Coping em Jogadores Profissionais de Futebol

brasileiros de vôlei de praia. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 27(2), 269-276.
DOI: 10.1590/S1807-55092013005000012

43. Wong, R., Teo, E., & Polman, R. (2015). Stress, *coping*, *coping* effectiveness and emotions in Malaysian Elite tenpin bowlers: Role of context and importance. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 13(4), 320-334. DOI: 10.1080/1612197X.2014.999345