JORGE MANUEL AMARAL SILVÉRIO

BURNOUT NO DESPORTO: ESTUDO COMPARATIVO EM ATLETAS DO TRIATLO, NATAÇÃO, CICLISMO E ATLETISMO

UNIVERSIDADE DO MINHO
BRAGA
1995

Tese apresentada à Universidade do Minho - Braga
como requisito parcial para a obtenção do título de
Mestre em Psicologia Desportiva sob a orientação
do Professor Doutor Óscar Gonçalves

RESUMO

O *burnout* é um síndrome "com componentes físicos, mentais e comportamentais cujo desenvolvimento é o resultado de interacções complexas entre características pessoais e do ambiente" (Smith, 1986, p. 37). As pessoas que experienciam *burnout* apresentam entre outras as seguintes características: falta de energia, fadiga crónica, tensão, irritabilidade, aumento da susceptibilidade à doença, desânimo e diminuição da eficiência.

Os objectivos do nosso trabalho são: a construção de um inventário para avaliar o *burnout* e, posteriormente, o seu uso para estudar diferenças entre triatletas e atletas que praticam as modalidades que compõem individualmente cada uma das provas do triatlo, ou seja, ciclistas, nadadores e atletas do atletismo.

Depois de construído o Inventário de *burnout* para atletas procedemos a análises qualitativas (reflexão falada e consulta a especialistas) e quantitativas (análises factoriais e consistência interna). Identificámos seis factores (desânimo, falta de energia, expectativa de ineficácia, exaustão, desinteresse e excitabilidade) que explicam 62% da variância e o alfa de Cronbach encontrado, depois de eliminados 20 ítens, foi de .92 o que indica que o inventário possui uma boa consistência interna no grupo que testámos.

A nossa hipótese era que os triatletas teriam menos *burnout* devido ao facto de terem maiores complexidade e multipotencialidade espelhadas nas vertentes de nadador, ciclista e atleta do atletismo. Os outros desportos considerados isoladamente proporcionariam menores complexidade e multipotencialidade aumentando assim a vulnerabilidade dos seus praticantes a situações de *burnout.*

Os resultados obtidos parecem confirmar, em grande parte, a nossa hipótese inicial:

1) Os nadadores e os ciclistas têm mais "*burnout*" que os triatletas;

2) Os nadadores têm mais "desânimo", "falta de energia", "expectativa de ineficácia", "exaustão", "desinteresse" e "excitabilidade" que os triatletas;

3) Os ciclistas têm mais "desânimo", "falta de energia", "expectativa de ineficácia", "desinteresse e "excitabilidade" que os triatletas;

4) Os atletas do atletismo têm mais "desinteresse" e "excitabilidade" que os triatletas;

5) A regressão múltipla confirma os resultados anteriores, a saber, que a modalidade é uma variável importante na predição do *burnout.*

Os resultados são discutidos, tendo em conta as diferenças demográficas das sub-amostras.

SUMMARY

Burnout is a syndrome "with physical, mental and behavioral components wich development is the result of the complex interactions of personal and environmental caractheristics" (Smith, 1986, p. 37). People who experience *burnout* present, among others, the following caractheristics: lack of energy, cronic fatigue, tension, irritability, increased susceptibility to illness, helplesseness and low efficiency.

The aims of our work are: the construction of an inventory to evaluate the *burnout* and, subsequently it's use to study the differences betwen triathlets and athlets that practice the modalities wich constitute individually everyone of the triathlon components, i. e., cyclists, swimmers and athlets of athletics.

After having constructed the inventory of *burnout* for athlets we proceded with qualitative analysis (oral meditation and consultation of specialists) and quantitative analysis (factorial analysis and internal consistency). We identified six factors (helplessness, lack of energy, expectation of inefficiency, exhaustion, desinterest and excitability) wich explain 62% of the variance and the Cronbach alpha found, after having eliminated 20 items, was .92 wich indicates that the inventory contains a good internal consistency in the group we tested.

Our hipothesis was that the triathlets suffered least *burnout* due to the fact of having more complexity and more multipotenciality reflected in the components of swimmer, cyclist and athlete of athletics. The other sports isolatedly considered present less complexity and multipotenciality increasing therefore the vulnerability of its practicers to *burnout* situation.

The results obtained seem to confirm, in large part, our initial hipothesis:

1) Swimmers and cyclists suffer more *burnout* than the triathlets;

2) Swimmers suffer more helplessness, lack of energy, expectation of ineficiency, exhaustion, desinterest, and excitability than the triathlets;

3) The cyclists suffer more helplessness, lack of energy, expectation of ineficiency, desinterest, and excitability than the triathlets;

4) The athlets of athletics suffer more desinterest and excitability than the triathlets;

5) The multiple regression confirm the previous results that the modality is an important variable on the prediction of *burnout.*

The results are discussed, after being taken into consideration the demografic differences of the sub-samples.

If you are not having fun, you are not doing it right (Whitaker, cit. Hines, 1988)

À Paula que nestes últimos cinco anos me tem apoiado de forma incondicional nos bons e maus momentos. É a sua presença que torna mais fácil suportar todas as contrariedades e agruras da vida ... e disfrutar ainda melhor os bons momentos ...

AGRADECIMENTOS

Ao Professor Doutor Óscar Gonçalves pela amizade e carinho que sempre tem demonstrado para comigo. Tem sido sempre uma "base segura" ao incentivar-me a desafiar os meus limites como pessoa e como psicólogo. Tem sido para mim uma grande honra trabalhar com uma pessoa com as suas qualidades humanas e profissionais. Andou tanto tempo a dizer-me que a tese já estava feita que eu acabei por me convencer... Obrigado!!!

Ao Professor Doutor Carlos Fernandes, meu particular amigo, cuja amizade e conselhos em muito contribuíram para que isto fosse uma realidade, sobretudo nesta última fase em que até nas férias arranjou tempo para me ajudar. O seu constante bom humor e apoio em muito têm contribuído para o meu desenvolvimento pessoal. São raras as ocasiões, mas de repente, ao virar de uma esquina, estas pessoas aparecem: aquelas que encarnam e exemplificam o conceito de amizade. Obrigado !!!

Ao Professor Doutor Leandro Almeida que desde uma "célebre" reunião da Assembleia de Representantes me tem demonstrado um apoio e simpatia totais. Sem a sua ajuda o SPSS teria continuado a ser um grande enigma para mim... Tal como o Professor Doutor Óscar Gonçalves é uma das grandes figuras da Psicologia com quem muito me honra trabalhar. Obrigado!!!

Ao Professor Doutor Artur Mesquita cujo apoio e incentivo conheci, mal cheguei a este Departamento e que aumentaram (como se tal fosse possível!!!) para a realização desta tese.

À Professora Doutora Teresa McIntyre que com o seu apoio e disponibilidade muito contribuíu para que esta tese seja uma realidade.

Ao Professor Doutor José Cruz, sem o qual nada disto seria possível, pelas suas sugestões e conselhos, mas também por ter conseguido pôr este Mestrado a funcionar.

Ao Professor Doutor Paulo Machado que, desde que regressou dos Estados Unidos da América, tem demonstrado toda a sua disponibilidade para me ajudar neste projecto.

Ao Professor Doutor Barros Oliveira, meu "patrão" nas aulas que tem sido de uma simpatia e de uma ajuda totais.

Ao Dr. Ferreira Alves, grandioso amigo, que está sempre presente com uma palavra amiga. Apesar de estar envolvido no seu próprio projecto arranja sempre tempo para me ir mandando mensagens de incentivo através do email e não só!!!

À Dra. Iolanda Ribeiro que me "arrancou" do exército e contribuíu para que todo este sonho fosse uma realidade.

Aos colegas de gabinete que com a sua simpatia, disponibilidade e bom humor muito me ajudaram a ultrapassar alguns maus momentos.

Um agradecimento geral a todos os membros do Departamento de Psicologia pelo apoio e carinho que sempre me demonstraram.

Ao Dr. Luis Carlos, e à D. Conceição, D. Eugénia, Graça, Anabela, Fernanda e Zélia pela extraordinária disponibilidade e simpatia que sempre me demonstraram.

Aos Professores Doutores Lew Hardy, Dan Gould e Bert Carron pela extraordinária amabilidade e pelo apoio e incentivo que me deram ao longo deste processo.

Ao Professor Zé Neto, grande amigo, só espero poder retribuir-lhe com metade de tudo aquilo que tem feito por mim. É para mim uma honra poder chamar-lhe amigo... Obrigado!!!

Ao Dr. Hélder Lopo, particular amigo, pelo seu encorajamento e apoio.

Aos meus colegas de mestrado em geral e aos Drs. João Vaz, Pedro Almeida, José Paulo Caseiro e Luis Graça Barbosa, em particular, o meu muito obrigado por com a sua camaradagem terem tornado este mestrado inesquecível. A propósito descobri mais uns restaurantes para conhecermos...

A todos os atletas, particularmente ao José Regalo e à Sandra Sá, o meu muito obrigado pela extraordinária disponibilidade demonstrada para com o meu trabalho.

Aos treinadores, particularmente aos professores Sameiro Araújo, José Borges e José Santos, muito obrigado pela disponibilidade e incentivo que sempre me demonstraram.

Ao Pedro e à Elisabete pela vivacidade e entrega com que sempre encararam a investigação. Auguro-lhes um grande futuro na Psicologia. Pedro, espero pertencer àquele conceito de amizade de que falámos naquele dia fresquinho!!!

À Sofia e à Filipa pelo constante apoio e incentivo.

À minha mãe pela forma calma e tranquila com que está sempre presente...

Ao Valadas e ao Dino é bom saber que vocês existem e que nunca faltam quando por uma razão ou por outra preciso de vocês...

ÍNDICE

INTRODUÇÃO 1
PARTE TEÓRICA 5
I. História e evolução do conceito de *burnout* 6
II. Modelos teóricos de *burnout* 10
1. Modelo multidimensional de Maslach 10
2. Modelo por fases de Golembiewski, Munzenrider e Stevenson 14
3. Modelo desenvolvimental de Leiter 16
4. Modelo existencial de Pines 18
5. Modelo processual de Cherniss 22
6. Modelo expandido de Meier 25
7. Modelo integrador de Perlman e Hartman 27
8. Modelo ecológico de Carrol e White 29
9. Modelo de comparação social de Buunk e Schaufeli 30
10. Modelo de conservação de recursos de Hobfoll e Freedy 32
11. Conclusão 34
III. Modelos teóricos e investigação sobre *burnout* no desporto ... 39
1. Introdução 39
2. Modelo cognitivo-afectivo de Smith 40

3. Modelo de comprometimento de Schmidt e Stein 48

4. Modelo de controlo externo e de identidade unidimensional de Coakley 51

5. Modelo do *stress* do treino de Silva 52

6. Modelo de Henschen 56

7. Conclusão 57

8. Resultados da investigação com árbitros, treinadores e atletas 58

8.1. Investigação com árbitros 58

8.2. Investigação com treinadores 60

8.3. Investigação com atletas 65

PARTE PRÁTICA 68

I. Objectivos e conceptualização do estudo 69

1. Procedimento 70

2. Instrumentos 71

II. Caracterização da amostra 72

1. Estado civil 72

2. Profissão 73

3. Habilitações literárias 74

4. Melhores resultados na época passada 76

5. Principais títulos/classificações nacionais e/ou internacionais conquistados nos últimos 5 anos 78

6. Idade 79

7. Número de anos de prática federada da modalidade 81

8. Número de anos de prática desportiva 82

9. Número médio de horas que treina por semana actualmente 83

10. Conclusão 85

III. Construção do Inventário de *burnout* para atletas (I.B.A.) 86

1. Construção dos ítens 86

2. Reflexão falada 86

IV. Resultados 88

1. Estudo do Inventário de *burnout* para atletas (I.B.A.) 88

1.1. Análise factorial e consistência interna 88

1.2. Conclusão 97

2. Teste das hipóteses 98

2.1. Desânimo em função da modalidade 98

2.2. Falta de energia em função da modalidade 99

2.3. Expectativa de ineficácia em função da modalidade 101

2.4. Exaustão em função da modalidade 102

2.5. Desinteresse em função da modalidade 103

2.6. Excitabilidade em função da modalidade 104

2.7. Nota total em função da modalidade 105

2.8. Nota total e factores do I.B.A. em função dos melhores resultados na época passada 106

2.9. Nota total e factores do I.B.A. em função do estado civil 107

2.10. Nota total e factores do I.B.A. em função dos principais títulos/classificações nacionais e/ou internacionais conquistados nos últimos 5 anos 108

2.11. Nota total e factores do I.B.A. em função da profissão 109

2.12. Relação entre as notas do I.B.A., idade, habilitações literárias, anos de prática federada, anos de prática desportiva e horas de treino 116

2.13. Modelos preditivos dos factores e da nota total do I.B.A. 118

2.13.1. Conclusão 129

V. Discussão 131

1. Discussão da metodologia 131

2. Discussão dos resultados 133

2.1. Discussão dos factores do I.B.A. e da nota total em função da modalidade 134

2.2.Discussão dos aspectos relativos às variáveis demográficas 135

2.3. Discussão da regressão múltipla 137

CONCLUSÃO 138

REFERÊNCIAS 143

ANEXOS 155

Anexo 1: Versão preliminar do I.B.A. e do questionário demográfico 156

Anexo 2: Resultados da reflexão falada 166

Anexo 3: Versão do I.B.A. e do questionário demográfico utilizados 171

Anexo 4: Versão final do I.B.A. 181

INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

A ideia para este trabalho surgiu quando ouvimos o Prof. Doutor Óscar Gonçalves, na conferência de abertura do nosso mestrado, falar sobre a sua experiência como triatleta e sobre os efeitos ao nível do desenvolvimento psicológico que esta tinha para ele.. Esta constitui, chamemos-lhe assim, uma das partes 'positivas' da actividade desportiva uma vez que podemos identificar outras como o desenvolvimento físico, o convívio interpessoal, a aprendizagem de técnicas para lidar com a pressão, para além de muitas outras.

