

# STRESS E BURNOUT EM ATLETAS: ESTUDO EXPLORATÓRIO COM O ATHLETE BURNOUT QUESTIONNAIRE

Ana Sofia Silva<sup>1</sup>, Miguel Cameira<sup>1,2</sup> & Cristina Queirós<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto, Portugal

<sup>2</sup> Laboratório de Reabilitação Psicossocial (FPCEUP/ESTSPIPP), Porto, Portugal

mipsi10072@fpce.up.pt cqueiros@fpce.up.pt

## 1. Enquadramento Teórico

O desporto implica pressão e provoca stress/ansiedade, independentemente dos atletas e modalidade (Polman et al., 2007). O burnout no desporto tem sido alvo de interesse e de estudos (Isoard-Gauthier et al., 2010), nomeadamente com o modelo de Maslach a ser ajustado ao contexto desportivo (Raedeke & Smith, 2001). Pretende-se descrever um estudo exploratório de adaptação do *Athlete Burnout Questionnaire* e sua relação com a ansiedade, depressão e stress.

## 2. Metodologia

**Participantes:** Inquiriram-se 319 atletas, com idades 14 e 36 anos (M=21,5), predomínio do sexo masculino (54%) e das modalidades de futebol (37%) e andebol (28%). Os desportos individuais representam apenas 19%, sendo 13% atletismo. Os atletas eram 9% da seleção nacional e 16% com internacionalizações, tendo entre 1 e 23 anos de treino na modalidade (M=8,6) estando federados entre 1 e 21 anos (M=7,5) e tendo entre 1 e 30 horas de treino semanal (M=6,9).

**Instrumentos:** Foi aplicado o *Athlete Burnout Questionnaire* (Raedeke & Smith, 2001; Pires et al., 2006) e a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (Lovibond & Lovibond, 1995; Pais-Ribeiro et al., 2004), que obtiveram respetivamente Alphas de Cronbach totais de 0,885 e de 0,913.

**Procedimento:** Questionário de auto-preenchimento, anónimo e confidencial através do método "bola de neve" e contatos informais em clubes.

**Análise dados:** Utilizou-se o SPSS 21 para análise descritiva, comparativa e correlacional, e para análise fatorial.

## 3. Resultados

Encontraram-se (Tabela 1) baixos níveis de stress, ansiedade e depressão, mas alguma exaustão, desvalorização desportiva e reduzida realização desportiva. As mulheres têm mais ansiedade ( $p=.044$ ), os atletas da seleção mais exaustão ( $p=.000$ ), e os atletas de desportos individuais mais stress, ansiedade, depressão e exaustão ( $p$  entre ,008 e ,031). A análise fatorial do ABQ (por componentes principais, rotação Varimax) revelou 3 fatores que explicam 59% da variância (Tabelas 2 e 3), mas nem sempre são coincidentes com o estudo original, tal como a adaptação de Pires et al. (2006).

Tabela 1. Média, desvio padrão e correlação entre dimensões do ABQ e EADS

Dimensões	Média	Desvio Padrão	Exaustão	Reduzida realização desportiva	Desvalorização da modalidade	Stress	Ansiedade	Depressão
Idade	21,54	3,24	-,123*	-,133*	-,077	-,113*	-,175**	-,138*
Anos atleta	8,57	4,53	,026	,092	,103	-,074	-,133*	-,020
Anos federado	7,54	4,30	,101	,092	,148**	-,053	-,111	,002
Horas treino semanal	6,86	3,83	,242**	-,041	-,004	,066	,082	,096
Exaustão (1-5)	1,82	0,70				,398**	,405**	,437**
Reduzida realização desportiva (1-5)	2,37	0,76	,479**			,321**	,330**	,485**
Desvalorização da modalidade (1-5)	2,00	0,81	,500**	,640**		,211**	,212**	,357**
Stress (0-3)	0,67	0,52					,698**	
Ansiedade (0-3)	0,38	0,40						
Depressão (0-3)	0,45	0,50					,686**	,564**

\* $p < .050$  \*\* $p < .010$

Tabela 2. Percentagem de variância explicada para os 3 fatores

Fator	Total	% Variância	% Acumulada
1	5,919	39,460	39,460
2	1,893	12,617	52,078
3	1,031	6,877	58,954
		KMO	,893
		Bartlett Sig.	,000

## 4. Conclusões

As correlações positivas significativas entre ABQ e EADS, o seu adequado Alfa de Cronbach e a capacidade de discriminação por sexo e por modalidade sugerem continuar a adaptação deste instrumento no sentido de ultrapassar as limitações encontradas na análise fatorial. A sua fácil utilização pode vir a ser um contributo interessante para identificar e investigar o burnout em atletas.

## 5. Bibliografia

- 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.
- 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.
- 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., Brandão, M.R., & Silva, C. (2006). Validação do questionário de burnout para atletas. *Revista de Educação Física / UEM Maringá*, 17(1), 27-36.
- 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. & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281-306.

Cofinanciado por: