

INDICATIVOS DE BURNOUT E ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA DE JOGADORES DE FUTEBOL AMERICANO

Indicators of burnout and precompetitive anxiety of football players

Elayne Ferreira de Negreiros¹, Nathan Leonardo Gomes Costa¹,
Gabriel Lucas Morais Freire², Sherdson Emanuel da Silva
Xavier¹, José Roberto Andrade do Nascimento Junior¹

¹Universidade Federal do Vale do São Francisco, Brasil

²Universidade Estadual de Maringá, Brasil

Autor para correspondência:

Sherdson Emanuel da Silva Xavier.

Instituição/serviço ao qual pertence: Universidade Federal do Vale do São Francisco
Petrolina-PE, Brasil.

Endereço completo: Av. José de Sá Maniçoba, s/n - Centro, Petrolina - PE, 56304-205.

Email: sherdsonemanoel@hotmail.com.

RESUMO

Este estudo investigou os indicativos de burnout e a ansiedade pré-competitiva de jogadores de uma equipe de futebol americano durante a pré-temporada competitiva. Participaram 46 atletas do sexo masculino com média de idade de 23,76 (dp=4,71) e tempo de prática de 2,42 (dp=1,61) anos de uma equipe adulta de futebol americano participante da Liga Nordeste 2019. Os instrumentos utilizados foram o Questionário de Burnout para Atletas (ABQ) e o Inventário de Ansiedade-Estado Competitiva-II (CSAI-IIIR). Para análise dos dados foram utilizados os testes de Shapiro-Wilk, teste t independente e correlação de Pearson ($p < 0,05$). A partir dos resultados não foi observada diferença significativa nos indicativos de Burnout e nas dimensões de ansiedade ($p > 0,05$) em função da faixa etária, tempo de prática e posição de jogo. Foi observada correlação significativa ($p < 0,05$) da exaustão física e emocional com a ansiedade cognitiva ($r = 0,34$) e somática ($r = 0,35$). Conclui-se que existe uma associação linear dos sintomas de exaustão física e emocional decorrente da prática esportiva com os pensamentos negativos e reações fisiológicas dos atletas.

Palavras chave: Estresse; Ansiedade; Exaustão emocional; Atletas; Esporte; Psicologia do Esporte.

► ABSTRACT

This study investigated the burnout and pre-competitive anxiety indicators of players from a football team in the São Francisco Valley during the competitive preseason. 46 male athletes participated with an average age of 23.76 (sd = 4.71) and with time of practice of 2.42 (sd = 1.61) years of an adult football team participating in the Liga Nordeste 2019. The instruments used were the Burnout Questionnaire for Athletes (ABQ) and the Competitive Anxiety-State Inventory-II (CSAI-IIR). For data analysis, Shapiro-Wilk tests, independent t test and Pearson correlation ($p < 0.05$) were used. From the results, no significant difference was observed in the indications of Burnout and in the dimensions of anxiety ($p > 0.05$) depending on the age group, time of practice and position of play. It was sensational correct ($p < 0.05$) from physical and emotional exhaustion with cognitive ($r = 0.34$) and somatic ($r = 0.35$) anxiety. It is concluded that there is a linear association between the symptoms of physical and emotional exhaustion resulting from sports practice with the athletes' negative thoughts and physiological reactions.

Keywords: *Stress; Anxiety; Emotional exhaustion; Athletes; Sport; Sport Psychology.*

► INTRODUÇÃO

O futebol americano surgiu nos Estados Unidos entre as décadas de 1950 e 1960. Já no Brasil, esse esporte ganhou popularidade após a década de 1990 com as transmissões na televisão das competições norte-americanas¹. O futebol americano, é uma modalidade esportiva marcada por altos picos de estresse físico e mental nos atletas^{2,3}. Desta forma, como toda modalidade esportiva, o futebol americano apresenta suas particularidades¹. Cada posição atribuída ao atleta leva em consideração não apenas as habilidades técnicas, mas também as capacidades físicas e psicológicas⁴ que podem interferir no desempenho, uma vez que, competição é uma situação estressora^{5,6}.

