Artigo original Recebido em: 24/02/2023 Parecer emitido em: 03/03/2023

PAULA, R. de A.; FAVACHO, J.V.F.; COELHO, H.R.; HONORATO, R. de C.; PIRES, D.A.; A prevalência da síndrome de *burnout* em atletas universitários. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.22, n.01, p.7-14, 2023. ISSN; 1981-4313.

A PREVALÊNCIA DA SÍNDROME DE *BURNOUT* EM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS

THE PREVALENCE OF BURNOUT SYNDROME IN COLLEGE ATHLETES

Roselane de Almeida Paula[1]
João Vitor Figueiredo Favacho[1]
Higson Rodrigues Coelho[2]
Renêe de Caldas Honorato[3]
Daniel Alvarez Pires[4]

[1]Universidade Federal do Pará, UFPA, Campus de Castanhal, Pará, Brasil
[2]Universidade do Estado do Pará, UEPA, Belém, Pará, Brasil
[3]Grupo de Pesquisa em Esportes e Desempenho Humano (GOHAN) - Universidade do Estado do Pará, UEPA, Bélem, Pará, Brasil.
[4]Universidade Federal do Pará, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, PPGCMH/UFPA, Belém, Pará, Brasil

RESUMO

A síndrome de *burnout* no esporte é caracterizada pelas dimensões exaustão física e emocional, desvalorização esportiva e reduzido senso de realização esportiva. Atletas universitários podem estar expostos à síndrome pela necessidade de conciliar as funções acadêmicas e esportivas. Os objetivos do presente estudo foram: a) mensurar a prevalência de *burnout;* e b) verificar o efeito da variável sexo na prevalência de *burnout*. Participaram do estudo 126 atletas universitários de esportes coletivos (n=78 homens e n=48 mulheres), com idade média de 22,47 ± 3,92 anos. Todos competiram na Superliga Universitária do Pará. Foram utilizados o Questionário de *Burnout* para Atletas (QBA) e um questionário sociodemográfico. Para a análise de dados foram utilizadas a estatística descritiva e o teste Qui-Quadrado por meio do *software* JAMOVI, versão 2.2.5. Foi utilizado o teste de contingência V de Cramer para a verificação do tamanho do efeito. O índice de significância adotado foi $p < 0,05$. Quanto à prevalência de *burnout*, mais da metade dos atletas universitários (65,0%) não apresentam a síndrome. Porém, menores parcelas apresentam *burnout* em níveis leves (28,6%), moderados (4,8%) e graves (1,6%). Homens apresentam menor prevalência da síndrome ($p<0,05$), porém o tamanho de efeito foi pequeno (V de Cramer= 0,251). Embora a maioria dos atletas não apresentem *burnout,* as menores parcelas que apresentam algum grau da síndrome necessitam de atenção, devido às possíveis consequências negativas para a saúde e o desempenho. Embora o tamanho do efeito tenha sido pequeno, profissionais do esporte universitário devem estar atentos às singularidades psicossociais das mulheres atletas.
Palavras-chave: Esgotamento. Estudantes. Esporte. Saúde Mental.

ABSTRACT

Burnout in sports is characterized by three dimensions: physical and emotional exhaustion, sporting devaluation, and reduced sense of sporting achievement. College athletes may be exposed to the syndrome when they need to juggle academic and sports activities. The objectives of the present study consisted of: a) to measure the prevalence of burnout; and b) to verify the effect of the gender variable on the prevalence of burnout. The study included 126 college athletes from team sports (n=78 men and n=48 women) (22.47 ± 3.92 years old) who competed in the Superliga Universitária do Pará. Athletes answered the Brazilian version of the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) and a sociodemographic questionnaire. For data analysis, descriptive statistics were used. Also, the chi-square test was applied. The Cramer's V contingency test was adopted for the effect's size measurement. The significance index adopted was $p < 0.05$ and the statistical package used was JAMOVI software, version 2.2.5. It was identified that more than half of college athletes (65.0%) do not have burnout to any degree. However, smaller portions have burnout at mild (28.6%), moderate (4.8%) and severe levels (1.6%). Men have a lower prevalence of the syndrome ($p<0.05$), but the effect size of the correlation was small (Cramer's V= 0.251). Although most subjects do not show burnout, the smallest portions that do need attention, due to the possible harm caused by the syndrome. Although the effect size was small, college sports professionals should be aware of the psychosocial uniqueness of female athletes.
Keywords: Exhaustion. Students. Sport. Mental Health.