Num outro pólo do desporto podemos situar os seus aspectos negativos que se fazem sentir com mais acuidade no desporto de alta competição. Aquilo que Gonçalves (1993) designa como "psicotraumatologia desportiva", isto é, as "sequelas psicológicas e psicopatológicas decorrentes da confrontação do indivíduo com a prática desportiva" (p. 3). Essas marcas são evidentes não só ao nível do rendimento desportivo, mas também no funcionamento psicológico dos atletas. Entre essas sequelas ou marcas podemos incluir o *burnout*, isto é, aquele estado de esgotamento descrito pelos atletas como de extrema desmotivação, cansaço ou vontade de não fazer nada. Como esse parece ser um estado relativamente vulgar afectando, nalgum momento da sua carreira, grande parte dos atletas, resolvemos investigá-lo. A esta razão podemos acrescentar outra de carácter prático: no decorrer da nossa prática clínica atendemos alguns atletas com os sintomas atrás mencionados e tivemos oportunidade de contactar de perto com esse fenómeno.

Assim, aquilo que no início era uma preocupação teórica transformou-se em prática motivando-nos, ainda mais para a sua

investigação. O nosso primeiro passo foi procurar na base de dados Psyclit bibliografia sobre o tema tendo constatado que havia muita investigação nas profissões de ajuda, mas quase nenhuma no desporto. Ao tomarmos contacto com a pouca bibliografia existente, rapidamente se tornou claro que era necessário construirmos um inventário para avaliar esse fenómeno, uma vez que para o domínio da actividade desportiva não existia nenhum. Depois de o termos construído fomos passá-lo tendo tido da parte dos atletas e treinadores uma receptividade que ultrapassou largamente as nossas melhores expectativas.

Este trabalho constitui assim o resultado de todas essas experiências particularmente ricas de significado e estimuladoras do ponto de vista científico e humano.

Depois de uma abordagem histórica ao conceito de *burnout* (capítulo I), vamos analisar, no capítulo II, os modelos teóricos existentes para a conceptualização do *burnout* em geral. No capítulo III, analisamos detalhadamente os modelos existentes no domínio da actividade desportiva e toda a investigação que tem sido realizada com árbitros, treinadores e atletas.

Na parte prática começamos por descrever os objectivos do nosso estudo que foram, por um lado a construção de um inventário para avaliar o *burnout* e por outro, utilizar esse inventário para analisar diferenças entre triatletas e atletas que praticam cada uma das modalidades que compõem o triatlo: ciclistas, nadadores e atletas do atletismo. A nossa hipótese é que os triatletas terão menos *burnout* que os restantes atletas uma vez que têm acesso a mais experiências no domínio desportivo, dada a natureza multifacetada da actividade desportiva que praticam. Em seguida

analisamos os procedimentos e os instrumentos utilizados e caracterizamos a amostra. Posteriormente descrevemos o desenvolvimento da escala: a construção dos ítens, a reflexão falada e a consulta a especialistas. Baseados na amostra descrita analisamos as características psicométricas da escala, através de análises factoriais e da análise da consistência interna. Em seguida testamos a nossa hipótese recorrendo a múltiplos procedimentos estatísticos: médias, desvios padrão, coeficientes de correlação, testes t, testes post-hoc, e análises de regressão múltipla. Finalmente discutiremos os resultados e finalizaremos com uma conclusão.

Depois das referências incluímos em anexo as três versões do Inventário de *Burnout* para Atletas (a inicial, a que foi utilizada com a amostra depois de feita a reflexão falada e a que resultou das análises estatísticas), bem como os resultados da reflexão falada.

PARTE TEÓRICA

I. HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DO CONCEITO DE *BURNOUT*

No que diz respeito ao conceito de *burnout*, quase todos os autores são unânimes (e. g. Maslach & Jackson, 1981; Savicki & Cooley, 1982; Meier, 1983; Watkins, JR., 1983; Caccese & Mayerberg, 1984; Suran & Sheridan, 1985; Fender, 1989; Dale & Weinberg, 1990; Vealey, Udry, Zimmerman & Soliday, 1992; Noworol, Zarczynski, Fafrowicz & Marek, 1993) em afirmar que foi o artigo de Freudenberger publicado em 1974, no *Journal of Social Issues*, sobre o que experienciavam as pessoas que trabalhavam em instituições alternativas de prestação de ajuda, que lançou o termo para o campo da investigação científica. Este artigo constituíu o 'pontapé de saída' para toda a pesquisa feita sobre esse conceito. O seu estudo inicial foi baseado em estudos de caso, analisando os aspectos psicológicos do indivíduo, preocupando-se em observar as capacidades psicológicas dos indivíduos para lidar com situações geradoras de *stress* (Dale & Weinberg, 1989).

O que Freudenberger defendeu, inicialmente, foi que trabalhar inteiramente na base dum entusiasmo juvenil, eventualmente, acabaria por dissipar as 'energias' emocionais dos indivíduos. Freudenberger era um psicanalista que trabalhava 20 horas por dia com meios inadequados e com voluntários inexperientes conseguindo muito pouco impacto junto da população pobre, doente e adicta com a qual trabalhava. Ao fim de algum tempo começou a perder peso, tinha uma síndrome gripal persistente, irritava-se com os colegas e a família e finalmente ficou totalmente exausto. Foi a partir dessa experiência que surgiu o seu artigo inicial sobre *burnout* (Maher, 1983).

Leiter (1991b) liga o nascimento do termo ao movimento clínico alternativo na medida em que o ambiente em que estes clínicos trabalhavam era caracterizado por longas horas de trabalho, salários baixos, consultas emocionalmente exigentes com os clientes e escassos recursos.

Concordamos com a asserção de Savicki e Cooley (1982) de que provavelmente o conceito de *burnout* já existia, mas teria nomes diferentes. De facto, e de acordo com os editores do Dicionário Merrian-Webster, esse conceito já era usado nos anos 30 nos domínios das artes e, curiosamente, do desporto (Paine, 1982). Antes de Freudenberger usar o termo *burnout*, já Katz e Kahn em 1966 tinham estudado o conflito e a ambiguidade de papéis e os métodos usados para lidar com eles e Schwartz e Will (1953) tinham publicado um estudo de caso de Miss Jones, uma enfermeira psiquiátrica, que é provavelmente o mais proeminente e citado exemplo de *burnout.* Na literatura há, pelo menos, uma referência ao termo *burnout* antes de Freudenberger se referir a ele: em 1960 Graham Greene publicou uma novela intitulada "Burnt-out Case" (Burisch, 1993). Podem ainda encontrar-se, na literatura, heróis em *burnout* embora o termo não seja usado: na obra de Thomas Mann "Os Buddenbrook", um dos heróis do livro, o senador Thomas Buddenbrook, encontra-se claramente em *burnout.* Nas biografias de Goethe (Ipser, 1987 cit. Burisch, 1993), Hesse (Freedman, 1978 cit. Burisch, 1993) ou Wittgenstein (Bartley, 1983 cit. Burisch, 1993) podemos encontrar relatos de crises semelhantes a *burnout.* Com certeza poderíamos encontrar muitos outros exemplos...

Como acabamos de constatar as raízes de emergência do conceito *burnout* são muitas, incluíndo o conceito psiquiátrico de clientes em *burnout* (Paine, 1982).

O *burnout* emergiu primeiro como uma preocupação social e só depois se tornou um construto estudado pelos académicos (Maslach & Schaufeli, 1993).

Podemos dividir a evolução do conceito de *burnout* em duas fases: o pioneirismo e a fase empírica. A primeira fase começou, grosso modo, com o já citado artigo de Freudenberger ao qual se viria a juntar em 1976 outro artigo da autoria de Christina Maslach, psicóloga social e investigadora, que estudava na altura as diferentes maneiras usadas pelos trabalhadores para lidar com a activação emocional no trabalho. Os trabalhadores americanos estavam cada vez mais desligados e afastados das suas comunidades e cada vez mais queriam obter satisfação pessoal e gratificação no seu trabalho. A combinação destas duas atitudes conduziu a que os trabalhadores tivessem altas expectativas de realização e poucos recursos para lidar com a frustração. Por outro lado, devido às exigências de uma sociedade cada vez mais moderna a pressão sobre as instituições de prestação de ajuda aumentou: cada vez mais pessoas recorriam aos seus serviços e cada vez mais as instâncias governamentais lhes cortavam fundos (Farber, 1983). Maslach estava particularmente interessada nas estratégias cognitivas de descomprometimento interessado e de auto-defesa por desumanização; ao expôr estas preocupações a um advogado este referiu-lhe que os advogados das pessoas mais pobres chamavam a essa situação *burnout.*

Entretanto, o conceito de *burnout* é rapidamente desenvolvido pelos práticos e não pelos académicos o que origina uma considerável confusão: cada um dos autores que sobre ele escrevia tinha o seu próprio conceito e, para além disso, o conceito era 'esticado' de maneira a abranger quase tudo

(Maslach, 1982).

Uma característica proeminente desta fase é que ela é na sua grande maioria não-empírica. Perlman e Hartman (1982) na sua revisão da literatura recensiam 48 artigos publicados entre 1974 e 1981, dos quais só 5 (10%) têm dados empíricos. Assim esta primeira fase é, claramente, de índole prática.

Na fase seguinte, nos anos 80, surge uma quantidade enorme de modelos teóricos e de estudos empíricos sobre o fenómeno. Surgem também nesta altura os primeiros questionários destinados a avaliar o *burnout*, dos quais o mais conhecido mundialmente é o Inventário de *burnout* de Maslach. Os estudos são feitos com vários tipos de populações (Pines & Aronson, 1988): médicos, enfermeiros, psicólogos, psiquiatras, professores, polícias, jornalistas, advogados, políticos, religiosos, administradores e gestores, treinadores e árbitros.

Na sequência de todo este desenvolvimento, do qual tentámos fazer um breve resumo, surgem os modelos teóricos que iremos abordar de forma resumida no próximo capítulo.

II. MODELOS TEÓRICOS DE *BURNOUT*

1. MODELO MULTIDIMENSIONAL DE MASLACH

Como já referimos atrás, a pesquisa inicial desenvolvida por Maslach (1993) baseou-se em dois conceitos: o de descomprometimento interessado que se refere à forma ideal de combinar humanitarismo com distância emocional e o de auto-defesa por desumanização, isto é proteger-se de experiências emocionais muito exigentes tratando os outros mais como objectos, do que como pessoas. Uma vez que estes conceitos vinham da área da prática médica, Maslach começou por fazer entrevistas exploratórias com médicos e enfermeiros. Destas entrevistas emergiram três temas-chave:

1) Tornou-se claro que as experiências emocionais desempenhavam um papel importante: havia experiências positivas muito recompensadoras, como a recuperação de alguns doentes, e experiências negativas, como lidar com doentes difíceis ou desagradáveis, ter que dar más notícias a alguns doentes ou às suas famílias, lidar com a morte de alguns doentes ou ter conflitos com os superiores ou os colegas. Alguns dos profissionais de saúde manifestavam-se emocionalmente exaustos com estas experiências, isto é, não conseguiam distanciar-se emocionalmente;

2) Dado que o descomprometimento interessado era mais um ideal impossível de atingir que uma realidade, emergia um padrão tipíco no que diz respeito às percepções e sentimentos acerca dos doentes: com o tempo alguns profissionais de saúde passavam a desprezar os doentes (auto-defesa);

3) Um último tema estava relacionado com a auto-avaliação da competência profissional. Muitas vezes o facto de não serem capazes de dar resposta às exigências emocionais conduzia os profissionais de saúde a porem em causa a sua competência para desenvolver uma carreira no campo da saúde.

Depois do já mencionado encontro com o advogado, Maslach pensou que havia um ponto comum entre a advocacia e a saúde: fornecer ajuda e serviços a pessoas com necessidades. Estendeu as suas entrevistas a outros profissionais que trabalhavam com pessoas como padres, professores e guardas de prisões, tendo obtido conclusões muito semelhantes.