No que se refere às variáveis psicológicas, pesquisas têm atestado o papel dos fatores psicológicos como determinantes no desempenho de atletas competitivos^{7,8,9}. Especificamente, atributos psicológicos como ansiedade^{7,10} e burnout^{11,12} são constantemente apontados como intervenientes que podem afetar negativamente nos rendimentos de atletas^{13,14,15}.

A ansiedade é uma reação natural do indivíduo com função de proteção e sobrevivência^{16,17}. O estado de ansiedade pode provocar reações emocionais capazes de interferir no comportamento dos atletas em momentos da competição, podendo gerar reações psicológicas e/ou fisiológicas que compromete o rendimento em situação competitiva^{7,18}. Neste sentido, situações de pré-competição e competição são percebidas pelos atletas como situações estressoras e ansiogênicas¹⁹.

De acordo com a Teoria Multidimensional de Ansiedade Estado Competitiva¹⁹, a ansiedade possui três componentes: cognitivo, somático e autoconfiança. A ansiedade cognitiva diz respeito aos pensamentos e expectativas negativas acerca do seu desempenho. A ansiedade somática se refere aos aspectos afetivos e fisiológicos da experiência de ansiedade que afetam o sistema nervoso autônomo provocando respostas de aumento da frequência cardíaca, dilatação da pupila, sudorese etc.^{7,9,20,21}. A autoconfiança diz respeito a convicção e o sentimento de capacidade de realizar ações requeridas na competição^{9,21}.

Assim como a ansiedade, o burnout pode contribuir para a redução no rendimento e até o abandono dos atletas na carreira esportiva. O burnout é uma síndrome caracterizada pelo esgotamento físico e/ou mental do atleta, em decorrência prolongada à exposição e estresse crônico. Sendo assim, é particular desta síndrome a exaustão emocional, despersonalização e insatisfação com o próprio desempenho²². A exaustão emocional diz respeito ao sentir-se esgotado emocionalmente e fisicamente, apresentando dificuldade para enfrentar situações referentes à atividade²³, podendo haver um distanciamento emocional e cognitivo²⁴. Na exaustão emocional ocorre fadiga extrema²⁵. A despersonalização se refere a comportamentos e sentimentos negativos em relação às pessoas envolvidas na atividade. Na despersonalização o indivíduo passa a fazer o mínimo necessário²⁵. Já a reduzida satisfação se refere a desmotivação a partir de uma avaliação negativa sobre si referente a habilidade necessária para atingir o objetivo. A reduzida satisfação pode contribuir para o abandono da atividade^{25,26}.

Por esta razão, a partir dos conceitos apresentados, observa-se que, as variáveis psicológicas supracitadas são importantes no que se refere ao rendimento, considerando que os atletas compõem um time de atletas amadores que a nível regional tem pouca experiência prática e de treinamento da modalidade em questão, quando comparados aos atletas de ponta. Por essa razão, faz-se importante realizar estudos a fim de investigar os aspectos psicológicos que podem afetar no rendimento do atleta desta modalidade, uma vez que, a literatura sobre esta área esportiva tem se mostrado escassa. Entende-se que os achados poderão contribuir para a prática dos psicólogos e treinadores envolvidos na modalidade esportiva de futebol americano, oferecendo suporte para intervenções, visando o desenvolvimento desses atributos e dessa forma possa otimizar a performance esportiva e proporcionar maior bem-estar aos atleta. Desta forma, o objetivo da presente investigação é investigar os indicativos de burnout e a ansiedade pré-competitiva de jogadores de uma equipe de futebol americano participantes da Liga Nordeste durante a pré-temporada competitiva, buscando especificamente comparar as variáveis em função da faixa etária, tempo de prática e posição de jogo, além de verificar a relação entre os indicativos de burnout e a ansiedade pré-competitiva.