INTRODUÇÃO

O ambiente universitário apresenta situações particulares relacionadas ao processo de formação humana, pois é a fase em que estudantes se preparam para o desenvolvimento ou o aperfeiçoamento da carreira profissional. Dentro desse contexto, o esporte universitário se apresenta como uma manifestação social por uma parcela da comunidade acadêmica. Nesse cenário, pode ocorrer uma sobrecarga relacionada às exigências de cumprimento das demandas acadêmicas e esportivas. Diante dessa realidade, o fracasso em lidar com tais exigências pode resultar em consequências prejudiciais aos estudantes/atletas. Assim, a síndrome de *burnout* pode se manifestar nessa população.

O conceito de *burnout* mais aceito é baseado em um modelo tridimensional, que entende a síndrome a partir de três dimensões. A primeira é a exaustão emocional, caracterizada por sentimentos de extrema fadiga mental, enquanto as outras duas dimensões dizem respeito às atitudes de insatisfação e negatividade ligadas diretamente ao trabalho de um indivíduo. A despersonalização é a segunda dimensão, associada aos sentimentos de frieza e indiferença em relação aos clientes/pacientes. A terceira dimensão é o reduzido senso de realização pessoal, definida como o sentimento de insatisfação e frustação de si mesmo por meio de autoavaliações negativas, como sentimentos de competência e ausência de sucesso em suas ações (RAEDEKE, 1997).

Por se tratar de um contexto permeado por situações de competitividade, cobranças e estresse, o *burnout* também passou a ser investigado no ambiente esportivo. Entretanto, as dimensões da síndrome passaram por alguns ajustes de nomenclatura e significado, pois o esgotamento do atleta precisa ser entendido a partir do seu desempenho esportivo, que é o elemento central do esporte (RAEDEKE, 1997). Dessa forma, a exaustão emocional passou a ser entendida como a presença da exaustão física e emocional, advindas de situações do treinamento e competições. O reduzido senso de realização esportiva passou a ser caracterizado por sentimentos de ineficácia e descontentamento com suas próprias habilidades e conquistas no esporte. Por fim, a despersonalização passou a ser entendida como desvalorização esportiva, dimensão que apresenta como pontos de foco os sentimentos negativos em relação ao esporte, a perda de interesse e o distanciamento da modalidade (RAEDEKE; SMITH, 2001). Dois dos principais modelos teóricos do *burnout* no esporte são o modelo Cognitivo-Afetivo (SMITH, 1986) e a Teoria do Comprometimento (RAEDEKE, 1997).

No modelo Cognitivo-Afetivo (SMITH, 1986), o *burnout* é entendido como uma resposta ao estresse crônico que afeta os componentes psicológicos, comportamentais e físicos dos indivíduos. O seu desenvolvimento acontece ao longo do tempo por meio de interações complexas entre as características pessoais e ambientais. A principal característica do *burnout* é o baixo envolvimento e, em casos mais graves, o afastamento de uma atividade que antes era prazerosa. Dessa forma, o simples afastamento de uma atividade para a prática de outra nem sempre é devido ao esgotamento, pois o *burnout* se configura quando o atleta se distancia do esporte devido ao alto estresse causado pelos treinamentos e competições.

Esse esgotamento apresenta quatro estágios ao atingir atletas. No primeiro, surgem as demandas e obrigações ligadas ao desempenho, como a conciliação das vidas pessoal e esportiva, e o excesso de treinamentos e pressões por parte de terceiros. No segundo, o processo é denominado de avaliação cognitiva, na qual os atletas avaliam essas demandas e consideram os recursos que possuem para lidar com as exigências. O terceiro estágio acontece quando as demandas estão além dos recursos que o atleta possui, causando danos fisiológicos e psicológicos, como tensão, ansiedade e insônia. Por fim, o último estágio é o esgotamento, que atua como uma resposta a essas situações (CHYI *et al.*, 2018).

