

MESTRADO
PSICOLOGIA

***BURNOUT, ANSIEDADE E
DEPRESSÃO EM ATLETAS:
ADAPTAÇÃO DO ATHLETE BURNOUT
QUESTIONNAIRE***

Ana Sofia Ribeiro Silva

M

2016



***BURNOUT, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ATLETAS:
ADAPTAÇÃO DO *ATHLETE BURNOUT QUESTIONNAIRE****

Ana Sofia Ribeiro Silva

Junho 2016

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado em Psicologia, área de Psicologia das Organizações, Social e do Trabalho, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora Cristina Queirós (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspetivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

INFORMAÇÃO ADICIONAL

Esta dissertação foi realizada com participação de verbas do Mestrado Integrado em Psicologia, utilizadas para um poster com apresentação oral no 11º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde (Lisboa 2016), e que incluiu dados preliminares desta investigação:

- Silva, A.S., Cameira, M. & Queirós, C. (2016). *Stress e burnout em atletas: estudo exploratório com o Athlete Burnout Questionnaire*. Poster no 11º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde, 26-29 Janeiro, ISCTE-IUL, Lisboa.

AGRADECIMENTOS

A todas as instituições, nomeadamente à FADU (Federação Académica de Desporto Universitário), ao CDUP (Centro Desportivo da Universidade do Porto) e aos clubes desportivos Colégio de Gaia e Maiastars, por toda a disponibilidade e colaboração, possibilitando a recolha de dados.

A todos os atletas que aceitaram participar neste estudo e forneceram o seu contributo para que este fosse exequível.

À Professora Doutora Cristina Queirós por toda a disponibilidade, sabedoria, incentivo apoio e paciência. Foi um privilégio ter sido sua orientanda. Sem o seu apoio não teria sido a mesma coisa.

Ao Professor Doutor Miguel Cameira pela sua contribuição e apoio durante todo este processo.

Aos meus pais e irmão, por fazerem de mim aquilo que sou hoje, pelo apoio incondicional em todos os momentos, por me proporcionarem este curso e toda uma estrutura para que consiga alcançar os meus objetivos. Sem vocês, nada disto seria possível.

Ao meu namorado, Jorge, que sempre me deu forças quando mais precisei delas e por estar sempre do meu lado, nos melhores e nos piores dias. Por toda a amizade, amor e cumplicidade que me ajudaram nesta etapa tão importante.

À amizade, por estar sempre presente nas pessoas que me acompanham independentemente da distância. À Sofia, à Vanessa e à Filipa, por fazerem da vida académica os melhores anos da minha vida e por todo o apoio e cumplicidade que sei que teremos sempre. À Andreia, Diana, Rita, Adriana e Maria por terem estado sempre presentes e me terem proporcionado sempre um sorriso gigante perto delas.

Aos demais, um sincero obrigada!

RESUMO

As questões psicológicas na prática desportiva têm surgido na literatura como uma temática de interesse e preocupação por parte dos investigadores que procuram compreender as suas causas e consequências em termos de rendimento, bem como relações com fatores individuais e outros sintomas associados.

Este estudo tem como objetivo conhecer o fenómeno do *burnout* nos atletas e sua relação com sintomas de ansiedade, depressão e stress, bem como efetuar um estudo exploratório das qualidades psicométricas do *Athlete Burnout Questionnaire*. Foi inquirida uma amostra de 515 atletas que voluntariamente preencheram o *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ, Raedeke & Smith, 2001; Pires, Brandão & Silva, 2006) e a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS, Lovibond & Lovibond, 1995; Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004), sendo 69% praticantes de desportos coletivos e 31% de desportos individuais.

Os resultados demonstraram que a amostra de atletas analisada revela baixos níveis de *burnout*, stress, ansiedade e depressão. Existem diferenças significativas em várias dimensões entre atletas que praticam desportos individuais e os que praticam desportos coletivos, apresentando os atletas de desportos coletivos maior bem-estar psicológico. A exaustão emocional é a variável que revela mais diferenças, sendo mais elevada nos atletas de nível competitivo superior e da seleção respectiva. O stress, ansiedade e depressão explicam entre 7% e 18% do *burnout*, com maior valor preditivo do que as variáveis individuais ou relacionadas com a prática desportiva. Relativamente às qualidades psicométricas do ABQ, apesar do Alfa de Cronbach ser de 0,88 e de os três fatores explicarem 59% da variância, nem sempre obedecem aos fatores originais, o que já aconteceu no estudo de Pires e colaboradores (2006).

Dada a pressão atual na prática desportiva e a riqueza desta escala, no futuro, sugere-se uma recolha de dados com uma amostra maior de atletas que pratiquem desportos individuais pois pode ter enviesado o conhecimento de fenómeno e as qualidades psicométricas da escala.

Palavras-chave: *Burnout*, Stress, Ansiedade, Depressão, Atletas.

ABSTRACT

Sport psychological topics emerged in the literature as a matter of interest and concern among researchers who try to understand its causes and consequences for performance, as well the relationships with individual factors and other associated symptoms.

This study aims to know burnout phenomenon among athletes and its relationship with anxiety, depression and stress, and to carry out an exploratory study about psychometric properties of the Athlete Burnout Questionnaire. Data were collected among a sample of 515 athletes, who voluntarily fulfilled the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ, Raedeke & Smith, 2001; Pires, Brandão & Silva, 2006) and a scale about anxiety, depression and Stress (EADS, Lovibond & Lovibond, 1995; Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004). The athletes were 69% from collective sports and 31% from individual sports.

Results revealed low levels of burnout, stress, anxiety and depression. Some significant differences were found in several dimensions among athletes who play individual sports and those who practise collective sports, presenting the athletes from collective sports a better psychological well-being. Emotional exhaustion is the variable that reveals more differences, being higher in top competitive level athletes and if they are included in their respective selection. Stress, anxiety and depression explain between 7% and 18% of burnout, with greater predictive value than individual variables or variables related with sport characteristics. Regarding psychometric qualities of the ABQ questionnaire, despite the Cronbach's alpha is 0.88 and the three factors explain 59% of the variance, the items not always satisfy the original factors, what already happened in the study of Pires et al. (2006).

Given the actual pressure in sport practice and the utility of this scale, in the future, we suggest collecting data with a bigger sample of athletes from individual sports, since it can influence the knowledge of the phenomenon and scale's psychometric properties.

Keywords: Burnout, Stress, Anxiety, Depression, Athletes.

RÉSUMÉ

Les problèmes psychologiques dans le sport ont apparus dans la littérature comme un sujet d'intérêt et de préoccupation par les chercheurs qui essaient de comprendre ses causes et ses conséquences dans la performance des athlètes, bien qu'aussi les relations avec les facteurs individuels et d'autres symptômes associés.

Cette étude veut connaître le phénomène de l'épuisement émotionnel chez les athlètes et sa relation avec l'anxiété, dépression et stress, et veut aussi connaître les propriétés psychométriques du *Athlete Burnout Questionnaire*. Les données ont été recueillies par un group de 515 athlètes qui volontairement ont rempli le *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ, Raedeke & Smith, 2001; Pires, Brandão & Silva, 2006) et l'échelle d'anxiété, de dépression et Stress (EADS, Lovibond & Lovibond, 1995; Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004). Dans l'échantillon, 69% étaient athlètes des sports collectifs et 31% des sports individuels.

Les résultats ont montré que les athlètes analysées présentent des niveaux faibles d'épuisement émotionnel, stress, anxiété et dépression, et il y a des différences significatives dans différentes dimensions parmi les athlètes des sports individuels et ceux qui pratiquent des sports collectifs. Ces derniers présentent un meilleur état psychologique. L'exhaustion émotionnelle est la variable qui révèle plus de différences, étant plus élevée chez les athlètes de haut niveau compétitive et chez ceux qui appartiennent à leur sélection. Stress, anxiété et dépression expliquent entre 7 % et 18 % de l'épuisement émotionnel, avec une valeur prédictive supérieure aux variables individuelles ou liées au sport. Dans ce qui concerne les qualités psychométriques du questionnaire ABQ, malgré un Cronbach Alpha de 0,88 et que les trois facteurs expliquent 59 % de la variance, ces facteurs ne sont pas toujours comme les facteurs originaux, ce qui est déjà arrivé dans l'étude de Pires et al. (2006).

Étant donné l'actuelle pression sur les athlètes et la richesse de ce questionnaire, dans l'avenir, on suggère de recueillir plus de données auprès d'un échantillon d'athlètes des sports individuels, puisque cela peut avoir influencé la connaissance sur ce phénomène et les qualités psychométriques du questionnaire.

Mots-clés: Épuisement émotionnel, Stress, Anxiété, Dépression, Athlètes.