► MATERIAIS E MÉTODOS

Participantes

Foram convidados a participar desta pesquisa todos os atletas do sexo masculino de uma equipe adulta de futebol americano participante da Liga Nordeste 2019, totalizando 46 atletas. A média de idade dos atletas foi de 23,76 (dp=4,71) anos e o tempo médio de prática de 2,42 (dp=1,61) anos. Os participantes foram selecionados de forma não-probabilística e por conveniência. Os critérios de inclusão adotados para os participantes foram: 1) Ter no mínimo 18 anos; 2) praticar a modalidade de forma

competitiva há pelo menos 1 ano; e 3) fazer parte da equipe há no mínimo três meses. Somente participaram do estudo os atletas que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Instrumentos

Os indicativos de burnout foram mensurados por meio do Questionário de Burnout para Atletas (ABQ), que foi desenvolvido por Raedeke e Smith 2001²² e validado para o contexto brasileiro por Pires, Brandão e Silva 2006²⁷. O questionário é composto por 15 itens e três subescalas que avaliam a frequência de sentimentos relativos ao Burnout: Exaustão física e emocional (eu estou exausto pelas demandas física e emocional do esporte); Reduzido senso de realização esportiva (não importa o que eu faço, eu não executo como devo); e Desvalorização da modalidade esportiva (eu tenho sentimentos negativos em relação ao esporte). As respostas são dadas em uma escala Likert de Quase nunca (1) a Quase sempre (5).

A ansiedade competitiva foi avaliada por meio da dimensão frequência da versão reduzida do Inventário de Ansiedade-Estado Competitiva-II (CSAI-IIR)¹⁹. O instrumento é composto de 16 itens distribuídos por três subescalas (Ansiedade Cognitiva, Ansiedade Somática e Autoconfiança). As respostas são dadas em uma escala do tipo Likert de nunca (1) a sempre (7). O cálculo do escore das escalas é obtido pela soma das respostas, dividida pelo número de itens e multiplicado por 10.

Procedimentos

Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedeceram aos critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução no. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. O estudo está integrado ao projeto institucional aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade

Federal do Vale do São Francisco (Parecer n 3.603.918/2019). Inicialmente foi realizado contato com a comissão técnica responsáveis pelos projetos para solicitação da autorização para realização das coletas de dados atletas. As coletas foram realizadas nos locais de treinamento das atividades esportivas. A aplicação dos questionários foi realizada de forma coletiva, em uma sala privativa, com aproximadamente 15 praticantes de cada vez, com a ausência dos treinadores. Durante o preenchimento dos questionários os avaliadores ficaram presentes na sala e tiraram as possíveis dúvidas dos participantes a respeito dos itens dos questionários e não foi permitida a conversa entre os participantes durante o preenchimento. O preenchimento dos questionários teve duração de aproximadamente 30 minutos.

Análise dos dados

A verificação da normalidade dos dados foi identificada pelo teste de Shapiro Wilk. Como os dados apresentaram distribuição normal, a média e o desvio padrão foram usados para a caracterização dos resultados. Foi utilizado o teste t independente para a comparação entre grupos (faixa etária, tempo de prática e posição de jogo) e a correlação de Pearson para verificar a relação entre os indicativos de burnout e a ansiedade pré-competitiva. Todas as análises foram conduzidas no software SPSS 22.0, adotando-se nível de significância de $p < 0,05$.

► RESULTADOS

Ao realizar a comparação entre as dimensões de burnout e de ansiedade pré-competitiva em função da faixa etária dos participantes (Tabela 1), pode-se observar que não houve diferença significativa ($p > 0,05$) em nenhuma das variáveis, indicando que a idade não se mostrou como um fator interveniente nos indicativos de burnout e nos sintomas de ansiedade dos atletas.