Na Teoria do Comprometimento (RAEDEKE, 1997), o *burnout* é entendido como algo além do estresse crônico, embora seja considerado como uma das causas. Nessa teoria, o ponto central consiste no antagonismo entre o comprometimento e o aprisionamento em relação ao esporte. Os atletas aprisionados ao esporte são mais suscetíveis ao *burnout*, pois não estão mais atraídos pela prática esportiva, em razão dos altos custos investidos e das baixas recompensas adquiridas ao longo da carreira. Esses atletas continuam no esporte por terem investido demais para desistir e não possuem alternativas de profissão além do meio esportivo. De maneira geral, atletas com esgotamento apresentam insatisfação com a carreira esportiva, relatam baixos investimentos e envolvimento, não reconhecem a importância do esporte na sua identidade e enxergam outras atividades como mais atraentes do que a modalidade que praticam.

Atletas universitários podem estar expostos ao *burnout* devido à dualidade de papeis que precisam exercer. Portanto trata-se de um contexto que necessita de investigações para melhor entender a prevalência da manifestação da síndrome e as variáveis que podem interferir na sua percepção. No caso de estudantes/atletas, a conciliação de atividades torna-se ainda mais difícil, pois ao mesmo tempo em que são acadêmicos, possuem obrigações com o treinamento e competições esportivas (CHYI *et al.*, 2018). A percepção de

treinadores como controladores é um dos fatores específicos que pode contribuir para a ocorrência do *burnout*, pois os atletas universitários sentem-se menos autônomos em suas decisões (MARTIN *et al.*, 2022). Os sintomas das dimensões de *burnout* (exaustão física e emocional, desvalorização esportiva e reduzido senso de realização esportiva) podem deixar os atletas universitários mais vulneráveis a outros distúrbios psicológicos, como a depressão. De maneira inversa, os atletas com depressão podem ser estar mais expostos à síndrome. Essa relação entre depressão e *burnout* pode ser mediada por algumas variáveis, como o sexo (MARTIGNETTI *et al.*, 2020).

Além das causas que levam à síndrome e suas consequências, tem sido investigadas possíveis diferenças de percepção por sexo. Atletas universitários do sexo feminino apresentam maiores taxas de diagnóstico de transtornos mentais em comparação aos atletas do sexo masculino, mas isso não significa que as mulheres possuem menor identificação e comprometimento esportivo ou possuem mais patologias, pois é provável que procurem tratamento com mais frequência (EDWARDS; FROEHLE, 2021). Mulheres-atletas universitárias apresentam maiores problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade e estresse do que seus pares, porém é provável que os homens também possuam os mesmos problemas, mas relatam menos os sintomas por vergonha e negação (BROWN *et al.*, 2022). Da mesma forma, a presença das dimensões da síndrome é um forte preditor de depressão em mulheres (MARTIGNETTI *et al.*, 2020), assim como a menor autocompaixão em relação aos homens e o consequente excesso de cobranças (AMEMIYA; SAKAIRI, 2020).

Devido ao seu sistema esportivo universitário singular, com as competições promovidas pela *National Collegiate Athletic Association* (NCAA), os Estados Unidos se destacam na produção acadêmica de artigos sobre a síndrome de *burnout*, ao passo que nos demais países as produções são mais incipientes. Portanto, parcela considerável dos estudos que investigam *burnout* (MARTIGNETTI *et al.*, 2020; MARTIN *et al.*, 2022), bem-estar (BROWN *et al.*, 2022) e saúde mental em geral (EDWARDS; FROEHLE, 2021) no contexto do esporte universitário são realizados com atletas da NCAA. Os departamentos atléticos da NCAA buscam promover o bom desenvolvimento físico e mental dos atletas universitários e contam com vários especialistas para isso, como treinadores esportivos, força e condicionamento e nutricionistas, além de parte dos atletas recebem auxílios atléticos em forma de bolsas (BROWN *et al.*, 2022). Em contrapartida, o esporte universitário brasileiro não dispõe da mesma estrutura da NCAA e estudos a respeito do *burnout* em atletas universitários brasileiros são escassos. Dessa forma, investigações com essa população são necessárias para entender o perfil psicológico desses atletas e de que forma variáveis, como sexo, podem interferir na percepção de *burnout*.