INDICE

1. Introdução	1
1.1. Ansiedade e Stress	1
1.2. <i>Burnout</i>	4
1.3. Depressão	7
2. MÉTODO	9
2.1. Participantes	9
2.2. Materiais	10
2.3. Procedimento	11
3. RESULTADOS	13
4. DISCUSSÃO	23
5. CONCLUSÕES	26
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	27

1. INTRODUÇÃO

Atualmente há uma maior preocupação com as questões psicológicas nos atletas. Um desses exemplos é o atleta português Néelson Évora, que se esforça sempre por desenvolver estratégias mentais na sua preparação para as competições. Para Osaka em 2007 (onde foi campeão do mundo), o seu treinador disse-lhe que ganharia o atleta que fosse mais forte psicologicamente. Néelson tentou controlar as suas emoções para que não reparassem em alguns sintomas de nervosismo que estava a sentir (Lucas, 2010). Assim, o stress e a ansiedade têm surgido como temas de interesse para uma melhor compreensão do desempenho desportivo, sendo conhecidas as crescentes exigências que são colocadas aos atletas, bem como a constante pressão psicológica que lhes é colocada pela competição. Esta reação surge como resposta à pressão subjacente à prática desportiva, independentemente dos atletas e respetivas modalidades (Polman et al., 2007), e as derrotas podem ser justificadas pela dificuldade em controlar as emoções negativas consideradas perturbadoras no rendimento, estando assim subjacente a ansiedade e o stress nos atletas (Vinhais, 2013). Quando este stress toma proporções mais intensas e crónicas, pode conduzir ao *burnout*. O *burnout* nos atletas tem sido investigado, pois está positivamente associado com perceções elevadas de stress, perturbações de humor e ansiedade. Por outro lado, tem sido negativamente associado com o controlo desportivo, apoio social, estratégias de *coping* e motivação e diversão desportiva (Goodger, Gorely, Lavalley & Harwood's, 2007).

Enquanto atleta de um desporto coletivo, vivenciamos as pressões associadas à modalidade e o tema suscitou o nosso interesse enquanto estudante de Psicologia. Assim, este estudo tem como objetivo conhecer o fenómeno do *burnout* nos atletas e sua relação com sintomas de ansiedade, depressão e stress, bem como efetuar um estudo exploratório das qualidades psicométricas do *Athlete Burnout Questionnaire*. Para tal abordaremos inicialmente a ansiedade e stress, para depois nos debruçarmos sobre o *burnout* e por fim sobre a depressão, tentando sempre associar à prática desportiva.

1.1. Ansiedade e Stress

Segundo Nascimento, Bahiana e Nunes-Junior (2012) a ansiedade é uma reação emocional face ao stress, que se caracteriza por nervosismo, preocupação e apreensão que pode ser gerado pelos nossos pensamentos (ansiedade cognitiva) ou por reações físicas (ansiedade somática). Comporta três dimensões independentes, mas que interagem entre si:

somática, que diz respeito à emocionalidade; cognitiva, que está relacionada com a preocupação; e comportamental. Polman e colaboradores (2007) sugerem que a ansiedade cognitiva influencia o desempenho desportivo de uma forma negativa, enquanto a ansiedade somática afeta a motricidade fina. A ansiedade cognitiva diz respeito ao grau em que a pessoa se preocupa ou tem pensamentos negativos, enquanto a ansiedade estado somática refere-se às mudanças de momento a momento na activação fisiológica percebida. O estado de ansiedade somática não é necessariamente uma mudança na activação física da pessoa, mas na sua percepção dessa mudança (Gould & Weinberg, 1999). No desporto, a ansiedade cognitiva é usualmente manifestada por uma performance negativa.

O papel da ansiedade no desporto tem diversas consequências, cuja compreensão exige uma descentração da avaliação isolada da ansiedade e uma análise do papel de outras competências, fatores e processos psicológicos emocionais que possam ajudar a explicar a relação da ansiedade com o rendimento desportivo. O nível de ansiedade pré competitiva é diferente dependendo de certos fatores, como a modalidade desportiva, a experiência, o género ou a idade. Segundo Polman e colaboradores (2007), atletas que praticam modalidades individuais têm mostrado níveis mais altos de ansiedade do que atletas que praticam desportos coletivos e, também, atletas mais experientes têm demonstrado níveis menores de ansiedade comparativamente com atletas com menos experiência. Ao nível dos atletas mais jovens é o medo de falhar que se mostra como o principal fator de ansiedade competitiva (Vinhais, 2013).

É importante salientar que é a perceção que o indivíduo tem sobre determinado evento, e não o evento em si, que determina o potencial stressor. Ou seja, a mesma experiência pode ser stressora para uns e não o ser para outros (Marques & Rosado, 2005). Consequentemente, quando algo é percebido como stressor tende a desencadear respostas fisiológicas semelhantes nos indivíduos (Kavanagh, 2005). Segundo Marques e Rosado (2005, p.71) “atletas de sucesso serão, certamente, aqueles que melhores capacidades demonstram na gestão e no controlo das situações potencialmente stressantes”.

Em contexto desportivo, a perceção individual de *stress* varia em função da situação para a qual o atleta está a competir, título nacional por exemplo, das crenças individuais da própria classificação no campeonato e dos recursos individuais para competir, como a preparação física, por exemplo (Thatcher & Day, 2008). Coakley (1992) referiu que muitos jovens atletas experienciam o *burnout*, desistindo por vezes da

modalidade, para exercerem autonomia pessoal e explorarem novas dimensões do *self* em vez de continuarem a lidar com situações que sentem como aversivas.

Grande parte da investigação nesta área está centrada na compreensão dos fatores de stress que exercem tensão sobre o desempenho dos atletas (Thatcher & Day, 2008) e esta perspetiva denomina-se “*stress* enquanto estímulo” e procura discriminar os aspetos que geram stress nos atletas. No entanto, esta visão tem como limitação o facto de não explicar as diferenças individuais nas reações ao stress, uma vez que a literatura demonstra que perante a mesma fonte de *stress* os atletas reagem de maneira oposta, reagindo uns positivamente e outros de forma negativa (Gomes, 2013). Esta diferença pode ser explicada através da análise da avaliação cognitiva, ou seja, avaliação da relevância atribuída pelo atleta à situação e às consequências da mesma, sendo esta avaliação que pode levar a considerar a situação como stressante (Gomes, 2013).

A incapacidade do atleta para lidar com o stress competitivo pode ser um dos principais obstáculos para atingir uma boa performance ou resultado (Cruz, 1989). Existem numerosas fontes do stress competitivo e, Madden e Kirby (1995) referem alguns exemplos como erros do próprio atleta, tensão do jogo (resultado e tempo de jogo, por exemplo) e desempenho da equipa. Kavanagh (2005) indicou algumas consequências negativas do *stress* nos atletas: rigidez no desempenho e no raciocínio; redução na habilidade de analisar situações complexas e de manipular informações de forma adequada; dificuldade para concluir tarefas e redução da acurácia. Além dos efeitos individuais, o *stress* pode afetar de forma negativa o funcionamento do indivíduo em atividades de grupo, com redução da qualidade da comunicação e com tomada de decisões incorretas (Kavanagh, 2005).

O desporto é atualmente caracterizado por uma intensa pressão, que gera stress e ansiedade nos atletas, independentemente das suas características sociodemográficas e histórico desportivo, como a idade, o sexo, a experiência ou o nível competitivo. Apesar disto, algumas modalidades são mais avaliadas do que outras, podendo, como consequência, induzir níveis mais elevados de stress (Vinhais, 2013). É o caso dos desportos individuais que se centram no rendimento pessoal de cada atleta. No entanto, não pode ser esquecido que, no caso dos desportos coletivos, há situações em que é acentuada a performance individual e que podem aumentar o impacto da avaliação (Cruz, 1996). Exemplos dessas situações podem ser um penalti durante um jogo de futebol ou uma situação de sete metros na modalidade de andebol. Um estudo realizado por Marques e Rosado (2005) com jogadores de basquetebol de alta competição indicou que as principais

fontes de stress para esses atletas provinham de diversos aspetos como viagens, questões financeiras e pessoais, e o facto de competirem num desporto coletivo e relacionamento interpessoal.

Outro estudo em que os resultados apontam para esta realidade foi o desenvolvido por Tišma e Čokorilo (2015) com atletas praticantes de natação e de futebol. Os autores concluíram que os nadadores têm um nível maior de ansiedade do que jogadores de futebol e que a rivalidade negativa é mais comum entre eles e este facto pode ser explicado pelo facto destes atletas serem responsáveis pelo seu desempenho e respetivos resultados. Neste estudo também vem assinalada a diferença de género nos níveis de stress e nas respetivas fontes, sendo as mulheres as que apresentam níveis mais elevados. As atletas do sexo feminino sentem-se mais stressadas e algumas das fontes são a presença dos espetadores e a tendência que têm para, antes das competições, acharem que os seus rivais são melhores. Por outro lado, os atletas do sexo masculino sentem-se stressados quando têm salários em atraso, o que revela existirem diferenças que podem ser individuais, mas também culturais e de integração na sociedade e seus valores ou necessidades em cada época (ex: importância do salário, rivalidade).

Apesar do stress estar maioritariamente ligado a desempenhos negativos, existem evidências que estes podem ser menos positivos quando os níveis de stress são reduzidos e óptimos em níveis moderados de stress (Kavanagh, 2005). Ou seja, o stress moderado pode melhorar a performance porque o estímulo mantém o atleta vigilante, enquanto quando o nível de stress é baixo o estímulo não deixa o indivíduo suficientemente alerta para o levar a ter um desempenho adequado (Kavanagh, 2005). Por outro lado, quando o stress é muito elevado, este pode prejudicar o desempenho.