Tabela 1. Comparação entre as variáveis de burnout e de ansiedade pré-competitiva em função da faixa etária dos jogadores.

| VARIÁVEIS | Faixa Etária | | P |
|----------------------------------|----------------|--------------------|-------|
| | Até 23,76 anos | Mais de 23,76 anos | |
| | M (dp) | M (dp) | |
| Burnout | | | |
| Exaustão Física e Emocional | 1,68 (0,72) | 1,59 (0,86) | 0,710 |
| Reduzido senso de Realização | 2,86 (0,77) | 2,81 (0,75) | 0,821 |
| Despersonalização | 2,86 (0,77) | 2,81 (0,75) | 0,819 |
| Ansiedade Pré-Competitiva | | | |
| Ansiedade Somática | 3,20 (1,37) | 3,56 (1,82) | 0,452 |
| Ansiedade Cognitiva | 2,70 (1,24) | 2,78 (1,68) | 0,853 |
| Autoconfiança | 5,23 (1,10) | 5,43 (1,26) | 0,311 |

Diferença significativa: * $p < 0,05$.

Os resultados (Tabela 2) demonstraram que não houve diferença significativa ($p > 0,05$) nas dimensões de burnout e de ansiedade pré-competitiva em função do tempo de prática dos jogadores. Esses achados indicam que o tempo de prática não influencia na percepção de burnout e ansiedade pré-competitiva de jogadores de futebol americano no começo na temporada.

Tabela 2. Comparação entre as variáveis de burnout e de ansiedade pré-competitiva em função do tempo de prática dos jogadores.

| VARIÁVEIS | Tempo de Prática | | P |
|----------------------------------|------------------|-------------------|-------|
| | Até 2,42 anos | Mais de 2,42 anos | |
| | M (dp) | M (dp) | |
| Burnout | | | |
| Exaustão Física e Emocional | 1,65 (0,87) | 1,65 (0,66) | 1,00 |
| Reduzido senso de Realização | 2,82 (0,83) | 2,86 (0,69) | 0,849 |
| Despersonalização | 2,82 (0,83) | 2,86 (0,69) | 0,849 |
| Ansiedade Pré-Competitiva | | | |
| Ansiedade Somática | 3,43 (1,47) | 3,21 (1,62) | 0,636 |
| Ansiedade Cognitiva | 2,50 (1,47) | 2,95 (1,30) | 0,273 |
| Autoconfiança | 5,26 (1,28) | 2,34 (1,02) | 0,801 |

Diferença significativa: * $p < 0,05$.

Não foi encontrada diferença significativa ($p > 0,05$) nos indicativos de burnout e nas dimensões de ansiedade pré-competitiva em função da posição de jogo (Tabela 3), indicando que a posição de jogo parece não interferir na percepção de burnout e ansiedade pré-competitiva nos jogadores de futebol americano no início da temporada.

Tabela 3. Comparação da entre as variáveis de burnout e de ansiedade pré-competitiva função da posição de jogo.

| VARIÁVEIS | Posição de jogo | | P |
|----------------------------------|-----------------|-------------|-------|
| | Ataque | Defesa | |
| | M (dp) | M (dp) | |
| Burnout | | | |
| Exaustão Física e Emocional | 1,47 (0,68) | 1,82 (0,82) | 0,125 |
| Reduzido senso de Realização | 3,00 (0,79) | 2,69 (0,70) | 0,177 |
| Despersonalização | 3,00 (0,79) | 2,69 (0,70) | 0,177 |
| Ansiedade Pré-Competitiva | | | |
| Ansiedade Somática | 3,43 (1,53) | 3,21 (1,56) | 0,636 |
| Ansiedade Cognitiva | 2,54 (1,36) | 2,91 (1,43) | 0,376 |
| Autoconfiança | 5,47 (1,03) | 5,13 (1,25) | 0,311 |

Diferença significativa: * $p < 0,05$.

O resultado da Tabela 4 apresentam a correlação entre as variáveis de burnout e ansiedade pré-competitiva, demonstrando que houve correlação significativa ($p < 0,05$), positiva e moderada da exaustão física e emocional com a ansiedade cognitiva ($r = 0,34$) e ansiedade somática ($r = 0,35$). Tais achados apontam que o aumento dos sintomas de exaustão física e emocional estão associados ao aumento da ansiedade cognitiva e somática dos jogadores.