Diante da necessidade da manutenção da qualidade de vida dos atletas, as investigações sobre o *burnout* no contexto do esportivo possuem relevância por ter o papel de identificar sintomas e estratégias de tratamento e enfrentamento da síndrome. Além disso, a identificação da prevalência da síndrome pode ser utilizada como *feedback* para o treinador e para as universidades sobre a saúde mental e satisfação dos estudantes atletas.

Portanto, o objetivo deste estudo é: a) mensurar a prevalência da síndrome de *burnout* em atletas universitários, e b) verificar o efeito da variável, sexo na prevalência de *burnout*.

DESCRIÇÃO METODOLÓGICA

Participaram do estudo 126 atletas universitários que competiram na Superliga Universitária do Pará. Os atletas praticavam modalidades coletivas: futsal, handebol e voleibol. A tabela abaixo mostra os dados gerais dos participantes da amostra.

Tabela 1 - Descrição dos participantes.

	Futsal			Voleibol			Handebol			Total		
	n	**M**	**DP**	**n**	**M**	**DP**	**n**	**M**	**DP**	**n**	**M**	**DP**
Homens	38	22,87	3,30	29	22,04	3,17	11	21,45	3,88	78	22,36	3,24
Mulheres	18	24,61	5,90	17	22,28	4,14	13	20,38	3,28	48	22,63	4,75
Total	56	23,43	4,33	46	22,13	3,25	24	20,88	3,58	126	22,47	3,92

n: número de participantes; M: média de idade; DP: desvio padrão.
Fonte: dados da pesquisa.

A Superliga Universitária do Pará é parte do projeto intitulado "Gestão do Esporte Universitário", que possui alguns objetivos, sendo eles: discutir a possibilidade de políticas públicas para o fomento do esporte universitário paraense, avaliar as condições das práticas esportivas e avaliar o efeito do esporte nas dimensões psicossociais desses atletas. Este projeto de maneira geral teve a participação das universidades públicas paraenses. As competições foram realizadas nos chamados "Polos": Guajará e Marajó Oriental, Guamá, Rio Caetés, Rio Capim, Carajás e Araguaia, Xingú e Lago de Tucuruí, Tapajós e Baixo Amazonas e Tocantins e Marajó Ocidental. Para esta pesquisa os participantes fizeram parte apenas da fase regional "polo Guamá", no qual estavam presentes atletas da Universidade Federal do Pará (UFPA), Instituto Federal do Pará (IFPA) e Universidade do Estado do Pará (UEPA).

O Questionário de *Burnout* para Atletas (QBA) foi empregado para identificar a prevalência de *burnout* nos atletas. O QBA foi traduzido e validado para a língua portuguesa por Pires; Brandão e Silva (2006) a partir do Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) (RAEDEKE; SMITH, 2001). O índice de consistência interna geral do QBA é de 0,82, o que indica que o instrumento possui o α de Cronbach satisfatório e, portanto, possui validade de constructo e confiabilidade para a presente amostra.

Tal questionário é composto por 15 itens que avaliam a frequência de sentimentos relativos ao burnout. Cada item se refere a uma sub escala da manifestação de burnout em atletas: exaustão física e emocional (por exemplo: "eu me sinto tão cansado dos meus treinamentos que eu tenho problemas para encontrar energia para fazer outras coisas"); reduzido senso de realização esportiva (por exemplo: "eu não estou alcançando muito no esporte"); e desvalorização esportiva (por exemplo: "eu tenho sentimentos negativos em relação ao esporte"). As respostas são dadas em uma escala do tipo *Likert* que varia de "Quase nunca" (1) a "Quase sempre" (5), sendo as seguintes frequências intermediárias: "Raramente" (2), "Algumas vezes" (3) e "Frequentemente" (4). As pontuações são calculadas a partir da média aritmética dos cinco itens de cada dimensão (PIRES; BRANDÃO; SILVA, 2006). Os critérios de classificação para *burnout* foram: ausência, quando pontuaram < 3 nas três dimensões; leve, quando pontuaram ≥ 3 em uma dimensão; moderado, quando pontuaram ≥ 3 em duas dimensões; e grave, quando pontuaram ≥ 3 nas três dimensões. Além disso, os participantes preencheram um Questionário Socioeconômico.