1.2. Burnout

O conceito de *burnout* está associado, normalmente, à situação profissional dos indivíduos e não, diretamente, ao percurso desportivo. Uma das definições da síndrome de *burnout* é a proposta por Maslach e Jackson (1981), na qual consideram o *burnout* como uma reação à tensão emocional crónica causada pelo contato excessivo com pessoas. Segundo Maslach e Leiter (1997) “*burnout is an erosion of the human soul*”, e caracteriza-se pelo facto do indivíduo perder dignidade, espírito e vontade relativamente à atividade em questão. Este conceito é formado por três dimensões relacionadas entre si (Maslach & Leiter, 1997): a primeira é a exaustão emocional, caracterizada pela falta ou carência de energia e entusiasmo, assim como pelo sentimento de esgotamento e desgaste emocional.

A segunda dimensão é a despersonalização, situação em que o profissional passa a tratar os utentes, colegas e a organização como objetos, podendo desenvolver uma enorme insensibilidade emocional. A terceira e última dimensão é a baixa realização pessoal no trabalho, definida como uma tendência do trabalhador a se autoavaliar de forma negativa, sentindo-se insatisfeito com seu desenvolvimento profissional. Quando aplicado ao desporto, Raedeke (1997) refere: a primeira é a exaustão física e emocional, caracterizada pela falta ou carência de energia e entusiasmo, assim como pelo sentimento de esgotamento e desgaste emocional, sendo esta a dimensão mais proeminente de *burnout* no desporto (Raedeke & Smith, 2001). A segunda dimensão é o reduzido senso de realização desportiva, que se caracteriza pelo sentimento que a experiência desportiva é caracterizada por uma diminuição do senso de realização e das próprias habilidades. A terceira e última dimensão é a desvalorização da modalidade desportiva, caracterizada por uma perda de interesse e aumento de atitudes negativas relativamente à atividade desportiva. O reduzido senso de realização desportiva pode ser visto como a componente cognitiva do *burnout* e tem sido associado com a competência percebida, que é uma avaliação cognitiva do que o indivíduo pensa que pode fazer (Lonsdale, Hodge & Rose, 2009). É importante salientar que o *burnout* surge em indivíduos sem qualquer histórico psicopatológico e desenvolve-se gradualmente num círculo vicioso difícil de recuperar (Maslach & Leiter, 1997).

O *burnout* é causado por desejos e expectativas desadequadas, locus de controlo inadequado do próprio trabalho e sentimentos de perda do sentido de vida. Algumas das consequências apontadas para esta síndrome são, relativamente ao trabalho, perda progressiva de idealismo, associado a um desempenho fraco na realização das suas funções e, relativamente à saúde, problemas de hipertensão, dores de cabeça, ansiedade e depressão (Pires, Brandão, & Silva, 2006).

Segundo os autores Teixeira, Silva e Medeiros (2010), os indivíduos motivados são os mais propensos a sofrer esta síndrome, sendo que os outros podem sentir-se cansados e stressados, mas não chegando ao ponto da exaustão emocional característica do *burnout*.

A síndrome de *burnout* está bem definida e conhecida no meio organizacional, como por exemplo, em hospitais com estudos com enfermeiros ou médicos. Mas, como o *burnout* caracteriza-se por um conjunto de sintomas de ordem física e psicológica, este não é reconhecido nos intervenientes desportivos, como atletas, técnicos e árbitros. Este facto pode levar a uma das consequências mais graves desta síndrome, o abandono desportivo. Talvez em virtude do processo de nivelamento físico, técnico e tático que vem sendo obtido pelos atletas e equipas pertencentes à elite mundial, os factores psicológicos, devido

à sua complexidade, tornam-se ferramentas diferenciais que poderão decidir os resultados finais das competições, bem como interferir na longevidade de atletas e demais integrantes da comissão técnica no cenário desportivo (Pires, Brandão & Machado, 2005).

Uma das origens para a síndrome do *burnout* nos atletas, apontado por Pires, Brandão e Machado (2005), que pode levar mesmo ao abandono precoce da modalidade desportiva, é a incompatibilidade das expectativas e metas iniciais dos atletas com a índole social, física e psicológica da própria modalidade em questão. Os atletas que experienciam *burnout* podem apresentar características como: falta de energia, fadiga crônica, tensão, irritabilidade, aumento da susceptibilidade à doença, desânimo e diminuição da eficiência (Silvério, 1995).

A investigação sobre as diferenças de gênero relativamente ao *burnout* têm demonstrado que esta síndrome está mais presente em atletas do sexo feminino (Cremades & Wiggins, 2008). Isoard-Gauthier e colaboradores (2015) estudaram uma amostra de atletas adolescentes, praticantes de andebol de nível competitivo superior, longitudinalmente, durante 5 anos, tendo concluído que a dimensão “reduzido senso de realização desportiva” vai diminuindo e tendo obtido resultados superiores para atletas do sexo feminino. Neste estudo, os níveis de “exaustão física e emocional” foram variando mas atingiam níveis mais baixos quando os níveis de “desvalorização desportiva” eram superiores. Por último, o estudo indicou que a “desvalorização desportiva” aumenta ao longo do tempo, com resultados superiores para os atletas do sexo feminino.

Num estudo realizado por Moen e Wells (2016) com atletas de elite, ou seja, que competem a um nível superior, verificou que têm tendência a sofrer esta síndrome durante a sua formação desportiva, devido às diversas fontes a que estão expostos como cargas intensas e possíveis expectativas não cumpridas de treino atlético competição, trabalhos académicos, entre outros. Por outro lado, no estudo de Appleton, Hall e Hill (2009) com atletas de futsal de alto rendimento, estes obtiveram resultados baixos de *burnout*, sendo as dimensões “exaustão física e emocional” e “desvalorização da modalidade desportiva” as que menos afetam os participantes deste estudo, demonstrando estar bem preparados para desenvolver as suas funções e suportar as exigências do treino e da competição desportiva.

O *burnout* é tido como uma consequência da exposição prolongada ao stress. O stress é resultado de um processo de interação ou transação e surge como consequência da relação entre estímulos ambientais e as respostas individuais. Assim, o stress só ocorre quando o indivíduo avalia os estímulos externos como sendo superiores às suas capacidades e recursos para lidar com estes (Gomes & Cruz, 2004). O *burnout* no desporto

tem sido estudado (Isoard-Gauthier et al., 2010) com o modelo de Maslach ajustado ao contexto desportivo (Raedeke & Smith, 2001).

1.3. Depressão

A depressão no desporto é muito comum entre atletas e é um fator que enfraquece a sua condição física. Pode desenvolver-se como consequência de uma variedade de fatores na vida de um atleta, tais como o stress psicológico e emocional associado à competição desportiva (Ostapiuk-Karolczuk, Kasperska & Botwina, 2015). Humphrey, Yow e Bowden (2012) definiram depressão como uma reação emocional dolorosa caracterizada por intensos pensamentos negativos, sensação de perda e sensação de fracasso ou stress associado com a competição desportiva, tais como ansiedade excessiva, frustração, medo, entre outros. Alguns estudos indicaram correlações entre níveis elevados de sintomas depressivos e níveis elevados de stress crónico (Ostapiuk-Karolczuk et al., 2015).

O *overtraining*, definido por Silva, Santhiago e Gobatto (2006) como uma situação de treino em que não ocorre planeamento ou este foi mal realizado resultando em treino excessivo, pode ser uma das causas que pode levar à depressão no desporto. Pode também levar a desequilíbrios hormonais, imunológicos, musculares, mentais/emocionais, causando fadiga, depressão, lesões, mau desempenho, entre outros (Ostapiuk-Karolczuk, et al., 2015). Segundo Hammond e colaboradores (2003), os atletas de elite, ou seja, de níveis competitivos superiores, estão mais susceptíveis a sofrer de depressão, particularmente em relação à falha no desempenho.

Há também um outro problema extremamente importante associado à depressão nos atletas: podem sofrer de depressão após uma lesão mas, em ordem inversa, a depressão pode aumentar o risco de lesão e, como consequência preceder, uma lesão (Hammond, Gialloreto, Kubas, & Davis, 2003).

Alguns estudos têm sido desenvolvidos nesta problemática e são, no mínimo, alarmantes. Estudos realizados com atletas de elite alemães demonstraram que 15% destes sofrem de depressão (Ostapiuk-Karolczuk et al., 2015). Num estudo desenvolvido por Gulliver e colaboradores (2014), os resultados demonstraram que 46% dos atletas de elite australianos tinham sintomas de pelo menos um problema de saúde mental e destes 27% tinham sintomas de depressão. Segundo Schaal e colaboradores (2011), 20% dos atletas do sexo feminino e 15% do sexo masculino sofrem de pelo menos uma psicopatologia (distúrbios alimentares, depressão, problemas de sono). Os autores também indicaram as

relações entre a incidência de depressão e tipo de modalidade desportiva praticada, sendo este fenómeno mais frequente em desportos mais estéticos e de habilidades motoras finas.

Terminado o enquadramento teórico, avançamos para o estudo empírico efetuado numa amostra de atletas.

2. MÉTODO

Este estudo tem como objetivo conhecer o fenômeno do *burnout* nos atletas e sua relação com sintomas de ansiedade, depressão e stress, bem como efetuar um estudo exploratório das qualidades psicométricas do *Athlete Burnout Questionnaire*. Os dados obtidos permitirão também analisar possíveis diferenças nestas variáveis em função de características individuais ou associados à modalidade desportiva praticada.