Dado que pretendia estudar o fenómeno de *burnout* em grandes amostras, que queria desenvolver técnicas sistemáticas de avaliação que lhe permitissem destrinçar entre indivíduos com e sem *burnout* e que queria estudar o *burnout* num contexto situacional, resolveu juntar questionários às entrevistas e proceder a observações no próprio local de trabalho dos sujeitos. Desenvolveu vários estudos-piloto que lhe permitiram criar uma definição de *burnout* e uma medida padronizada para o medir: o Inventário de *burnout* de Maslach. Para Maslach e Jackson (1981)

> "*burnout* é um síndrome de exaustão emocional e cinismo que ocorre frequentemente entre indivíduos que desenvolvem trabalho com pessoas, de algum tipo. Um aspecto chave deste síndrome são sentimentos crescentes de exaustão emocional. À medida que os seus recursos emocionais vão sendo gastos, os trabalhadores sentem que não são capazes de se dar a um nível psicológico. Outro aspecto é o desenvolvimento de atitudes negativas e cínicas acerca dos clientes. Estas reacções negativas para com os clientes podem estar ligadas à

experiência de exaustão emocional, isto é, estes dois aspectos do *burnout* parecem estar ligados de alguma forma. Um terceiro aspecto deste síndrome é a tendência para se avaliar a si próprio de maneira negativa, particularmente no que diz respeito ao trabalho com os clientes. Os trabalhadores sentem-se tristes acerca de si próprios e insatisfeitos com as suas realizações no trabalho" (p. 99).

Para avaliar este síndrome, Maslach e Jackson (1981) criaram o Inventário de *burnout* de Maslach composto por 22 ítens em forma de declarações acerca de sentimentos pessoais ou atitudes. Esse questionário tem 3 factores:

1) Exaustão emocional: composto por 9 ítens, que descrevem sentimentos relacionados com exaustão emocional no trabalho;

2) Despersonalização [1]: composto por 5 ítens, que descrevem sentimentos negativos e atitudes impessoais para com os outros;

3) Realização pessoal: composto por 8 ítens, que descrevem sentimentos de competência e realização com sucesso no contacto com os outros.

Enquanto os primeiro e segundo factores estão correlacionados [num estudo de Lee e Ashfort (1990) a correlação encontrada foi de .83], o terceiro é independente dos outros dois. Inicialmente o inventário era respondido em termos de frequência e intensidade, mas por causa da sua redundância agora só se usa a frequência (Maslach, 1993; Arthur, 1990).

---

[1] Sempre que usarmos a palavra despersonalização será no sentido de estratégia para enfrentar a exaustão emocional tratando os outros como objectos ou números, em vez de indíviduos (Maslach, 1982) e não no sentido psiquiátrico habitual de a "pessoa estranhar o seu próprio corpo e sentir-se espectador da própria personalidade" (Athayde, 1987, p. 146).

Apesar de alguns autores conceptualizarem o *burnout* como um conceito unidimensional (e.g. Freudenberger & Richelson, 1980; Pines & Aronson, 1988; Shirom, 1989) a evidência empírica aponta mais para um modelo multidimensional. Este facto coloca-nos a necessidade de articular as relações entre os vários factores. Para Leiter e Maslach (1988) a exaustão emocional é a primeira a ocorrer, uma vez que é a resposta imediata aos indutores de *stress* emocional. Uma vez que aquela ocorre, um indivíduo pode tentar lidar com ela afastando-se dos outros e desenvolvendo uma atitude despersonalizada para com eles; assim, podemos considerar que a exaustão emocional é um preditor da despersonalização. Uma vez que a despersonalização ocorre, o indivíduo sente-se menos realizado no emprego e avalia-se menos positivamente em termos de realizações actuais; assim, a despersonalização é um preditor do nível de realização pessoal. Em resumo, a presença de exaustão emocional só conduz à falta de realização pessoal se ocorrer a despersonalização como variável mediadora.

No entanto, como iremos ver a seguir, há autores que conceptualizam a relação entre os factores do *burnout* de maneira diferente.

2. O MODELO POR FASES DE GOLEMBIEWSKI, MUNZENRIDER E STEVENSON

Golembiewski, Munzenrider e Stevenson (1986) defendem que a despersonalização é a primeira a ser experienciada, uma vez que um certo grau de separação profissional é muitas vezes funcional no contacto com os outros e é até encorajado, quer pelos colegas, quer pelos superiores. Todavia, passando um certo limite essa separação torna-se despersonalização minando a habilidade para estabelecer relações com os outros e consequentemente diminuindo a realização pessoal. À medida que a despersonalização se aprofunda, as exigências ultrapassam as competências de lidar com a situação, conduzindo à exaustão emocional.

Apesar das diferenças entre este modelo e o anteriormente abordado, ambos consideram o *burnout* como um processo desenvolvimental e em ambos a falta de realização pessoal é afectada pela despersonalização. A grande diferença reside no lugar que atribuem à exaustão emocional: ou no princípio do processo ou no seu final.

Golembiewski et al. distinguem entre *burnout* crónico, que se desenvolve com maior probabilidade a partir do ambiente de trabalho e *burnout* agudo, que se desenvolve com maior probabilidade a partir de um acontecimento de vida significativo como a morte de alguém querido. Eles defendem que o seu modelo explica melhor o *burnout* crónico, enquanto o de Leiter e Maslach explica melhor o *burnout* agudo (Lee & Ashfort, 1993).

Golembiewski et al. modificaram o Inventário de *burnout* de Maslach a fim de o tornarem mais apropriado para ser usado com pessoas fora das profissões de ajuda, alterando as instruções, eliminando dois ítens

e adicionando três novos, conseguindo mesmo assim encontrar os três factores do Inventário de *burnout* de Maslach original (Leiter, 1993). Cada um desses três factores é comparado com normas de uma amostra de aferição e classificado como alto ou baixo (Golembiewski, 1982). As 8 fases representam 8 maneiras diferentes de combinar três valores binários (ver figura 1). As fases estão dispostas de maneira a haver uma progressão das menos para as mais 'virulentas' formas de *burnout.* Golembiewski e Munzenrider (1988) defendem que o seu modelo propicia a hipótese de medir o *burnout* em grandes amostras e de classificar os indivíduos em termos da gravidade do seu caso particular. Num estudo realizado por Lee e Ashfort (1993) em que compararam o modelo de Golembiewski, Munzenrider e Stevenson com o de Leiter e Maslach, numa amostra de supervisores e gestores, verificaram que este último descrevia melhor os resultados encontrados.

Figura 1 - Modelo por fases de Golembiewski, Munzenrider & Stevenson (adaptado de Golembiewski & Munzenrider,1988)

Fases do *Burnout*

Fase	Despersonalização	Realização pessoal (invertida)	Exaustão emocional
I	Baixa	Baixa	Baixa
II	Alta	Baixa	Baixa
III	Baixa	Alta	Baixa
IV	Alta	Alta	Baixa
V	Baixa	Baixa	Alta
VI	Alta	Baixa	Alta
VII	Baixa	Alta	Alta
VIII	Alta	Alta	Alta

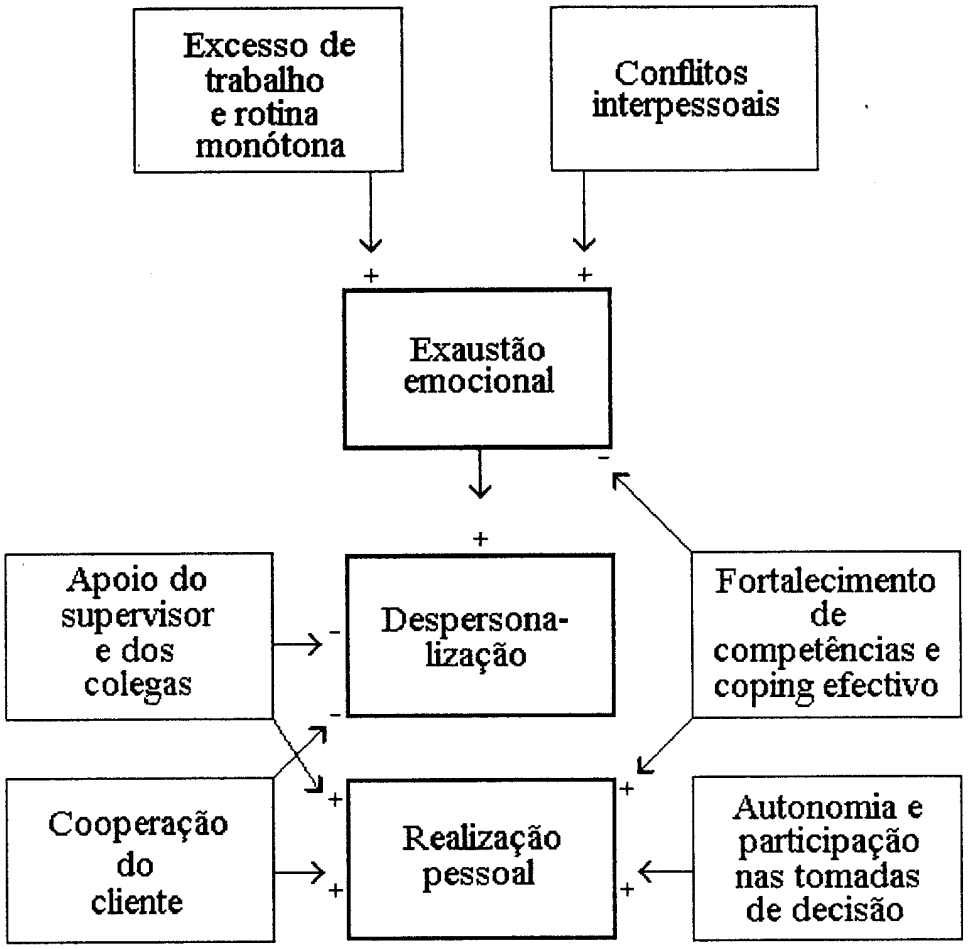
3. MODELO DESENVOLVIMENTAL DE LEITER

Leiter viria a utilizar toda a pesquisa que tem efectuado (e. g. Leiter, 1990; Leiter, 1991a; Leiter, 1992a; Leiter, 1992b) para remodelar o modelo sequencial que analisamos na secção anterior, passando a defender um modelo misto, simultaneamente sequencial e paralelo (Leiter, 1993). O modelo continuaria sequencial porque defende, tal como o anterior, que a exaustão emocional apareceria em consequência de um meio-ambiente extremamente exigente e à medida que aumentava apareceria a despersonalização, como forma de lidar com a exaustão. Paralelamente a este processo desenvolver-se-ia a falta de realização pessoal provocada pelo ambiente de trabalho (ver figura 2).

Como se pode ver na figura 2 os aspectos exigentes do ambiente, como o excesso de trabalho e os conflitos pessoais agravam a exaustão emocional que por seu turno agrava a despersonalização, enquanto que a presença de recursos (suporte social, oportunidades para aprender novas competências, etc) influenciam a realização pessoal. Na grande maioria dos casos a exaustão emocional e a realização pessoal têm preditores distintos, embora o estilo de lidar com as situações pareça influenciar os dois ao mesmo tempo. Além de mais, as exigências e os recursos não são totalmente independentes. À luz da definição circular de exigências e recursos que domina a literatura sobre *stress* (Hobfoll, 1989; Lazarus & Folkman, 1984) não nos parece surpreendente que os ambientes percebidos pelos trabalhadores como muito exigentes sejam também vistos como oferecendo poucos recursos.