Tabela 4. Correlação entre as variáveis de burnout e de ansiedade pré-competitiva

| Variáveis | Burnout | | | Ansiedade | | |
|---------------------------------|---------|-------|--------|--------------|--------------|---------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Exaustão Física e Emocional | | 0,34* | 0,34* | 0,34* | 0,35* | -0,25 |
| 2. Reduzido senso de Realização | | | 1,00** | 0,25 | 0,25 | -0,15 |
| 3. Despersonalização | | | | 0,25 | 0,25 | -0,15 |
| 4. Ansiedade cognitiva | | | | | 0,66** | -0,42** |
| 5. Ansiedade somática | | | | | | -0,43** |
| 6. Autoconfiança | | | | | | |

Correlação significativa: *p < 0,05.

► DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo investigar os indicativos de burnout e a ansiedade pré-competitiva de jogadores de uma equipe amadora de futebol americano. Os principais achados encontrados na presente investigação demonstram que quanto maior a exaustão física e emocional, maior a ansiedade cognitiva e somática nos jogadores no começo da temporada (Tabela 4). Em relação às comparações não houve diferença na percepção de burnout e ansiedade pré-competitiva em função da faixa etária (Tabela 1), tempo de prática (Tabela 2) e posição de jogo (Tabela 3).

Os principais achados apontam que existe uma associação entre a exaustão física e emocional dos atletas com ansiedade cognitiva e somática no início de temporada. Esses achados podem ser explicados que devido ao começo de temporada a carga de treinamento é mais exaustiva e com isso os atletas se sintam mais esgotados fisicamente e emocionalmente em relação aos pensamentos sobre a competição, bem como as reações fisiológicas que afetam o sistema nervoso autônomo provocando respondentes de aumento da frequência cardíaca, dilatação da pupila e sudorese, por exemplo²⁸. Assim, os achados encontrados na presente investigação demonstram que a qualidade do tipo de treinamento, bem como apoio psicológico a partir de fatores como os sentimentos, os pensamentos e os comportamentos mútuos parece ser de suma importância para impedir

um maior desenvolvimento de burnout e ansiedade pré-competitiva ao longo da temporada em jogadores de futebol americano.

Ao observamos a percepção de burnout e ansiedade pré-competitiva dos jogadores de futebol americano em função da posição do jogo, nosso achado não verificou diferença significativa entre a síndrome de burnout e ansiedade pré-competitiva. Cresswell e Eklund 2006²⁹ observaram em atletas paralímpicos de rugby da Nova Zelândia que quanto mais próximo do período pré-competitivo, maiores foram os sintomas da síndrome, bem como experiências psicológicas negativa como ansiedade, estresse. Os autores observaram que a posição jogo influencia diretamente nestas percepções sendo os jogadores de defesa mais afetados. Assim, os achados da presente investigação corroboram com os encontrados na literatura que demonstra que ao longo da temporada pode existir variação na percepção de burnout e ansiedade pré-competitiva, sendo a temporada pré-competitiva menos afetadas por essas variáveis e a temporada competitiva a que mais afeta os atletas levando em consideração como número de lesões sofridas, nível competitivo, posição do jogador e anos de experiência competindo na competição^{30,31,32}.

Mais um achado interessante da presente investigação, foi não existir diferença nos indicativos de burnout e nas dimensões de ansiedade pré-competitiva em razão da faixa etária e tempo de prática. Sabe-se que atletas com maior experiência e mais velhos apresentam mais exigência com sua performance esportiva, até por existir maior cobrança para se obter um melhor desempenho, com isso são mais vulneráveis para o burnout e ansiedade pré-competitiva³³. Embora nossos achados não corroborem com a literatura, vale destacar que os jogadores foram avaliados no começo da temporada, sendo esse um momento no qual os atletas não estão tão vulneráveis para desenvolvimento de ocorrências psíquicas negativas, como o burnout e ansiedade²⁹.