2.1. Participantes

A amostra inicial foi de 624 atletas, selecionados por conveniência do tipo voluntário. Destes, 109 não foram analisados, a maioria por não estarem completos e 2% por dizerem respeito a atletas com menos de 16 ou mais de 33 anos de idade, o que poderia enviesar os resultados. A nossa amostra é, então, composta por 515 atletas, com idades compreendidas entre os 16 e os 33 anos (Quadro 1), sendo que 70% dos participantes tem até 22 anos de idade. Quanto ao número de horas de treino, 51% dos participantes treinam entre 1 e 6 horas semanais, embora possam treinar até 48h por semana, o que dá uma média de cerca de 8h semanais, e apresentam em média cerca de 10 anos como atletas, com variação entre 1 e 27 anos.

Quadro 1. Média de idade, anos como atleta e horas de treino semanal

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Idade	16	33	21.43	3.16
Anos como atleta na modalidade	1	27	9.92	5.04
Número médio de horas semanais de treino	1	48	7.73	4.70

Quanto ao género, a amostra está equiparada, sendo 51% do sexo feminino e 49% do sexo masculino. Verificou-se ainda que 13% dos atletas da nossa amostra são atletas da seleção nacional. Predominantemente, os atletas são praticantes de desportos coletivos (68,7%) e, em menor proporção, de desportos individuais (31,3%). Dentro dos desportos coletivos, 28,7% praticam andebol e 10,5% futsal e, nos desportos individuais, 11,5% praticam natação e 10,7% atletismo, sendo os desportos mais representados na amostra. O nível em que os sujeitos competem apresenta-se de forma equivalente, com 46,4% a competir num nível competitivo superior (1ª divisão ou divisões com mais exigência) e 53,6% num nível competitivo inferior (divisões inferiores ou com menos exigência). Relativamente aos anos como praticante da modalidade, estes variam entre 1 e 27 anos, sendo que 64,8% da amostra tem até 11 anos como atleta na respetiva modalidade e predominam aqueles que têm 10 anos como praticantes (11,3%).

2.2. Materiais

Utilizamos um questionário com três grandes grupos, sendo o primeiro composto por questões sociodemográficas e relacionadas com o historial desportivo, o segundo o *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ, Raedeke & Smith, 2001; Pires, Brandão & Silva, 2006) e o terceiro pela Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS, Lovibond & Lovibond, 1995; Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004).

O questionário sociodemográfico e relacionadas com o histórico desportivo reuniu um conjunto de questões por nós elaboradas, nomeadamente, idade, sexo, modalidade desportiva, anos como atleta na modalidade, o nível competitivo, campeonato ou divisão que onde o atleta se encontra atualmente, anos como atleta federado na modalidade, se é atleta da seleção nacional e quantas internacionalizações tem, e, por último, o número de horas semanais de treino.

O *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ, Raedeke & Smith, 2001; Pires, Brandão e Silva, 2006) foi adaptado para o Brasil e ajustamos semanticamente os itens. Trata-se de uma escala constituída por 15 itens que pretendem medir a frequência de sentimentos de *burnout* nos atletas. A escala foi desenvolvida baseando-se em três dimensões: exaustão física e emocional; reduzido sentido de realização desportiva e desvalorização da modalidade desportiva (Raedeke & Smith, 2001). Os itens são avaliados numa escala de Likert variando entre “Quase nunca” (1) e “Quase sempre” (5), sendo as frequências intermédias “Raramente” (2), “Algumas vezes” (3) e “Frequentemente” (4).

A Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS, Lovibond & Lovibond, 1995; Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004) foi desenvolvida para medir e discriminar sintomas de ansiedade, depressão e stress. Tem 21 itens organizados em três escalas: Depressão, Ansiedade e Stress e cada um consiste numa frase que remete para sintomas emocionais negativos. Por sua vez, cada escala inclui vários conceitos, nomeadamente: Depressão – Disforia (dois itens); Desânimo, (dois itens); Desvalorização da vida (dois itens); Auto-depreciação (dois itens); Falta de interesse ou de envolvimento (dois itens); Anedonia (dois itens); Inércia (dois itens). Ansiedade – Excitação do Sistema Autónomo (cinco itens); Efeitos Músculo Esqueléticos (dois itens); Ansiedade Situacional (três itens); Experiências Subjectivas de Ansiedade (quatro itens). Stress – Dificuldade em Relaxar (três itens); Excitação Nervosa (dois itens); Facilmente Agitado/Chateado (três itens); Irritável/Reacção Exagerada (três itens); Impaciência (três itens). Os itens são avaliados numa escala de quatro pontos, que varia de “Não se aplicou nada a mim” (1) a “Aplicou-se

a mim a maior parte das vezes” (3), sendo as frequências intermédias “Aplicou-se a mim algumas vezes” (2) e “Aplicou-se a mim muitas vezes” (3).

Quanto à consistência interna, a literatura indica o valor de 0.60 como “aceitável” em estudos exploratórios e valores superiores a 0.80 como indicadores de “uma boa escala” (Field, 2009). Assim, os valores referidos pelas versões originais dos instrumentos e os dados deste estudo (Quadro 2) revelam níveis de consistência interna considerados aceitáveis e próximos do 0.8 recomendado. Embora alguns dos valores do questionário de Raedeke e Smith (2001) sejam superiores, podemos afirmar que o presente estudo revela um boa consistência interna.

Quadro 2. Alfa de Cronbach para as variáveis *burnout*, stress, ansiedade e depressão

Dimensão	Neste estudo	Artigos originais
ABQ Total	.88	.82 (Pires et al., 2006)
Exaustão Física e Emocional	.83	.89 (Raedeke & Smith, 2001)
Reduzido Sentido de Realização Desportiva	.75	.84 (Raedeke & Smith, 2001)
Desvalorização da Modalidade Desportiva	.77	.89 (Raedeke & Smith, 2001)
Stress	.85	.74 (Pais-Ribeiro et al., 2004)
Ansiedade	.74	.75 (Pais-Ribeiro et al., 2004)
Depressão	.86	.78 (Pais-Ribeiro et al., 2004)

2.3. Procedimento

Para a recolha de dados, e enquanto estudante da FPCEUP e atleta de um desporto coletivo, tivemos facilidade para contactar a Federação Académica de Desporto Universitário (FADU) de forma a que o questionário chegasse a uma amostra superior e diversificada de atletas, tendo em conta que estão inscritos na plataforma desta federação cerca de 3000 atletas. Após autorização formal, o questionário foi enviado em finais de Maio de 2015. Os atletas foram contactados e solicitados a participar no questionário através do método online na qual a participação foi voluntária e foram cumpridos todos os procedimentos éticos, como a garantia do anonimato e confidencialidade dos dados. Apesar de terem sido enviados cerca de 3000 questionários online, apenas cerca de 200 atletas responderam, sendo usados esses questionários validados para análise.

Perante o número reduzido de respostas, foi solicitado à FADU um reenvio dos questionários para os atletas. Esse pedido foi aceite, tendo sido o questionário reenviado no início de Julho de 2015.

Como continuamos a ter baixa adesão face ao número de atletas contactados, o instrumento foi também administrado de forma individual através do método papel/lápis,

após informação sobre o consentimento, em autopreenchimento, com uma duração aproximada de 10 minutos. Para tal dirigimo-nos a alguns clubes em que foi fornecido o questionário diretamente aos atletas e, também estivemos presentes no Campeonato Nacional Universitário de Natação, na Póvoa de Varzim, onde houve contacto direto com os atletas antes da própria competição.

O preenchimento do questionário foi realizado entre Maio de 2015 e Abril de 2016, sendo 66% recolhido online e 34% em formato impresso, não havendo diferenças nos valores obrifos para as dimensões dos questionários estudados, o que nos levou a considerar como amostra única.

Os dados recolhidos foram processados no programa estatístico SPSS versão 21 (*Statistical Package for the Social Sciences*), tendo efetuado análise descritiva, correlacional e de regressão, e análise factorial exploratória.

3. RESULTADOS

A análise descritiva das variáveis em estudo (Quadro 3), revelou níveis baixos, no que se refere ao *burnout*. A “exaustão física e emocional” foi a dimensão que apresentou valores mais baixos, entre 1 (*Quase nunca*) e 2 (*Raramente*). As outras duas dimensões, “Reduzido Sentido de Realização Desportiva” e “Desvalorização da Modalidade Desportiva”, apresentaram valores entre 2 (*Raramente*) e 3 (*Algumas vezes*), sendo que a primeira apresentou média mais elevada. Estes valores sugerem um grau baixo de *burnout* na amostra. Relativamente às dimensões stress, ansiedade e depressão, estas apresentam valores baixos, entre 1 (*Não se aplicou nada a mim*) e 2 (*Aplicou-se a mim algumas vezes*), em que a dimensão “stress” revela a média mais elevada e a “ansiedade” a mais baixa.