Os dados foram coletados de forma presencial durante a realização da competição. A equipe de pesquisa primeiramente entrou em contato com os treinadores das equipes antes dos jogos e explicou sobre a relevância da pesquisa. Em seguida, os pesquisadores solicitaram a permissão dos treinadores para que os atletas participassem do estudo. Na sequência, os atletas dispostos a participar foram informados sobre os instrumentos a serem preenchidos. O tempo de resposta aos instrumentos variou de cinco a oito minutos.

Foi utilizada a estatística descritiva para o cálculo das médias e porcentagens das dimensões de *burnout*. Para as correlações entre os níveis de *burnout* e as variáveis sexo e idade foi utilizado o teste Qui-Quadrado por meio do *software* JAMOVI, versão 2.2.5. Para analisar o tamanho do efeito entre as correlações adotou-se o teste de contingência V de Cramer, que adota os valores de 0 a 1, em que valores mais próximos de 0 indicam fraca associação e valores mais próximos de 1 indicam forte associação. O índice de significância adotado foi de $p < 0,05$.

RESULTADOS

A prevalência geral de *burnout* em atletas universitários está representada na tabela 2.

Tabela 2 - Prevalência geral de *burnout*.

Número de atletas	Prevalência	Classificação
82	65,0%	Ausência de *burnout*
36	28,6%	*Burnout* leve
6	4,8%	*Burnout* moderado
2	1,6%	*Burnout* grave

Fonte: dados da pesquisa.

Mais da metade dos atletas universitários (65%) não apresentam burnout em nenhum grau. Porém, pequenas parcelas apresentam burnout em níveis leves (28,60%), moderados (4,80%) e graves (1,60%). A relação entre burnout e a variável sexo está representada na tabela 3.

Tabela 3 - Prevalência de *burnout* em atletas homens e mulheres.

Classificação de *Burnout*		**Ausência**	**Leve**	**Moderado**	**Grave**	**Total**
Homens	**n**	56	17	2	2	77
	prevalência	72,7%	22,1%	2,6%	2,6%	100%
Mulheres	**n**	26	19	4	0	49
	Prevalência	53,1%	38,8%	8,2%	0,0%	100%
Valor de p			0,048*			
V de Cramer			0,251			

n: número de participantes; * p<0,05.
Fonte: dados da pesquisa.

Os homens possuem maior ausência da síndrome, enquanto as mulheres apresentam maiores graus de *burnout* nos graus leves e moderados (p<0,05). A única exceção está na classificação grave, que é percebida apenas pelos homens, porém trata-se de uma porcentagem pequena (2,6%). Em relação ao índice de significância (V de Cramer = 0,251), o tamanho de efeito da correlação entre as variáveis é considerado fraco, pois está mais próximo de 0.

DISCUSSÃO

Os objetivos deste estudo consistiram em mensurar a prevalência da síndrome de burnout em atletas universitários e verificar se a variável sexo interfere em sua percepção. Mais da metade dos atletas não possuem a síndrome e parcelas mais reduzidas apresentam burnout em graus grave, moderado e leve, respectivamente. Quanto à variável sexo, homens possuem menor prevalência de burnout em relação às mulheres, porém trata-se de uma relação com tamanho de efeito pequeno.