Embora o presente estudo forneça evidências empíricas sobre a relação entre os indicativos de burnout e a ansiedade pré-competitiva de jogadores

de futebol americano durante a pré-temporada, algumas limitações precisam ser ressaltadas. Acredita-se que uma amostra maior poderá oferecer dados mais representativos da realidade local. Outro ponto que acreditamos ser importante, é o acompanhamento da equipe durante toda a temporada, o presente estudo só mensurou os Indicativos de burnout e ansiedade no início da temporada, sendo esse momento onde os atletas não estão tão vulneráveis para desenvolvimento de experiências psicológicas negativas. Por fim, o desenho transversal não permite a inferência de causalidade, evidenciando a necessidade de ampliação do estudo para uma perspectiva longitudinal, acompanhando os fatores intervenientes que gerem experiências psicológicas negativas.

► CONCLUSÃO

Concluiu-se que existe uma associação linear dos sintomas de exaustão física e emocional decorrente da prática esportiva com os pensamentos negativos e reações fisiológicas dos atletas. Ressalta-se que o esgotamento físico e emocional decorrente do treinamento durante a pré-temporada pode levar ao desencadeamento de pensamentos negativos e reações fisiológicas nos atletas. No entanto, percebeu-se que a idade, tempo de prática e posição de jogo parecem não ser fatores intervenientes nos indicativos de burnout e sintomas de ansiedade pré-competitiva durante a pré-temporada. Neste sentido, abordando uma aplicação prática, o presente estudo contribui para a compreensão de aspectos psicológicos referentes à situação ansiogênica e seus efeitos em período pré-competitivo, possibilitando para estudos posteriores o desenvolvimento de estratégias interventivas para a promoção do bem-estar e utilização da ansiedade a favor do atleta durante o período pré e competitivo de modo a contribuir em um melhor desempenho do atleta e equipe.

► REFERÊNCIAS

- 1 PINTO, S.I.F et al. Avaliação da perda hídrica e do grau de conhecimento em hidratação de atletas de futebol americano. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Vol. 8. Num. 45. p.171-179, 2014.
- 2 ROZEN, W. M.; FELDMAN, G.; HORNE, D. J. L. Salivary cortisol as a measure of stress in Australian Football League Footballers. **Individual Differences Research**, v.5, n.3, p. 221-229, 2007.
- 3 KRISTIANSEN, E.; HALVARI, H.; ROBERTS, G.C. Organizational and media stress among professional football players: testing an achievement goal theory model. *Scandinavian Journal of Medicine Science and Sports*, v. 22, p. 569-579, 2012.
- 4 CURTI, Anthony. “Manual do futebol americano.” Santos: Simolsen (2016).
- 5 CARRIÇO, Sandro Bruno. **Traço de ansiedade, competências psicológicas, rendimento desportivo e posição em campo: estudo em três escalões competitivos**. 2009. PhD Thesis.
- 6 SILVEIRA, RDO. **Análise dos níveis de ansiedade pré-competitiva de atletas de futsal**. TCC de Graduação. Universidade Federal de Minas Gerais, p. 10-34, 2009.
- 7 FORTES, L. DE S. et al. Influence of Competitive-Anxiety on Heart Rate Variability in Swimmers. **Journal of Sports Science and Medicine**, v. 16, n. December, p. 498–504, 2017.
- 8 FORTES, Leonardo S. et al. Effect of dehydration on passing decision making in soccer athletes. **Research quarterly for exercise and sport**, v. 89, n. 3, p. 332-339, 2018.

9 FORTES, Leonardo de Sousa, et al. Efeito da Ansiedade Competitiva sobre a Tomada de Decisão em Jovens Atletas de Voleibol. **Psicol.**(Univ. Brasília, Online), 2019, e3538-e3538.

10 ARRUDA, Ademir FS et al. Salivary steroid response and competitive anxiety in elite basketball players: Effect of opponent level. **Physiology & behavior**, v. 177, p. 291-296, 2017.

11 GUEDES, P.; DE SOUZA, R. Burnout em atletas jovens. **Londrina: MidioGraf**, 2015.

12 CASAGRANDE, Pedro de Orleans et al. Burnout em tenistas brasileiros infanto-juvenis. **Motricidade**, v. 10, n. 2, p. 60-71, 2014.