Figura 2 - Modelo desenvolvimental de Leiter

(adaptado de Leiter, 1993)



4. MODELO EXISTENCIAL DE PINES

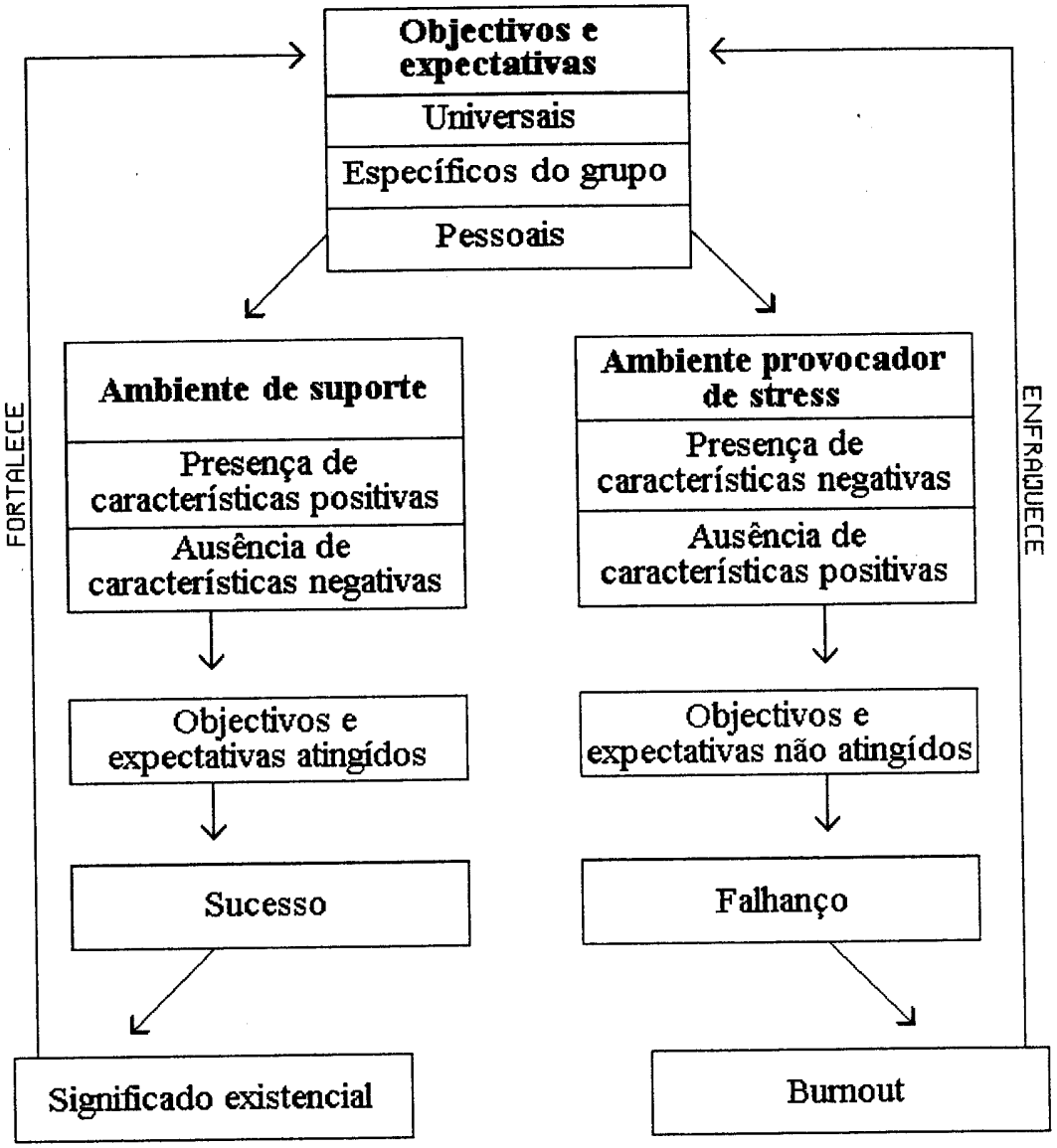
Pines (1993) defende que a principal causa de *burnout* é a nossa necessidade de acreditar que a vida tem sentido, que as coisas que fazemos e, consequentemente, nós próprios, são úteis e importantes. Assim, quando as pessoas tentam encontrar um sentido para a sua vida através do trabalho e sentem que falharam entram em *burnout.* Antigamente era a religião que desempenhava esse papel, mas agora para as pessoas que a rejeitaram, a alternativa a que mais se recorre é o trabalho. Para Pines a característica que diferencia o *burnout* de outros conceitos, como *stress* do trabalho, alienação, fadiga, depressão e crise existencial, é que aquele é sempre o resultado de um processo gradual de desilusão na busca de um significado existencial através do trabalho (Pines, 1993). O modelo existencial é, também, motivacional uma vez que para se ficar em *burnout* é preciso ter existido previamente algum tipo de motivação. Postula-se que quem não está motivado não ficará em *burnout.*

De acordo com este modelo (ver figura 3) os indivíduos altamente motivados começam a trabalhar com altos objectivos e com elevadas expectativas acerca daquilo que o trabalho lhes pode proporcionar. Algumas destas motivações relacionadas com o emprego são universais e partilhadas por uma grande maioria de pessoas quando começam a trabalhar (por exemplo: ter sucesso, ser apreciado, etc), outras são específicas da profissão e partilhadas por essa classe profissional (são resultado de uma selecção atraíndo pessoas com motivações particulares e de uma socialização profissional), enquanto outras são pessoais e únicas daquele indivíduo (baseadas em imagens internalizadas modeladas pelo contacto com alguém importante ou admirado, ou por um acontecimento

significativo). Todas estas motivações combinadas sustentam a expectativa de que o trabalho terá um impacto significativo e permitirá ao indivíduo ter sucesso. Se esta expectativa se realiza ou não depende, em larga medida, do ambiente de trabalho. Se o ambiente de trabalho fornecer suporte a um indivíduo altamente motivado este, normalmente, consegue atingir os seus objectivos: um ambiente deste género tem características positivas como autonomia, recursos e apoio (Pines, 1982) e reduz ao mínimo as características negativas que podem interferir com o alcance dos objectivos. O sucesso propicia um sentimento de significância existencial que reforça a motivação original do indivíduo para o trabalho. Se o mesmo indivíduo, muito motivado, encontra um ambiente de trabalho gerador de *stress* no qual os obstáculos e os motivos de *stress* são muitos, enquanto as recompensas, o apoio e os desafios são mínimos, fica com a sensação que por mais que tente nunca vai conseguir ter um impacto suficiente ou ter sucesso. O resultado é uma experiência subjectiva de fracasso. Para pessoas que retiram um sentido existencial do seu trabalho o fracasso é uma experiência devastadora e um antecedente do *burnout.* Uma vez em *burnout,* a motivação do indivíduo para o trabalho reduz-se. Com o tempo e com o aumento do nível de *burnout* esses indivíduos podem transformar-se em "madeira morta" (Pines & Aronson, 1988), isto é, desistirem mas continuarem no emprego porque não têm outra perspectiva, desistir do emprego ou regressar à escola numa tentativa de subir para um nível onde estejam a salvo do trabalho emocionalmente exigente.

Figura 3 - Modelo existencial de Pines

(adaptado de Pines, 1988)



Como podemos constatar, neste modelo o factor crucial para determinar se um indivíduo altamente motivado irá ter sucesso e significado existencial ou se, pelo contrário, irá falhar e entrar em *burnout* é o ambiente de trabalho. Há que ter em atenção que se trata de um modelo e portanto será difícil encontrarmos ambientes totalmente geradores de *stress* ou de suporte: o que encontramos são complexas combinações dos dois e a hipótese do *burnout* ocorrer depende do equilíbrio entre os dois.

O facto de um ambiente ser encarado como gerador de *stress* ou de suporte liga-se também à maneira subjectiva como é visto por diferentes pessoas.

As diferenças individuais no nível de *burnout* prendem-se com as diferenças nos objectivos e expectativas individuais: quanto mais altos e irrealistas forem, mais probabilidades existem de conduzirem ao fracasso e ao *burnout.*

Este modelo não é estático: as pessoas podem passar de um pólo para o outro e mesmo quando o ciclo do *burnout* se instala pode ser interrompido em vários pontos.

5. MODELO PROCESSUAL DE CHERNISS

Cherniss compartilha a ideia de que o *burnout* é um processo que se desenvolve ao longo do tempo (Burke & Dezsca, 1986). O seu modelo compreensivo (Burke & Greenglass, 1989) foi desenvolvido a partir de entrevistas a 28 profissionais que estavam a começar a trabalhar em quatro domínios diferentes: saúde mental, advocacia, enfermeiros dos serviços públicos de saúde e professores de escolas secundárias. Todos esses indivíduos foram entrevistados várias vezes num período de um a dois anos. As variáveis deste modelo (ver figura 4) foram desenvolvidas a partir das entrevistas e de observações.

Cherniss propõe que as características do ambiente de trabalho interagem com os indivíduos que entram para aquele emprego com orientações de carreira próprias e com exigências e apoios extra-emprego. Todos estes factores juntos resultam em fontes de *stress* experienciado em vários graus pelos indivíduos. Estes lidam com o *stress* de variadas formas: alguns utilizam técnicas e estratégias que podem ser chamadas de resolução activa de problemas, enquanto outros exibem mudanças negativas de atitude.

Cherniss defende que existem três conjuntos de variáveis que podem afectar o *burnout.* O primeiro engloba oito características do ambiente de trabalho: orientação em relação ao que é preciso fazer no emprego, excesso de trabalho, incentivos no emprego, alcance dos contactos com o cliente, concordância com os objectivos institucionais, autonomia, liderança/supervisão e isolamento social. Este conjunto de variáveis contribui para o *burnout* directa e indirectamente, através de um segundo conjunto de variáveis, as fontes de *stress.* Estas são cinco e têm um efeito

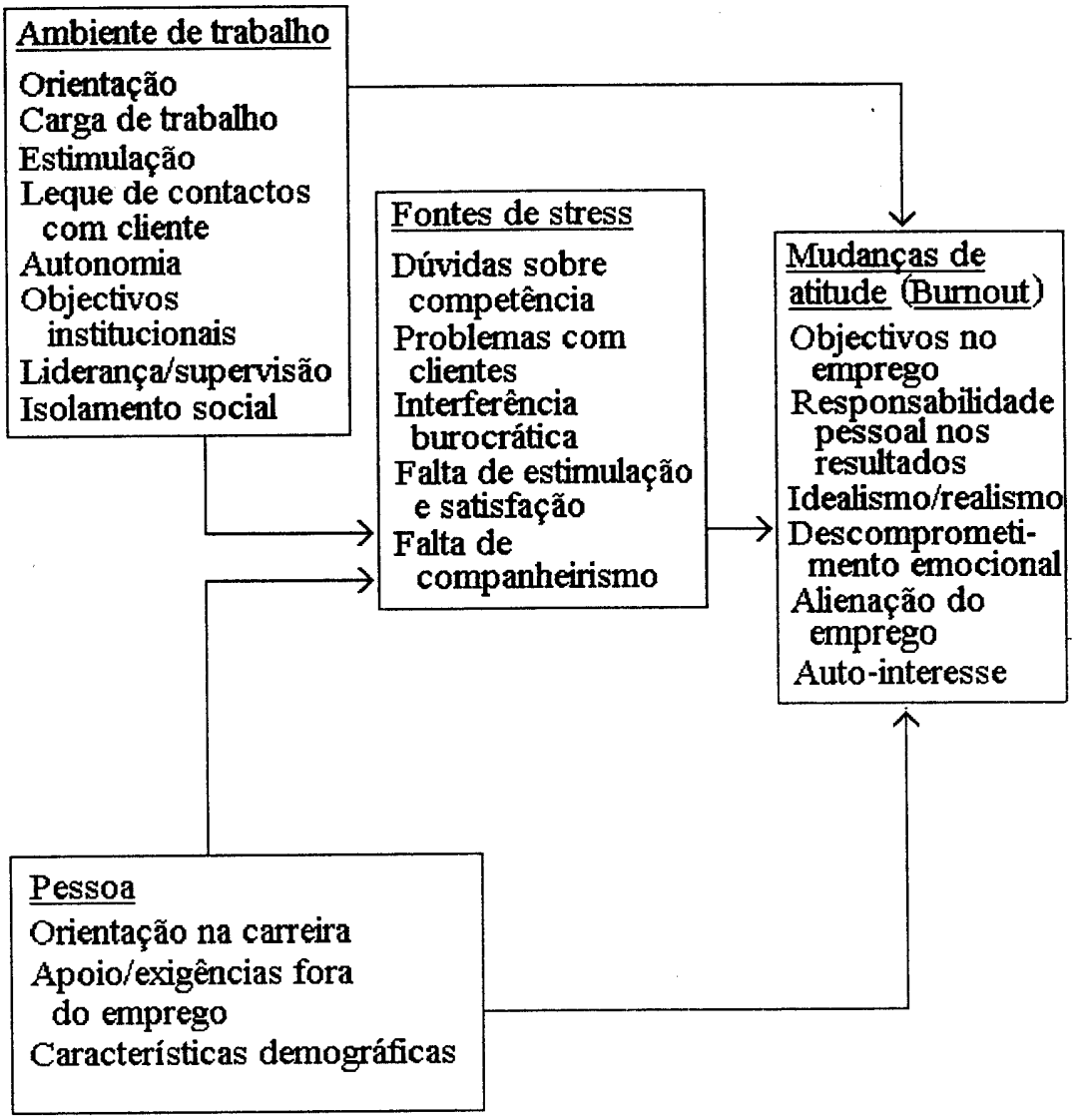
directo sobre o *burnout*: dúvidas sobre competência, problemas com os clientes, interferência burocrática, falta de incentivos/satisfação e falta de companheirismo. O terceiro conjunto, o individual, possui quatro características: características demográficas, orientação na carreira, apoio extra-emprego, e exigências extra-emprego com um efeito directo e indirecto no *burnout* através das fontes de *stress*. Neste modelo, o *burnout* envolve seis mudanças negativas de atitude, a saber: objectivos de trabalho reduzidos, redução da responsabilidade pessoal pelos objectivos, idealismo reduzido, descomprometimento emocional, alienação do emprego e aumento do interesse auto-dirigido.

Para Cherniss, o *burnout* ocorre ao longo do tempo representando uma forma particular de adaptação ao *stress*.

Os resultados de investigações realizadas por Burke e Dezca (1986) e Burke e Greenglass (1989, p. 272) revelam que este modelo é útil "ao aumentar o nosso conhecimento de como funciona o *burnout*".