Quadro 3. Análise descritiva para o *Burnout*, Stress, Ansiedade e Depressão

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Exaustão Física e Emocional	1.00	4.40	1.91	.70
Reduzido Sentido de Realização Desportiva	1.00	4.60	2.41	.73
Desvalorização da Modalidade Desportiva	1.00	4.80	2.07	.81
Stress	.00	3.00	.69	.54
Ansiedade	.00	2.14	.40	.41
Depressão	.00	2.86	.47	.51

Procedemos a uma análise mais pormenorizada das dimensões em estudo, e começando pelas dimensões do *burnout* (Quadro 4) verificou-se que 0.4% dos participantes apresentam níveis entre 4 (*Frequentemente*) e 5 (*Quase sempre*) de exaustão física e emocional sendo a dimensão de *burnout* com menor número de atletas com valores mais elevados. Relativamente ao “Reduzido sentido de realização desportiva” (Quadro 5), 0.6% dos atletas desta amostra apresentam níveis entre 4 (*Frequentemente*) e 5 (*Quase sempre*). Na última dimensão (Quadro 6), a “Desvalorização da modalidade desportiva”, 1% dos atletas apresenta valores entre 4 (*Frequentemente*) e 5 (*Quase sempre*), sendo a dimensão do *burnout* com maior número de atletas com valores mais preocupantes.

Quadro 4. Análise para a dimensão Exaustão Física e Emocional

	Frequência	Porcentagem (%)	Porcentagem válida	Porcentagem acumulada
1.00	68	13.2	13.2	13.2
1.20	61	11.8	11.8	25.0
1.40	52	10.1	10.1	35.1
1.60	48	9.3	9.3	44.5
1.75	1	.2	.2	44.7
1.80	43	8.3	8.3	53.0
2.00	49	9.5	9.5	62.5
2.20	46	8.9	8.9	71.5
2.25	2	.4	.4	71.8
2.40	37	7.2	7.2	79.0
2.50	1	.2	.2	79.2
2.60	37	7.2	7.2	86.4
2.80	25	4.9	4.9	91.3
3.00	15	2.9	2.9	94.2
3.20	11	2.1	2.1	96.3
3.40	6	1.2	1.2	97.5
3.60	6	1.2	1.2	98.6
3.80	2	.4	.4	99.0
4.00	3	.6	.6	99.6
4.20	1	.2	.2	99.8
4.40	1	.2	.2	100.0
Total	515	100.0	100.0	

Quadro 5. Análise para a dimensão Reduzido Sentido de Realização Desportiva

	Frequência	Porcentagem (%)	Porcentagem válida	Porcentagem acumulada
1.00	13	2.5	2.5	2.5
1.20	17	3.3	3.3	5.8
1.25	1	.2	.2	6.0
1.40	31	6.0	6.0	12.0
1.50	1	.2	.2	12.2
1.60	33	6.4	6.4	18.6
1.80	38	7.4	7.4	26.0
2.00	47	9.1	9.1	35.1
2.20	51	9.9	9.9	45.0
2.25	1	.2	.2	45.2
2.40	51	9.9	9.9	55.1
2.60	52	10.1	10.1	65.2
2.80	42	8.2	8.2	73.4
3.00	44	8.5	8.5	81.9
3.20	28	5.4	5.4	87.4
3.25	2	.4	.4	87.8
3.40	26	5.0	5.0	92.8
3.60	17	3.3	3.3	96.1
3.80	9	1.7	1.7	97.9
4.00	8	1.6	1.6	99.4
4.20	1	.2	.2	99.6
4.40	1	.2	.2	99.8
4.60	1	.2	.2	100.0
Total	515	100.0	100.0	

Quadro 6. Análise para a dimensão Desvalorização da Modalidade Desportiva

	Frequência	Porcentagem (%)	Porcentagem válida	Porcentagem acumulada
1.00	69	13.4	13.4	13.4
1.20	39	7.6	7.6	21.0
1.25	2	.4	.4	21.4
1.40	38	7.4	7.4	28.8
1.50	1	.2	.2	29.0
1.60	42	8.2	8.2	37.2
1.75	1	.2	.2	37.4
1.80	48	9.3	9.3	46.7
2.00	37	7.2	7.2	53.9
2.20	50	9.7	9.7	63.6
2.40	42	8.2	8.2	71.8
2.60	43	8.3	8.3	80.2
2.80	16	3.1	3.1	83.3
3.00	30	5.8	5.8	89.1
3.20	12	2.3	2.3	91.4
3.40	9	1.7	1.7	93.2
3.60	15	2.9	2.9	96.1
3.80	11	2.1	2.1	98.2
4.00	4	.8	.8	99.0
4.20	3	.6	.6	99.6
4.60	1	.2	.2	99.8
4.80	1	.2	.2	100.0
Total	514	99.8	99.8	
Não responde	1	.2	100.0	
Total	515	100.0		

Procedemos à análise dos resultados relativamente à dimensão “stress” (Quadro 7), sendo de salientar que 2.9% da amostra apresentam valores de stress entre 2 (*Aplicou-se a mim muitas vezes*) e 3 (*Aplicou-se a mim a maior parte das vezes*), o que pode ser alarmante para esta problemática, algo a ter em conta pelos próprios atletas e pelos treinadores e todos os responsáveis envolvidos. Quanto à dimensão “ansiedade” (Quadro 8), procedemos à análise dos resultados e somente 0.4% da amostra apresenta valores de ansiedade entre 2 (*Aplicou-se a mim muitas vezes*) e 3 (*Aplicou-se a mim a maior parte das vezes*). Por fim, relativamente à depressão (Quadro 9), 1% da amostra apresenta valores de depressão entre 2 (*Aplicou-se a mim muitas vezes*) e 3 (*Aplicou-se a mim a maior parte das vezes*). É um valor reduzido mas de tomar precauções pois é um fenómeno que existe nos atletas.

Quadro 7. Análise para a dimensão Stress

	Frequência	Porcentagem (%)	Porcentagem válida	Porcentagem acumulada
.00	59	11.5	11.5	11.5
.14	44	8.5	8.5	20.0
.17	2	.4	.4	20.4
.29	50	9.7	9.7	30.1
.43	58	11.3	11.3	41.4
.50	2	.4	.4	41.7
.57	57	11.1	11.1	52.8
.71	45	8.7	8.7	61.6
.86	59	11.5	11.5	73.0
1.00	41	8.0	8.0	81.0
1.14	15	2.9	2.9	83.9
1.29	18	3.5	3.5	87.4
1.43	22	4.3	4.3	91.7
1.57	13	2.5	2.5	94.2
1.71	5	1.0	1.0	95.1
1.86	10	1.9	1.9	97.1
2.00	8	1.6	1.6	98.6
2.14	1	.2	.2	98.8
2.29	2	.4	.4	99.2
2.57	1	.2	.2	99.4
2.71	2	.4	.4	99.8
3.00	1	.2	.2	100.0
Total	515	100.0	100.0	

Quadro 8. Análise para a dimensão Ansiedade

	Frequência	Porcentagem (%)	Porcentagem válida	Porcentagem acumulada
.00	106	20.6	20.6	20.6
.14	104	20.2	20.2	40.8
.17	2	.4	.4	41.2
.20	1	.2	.2	41.4
.25	1	.2	.2	41.6
.29	82	15.9	15.9	57.5
.33	2	.4	.4	57.9
.40	1	.2	.2	58.1
.43	58	11.3	11.3	69.3
.50	3	.6	.6	69.9
.57	45	8.7	8.7	78.6
.71	27	5.2	5.2	83.9
.86	24	4.7	4.7	88.5
1.00	20	3.9	3.9	92.4
1.14	13	2.5	2.5	95.0
1.29	9	1.7	1.7	96.7
1.43	3	.6	.6	97.3
1.57	5	1.0	1.0	98.3
1.71	3	.6	.6	98.8
1.86	3	.6	.6	99.4
2.00	1	.2	.2	99.6
2.14	2	.4	.4	100.0
Total	515	100.0	100.0	

Quadro 9. Análise para a dimensão Depressão

	Frequência	Porcentagem (%)	Porcentagem válida	Porcentagem acumulada
.00	113	21.9	21.9	21.9
.14	86	16.7	16.7	38.6
.25	1	.2	.2	38.8
.29	94	18.3	18.3	57.1
.43	49	9.5	9.5	66.6
.50	2	.4	.4	67.0
.57	34	6.6	6.6	73.6
.71	20	3.9	3.9	77.5
.83	1	.2	.2	77.7
.86	32	6.2	6.2	83.9
1.00	26	5.0	5.0	88.9
1.14	9	1.7	1.7	90.7
1.29	13	2.5	2.5	93.2
1.43	8	1.6	1.6	94.8
1.57	4	.8	.8	95.5
1.71	6	1.2	1.2	96.7
1.83	2	.4	.4	97.1
1.86	5	1.0	1.0	98.1
2.00	5	1.0	1.0	99.0
2.14	2	.4	.4	99.4
2.43	1	.2	.2	99.6
2.57	1	.2	.2	99.8
2.86	1	.2	.2	100.0
Total	515	100.0	100.0	

Foram efetuadas ainda análises comparativas em função das dimensões do *Burnout*, do stress, ansiedade e depressão. No que se refere ao sexo (Quadro 10), existem diferenças significativas ao nível de stress, com os participantes do sexo feminino a apresentarem valores mais elevados.

Quadro 10. Análise comparativa em função do sexo

Dimensão	Sexo	Média	t	p
Exaustão Física e Emocional	Masculino	1.93	.980	.328
	Feminino	1.87		
Reduzido Sentido de Realização Desportiva	Masculino	2.43	.771	.441
	Feminino	2.38		
Desvalorização da Modalidade Desportiva	Masculino	2.13	1.900	.058
	Feminino	1.99		
Stress	Masculino	.63	-2.465	.014*
	Feminino	.75		
Ansiedade	Masculino	.38	-1.465	.143
	Feminino	.43		
Depressão	Masculino	.45	-.432	.666
	Feminino	.47		

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$ *** $p \leq 0,001$

No que se refere ao tipo de desporto (Quadro 11), existem diferenças significativas em todas as variáveis excepto ao nível de stress, sendo os atletas de desportos individuais que apresentam valores mais elevados e resultados mais preocupantes relativamente à

exaustão física e emocional, ao reduzido sentido de realização desportiva, à desvalorização da modalidade desportiva, à ansiedade e à depressão.

Quadro 11. Análise comparativa em função do tipo de desporto

Dimensão	Desporto	Média	t	p
Exaustão Física e Emocional	Coletivo	1.82	-4.301	.000***
	Individual	2.10		
Reduzido Sentido de Realização Desportiva	Coletivo	2.36	-2.519	.012*
	Individual	2.53		
Desvalorização da Modalidade Desportiva	Coletivo	1.98	-3.684	.000***
	Individual	2.26		
Stress	Coletivo	.66	-1.642	.102
	Individual	.75		
Ansiedade	Coletivo	.37	-2.827	.005**
	Individual	.48		
Depressão	Coletivo	.43	-2.195	.029*
	Individual	.54		

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$ *** $p \leq 0,001$

Quanto ao nível competitivo (Quadro 12), existem diferenças significativas ao nível da exaustão física e emocional, com os atletas que pertencem a níveis competitivos superiores a apresentarem valores mais elevados.

Quadro 12. Análise comparativa em função do nível competitivo

Dimensão	Nível competitivo	Média	t	p
Exaustão Física e Emocional	Superior	2.01	2.696	.007*
	Inferior	1.84		
Reduzido Sentido de Realização Desportiva	Superior	2.35	-1.604	.109
	Inferior	2.46		
Desvalorização da Modalidade Desportiva	Superior	2.06	.170	.865
	Inferior	2.08		
Stress	Superior	.69	.355	.723
	Inferior	.68		
Ansiedade	Superior	.42	1.354	.176
	Inferior	.37		
Depressão	Superior	.46	.000	1.000
	Inferior	.46		

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$ *** $p \leq 0,001$

Por último, relativamente aos atletas pertencentes à seleção (Quadro 13), existem diferenças significativas ao nível da exaustão física e emocional e do reduzido sentido de realização desportiva. Os atletas que representam a seleção apresentam valores mais elevados quanto à exaustão física e emocional, enquanto que são os participantes que não pertencem à seleção que apresentam valores mais elevados no reduzido sentido de realização desportiva.

Quadro 13. Análise comparativa em função de ser atleta da seleção

Dimensão	Atleta seleção	Média	t	P
Exaustão Física e Emocional	Sim	2.12	2.719	.007**
	Não	1.88		
Reduzido Sentido de Realização Desportiva	Sim	2.25	-2.064	.039*
	Não	2.44		
Desvalorização da Modalidade Desportiva	Sim	2.04	-.284	.777
	Não	2.07		
Stress	Sim	.69	-.151	.880
	Não	.70		
Ansiedade	Sim	.38	-.587	.557
	Não	.41		
Depressão	Sim	.43	-.570	.569
	Não	.47		

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$ *** $p \leq 0,001$

Foi efetuada uma regressão múltipla usando o método Enter (Field, 2009) para testar o valor preditivo das variáveis individuais (Sexo e Idade) e desportivas (Número médio de horas de treino semanais, Anos como atleta, Tipo de modalidade, Nível competitivo, Stress, Ansiedade e Depressão) introduzindo em cada bloco as respetivas questões ou dimensões (ou seja, considerando 4 blocos). Os resultados (Quadro 14) revelaram que as três dimensões do *burnout* são explicadas significativamente pelos vários preditores em conjunto. As variáveis sexo e idade explicam cerca de 5% da exaustão emocional e física, enquanto que para o reduzido sentido de realização desportiva e para a desvalorização da modalidade desportiva explicam apenas 3%. O número médio de horas semanais de treino, os anos como atleta, o tipo de modalidade e o nível competitivo explicam cerca de 7% da exaustão emocional e física e apenas 3% do reduzido sentido de realização desportiva e da desvalorização da modalidade desportiva. Por fim, o stress, ansiedade e depressão explicam explicam cerca de 18% da exaustão física e emocional, 17% do reduzido sentido de realização desportiva, enquanto para a desvalorização da modalidade desportiva explicam apenas 7%, aproximadamente. No total, os preditores considerados explicam, de forma significativa, 30% da exaustão emocional e física, 23% do reduzido sentido de realização desportiva e 13% da desvalorização da modalidade desportiva.

Quadro 14. Regressão Múltipla (método *Enter*) das variáveis individuais e desportivas, e do Stress, Ansiedade e Depressão como preditores do *Burnout*

Variável dependente	Preditores	R ²	R ² <i>change</i>	F <i>Change</i>	Sig
Exaustão Física e Emocional	Variáveis individuais	.049	.049	11.596	.000
	Variáveis desportivas	.116	.067	8.337	.000
	Stress, Ansiedade e Depressão	.296	.179	18.480	.000
Reduzido Sentido de Realização Desportiva	Variáveis individuais	.028	.028	6.428	.002
	Variáveis desportivas	.058	.030	3.873	.000
	Stress, Ansiedade e Depressão	.227	.170	12.937	.000
Desvalorização da Modalidade Desportiva	Variáveis individuais	.021	.028	4.841	.002
	Variáveis desportivas	.064	.030	4.302	.000
	Stress, Ansiedade e Depressão	.132	.068	6.669	.000

Efetuiu-se ainda uma análise de correlações (Quadro 15) e considerando apenas as correlações entre grupos de variáveis e não a correlações internas entre dimensões em cada questionário, verificou-se que todas as dimensões do *burnout* se correlacionam de forma positiva e significativa com o stress, ansiedade e depressão. A idade parece constituir um fator protetor, pois stress, ansiedade, depressão, Exaustão Física e Emocional e Reduzido Sentido de Realização Desportiva são menores para os mais velhos, não variando contudo a Desvalorização da Modalidade Desportiva em função da idade. Já os anos como atleta apenas estão associados negativamente com a ansiedade, em que mais anos, menor ansiedade sugerindo ter efeito protetor. Contudo, mais anos maior a Desvalorização da Modalidade Desportiva, sugerindo algum cansaço na prática desportiva.

Quadro 15. Análise de correlações (R de Pearson) entre variáveis individuais, *Burnout*, Stress, Ansiedade e Depressão

	Idade	Anos como atleta	Nº horas treino	Stress	Ansiedade	Depressão
Stress	-,093*	-,056	,071			
Ansiedade	-,190**	-,124**	,079			
Depressão	-,104*	-,021	,066			
Exaustão Física e Emocional	-,187**	,025	,242**	,390**	,414**	,389**
Reduzido Sentido de Realização Desportiva	-,159**	,042	,022	,306**	,293**	,436**
Desvalorização da Modalidade Desportiva	-,087	,101*	,125**	,193**	,195**	,299**

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

Por fim, efetuou-se uma análise fatorial exploratória pelo método *Principal Component Analysis* e Rotação *Varimax with Kaiser Normalization*, à semelhança do artigo original de construção do ABQ (Raedeke & Smith, 2001) e da adaptação de Pires e colaboradores (2006). Forçando a extração para 3 fatores (Quadro 16) encontrou-se uma explicação da variância total de cerca de 59%.

Quadro 16. Percentagem de variância explicada para os 3 fatores

Fator	Total	% Variância	% Acumulada
1	5,638	37,587	37,587
2	2,122	14,143	51,730
3	1,098	7,319	59,049
KMO			,894
Bartlett Sig			3050,404 (,000)

A análise *Principal Component Analysis* e Rotação *Varimax with Kaiser Normalization* (Quadro 17) revelou algumas diferenças com o artigo original de construção do ABQ (Raedeke & Smith, 2001) e a adaptação de Pires e colaboradores (2006), assistindo-se a alguma dispersão dos itens pelos fatores. Comparamos os nossos resultados com a distribuição obtida pelo dois outros estudos, verificando-se que os itens 3 e 15 deste estudo apresentam problemas como no estudo de Pires e colaboradores (2006), mas no nosso estudo os itens 1, 7 e 8, apresentam ainda um comportamento que oscila entre a versão original e a de Pires e colaboradores (2006). Talvez seja necessário uma amostra mais semelhante em termos de desportos coletivos e individuais, bem como controlar melhor as características da prática desportiva, pois podem ter enviesado os resultados. Finalmente, no sentido de estudar o efeito de cada item da escala em estudo na consistência interna da mesma, analisou-se a variação do valor de Alpha “*if item deleted*” para o total dos 43 itens (Quadro 18), verificando-se que os itens se eliminados pouco melhoram o valor de Alpha e rondam sempre o mesmo valor, reforçando a ideia de que todos são igualmente importantes.