13 ABDULLAH, Mohamad Razali et al. Role of psychological factors on the performance of elite soccer players. **Journal of Physical Education and Sport**, v. 16, n. 1, p. 170, 2016.

14 GILLET, Nicolas et al. Examining the motivation-performance relationship in competitive sport: a cluster-analytic approach. **International Journal of Sport Psychology**, v. 43, n. 2, p. 79, 2012.

15 PAÍNA, Daniella Moreira et al. Avaliação da qualidade de vida, estresse, ansiedade e coping de jogadores de futebol de campo da categoria sub-20. **Contextos Clínicos**, v. 11, n. 1, p. 97-105, 2018.

16 GULLIVER, Amelia, et al. The mental health of Australian elite athletes. **Journal of science and medicine in sport**, 2015, 18.3: 255-261.

17 WOLFF, A. A. **Pensamento Campeão: melhorando o desempenho esportivo por meio da preparação mental**. 2015.

8 WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Artmed editora, 2016.

19 Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). **Competitive anxiety in sport**: Human kinetics.

20 WOODMAN, Tim; HARDY, Lew. Stress and anxiety. **Handbook of sport psychology**, 2001.

21 FERNANDES, Marcos Gimenes; VASCONCELOS-RAPOSO, José; FERNANDES, Helder Miguel. Propriedades psicométricas do CSAI-2 em atletas brasileiros. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 2012, 25.4: 679-687.

22 RAEDEKE, Thomas D.; SMITH, Alan L. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. **Journal of sport and exercise psychology**, v. 23, n. 4, p. 281-306, 2001.

23 SÁ, Adriana Müller Saleme de; MARTINS-SILVA, Priscilla de Oliveira; FUNCHAL, Bruno. Burnout: o impacto da satisfação no trabalho em profissionais de enfermagem. **Psicologia & Sociedade**, v. 26, n. 3, p. 664-674, 2014.

24 SOUZA, Aparecida Neri de; LEITE, Marcia de Paula. Condições de trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil. **Educação & Sociedade**, v. 32, n. 117, p. 1105-1121, 2011.

25 MASLACH, Christina. Noções básicas sobre burnout: trabalho e questões familiares. **Do equilíbrio trabalho-família à interação trabalho-família: Changing the metaphor** , p. 99-114, 2005.

26 DALMOLIN, Grazielle de Lima et al. Sofrimento moral e síndrome de Burnout: existem relações entre esses fenômenos nos trabalhadores de enfermagem?. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 22, n. 1, p. 35-42, 2014.

27 PIRES, Daniel Alvarez; BRANDÃO, Maria Regina Ferreira; DA SILVA, Cláudia Borim. Validação do questionário de burnout para atletas. **Journal of Physical Education**, v. 17, n. 1, p. 27-36, 2006.

28 VARGAS, L. F.; CAPUTO, E. L.; SILVA, M. C. Caracterização do perfil dos treinadores do futsal feminino de equipes que disputam os jogos abertos de Perola. **Rev. Bra. Futsal e Futebol**, v. 9, n. 33, p. 151-159, 2017.

9 CRESSWELL, S. L.; EKLUND, R. C. Changes in athlete burnout over a thirty-week “rugby year”. **Journal of Science and Medicine in Sport**, 2006, 9.1-2: 125-134.

30 VERARDI, Carlos Eduardo Lopes et al. **Burnout e estratégias de enfrentamento em jogadores de futebol profissionais e amadores**. 2008.

31 SOBRAL, Alberto Sarly Coutinho et al. Associação entre as cargas de treino impostas a jogadores amadores de rugby sevens e a síndrome de burnout. **Motricidade**, v. 10, n. 2, p. 25-35, 2014.

32 ANDRADE, Alexandro et al. Burnout no esporte: Revisão Sistemática na base ScienceDirect. **Kinesis**, v. 30, n. 1, 2012.

33 RODRIGUES, Hugo et al. Burnout syndrome among medical residents: A systematic review and meta-analysis. **PLoS One**, v. 13, n. 11, p. e0206840, 2018

Recebido em 26/01/2021

Revisado em 14/04/2021

Aceito em 16/07/2021