Figura 4 - Modelo processual de Cherniss

(adaptado de Burke & Greenglass, 1989)



6. MODELO EXPANDIDO DE MEIER

O modelo de Meier (1983) é baseado, em grande parte, no trabalho de Bandura. Meier define *burnout* como um estado que resulta de experiências nas quais os indivíduos têm:

1) Baixas expectativas acerca da presença de reforços positivos e altas expectativas acerca da presença de punições no seu meio de trabalho;

2) Baixas expectativas no que diz respeito à maneira de controlar os reforços presentes no meio;

3) Baixas expectativas sobre a competência pessoal para executar os comportamentos adequados para controlar o reforço.

O quarto elemento deste modelo é o processamento de informação contextualizado, que determina a forma como as expectativas são aprendidas e modificadas. O processamento de acontecimentos ambientais como, por exemplo, pensar acerca do emprego pode ser influenciado, quer por processos inerentes ao indivíduo (por exemplo os processos da memória), quer por processos inerentes à organização (por exemplo as normas de grupo).

Expectativas de reforço são crenças sobre se os resultados do trabalho irão corresponder ou não aos objectivos implícitos ou explícitos que o indivíduo tem. Expectativas de resultado são descrições sobre que resultados se seguirão a determinados comportamentos (Bandura, 1977a). Enquanto que as expectativas de reforço descrevem se certos resultados correspondem a objectivos desejados, as expectativas de resultado descrevem que comportamentos são precisos para produzir esses resultados. O controlo pessoal do reforço é o tema central de duas teorias

que Bandura (1977a) relaciona com as expectativas de resultado: o locus de controlo e o desânimo aprendido. O locus de controlo (Rotter, 1966) está ligado a expectativas gerais acerca da contingência do reforço, isto é, se um indivíduo crê que as recompensas e punições estão sob o controlo de agentes externos (locus de controlo externo) ou dependem da sua habilidade e características pessoais, isto é, estão sob o seu controlo (locus de controlo interno). Desânimo aprendido (Seligman, 1975) é um estado em que o indivíduo aprende repetidamente que os resultados não são contingentes às suas acções. Expectativas de auto-eficácia são crenças na competência pessoal para executar os comportamentos requeridos para atingir os resultados desejados. As expectativas de eficácia influenciam fortemente as actividades nas quais os indivíduos se empenham, bem como a sua persistência para ultrapassar os obstáculos que se lhes deparem (Bandura, 1977a). Quanto ao processamento contextual é a categoria mais abrangente deste modelo, uma vez que engloba a maneira como os indivíduos aprendem, mantêm e mudam as suas expectativas.

Meier defende que as expectativas de reforço, as expectativas de resultado e as expectativas de eficácia influenciam directamente a experiência subjectiva de *burnout.*

Em relação à polémica sobre se o *burnout* é causado por factores internos ou externos, este modelo é interaccionista, isto é, assume que o *burnout* é função, quer de influências ambientais, quer de influências individuais.

Meier (1983) defende que o seu modelo enfatiza os aspectos cognitivos e comportamentais do *burnout* complementando, assim, a visão mais afectiva defendida por Maslach.

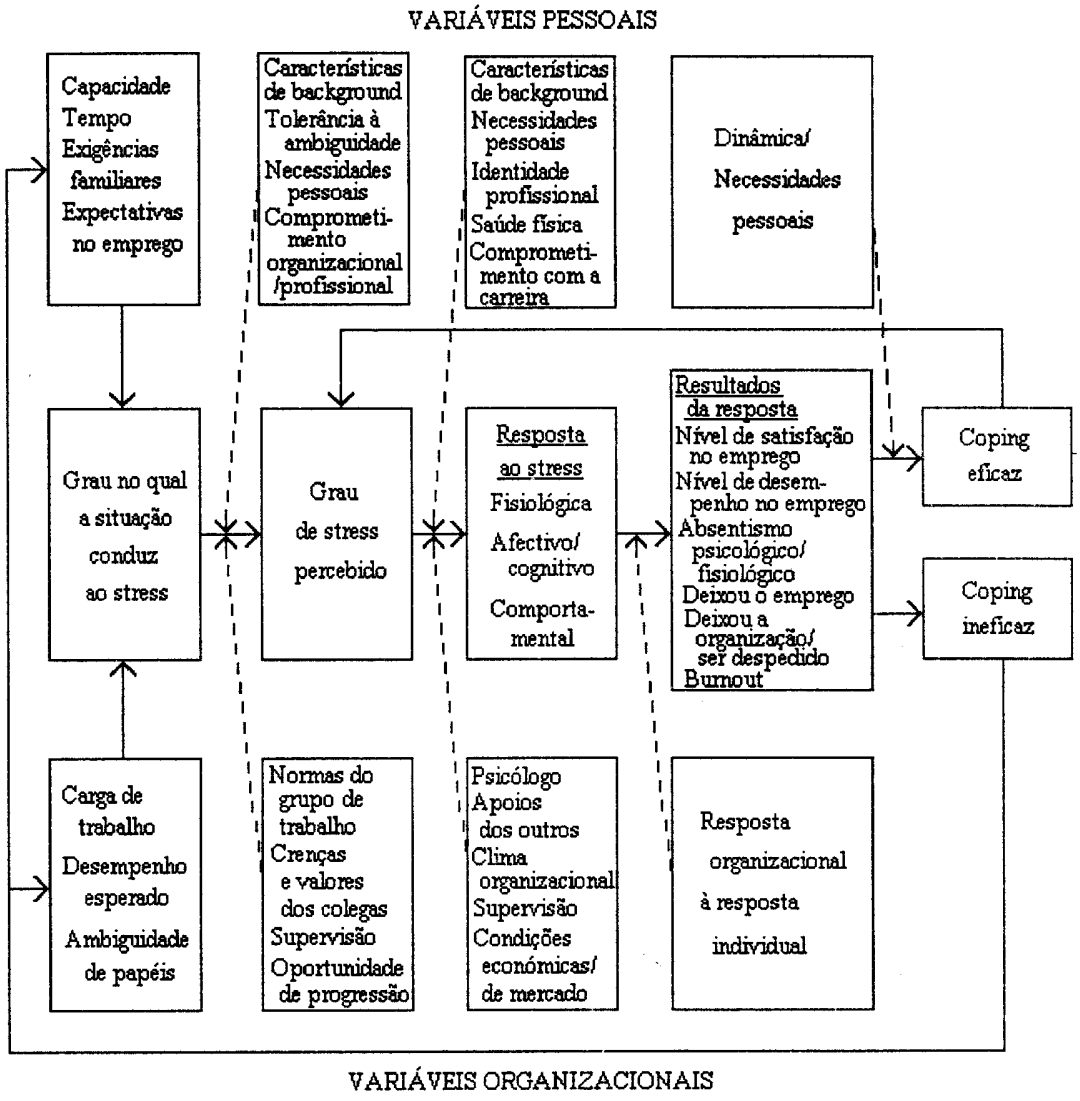
7. MODELO INTEGRADOR DE PERLMAN E HARTMAN

Como já referimos, Perlman e Hartman (1982) fizeram uma extensa revisão bibliográfica sobre o *burnout* tendo desenvolvido a partir daí um modelo explicativo, baseado no paradigma de House e Wells (1978, cit. Perlman & Hartman, 1982). Este modelo (ver figura 5) identifica as variáveis pessoais e organizacionais que se podem relacionar com o *burnout.* As três dimensões de *burnout* reflectem as três principais categorias de sintomas de *stress*, a saber, fisiológica, afectiva-cognitiva e comportamental. O modelo é vasto, incluindo quase todas as variáveis estudadas na pesquisa sobre o *burnout.*

Como se pode ver na figura 5 o modelo é composto por 4 estádios. O primeiro diz respeito ao grau em que a situação pode conduzir ao *stress.* Há dois tipos de situações nas quais é provável que o *stress* ocorra: ou as competências do indivíduo não são suficientes para corresponder às exigências organizacionais reais ou percebidas ou o trabalho do indivíduo pode não corresponder às suas expectativas, necessidades ou valores. Assim, é possível que ocorra *stress* quando existe uma discrepância entre a pessoa e o ambiente de trabalho. O segundo estádio diz respeito ao nível de *stress* percebido: muitas situações que podem causar *stress* não implicam que os indivíduos se percebam em *stress.* Passar do estádio anterior para este depende do *background* e da personalidade do indivíduo, bem como das variáveis de papel e organizacionais. Como há muito pouca investigação sobre esta transição, as relações representadas no modelo no que diz respeito aos efeitos das variáveis individuais e organizacionais sobre o *stress* percebido são apenas hipóteses. O terceiro estádio representa as três categorias de resposta ao *stress*, enquanto o quarto estádio

representa o *burnout*, um dos resultados possíveis do *stress*, enquanto experiência multifacetada do *stress* emocional crónico.

Figura 5 - Modelo integrador de Perlman & Hartman
(adaptado de Perlman & Hartman, 1982)



8. MODELO ECOLÓGICO DE CARROL E WHITE

Carrol e White (1982) desenvolveram uma abordagem ecológica do conceito de *burnout*, considerando-o como uma experiência psicobiossocial.

Este modelo é constituído por vários níveis: o primeiro é o do indivíduo e nele se engloba tudo o que possa afectar o seu desempenho no trabalho: estado de saúde física e mental, as suas competências para lidar com as situações, a tolerância à frustração, os seus objectivos, etc. O nível seguinte é o microssistema, que é o ecossistema organizado mais pequeno no qual a pessoa trabalha (por exemplo o escritório ou a casa). O conjunto de microssistemas que formam um conjunto (todos os escritórios ou departamentos por exemplo) constituem o nível seguinte: o mesossistema. O exossistema engloba todos os elementos do meio ambiente mais vasto que afectam o mesossistema mais directa e frequentemente (nele podemos incluir os directores, a comunidade que rodeia a empresa, as fontes de financiamento, etc). Finalmente o macrossistema inclui todos os outros elementos da vida do indivíduo que estejam fora das fronteiras do exossistema (por exemplo as percentagens de desemprego e os desastres naturais). Cada um destes elementos é complexo, dinâmico e único, mas todos eles interagem em vários graus.

Para estes autores, o *burnout* ocorre quando um indivíduo com competências inadequadas para lidar com o *stress* tem de trabalhar num ambiente gerador de *stress* e que frustra as suas necessidades. É a interacção dinâmica das variáveis pessoais (por ex., conflitos emocionais) com as variáveis do ambiente (por ex., falta de supervisão) incluindo nestas a influência de outros ecossistemas (por ex., a família) que dá origem ao *burnout*. Assim o *burnout* é um processo e não um acontecimento isolado.

9. MODELO DE COMPARAÇÃO SOCIAL DE BUUNK E SCHAUFELI

Buunk e Schaufeli (1993) defendem que o *burnout* se desenvolve num contexto social e que para o percebermos temos que ter em atenção a maneira como os indivíduos percebem, interpretam e constroem o comportamento dos outros no trabalho. Há duas pressuposições básicas sobre as quais assenta este modelo:

1) os trabalhadores das profissões de ajuda estão envolvidos em relações com os seus clientes e nestas relações há processos de trocas sociais onde as expectativas de reciprocidade e equidade desempenham um papel importante;

2) os trabalhadores têm tendência a lidar com os problemas no emprego entrando em processos de comparação social com os seus colegas e superiores e relacionando as suas experiências com as dos outros, particularmente com os colegas que desempenham funções semelhantes.

Estes processos de comparação social podem conduzir ao desenvolvimento de *burnout.*

Wills (1981) defende que, quando os indivíduos são confrontados com ameaças à sua auto-estima entram em comparações com outros menos competentes numa tentativa de restaurar a maneira como se sentiam em relação a eles próprios. Outra teoria defende que quando os indivíduos estão sob *stress* desejam estar com os que têm melhores desempenhos e desejam obter informações sobre eles (Taylor & Lobel, 1989).

Os resultados de uma investigação conduzida por Buunk, Schaufeli e Ybema (1992, cit. Buunk & Schaufeli, 1993) com enfermeiras foram os seguintes:

1) As enfermeiras que têm de lidar com incerteza e exaustão emocional sentem necessidade de se compararem socialmente e de estabelecerem relações de proximidade com outras, particularmente quando têm alta auto-estima;

2) Quando estão sob *stress*, as enfermeiras mostram-se relutantes em procurar a companhia das colegas, provavelmente por medo de parecerem incompetentes;

3) As enfermeiras preferem ter informação e contactar directamente com as mais experientes e competentes;

4) Contrariamente ao que defende Wills, a sensação de lidar melhor com as situações que os outros, é característica das enfermeiras que não estão em *stress*;

5) Há alguma evidência circunstancial que aponta para o facto de as enfermeiras desenvolverem ou manterem sintomas de *burnout* porque percebem esses sintomas nas suas colegas (por contágio), especialmente quando têm uma alta necessidade de comparação social.

É de salientar, ainda, que os resultados obtidos por Buunk e Schaufeli (1993) apontam para a importância das características pessoais em todo este processo.

10. MODELO DE CONSERVAÇÃO DE RECURSOS DE HOBFOLL E FREEDY

O pressuposto básico da teoria de conservação de recursos de Hobfoll e Freedy (1993) é o de que os indivíduos lutam para obter e/ou manter aquilo que valorizam (os recursos). Quando as circunstâncias no emprego ou noutro contexto ameaçam esse objectivo surge o *stress*. Assim, o *stress* psicológico ocorre desde que seja preenchida uma destas três condições:

1) Quando os recursos são ameaçados;

2) Quando os recursos são perdidos;

3) Quando os indivíduos investem os seus recursos e não conseguem obter os resultados que tinham antecipado.

Os recursos podem ser objectos (por exemplo, roupas), condições (por exemplo, um bom casamento), características pessoais (por exemplo, coragem) ou energias (por exemplo, conhecimento ou dinheiro) que são valorizados ou que servem como meios para obter recursos que são valorizados.

Devido à luta que os indivíduos travam para se protegerem da perda de recursos, a perda é mais saliente que o ganho.

Apesar de, para os indivíduos, os ganhos serem menos importantes que a prevenção das perdas aqueles também são considerados importantes por duas razões: têm um valor indirecto porque diminuem a probabilidade de perdas e têm um valor positivo directo porque a sua posse é valorizada.

O desejo de evitar perdas está continuamente presente, pressionando os indivíduos para procurarem ganhar recursos com o objectivo de

evitarem a possibilidade ou as consequências graves de perdas futuras. Uma vez que todos os indivíduos já experienciaram perdas no passado, aprenderam a preparar-se para o futuro, ou seja, os trabalhadores estão empenhados em defender-se do *burnout* na maneira como abordam o seu emprego, especialmente se têm os recursos para o fazer à sua disposição.

11. CONCLUSÃO

Existem, ainda, mais alguns modelos que poderíamos ter abordado (e.g. modelo desenvolvimental de Suran & Sheridan, 1985; modelo energético de Maher, 1983; modelo de suporte social de Winnubst, 1993, modelo de Hallsten, 1993, etc), mas os atrás referenciados são os mais abrangentes e dão uma visão clara de como se encontra actualmente a pesquisa no que diz respeito ao conceito de *burnout.*

Como se pode verificar pela efervescência de modelos a investigação sobre o *burnout* é um campo fervilhante de actividade. Esta efervescência se por um lado é positiva já que traz ideias e conceitos novos a um domínio ainda a dar os primeiros passos, por outro lado, traz consigo alguma confusão com tantos autores e modelos.

Toda esta actividade e consequente popularidade é segundo Cox, Kuk e Leiter (1993) devida a duas razões fundamentais:

1) Ao contrário de outros conceitos consigo relacionados, como a depressão, o conceito de *burnout* não estigmatiza os indivíduos facilitando, assim, o diagnóstico e a intervenção. Sendo um conceito que põe o acento tónico no contexto social implica que, ao contrário, por exemplo do conceito de *stress* (determinado pela interacção indivíduo-meio), os indivíduos nele tenham um papel mais passivo e consequentemente menos responsabilidade;

2) Este conceito forneceu às instituições de prestação de ajuda uma explicação para o que se passava com os indivíduos que nelas trabalhavam.

Toda esta popularidade se pode verificar também na quantidade enorme de investigação que tem sido feita sobre o tema: entre 1974 e 1983

foram escritos sobre *burnout* perto de 1000 artigos, livros e dissertações (Maslach & Schaufeli, 1993) e entre 1983 e 1990 perto de 1500 publicações foram produzidas sobre o tema (Kleiber & Enzmann, 1990).

Golembiewski, Scherb e Boudreau (1993), com base em estudos transnacionais realizados no Canadá, China, Japão, Polónia, Estados-Unidos e Jugoslávia chegam mesmo a reivindicar o estatuto de doença internacional para o *burnout.*

Devido a toda esta vitalidade existem várias questões polémicas sobre as quais gostaríamos de tecer alguns comentários.

Uma das questões que nos merecem reflexão é saber se o *burnout* é um conceito multidimensional ou unidimensional: há autores que defendem que é um conceito unidimensional representado apenas pela exaustão emocional, já que a despersonalização e a falta de realização pessoal seriam artefactos criados pela sua utilização com amostras de trabalhadores de serviços humanos (Garden, 1987; Garden, 1989). Estas profissões atraíriam pessoas com determinado tipo de personalidade que seriam mais susceptíveis de ter uma atitude de despersonalização. Com outro tipo de profissões não se verificaria a emergência da despersonalização e isto foi parcialmente confirmado por um estudo de Evans e Fischer (1993). Contudo, Perlman e Hartman (1982), na sua famosa revisão bibliográfica chegaram à conclusão de que o *burnout* é um conceito multidimensional e Maslach (1993) corrobora esta asserção afirmando que uma das razões para a predominância do reconhecimento da exaustão emocional como única dimensão do *burnout* [como defende Shirom (1989)] é que a maior parte da teorização feita sobre o *burnout* se foca precisamente nessa dimensão esquecendo as outras.

Parece-nos evidente que a exaustão emocional é central no conceito de *burnout* porque é o factor que mais se correlaciona com medidas globais de *burnout* e é o que determina numa sequência temporal, pelo menos, outro dos componentes do *burnout*: a despersonalização. Por outro lado a evidência aponta para o facto de a exaustão emocional ser generalizada a populações diferentes das que trabalham em profissões de ajuda, enquanto a despersonalização parece ser característica dessas populações (Cox, Kuk & Leiter, 1993).

Um ponto, em que, ao contrário dos outros, o consenso parece reinar prende-se com as causas do *burnout*: embora haja autores que defendem que as causas organizacionais são mais determinantes que as individuais (e.g. Burke & Greenglass, 1989), a grande maioria dos autores está de acordo em que as causas resultam da inter-relação entre o indivíduo e a organização (e.g. Maslach, 1986).

Um último ponto que nos parece importante abordar prende-se com a definição de *burnout*. Tal como, por exemplo, para o conceito de *stress* (Gould, 1993) quase cada autor tem a sua definição, o que complica sobremaneira a investigação: é raro um autor tomar uma definição prévia e melhorá-la ou rejeitá-la. Para agravar esta situação muitas vezes termos diferentes são usados para explicar as mesmas coisas (Maslach, 1982). Há também quem defenda que o *burnout* não existe e que ele seria, ou uma depressão, ou simplesmente *stress* (Paine, 1982). Parte da confusão com o termo pode ser devida ao facto de se misturarem dois níveis diferentes de explicação: o nível do discurso comum e o da definição e medida científicas (Cox, Kuk & Leiter, 1993). A proposta que aqui avançamos é a de considerar o conceito de *burnout* como um conjunto-nuvem, isto é,

composto por vários elementos em que uns são centrais ao conjunto, enquanto outros são mais periféricos e podem pertencer a conjuntos vizinhos como a depressão ou o *stress*. Esta asserção é apoiada, por exemplo, numa pesquisa feita por Burisch (1993) em que isolou 130 sintomas referidos pelos autores como pertencendo ao síndrome *burnout* dos quais nenhum era específico do *burnout*, isto é, qualquer um deles podia ser encontrado noutra entidade nosológica, como por exemplo a depressão. O conceito de *burnout* "tem uma certa gestalt, incluíndo configurações de sintomas, modos de vida, modos de pensar, situações de trabalho, etc. (...) estas configurações (implícitas como geralmente são) provavelmente diferem um pouco para cada sujeito que percebe a gestalt" Burisch (1993, p. 77). Também Maslach (1993) afirma algo semelhante ao defender que o conceito de *burnout* não tem fronteiras claras e que tentar estabelecê-las seria bastante artificial.

A nossa opinião é que todos os modelos atrás referenciados, apesar de reflectirem diferentes correntes teóricas dominantes na Psicologia, não diferem muito do modelo multidimensional de Maslach: serão antes acrescentos que só o valorizam defendendo os seus autores, inclusivé, a utilização do Inventário de *burnout* de Maslach. Defendemos, de acordo com isso, que esse modelo nos parece o mais adequado para explicar o *burnout* em profissões de ajuda, tomando no entanto precauções na sua aplicação a outras profissões. Pensamos, ainda, serem necessárias mais investigações em todas as profissões com os objectivos de verificar a adequabilidade desse modelo e em que medida os outros modelos podem complementá-lo enriquecendo-o.

Como pudemos verificar, todos os modelos atrás referenciados emergiram num contexto não desportivo. No capítulo seguinte iremos analisar os modelos nascidos num contexto desportivo, bem como fazer uma revisão sumária de toda a investigação feita sobre *burnout* aplicada ao desporto.

III. MODELOS TEÓRICOS E INVESTIGAÇÃO SOBRE *BURNOUT* NO DESPORTO

1. INTRODUÇÃO

Aquando da nossa pesquisa bibliográfica inicial, feita na base de dados Psyclit, ficamos profundamente admirados ao constatar que apenas obtínhamos 13 referências cruzando *burnout* com desporto.

Concluímos, que toda aquela efervescência, mencionada algumas páginas atrás, ainda não tinha chegado ao campo do desporto, apesar das figuras conhecidas que têm sido afectadas por este fenómeno, como por exemplo, os famosos treinadores americanos Dick Vermeil ou Jack Hartman (Martens, 1987), os jogadores de ténis Bjorn Borg ou Andrea Jaeger (Hardy, Jones & Gould, no prelo) ou ainda mais recentemente Jeniffer Capriaty (Weinberg & Gould, 1995).

A nossa admiração aumentaria ainda mais ao constatarmos que apenas havia uma investigação sobre *burnout* em atletas (Cohn, 1990) e um artigo (Fender, 1989) que lançava algumas pistas teóricas sobre como investigar o fenómeno com atletas. Os restantes, ou eram contribuições teóricas, ou investigações com treinadores ou árbitros. Posteriormente, tivemos a oportunidade de saber que Gould, Udry, Tuffey e Loehr (1994) tinham desenvolvido uma investigação, não publicada, sobre *burnout* com tenistas júniores.

Vamos em seguida analisar os modelos teóricos explicativos do *burnout* no desporto concluíndo depois com um resumo, necessariamente breve, de toda a investigação sobre *burnout* em contextos desportivos.

2. MODELO COGNITIVO-AFECTIVO DE SMITH

O modelo cognitivo-afectivo de Smith (1986) é o primeiro modelo explicativo de *burnout* construído exclusivamente para os contextos desportivos. Smith defende que o *burnout* é uma forma especial de abandono do desporto provocado por um *stress* crónico em que o atleta desiste de participar numa actividade da qual gostava bastante. Os atletas abandonam o desporto física, psicológica ou emocionalmente porque percebem que não são capazes de corresponder às exigências físicas e psicológicas da actividade desportiva.

Baseado na teoria de trocas sociais de Thibaut e Kelley (1959), Smith desenvolveu um modelo conceptual para explicar o abandono da actividade desportiva em atletas. Aqueles autores defendem que o comportamento humano é regido primariamente pelo desejo de maximizar as experiências positivas e minimizar as negativas. Assim, os indivíduos participam nas relações e nas actividades apenas enquanto os resultados lhes forem favoráveis, isto é, o balanço entre os custos e as recompensas for positivo. As recompensas podem ser consequências tangíveis como dinheiro, propriedades ou troféus, ou consequências psicológicas como a realização de determinados objectivos ou sentimentos de competência. Os custos abrangem experiências como o tempo e o esforço dispendidos ou os sentimentos de fracasso ou desaprovação pelos outros. É importante notar que alguns dos custos e recompensas psicológicos mais importantes são auto-administrados sob a forma de auto-aprovação ou auto-depreciação consequentes ao sucesso ou fracasso em atingir padrões internos de desempenho (Bandura, 1977b).

Ainda de acordo com Thibaut e Kelley, a decisão de iniciar ou permanecer numa actividade ou numa relação não se baseia somente no resultado (recompensas menos custos). Os resultados são avaliados em função de dois padrões: o nível de comparação e o nível de comparação para as alternativas. O primeiro é um ponto neutral para avaliar o resultado (acima do nível de comparação as experiências são positivas e abaixo são negativas), enquanto o segundo é função dos resultados passados, da observação dos resultados de outros indivíduos e das necessidades momentâneas. A relação dos resultados com o nível de comparação determina o grau de satisfação que um indivíduo experiencia, mas por si próprio não determina se o indivíduo se mantém ou não na actividade. Por exemplo, um atleta pode continuar numa modalidade apesar de o resultado não ser satisfatório. A sua persistência é determinada pela relação do resultado com o nível de comparação para alternativas. Assim, mesmo que o resultado da comparação esteja acima do nível de comparação, isto é, seja satisfatório o indivíduo pode escolher deixar a actividade se esse resultado for inferior ao nível de comparação para alternativas. Quanto mais próximos forem os resultados das duas tomadas de decisão mais conflito o indivíduo experienciará.

A razão mais importante que tem sido encontrada, em jovens, para o abandono da actividade desportiva é a atracção por outras actividades, incluindo desportivas (Gould, 1983, cit. Smith, 1986). Assim, de acordo com o atrás exposto tal facto deve-se a que os jovens veêm os resultados esperados nas outras actividades como superiores aos que obtêm nas actividades em que estão envolvidos. Esta asserção contraria alguns autores (e.g. Gilbert, 1988) que defendem que o *burnout* é quase exclusivamente

responsável pelo abandono dos atletas.

Smith defende que o *burnout* resultaria de um aumento nos custos induzido pelo *stress*.

Para ele o facto de o *burnout* ser um fenómeno complexo tem evitado que os investigadores cheguem a uma definição uniforme. No entanto, segundo ele, existe um elemento comum a todos os autores que é o facto de o *burnout* ser uma resposta a um *stress* crónico. Baseado nesta asserção desenvolveu o seu modelo tornando paralelas as relações entre estádios de *stress* e *burnout* como podemos ver na figura 6.

O modelo de *stress*, na parte superior da figura, engloba relações entre factores situacionais, avaliação cognitiva dos vários aspectos da interacção indivíduo/situação e respostas físicas e comportamentais. A situação envolve interacções entre as exigências ambientais e os recursos pessoais e ambientais. O *stress* resulta de um desequilíbrio entre as exigências e os recursos. As exigências podem ser externas (por exemplo, um adversário muito forte numa competição importante) ou internas (por exemplo, um objectivo desejado) e quando não são respondidas podem originar ansiedade, culpa, raiva e auto-depreciação. Apesar de, tradicionalmente, se pensar que o *stress* só ocorre quando as exigências ultrapassam os recursos ele também pode ocorrer quando os recursos excedem em muito as exigências ou quando o indivíduo não é desafiado para usar os seus recursos (Smith, 1986).

Através dos seus processos de pensamento os indivíduos criam a realidade à qual respondem. Como tal a avaliação cognitiva da situação tem um papel fundamental na compreensão do *stress*. A natureza e a intensidade das respostas emocionais são função de quatro avaliações:

avaliação das exigências, dos recursos disponíveis para lidar com elas, da natureza e probabilidade das consequências caso as exigências não sejam atendidas e do significado pessoal dessas consequências.

Quando a avaliação indica a possibilidade de perigo surge a activação fisiológica. Esta activação por seu lado fornece feedback da intensidade da emoção que está a ser experienciada contribuíndo assim para o processo de avaliação ou re-avaliação (Lazarus, 1966).

Finalmente temos os comportamentos que resultam da tentativa do indivíduo para enfrentar a situação. Estes são orientados para a tarefa, sociais, etc.

Cada um destes quatro componentes pode ser afectado por factores motivacionais e de personalidade, como a auto-estima ou a ansiedade-traço.

A parte de baixo da figura 6 apresenta o síndrome de *burnout.* O *burnout* representa as manifestações ou consequências dos componentes situacionais, cognitivos, fisiológicos e comportamentais do *stress.*

Ao nível situacional vários factores contribuem para o *burnout*: dificuldades com os treinadores, dificuldades interpessoais com os colegas (baixo apoio social), exigências competitivas altas, exigências de tempo e energia, competências insuficientes e falta de autonomia pessoal. Todos estes factores podem aumentar as exigências e os custos da participação.

O desequilíbrio entre as exigências e os recursos, durante um longo período de tempo pode dar origem a cognições de sobrecarga, de baixa realização (Caccese & Mayerberg, 1984) que podem conduzir à percepção de reduzido controlo sobre a situação, de desânimo aprendido (Seligman, 1975). Finalmente a actividade perde significado e é desvalorizada.

Ao nível fisiológico o *stress* crónico produz tensão, fadiga, irritabilidade, desordens de sono, aumento da susceptibilidade à doença física [Sharp & Parry-Billings (1992) defendem que as doenças infecciosas podem ser parte do síndrome]. Estas respostas fisiológicas são elicitadas pela avaliação cognitiva que o indivíduo faz e por seu turno desenvolvem e reforçam avaliações de sobrecarga, desânimo, etc.

As consequências comportamentais do *burnout* são a diminuição da eficiência e um abandono psicológico e até mesmo físico da actividade desportiva. Este estádio retroalimenta o primeiro estádio, existindo relações recíprocas entre todos os estádios do modelo.

Este modelo explica porque é que os atletas mesmo gostando de uma modalidade a abandonam (o resultado da actividade corrente excede o seu nível de comparação, mas os resultados antecipados de outra actividade alternativa são superiores) e porque é que mesmo estando insatisfeitos com a actividade actual a mantêm (o resultado da actividade corrente é inferior ao seu nível de comparação, mas os resultados antecipados de outra actividade alternativa são ainda mais baixos) (Hardy, Jones & Gould, no prelo).

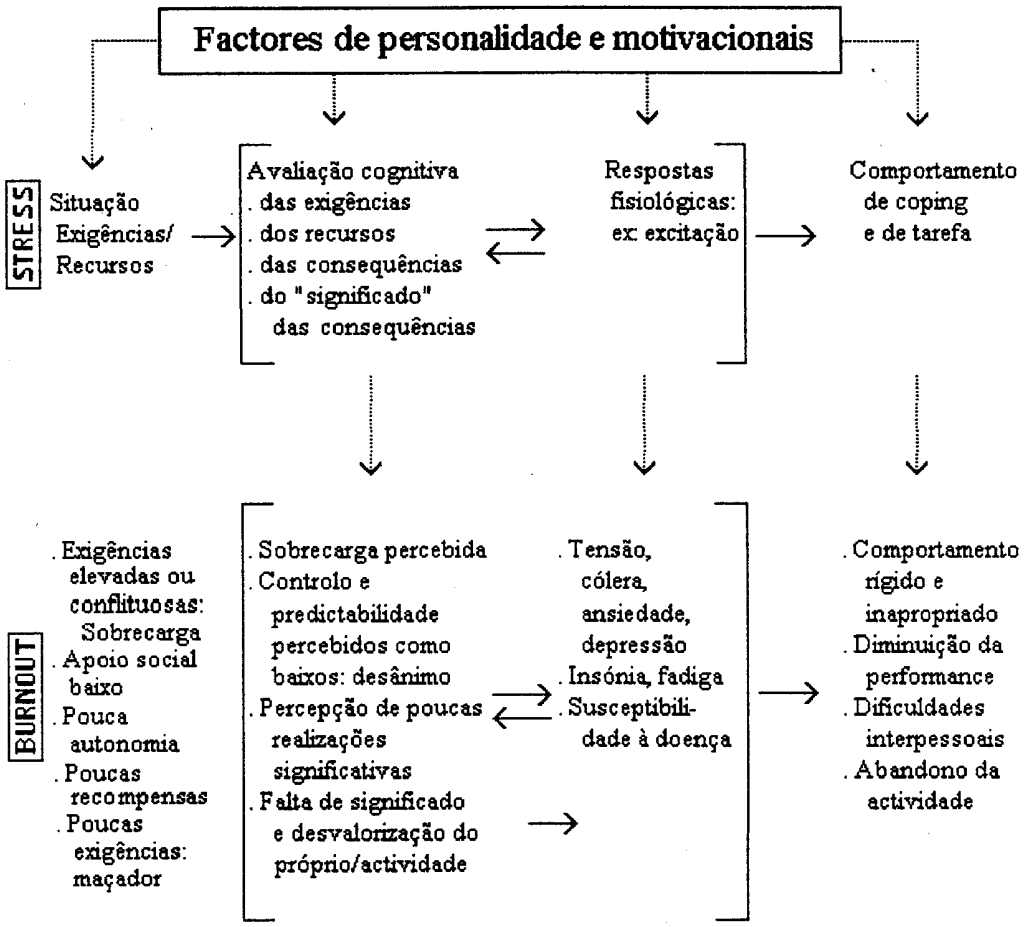
As vantagens do modelo de Smith são segundo Gould (1993):

1) Os investigadores poderem examinar os vários estádios do modelo;

2) Os práticos poderem intervir nos vários estádios do modelo.

FIGURA 6 - Modelo cognitivo afectivo de Smith

(adaptado de Smith, 1986)



Em resumo, podemos afirmar que, segundo este modelo, existem quatro razões pelas quais os atletas abandonam a actividade desportiva (Hardy, Jones & Gould, no prelo):

1) As recompensas potenciais que podem ser obtidas pelo envolvimento noutra actividade aumentam;

2) Os custos potenciais do envolvimento noutra actividade diminuem;

3) As recompensas antecipadas pela continuação da actividade actual diminuem;

4) Os custos antecipados pela continuação da actividade actual aumentam.

Weinberg e Richardson (1990) defendem que o *burnout* leva bastante tempo a desenvolver-se e que existem uma série de estádios antes de se atingir o *burnout*:

Estádio 1) Despersonalização: o atleta distancia-se de outras pessoas afastando-se emocionalmente, permanecendo distante e despreocupado;

Estádio 2) Diminuição da realização pessoal: o atleta sente que não é capaz de realizar aquilo a que se propôs. Já não é capaz de obter satisfação da sua actividade desportiva;

Estádio 3) Isolamento: o atleta isola-se dos seus colegas e procura desculpas para não treinar nem competir;

Estádio 4) Exaustão emocional e física: o atleta vai-se abaixo emocional e físicamente. É o ponto máximo do *burnout*: o atleta não tem desejo de treinar ou competir, nem energias para o fazer.

Estes estádios diferem de atleta para atleta, conforme as suas fraquezas e os seus pontos fortes e conforme as exigências ambientais com que ele se confronta.

É de salientar o paralelismo entre estes estádios e o modelo defendido por Maslach.

O modelo de Smith viria a receber duas contribuições importantes que irão ser analisadas de seguida: o modelo de comprometimento de Schmidt e Stein (1991) e o modelo de controlo externo e de identidade unidimensional de Coakley (1992).

3. MODELO DE COMPROMETIMENTO DE SCHMIDT E STEIN

Schmidt e Stein (1991) fazem duas críticas ao modelo de Smith: uma delas é que não é claro que os atletas que abandonam a actividade física e os que entram em *burnout* sejam diferentes em termos de recompensas, custos e alternativas. A segunda é que Smith (1986) define *burnout* como uma reacção ao *stress* crónico assumindo, assim, a existência de um período de tempo durante o qual o atleta experiencia níveis elevados de *stress* e níveis baixos de satisfação; ora, de acordo com a teoria de Thibaut e Kelley (1959) o atleta abandonaria a actividade física assim que os resultados ficassem abaixo do nível de comparação para alternativas.

Baseados nestas críticas, Schmidt e Stein (1991) afirmam que a teoria das trocas sociais de Thibaut e Kelley não pode explicar adequadamente o *burnout* sem recorrer a um componente temporal. Estes autores vão encontrar esse componente temporal na teoria de comprometimento nas relações intímas de Kelley (1983) e nas suas extensões posteriores para o investimento realizadas por Rusbult (1980). Na teoria de Kelley, amor e comprometimento são duas categorias parcialmente independentes: o amor é um dos elementos possíveis do comprometimento, mas pode existir amor sem comprometimento bem como comprometimento sem amor. Transportando isto para o domínio do desporto e substituíndo amor por satisfação podemos distinguir entre os atletas que permanecem no desporto pelo prazer que obtêm, aqueles que permanecem por outra razão que não a satisfação e os que permanecem por uma combinação dos dois anteriores. Rusbult (1980) defende que o comprometimento é predito pela satisfação (recompensas menos custos), pelas alternativas e pelos investimentos. Investimentos são os recursos que

um indivíduo põe numa relação, os quais perde se esta terminar. Investimentos altos são uma das razões pelas quais os indivíduos permanecem nas relações mesmo quando os resultados descem abaixo das alternativas.

Estes modelos permitem-nos fazer predições acerca das condições que propiciam o abandono, o *burnout* e a continuação da participação na actividade física (ver figura 7).

Figura 7 - Predições baseadas no modelo de comprometimento de Schmidt & Stein de dois tipos de comprometimento e um de abandono (adaptado de Schmidt & Stein, 1991)

	Comprometimento (baseado na satisfação)	**Comprometimento** (burnout)	**Abandono**
Recompensas	A aumentar (ou altas)	Dimínuindo	Dimínuindo
Custos	Baixos	Aumentando	Aumentando
Satisfação	Alta	Dimínuindo	Dimínuindo
Alternativas	Baixas	Baixos	Aumentando
Investimentos	Altos	Altos (ou aumentando)	Dimínuindo

Os atletas que permanecem no desporto por muito tempo podem fazê-lo por duas razões: por satisfação (caracterizados por expectativas altas ou a aumentar, custos baixos, aumento da satisfação, poucas alternativas e por investimentos a aumentar) e por outro tipo de razões que não a satisfação (caracterizados por um aumento agudo dos custos sem

aumento das recompensas, a percepção de poucas ou nenhumas alternativas e um aumento dos investimentos que já são altos). Estes são aqueles mais vulneráveis a experienciar *burnout.* Aqueles que abandonam o desporto fazem-no por falta de satisfação e são caracterizados por diminuição das recompensas, aumento dos custos, diminuição da satisfação, aumento das alternativas e diminuição dos investimentos.

Uma das diferenças entre os que abandonam e os que experienciam *burnout* é que enquanto os primeiros percepcionam as alternativas como menos atractivas ou inexistentes os segundos percepcionam-nas como igualmente atractivas ou mais atractivas. Outra diferença prende-se com o investimento: estes implicam custos iniciais seguidos de benefícios a longo-prazo. Um atleta que tenha feito grandes investimentos está sempre à espera que eles rendam e está disposto a esperar até isso acontecer. Mesmo que as alternativas sejam atractivas é muito difícil que estes atletas desistam dos altos investimentos que realizaram. Pelo contrário, cada vez investem mais provocando uma escalada dos investimentos.