Quadro 17. Análise *Principal Component Analysis* e Rotação *Varimax with Kaiser Normalization* e comparação com outros estudos

Item	Raedeke & Smith (2001)	Pires et al. (2006)	Neste estudo	Pires EFE	Pires DES	Pires RSR	EFE	DES	RSR
1	RSR	RSR	DES ou RSR	-0,053	0,274	0,608	-,002	,409	,393
2	EFE	EFE	EFE	,695	-,127	-,042	,788	-,025	,011
3	DES	EFE	EFE ou DES	,490	,423	,075	,620	,238	,062
4	EFE	EFE	EFE	,693	,032	,076	,762	,180	,194
5	RSR	RSR	RSR	,052	,319	,471	,143	,385	,613
6	DES	DES	DES	-,091	,685	,345	,073	,859	,097
7	RSR	RSR	DES ou RSR	,137	,319	,550	,075	,687	,258
8	EFE	EFE	RSR ou EFE	,518	,173	,410	,383	,162	,486
9	DES	RSR	DES	,334	,330	,530	,278	,722	,277
10	EFE	EFE	EFE	,780	,147	,100	,798	,060	,265
11	DES	DES	DES	,193	,783	,033	,137	,826	,180
12	EFE	EFE	EFE	,751	,153	,107	,754	,086	,336
13	RSR	RSR	RSR	,214	,045	,689	,285	,172	,679
14	RSR	RSR	RSR	,074	-,241	,736	,009	,253	,785
15	DES	EFE	RSR ou EFE	,480	,025	,303	,337	,091	,619

Quadro 18. Valor de Alpha de Cronbach “*If Item Deleted*”

Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	29,77	78,819	,394	,875
2	29,50	78,579	,360	,876
3	30,18	77,906	,454	,872
4	29,98	75,344	,575	,867
5	29,59	73,990	,586	,866
6	29,40	72,651	,530	,870
7	29,32	73,619	,524	,870
8	30,55	78,840	,511	,871
9	29,83	70,436	,678	,861
10	30,00	75,854	,561	,868
11	29,50	71,342	,600	,866
12	30,06	75,388	,597	,866
13	29,56	74,125	,573	,867
14	29,24	76,603	,530	,869
15	30,30	77,250	,518	,870

Terminada a apresentação dos resultados, segue-se a sua discussão.

4. DISCUSSÃO

Os resultados obtidos sugerem que a síndrome de *burnout* ainda não está instalada nesta amostra de atletas inquiridos (resultado médios de 1.91 a 2.41 nas três dimensões, numa escala de 1 a 5). Juntamente com os resultados baixos de stress, ansiedade e depressão na amostra, os dados indicam sinais de bem-estar destes atletas no desempenho da sua atividade desportiva. Apesar disto, é importante salientar que as problemáticas existem e foram notórias na amostra, apesar de em pequenas proporções. O facto de 1% da amostra apresentar valores entre 4 (*Frequentemente*) e 5 (*Quase sempre*) para a dimensão “Desvalorização da modalidade desportiva” é já preocupante, pois estes atletas poderão apresentar, segundo Raedeke (1997), perda de interesse e aumento de atitudes negativas relativamente à atividade desportiva. Outro resultado preocupante são os 2.9% dos atletas que apresentam valores de stress entre 2 (*Aplicou-se a mim muitas vezes*) e 3 (*Aplicou-se a mim a maior parte das vezes*) podendo estes valores significar uma redução da qualidade da comunicação e tomadas de decisões incorretas, prejudicando assim o desempenho (Kavanagh, 2005).

É, também, importante destacar alguns resultados acerca dos efeitos de diferentes variáveis sociodemográficas e desportivas sobre as dimensões de *burnout*, stress, ansiedade e depressão nos atletas. Registaram-se maiores níveis de stress nos atletas do sexo feminino do que nos atletas do sexo masculino tal como verificado nos estudos de Tišma e Čokorilo (2015), Gomes e Cruz (2004) e Cremades e Wiggins (2008). Estes resultados correspondem aos sintomas de *burnout*, e não pode ser esquecido que esta síndrome é tida como uma consequência da exposição prolongada ao stress (Gomes & Cruz, 2004). Ou seja, esta reação de stress pode ser um sinal indicador de desenvolvimento de *burnout* no futuro.

O tipo de desporto (coletivo ou individual) mostrou-se como sendo a variável com resultados mais preocupantes, pois mostrou que os atletas praticantes de desportos individuais apresentam valores significativamente superiores nas três dimensões do *burnout*, na ansiedade e na depressão. Estes resultados são coerentes com os estudos de Tišma e Čokorilo (2015), Vinhais (2013) e Cruz (1996), e demonstram como o carácter individualizado deste tipo de desportos pode afetar psicologicamente os atletas. São valores que nos devem preocupar e que devem ser tidos em conta pelos próprios atletas e por todos os responsáveis envolvidos pois estas problemáticas de índole psicológica, pois podem levar ao abandono precoce da modalidade (Pires, Brandão & Machado, 2005).

O nível competitivo tem influência, de forma significativa, numa das dimensões do *burnout* ao constatar-se que os atletas que praticam desporto a um nível competitivo superior revelam maiores níveis de exaustão física e emocional do que os participantes que competem em níveis competitivos inferiores. Apesar da investigação existente acerca da relação entre a exaustão física e emocional e o nível competitivo não ser coerente, apresentando uns estudos diferenças significativas e outros não (Appleton, Hall & Hill, 2009; Moen & Wells, 2016) os dados obtidos podem dever-se à pressão, responsabilidade e exigência crescente que implica competir a um nível mais elevado. Os resultados obtidos com os participantes do nosso estudo corroboram os obtidos no estudo de Appleton, Hall e Hill (2009).

Na comparação dos participantes baseada na pertença à seleção nacional, os que pertencem revelam valores significativamente superiores relativamente à exaustão física e emocional e, por outro lado, apresentam valores significativamente inferiores na dimensão reduzido senso de realização desportiva, comparativamente com os atletas que não representam as seleções nacionais. Ou seja, é natural o seu cansaço por tudo que implica integrar uma seleção (ex: viagens, mais treinos, etc), mas não é valor preocupante, pois também permite valorizar a modalidade e o desporto e ter uma sensação de pertença. Contudo, se vier a aumentar esta exaustão, pode ter um ponto de viragem em que faz diminuir a realização desportiva, sendo aí já um valor de preocupação. Apesar disso, estes resultados não são coincidentes com os que autores Appleton, Hall e Hill (2009) obtiveram, e no qual os participantes que competem a alto rendimento apresentaram níveis baixos nas três dimensões de *burnout*.

No que se refere à adaptação da escala *Athlete Burnout Questionnaire* numa amostra de atletas portugueses, obtiveram-se valores de Alpha de Cronbach ligeiramente superiores aos da escala original, revelando assim uma elevada consistência interna. Além disso, o teste KMO apresentou um resultado bom. Contudo, a análise fatorial revelou alguma discrepância para os fatores originais e, em alguns casos, já evidenciada no estudo de Pires e colaboradores (2006). Não sabemos se este facto se deve a características da amostra e das suas modalidades desportivas. Constatamos que os itens que apresentam discrepâncias são vários (Quadro 18) e analisando um a um, estes podem ser interpretados de diferentes formas, o que pode fazer com que este possa ser considerado fazer parte de outra dimensão de *burnout*. Os itens 1 e 7 aparecem tanto no estudo de Raedeke e Smith (2001) como no de Pires e colaboradores como sendo factor da dimensão reduzido senso de realização desportiva, mas no nosso estudo aparecem como estando entre essa dimensão

e a desvalorização da modalidade desportiva. Este facto pode ser explicado porque ambas as dimensões têm como característica um aumento de atitudes negativas relativamente à atividade desportiva e às suas próprias habilidades (Raedeke, 1997). O item 3 aparece no estudo de Raedeke e Smith (2001) como factor da desvalorização da modalidade desportiva e no de Pires e colaboradores como factor da exaustão física e emocional e, no nosso estudo, aparece entre estas duas dimensões o que pode ser explicado pela diversidade da amostra em termos de modalidades e de nível competitivo. O item 8 aparece tanto no estudo de Raedeke e Smith (2001) como no de Pires e colaboradores (2006) como sendo factor da exaustão física e emocional, mas no nosso estudo aparece como estando entre essa dimensão e o reduzido senso de realização desportiva e este facto pode ser explicado pelo facto da amostra apresentar cerca de 51% dos participantes serem atletas do sexo feminino, sendo que estas têm tendência a acharem que os seus rivais são melhores (Tišma & Čokorilo, 2015), ou seja, há uma diminuição do senso de realização e das próprias habilidades (Raedeke, 1997). Por último, o item 15 aparece no estudo de Raedeke e Smith (2001) como factor da desvalorização da modalidade desportiva e no de Pires e colaboradores (2006) como factor da exaustão física e emocional e, no nosso estudo, aparece entre o reduzido senso de realização desportiva e a exaustão física e emocional, sendo que o reduzido senso de realização desportiva é caracterizado por diminuição do senso de realização e das próprias habilidades, o que nos parece que se pode enquadrar na interpretação que a frase do item pode ter.