A reduzida percepção de esgotamento pelos atletas universitários da amostra é um resultado desejável, pois sinaliza uma indicação de que possuem um equilíbrio na conciliação das demandas acadêmicas e esportivas. O *burnout* é uma resposta ao estresse crônico que consiste em um desequilíbrio entre as demandas e os recursos que um indivíduo possui para lidar com adversidades (SMITH, 1986). No caso de atletas, as demandas podem ser externas, como as dificuldades de um adversário difícil, ou internas, como desejos, metas pessoais e conflitos internos (SMITH, 1986). Dessa forma, atletas que realmente gostam e sentem-se atraídos pelo esporte que praticam, experimentam altas recompensas com baixos custos empregados, dessa forma dedicam energia e tempo para esta atividade e a enxerguem como mais prazerosa do que outras e, portanto, são menos propensos ao esgotamento (RAEDEKE, 1997).

Por outro lado, a baixa prevalência de *burnout* também pode ser explicada pelo fenômeno conhecido como "efeito do trabalhador saudável". Essa teoria sugere que os sujeitos que ainda não estão suficientemente esgotados ainda permanecem na prática esportiva, enquanto parte dos atletas com maiores níveis de *burnout* podem ter abandonado a modalidade e não ter feito parte da amostra (RUSSELL, 2021).

Em uma outra perspectiva, há uma correlação positiva e significativa entre o suporte social que atletas de futebol universitário percebem e sua saúde mental, o que indica que quanto mais perceberem suporte, menor será a probabilidade de desenvolverem problemas de saúde mentais, como depressão, ansiedade e *burnout* (ZHAO; LIU; ZHANG, 2022). Quando os atletas erram em algumas situações durante a competição, cabe aos treinadores e familiares proporcionarem conforto e amparo após a competição, a fim de analisar de forma racional as falhas cometidas (ZHAO; LIU; ZHANG, 2022). Nesse sentido, as realizações e ações dos atletas são constantemente avaliadas. Logo, o apoio de terceiros aumenta o senso de competência e podem diminuir o sentimento de falta de realização esportiva (RUSSELL, 2021).

Outro fator que pode contribuir para a menor percepção de *burnout* em atletas universitários é a forte identidade atlética, pois ao se identificarem como atletas, os estudantes estão dispostos a treinar duro, aceitar e lidar com os desafios e dificuldades para atingir seus objetivos esportivos (MARTIN *et al.*, 2022). Se esses atletas que possuem forte identidade atlética apresentarem também maior flexibilidade psicológica, podem ter maior facilidade em enfrentar e lidar com situações e sentimentos que poderiam levá-los ao esgotamento, além de experimentarem menores sentimentos de egoísmo e estarem mais atentos às suas próprias ações de forma consciente (MARTIN *et al.*, 2022). De maneira semelhante, uma maior identidade atlética pode diminuir o esgotamento se os atletas universitários tiverem uma motivação mais autodeterminados, pois podem ter uma maior percepção de controle sobre o envolvimento esportivo (RUSSELL, 2021).

Por outro lado, identidade atlética pode entrar em conflito com a identidade acadêmica e causar esgotamento, pois uma forte identidade acadêmica mais distanciada do esporte é um preditor de burnout (MARTIN *et al.*, 2022). A função de atleta permite que estes estejam mais suscetíveis a comparações e avaliações sociais se comparados a não atletas e, por isso, enfrentam mais situações desafiadoras do que não atletas (AMEMIYA; SAKAIRI, 2020). Embora esses atletas universitários apresentem menores taxas de transtornos mentais em comparação a universitários não atletas, tendem a procurar ajuda com menor frequência, devido ao estigma de que atletas não podem demonstrar fraquezas (EDWARDS; FROEHLE, 2021). Além disso, amigos e familiares nem sempre podem estar presentes ou saberem como ajudá-los, por isso é importante o treinamento e suporte psicológico no início da vida acadêmica para garantir que conciliem a dualidade de papeis de forma saudável (DUBUC-CHARBONNEAU; DURAND-BUSH, 2018).

Menores parcelas de atletas universitários apresentam *burnout* em graus leve, moderado e grave. De forma teórica, atletas que estão esgotados provavelmente estão comprometidos com o esporte por motivos diferentes dos que não estão esgotados (RAEDEKE, 1997). Estes atletas podem continuar na prática por se sentirem aprisionados, de forma que não gostam mais do esporte devido aos altos custos empregados e as baixas recompensas adquiridas, mas continuam a jogar por causa dos altos investimentos, como tempo e esforço, e não possuem alternativas atraentes para substituir a prática atual (RAEDEKE, 1997).

Nesse sentido, os indivíduos que possuem a síndrome apresentam quadros de falta de energia, fadiga crônica e maiores riscos a doenças, sentimentos de depressão; os sentimentos de irritabilidade e raiva em relação a sua prática esportiva podem se generalizar para outras áreas da vida cotidiana (SMITH, 1986). A necessidade de suportar as demandas acadêmicas e esportivas, assim como eventos negativos e falhas ligados a competição, podem levá-los ao esgotamento e a uma sensação de desesperança sobre o futuro esportivo (ZHAO; LIU; ZHANG, 2022). A percepção do treinador como controlador é um dos preditores de burnout, pois os atletas sentem-se menos autônomos em suas decisões; por isso, o treinador deve deixar sempre que possível os atletas fazerem escolhas, como a carga de treino (MARTIN *et al.*, 2022). Além disso, atletas com características perfeccionistas frequentes estão suscetíveis níveis crescentes de esgotamento ao longo do tempo, pois as preocupações perfeccionistas somam-se com as demandas acadêmicas e esportivas (CROWELL; MANDIGAN, 2022).

Em relação ao possível efeito da variável, sexo na percepção de *burnout*, identificamos que as mulheres possuem maior prevalência de *burnout* em relação aos homens, porém o tamanho de efeito da correlação foi pequeno. No contexto do tênis de quadra, jovens do sexo feminino parecem possuir maior vulnerabilidade ao esgotamento do que os atletas do sexo masculino e apresentam significativamente maiores escores de *burnout* em todas as dimensões (MOUELHI-GUIZANI *et al.*, 2022). O maior esgotamento em mulheres mais jovens, como na dimensão desvalorização esportiva, pode indicar algo negativo por apresentar menor disposição para a prática esportiva, porém pode ser algo positivo ao mesmo tempo, pois indica que estão propensas a explorar novas identidades e não estão presas apenas ao esporte (MOUELHI-GUIZANI *et al.*, 2022).

Outra possível explicação para a maior percepção de esgotamento por parte das mulheres atletas consiste em menores sentimentos de autocompaixão, o que pode torná-las mais autocríticas e propensas à síndrome de *burnout* (AMEMIYA; SAKAIRI, 2020). Além disso, apresentam maiores taxas de diagnóstico de transtornos mentais em comparação aos atletas do sexo masculino, porém isso pode ser devido ao maior interesse das mulheres na busca de tratamento e diagnóstico (EDWARDS; FROEHLE, 2021).

Entre as limitações deste estudo podemos citar o seu caráter transversal, pois foi analisada uma amostra em determinado período, sem levar em consideração antecedentes que poderiam interferir na percepção de burnout. Além disso, a amostra foi escolhida por conveniência durante a realização dos jogos e reduzido número de participantes podem ter interferido no tamanho de efeito pequeno da correlação entre as variáveis.

Apesar das limitações, nossos achados poderão contribuir para o fomento de novos estudos que investiguem o *burnout* em atletas universitários brasileiros, já que há uma carência de pesquisas com essa temática em território nacional. Nossos resultados oferecem uma visão mais geral sobre o perfil psicológico dos atletas da Super Liga Universitária, que poderão servir como *feedback* para as universidades envolvidas e os treinadores sobre os estados de saúde mental desses sujeitos e, dessa forma, desenvolverem as ações e projetos de intervenção necessários.

CONCLUSÃO

O presente estudo aponta evidências de que a maior parte dos atletas universitários não experimentam os sintomas de *burnout*, porém as menores parcelas de sujeitos que apresentam esgotamento em algum grau necessitam de atenção por parte das universidades e dos agentes esportivos, devido aos malefícios que os sintomas podem causar a longo prazo. Em relação a percepção por sexo, as mulheres apresentam maior prevalência de *burnout* nos graus leves e moderados em relação aos homens, porém o efeito desta relação foi considerado pequeno.

REFERÊNCIAS

AMEMIYA, R.; SAKAIRI, Y. The role of self-compassion in athlete mindfulness and burnout: Examination of the effects of gender differences. **Personality and Individual Differences**, v.166, p.110-167, 2020. DOI: 10.1016/j.paid.2020.110167.

BROWN, B.J. *et al.* NCAA Student-Athlete Mental Health and Wellness: A Biopsychosocial Examination. **Journal of Student Affairs Research and Practice**, v.59, n.3, p.252-267, 2022. DOI: 10.1080/19496591.2021.1902820.

CHYI, T. *et al.* Prediction of life stress on athletes' burnout: the dual role of perceived stress. **PeerJ**, v.6, p.e4213, 2018. DOI: 10.7717/peerj.4213.

CROWELL, D.; MADIGAN, D. J. Perfectionistic concerns cognitions predict burnout in college athletes: a three-month longitudinal study. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v.20, n.2, p.532-550, 2022. DOI: 10.1080/1612197X.2020.1869802.

DUBUC-CHARBONNEAU, N.; DURAND-BUSH, N. Helping student-athletes learn to self-regulate to alleviate burnout: A multiple case study showcasing their challenging but altering experiences. **Qualitative Research in Sport, Exercise and Health**, v. 10, n. 3, p. 273-290, 2018. DOI: 10.1080/2159676X.2018.1433226.

EDWARDS, B.; FROEHLE, A. Examining the incidence of reporting mental health diagnosis between college student athletes and non-athlete students and the impact on academic performance. **Journal of American College Health**, p.1-7, 2021. DOI: 10.1080/07448481.2021.1874387.

MARTIN, J. *et al.* A longitudinal study on the psychological and physiological predictors of burnout in NCAA collegiate swimmers. **Journal of Applied Sport Psychology**, v.34, n.6, p.1295-1311, 2022. DOI: 10.1080/10413200.2021.1974603.

MARTIGNETTI, A. *et al.* The relationship between burnout and depression in intercollegiate athletes: An examination of gender and sport-type. **Journal for the Study of Sports and Athletes in Education**, v.14, n.2, p.100-122, 2020. DOI: 10.1080/19357397.2020.1768036.

MOUELHI-GUIZANI, S. *et al.* Effect of practice hours on elite junior tennis players' burnout: Gender differences. **International Journal of Sports Science & Coaching**, v.17, n.6, p.1418-1427, 2022. DOI: 10.1177/17479541211064417.

PIRES, D.A.; BRANDÃO, M.R.F.; SILVA, C.B. Validação do questionário de burnout para atletas. **Journal of Physical Education**, v.17, n.1, p.27-36, 2006.

RAEDEKE, T.; SMITH. A. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v.23, n.4, p.281-306, 2001. DOI: 10.1123/jsep.23.4.281.

RAEDEKE, T. Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v. 19, no. 4, p. 396-417,1997. DOI: 10.1123/jsep.19.4.396.

RUSSELL, W.D. The Role of Athletic Identity and Perceived Social Support on College Female Athletes' Burnout. **Journal of Sport Behavior**, v.44, n.1, p.99-119, 2021.

SMITH, R.E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. **Journal of Sport Psychology**, Champaign, v.8, n.1, p.36-50, 1986. DOI: 10.1123/JSP.8.1.36.

ZHAO, L.; LIU, Z.; ZHANG, L. The effect of the perceived social support on mental health of Chinese college soccer players during the COVID-19 lockdown: The chain mediating role of athlete burnout and hopelessness. **Frontiers in Psychology**, v.13, n.1001020, 2022. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1001020.

Agências de fomento:

Secretaria de Ciência, Tecnologia e Educação Superior, Profissional e Tecnológica do Estado do Pará – SECTET-PA
Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação da Universidade Federal do Pará – PROPESP- UFPA

Universidade Federal do Pará – UFPA
Grupo de Pesquisa em Psicologia do Esporte e do Exercício – GPPEE
Campus de Castanhal – Curso de Educação Física
Av. dos Universitários, s/n
Jaderlândia
Castanhal/PA
68746-630