Quadro 18: Itens discrepantes entre versões na análise fatorial

Raedeke & Smith (2001)	Pires et al. (2006)	Neste estudo	Item
RSR	RSR	DES ou RSR	1.Estou a realizar muitas coisas que valem a pena no desporto
DES	EFE	EFE ou DES	3.O esforço que gasto a praticar desporto poderia ser mais bem gasto fazendo outras coisas
RSR	RSR	DES ou RSR	7-Não estou a dar todo o meu potencial no desporto
EFE	EFE	RSR ou EFE	8.Sinto-me “destruído” pelo desporto
DES	EFE	RSR ou EFE	15.Tenho sentimentos negativos em relação ao desporto

5. CONCLUSÕES

O *burnout* foi o foco primordial deste estudo, tendo como objetivos conhecer o fenómeno e efetuar estudo exploratório de adaptação do ABQ para uma amostra de atletas portugueses, bem como, averiguar se existe uma relação estatisticamente significativa com o stress, ansiedade e a depressão. É um tema que não parece ser tido muito em atenção no desporto, pois a própria Psicologia do Desporto não é ainda muito valorizada dentro da Psicologia, apesar de ser usada no Desporto (na FPCEUP não existem disciplinas relacionadas com este tema, e na FADEUP é lecionada por não psicólogos). Contudo, as exigências no Desporto são muitas e a sociedade atual cada vez utiliza os desportos como atividade de ocupação de tempos livres de crianças e adolescentes tentando, por um lado, afastá-los de problemas sociais como droga e delinquência, mas sobretudo inculcar regras de vida. No entanto, estimula exigências crescentes e conflitos internos, como se pode ver, por exemplo, em jogos entre zonas vizinhas com toda a agressividade verbal entre pais de crianças e a pressão que estas sentem desde escalões menores.

Tentamos com este trabalho adaptar um instrumento, e apesar de não ter estado totalmente coerente com os fatores originais, consideramos que seria importante a continuação da investigação nesta área, utilizando o mesmo método mas focando em desportos individuais, de maneira a que esta problemática ganhe força e que os desportistas e os responsáveis envolvidos comecem a dar importância às questões psicológicas e não só às questões físicas.

Neste seguimento Lucas (2011) realça que, tal como os vários aspetos envolvidos no treino físico, as competências psicológicas não se desenvolvem de um dia para o outro, sendo necessário praticar diariamente, saber utilizá-las e perceber a importância que têm em potenciar a performance e igualmente a evitar os erros competitivos ou a ultrapassar momentos difíceis em competição, fases de desmotivação ou mesmo problemas pessoais que possam afetar o rendimento desportivo. Algumas dessas técnicas podem ser de motivação, concentração, confiança, entre outras, podendo contribuir para diminuir o stress nos atletas e evitar desenvolver o *burnout*.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Appleton, P.R., Hall, H.K. & Hill, A.P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 457-465.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- Cremades, J., & Wiggins, M. (2008). Direction and intensity of trait anxiety as predictors of burnout among collegiate athletes. *Athletic Insight*, 10. Acedido em Maio 2015 em <http://www.athleticinsight.com/Vol10Iss2/TraitAnxiety.htm>.
- Cruz, J. F. S. A. (1989). Stress, ansiedade e rendimento no desporto de alta competição. *Jornal de Psicologia*, 8(4), 3-11.
- Cruz, J. F. S. A. (1996). Stress e ansiedade na competição desportiva: natureza, efeitos e avaliação. In J. F. S. A. Cruz e. al. (1996), *Manual de Psicologia do Desporto*, (pp.173-214). Braga: S.H.O. – Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. London: Sage.
- Gomes, A.R. (2013). Adaptação humana no desporto: Uma perspetiva transaccional. In D. Bartholomeu, J.M. Montiel, F.K. Miguel, L.F. Carvalho, & J.M.H. Bueno (Eds.), *Atualização em avaliação e tratamento das emoções*, (pp.389-410). São Paulo: Vetor Editora.
- Gomes, A.R., & Cruz, J.F. (2004). A experiência de stress e burnout em psicólogos Portugueses: um estudo sobre as diferenças de género. *Psicologia, Teoria, Investigação e Prática*, 2, 193-212.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21, 127-151.
- Gould, D., & Weinberg, R. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology* (6ª ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Hammond, T., Gialloreti, C., Kubas, H. & Davis, H. (2003). The prevalence of failure-based depression among elite athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 23(4), 273-277.
- Hoyle, R.H., Fejfar, M.C., & Miller, J.D. (2000). Reliability and validity of a brief measure of sensation seeking. *Personality and Individual Differences*, 32(3), 401-414.

- Humphrey, J. H., Yow, D.A. & Bowden, W.W. (2012). Understanding Stress. In Humphrey, J. H., Yow, D. A. & Bowden, W. W. (Eds.), *Stress in college athletics: Causes, consequences, coping* (pp.1-18). Nova Iorque: Routledge.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., Gaudreau, P., & Chanal, J. (2015). Development of burnout perceptions during adolescence among high level athletes: A developmental and gendered perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 37, 436-448.
- Isoard-Gauthier, S., Oger, M., Guillet, E. & Martin-Krumm, C. (2010). Validation of a French Version of the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) in Competitive Sport and Physical Education Context. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(3), 203–211.
- Kavanagh, J. (2005). *Stress and performance: a review of the literature and its applicability to the military*. Santa Monica: RAND Corporation.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27, 785-795. doi: 10.1080/02640410902929366.
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Lucas, M. (2010). Entrevista com Nélon Évora – Campeão Olímpico em Pequim. *Escola Psicologia*. Acedido em 26 Maio 2016 em <http://www.escolapsicologia.com/entrevista-com-nelson-evora-campeao-olimpico-pequim/>.
- Lucas, M. (2010). Preparação mental no judo: à conversa com Nuno Saraiva. *Escola Psicologia*. Acedido em 9 Junho 2016, em <http://www.escolapsicologia.com/preparacao-mental-no-judo-a-conversa-com-nuno-saraiva/>.
- Madden, C. C. & Kirby, R. J. (1995). Gender differences in competitive stress. *Perceptual and Motor Skills*, 80, 848-859.
- Marques, A. C. P., & Rosado, A. F. B. (2005). Situações estressantes nos atletas de basquetebol de alta competição. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 19(1), 71-87.

- Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(1), 99-111.
- Maslach, C., & Leiter, M. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Moen, F. & Wells, A. (2016). Can the Attention Training Technique Reduce Burnout in Junior Elite Athletes? *International Journal of Coaching Science*, 10(1), 53-64.
- Nascimento, F.C., Bahiana F.F., & Nunes-Junior, P.C. (2012). A ansiedade em atletas de ginástica artística em períodos de pré-competição e competição. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 11(2), 73-80.
- Ostapiuk-Karolczuk, J., Kasperska, A. & Botwina, R. (2015). Is there a relationship between inflammation and depression in athletes? *Trends in Sport Sciences*, 3 (22), 113-124.
- Pais-Ribeiro, J., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o Estudo da Adaptação Portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) de 21 Itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(2), 229-239.
- Pires, D.A., Brandão, M.R.F. & Silva, C B. (2006). Validação do Questionário de Burnout para Atletas. *Revista da Educação Física/UEM*, 17(1), 27-36.
- Pires, D.A., Brandão, M.R.F. & Machado, A. A. (2005). A síndrome de burnout no esporte. *Motriz*, 11(3), 147-153.
- Polman, R., Rowcliffe, N., Borkoles, E., & Levy A. (2007). Precompetitive state anxiety, objective and subjective performance, and causal attributions in competitive swimmers. *Pediatric Exercise Science*, 19, 39-50.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- Raedeke, T.D. & Smith, A.L. (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Sport Psychology: Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., et al. (2011). Psychological balance in high level athletes : gender-based differences and sport-specific patterns. *PLoS One*, 6(5). doi:10.1371/journal.pone.0019007.
- Silva, A. S. R., Santhiago, V. & Gobatto, C. A. (2006). Compreendendo o *overtraining* no desporto: da definição ao tratamento. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6(2), 229-238.

- Silvério, J.M.A. (1995). *Burnout no Desporto: estudo comparativo em atletas do triatlo, natação, ciclismo e atletismo*. Dissertação de Mestrado. Braga: Universidade do Minho.
- Tišma, M. & Čokorilo, R. (2015). Identifying sources of stress in footballers and swimmers of both genders at different competition levels. *Physical Education and Sport*, 13(2), 177-191.
- Teixeira, F.G., Silva, M.R S., & Medeiros, G.L. (2010). Síndrome de Burnout - a interface entre o trabalho na área da educação e na enfermagem. *Revista de Enfermagem Referência*, 10, 101-109.
- Thatcher, J., & Day, M.C. (2008). Re-appraising stress appraisals: The underlying properties of stress in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 318-335.
- Vinhais, J.M.B. (2013). *Ansiedade Pré-Competitiva nas Modalidades Coletivas e Individuais*. Dissertação de Mestrado. Vila Real: Universidade de Trás dos Montes e Alto Douro.

BURNOUT, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ATLETAS: ADAPTAÇÃO DO ATHLETE BURNOUT QUESTIONNAIRE

Ana Sofia Ribeiro Silva

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