Segundo Hardy, Jones e Gould (no prelo) este modelo é prometedor no que diz respeito a futuras pesquisas no domínio do *burnout.*

4. MODELO DE CONTROLO EXTERNO E DE IDENTIDADE UNIDIMENSIONAL DE COAKLEY

A outra contribuição para o modelo de Smith vem do campo da sociologia desportiva e é protagonizada por Coakley (1992). Concordando que o *stress* está de facto envolvido no *burnout*, Coakley afirma, baseado em dados obtidos através da realização de 15 entrevistas a atletas que sofreram *burnout*, que o *stress* é apenas um sintoma e não a causa do *burnout*. A causa deste residiria na organização do desporto de alta competição e nos seus efeitos sobre a identidade e o controlo nos atletas. O *burnout* ocorreria porque a estrutura do desporto de alta competição (por exemplo, as exigências em termos de tempo) não permitem ao atleta desenvolver identidades multifacetadas. Este tem uma auto-concepção unidimensional, isto é, vê-se a ele próprio e é visto pelos outros apenas em função da sua actividade desportiva (por exemplo o bom jogador de futebol). Em muitos casos se esse atleta tiver uma lesão ou a sua *performance* diminuir, a auto-concepção unidimensional focada em ser um atleta conduzi-lo-á a experienciar *stress* que pode originar *burnout*. Para além desta dimensão, Coakley afirma que os atletas não têm qualquer controlo sobre a sua vida, quer em termos desportivos, quer fora deste contexto o que também pode conduzir a que experienciem *stress* e posteriormente *burnout*.

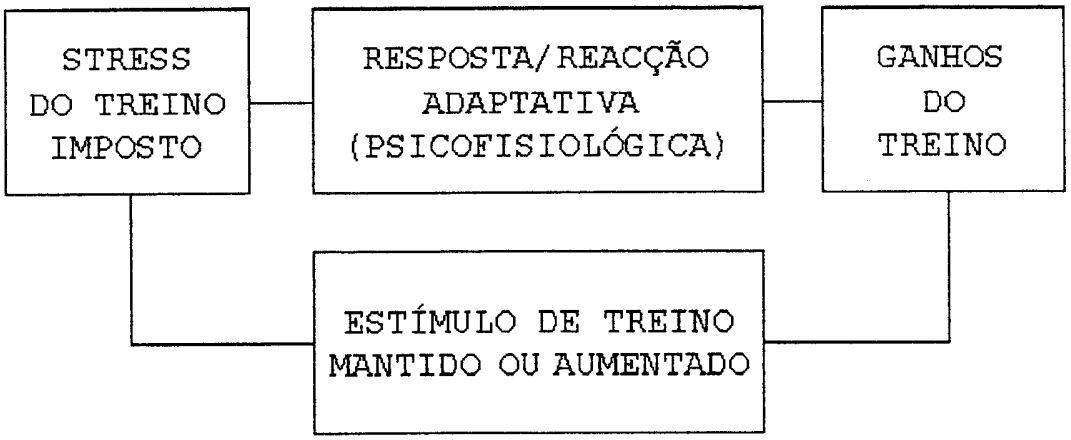
Este modelo é importante por enfatizar o ambiente social dos atletas como eventual causa de *burnout*, embora ainda não tenha sido testado (Gould et al., 1994).

5. MODELO DE STRESS DO TREINO DE SILVA

McCan (1994) refere que enquanto há autores que conceptualizam o sobre-treino (overtraining) e o *burnout* como sendo interactivos [vejam-se por exemplo, os modelos de Smith (1986), já abordado, e de Henschen (1986) que desenvolveremos a seguir], outros conceptualizam-nos como fazendo parte de um contínuo sendo o *burnout* o produto do sobre-treino [está neste caso o modelo de Silva (1990) que vamos analisar].

FIGURA 8 - Adaptação positiva ao stress do treino

(adaptado de Silva, 1990)



Silva (1990) afirma que, em resposta à imposição de *stress* o organismo humano faz adaptações específicas às exigências que lhe são impostas. De acordo com este princípio os treinadores sobrecarregam os atletas com stressores físicos e psicológicos a um nível em que é possível ao atleta usar os seus recursos num grau mais elevado. Geralmente, e de

acordo com Raglin e Morgan (1994) a seguir a um período de sobre-treino existe um período de treino reduzido potenciando assim as respostas psicofisiológicas dos atletas: é aquilo que Matveyev (1981, cit. Murphy, Fleck, Dudley & Callister, 1990) denomina de periodização. Como tal, o atleta aumenta a sua capacidade ao adaptar-se à exigência que lhe é imposta. Esta seria a adaptação positiva ao *stress* do treino (ver figura 8).

Existem factores como demasiado *stress* de treino (Silva defende que a competição é ela própria uma forma de *stress* de treino), descanso insuficiente, conflito, mecanismos de *coping* ineficazes que influenciam a resposta de um organismo ao treino. Quando o organismo não se consegue adaptar positivamente ao treino ocorrem reacções negativas de *stress*. Se essa resposta negativa não for corrigida pode conduzir ao abandono do treino, entretanto tornado aversivo. Temos assim, a adaptação negativa ao *stress* de treino (ver figura 9).

A reacção inicial é a de fadiga por excesso de treino (staleness)[2], conceptualizada como um fracasso inicial dos mecanismos adaptativos do corpo para lidar com o *stress* psicofisiológico criado pelo treino. Durante esta fase o corpo e a mente do atleta reagem tentando adaptar-se às exigências impostas. Nesta fase não se verificam ganhos com o treino, nem há diminuição da *performance*. Como se pode ver na figura 9 os atletas e os treinadores respondem muitas vezes à fadiga por excesso de treino mantendo ou até mesmo aumentando as cargas de treino. Este aumento conduz, muitas vezes, ao sobre-treino (não confundir com o princípio fisiológico de sobrecarga) que ocorre quando há um fracasso repetido dos

---

[2] Tal como fizemos com a tradução de overtraining adaptamos a tradução usada por Cruz (1994).

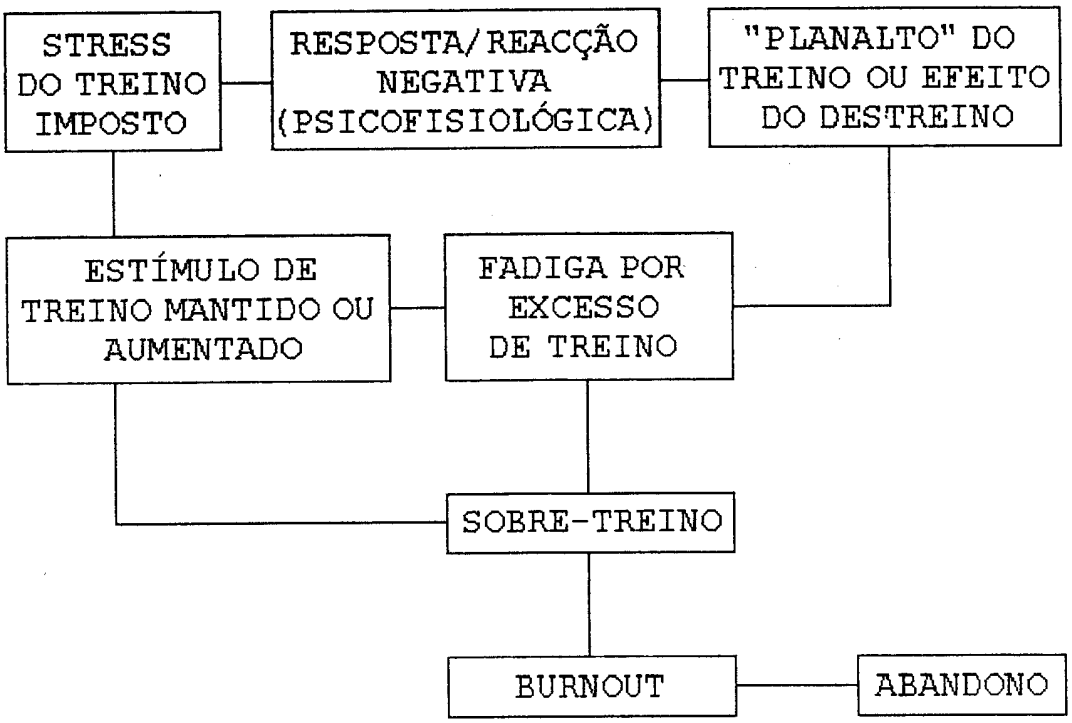
mecanismos adaptativos para lidar com o *stress* de treino crónico. O sobre-treino provoca disfunções psicofisiológicas observando-se nesta fase diminuições na *performance* dos atletas. Mesmo nesta fase há alguns atletas e treinadores que continuam a aumentar o *stress* de treino. Nesta altura uma das respostas possíveis é o *burnout* definido como "uma resposta psicofisiológica de exaustão exibida como resultado de esforços frequentes e às vezes extremos, mas geralmente ineficazes para lidar com o treino excessivo e as exigências competitivas" (Silva, 1990, p. 11). O *burnout* distingue-se das fases anteriores porque um atleta que o experiencia quase inevitavelmente abandona, voluntária ou involuntariamente o ambiente gerador de *stress.*

Raglin (1993) defende que o sobre-treino tanto pode melhorar a *performance* de um atleta como piorá-la dependendo do programa de treino e das características do atleta.

Tal como para os modelos anteriores não existe nenhuma evidência empírica que apoie este modelo (Gould et al., 1994), muito embora Silva (1990) tenha feito um estudo exploratório com atletas dos quais 72% já tinham experienciado fadiga por excesso de treino, 66% sobre-treino duas vezes, em média, na sua carreira e 47% *burnout*, em média 1.5 vezes na sua carreira.

FIGURA 9 - Adaptação negativa ao stress do treino

(adaptado de Silva, 1990)



6. MODELO DE HENSCHEN

Tal como Silva, também Henschen (1986) conceptualiza o *burnout* como sendo a última etapa de um contínuo que começa com uma quebra de rendimento (slump) ou com a fadiga por excesso de treino. A quebra de rendimento pode ocorrer isoladamente ou ser o resultado da fadiga por excesso de treino. Muitas vezes a causa da quebra de rendimento é a percepção mental do atleta, pois a competência é bem executada, mas o resultado obtido não é o desejado (Henschen, 1986). Assim que essa percepção se instala ela tem tendência a ocorrer mais vezes e o seu resultado é um sentimento negativo para com a *performance* ou uma predisposição para a mediocridade. Daqui resulta um ciclo vicioso, semelhante a uma profecia auto-realizadora. O atleta começa a preocupar-se com a sua *performance* o que contribui para a quebra de rendimento e a fadiga por excesso de treino. O resultado final deste ciclo pode ser o *burnout.* Aqueles atletas que estão continuamente preocupados e que têm maus hábitos de saúde, especialmente alimentares, sofrem frequentemente de fadiga por excesso de treino. Fadiga crónica e ansiedade são, normalmente, considerados percursores da fadiga por excesso de treino. Podemos concluir que tanto as características físicas, como as psicológicas contribuem e são ao mesmo tempo manifestações da fadiga por excesso de treino.

7. CONCLUSÃO

Concordamos com Smith (1986), quando define *burnout* como um síndrome "com componentes físicos, mentais e comportamentais cujo desenvolvimento é o resultado de interacções complexas entre características pessoais e do ambiente" (p. 37). As pessoas que experienciam *burnout* apresentam entre outras as seguintes características: falta de energia, fadiga crónica, tensão, irritabilidade, aumento da susceptibilidade à doença, desânimo e diminuição da eficiência.

Pensamos que o modelo mais adequado para a compreensão do fenómeno do *burnout* no desporto é o de Smith, tal como o comprovam as poucas investigações realizadas até ao momento. No entanto, tal modelo ficaria mais completo se integrasse a componente temporal, comprometimento, tal como é proposto por Schmidt e Stein e as noções de identidade unidimensional e de controlo externo propostas por Coakley. Em nosso entender, o modelo proposto por Silva poderia ser um importante contributo para o modelo de Smith no que diz respeito às respostas psicofisiológicas. Somos, portanto, de opinião que investigações delineadas de maneira a integrar todos estes contributos no modelo de Smith seriam bastante úteis para uma melhor compreensão do *burnout* no domínio do desporto.

8.RESULTADOS DA INVESTIGAÇÃO COM ÁRBITROS, TREINADORES E ATLETAS

Depois de termos analisado os modelos teóricos construídos para explicar o *burnout*, vamos agora analisar a investigação que tem sido desenvolvida no domínio do desporto com os vários agentes que dele fazem parte: árbitros, treinadores e atletas.

8.1. Investigação com árbitros

Apesar dos árbitros serem geralmente negligenciados pela psicologia do desporto eles são seguramente submetidos a situações de grande *stress* obtendo poucas recompensas (Dale & Weinberg, 1990).

Em relação aos árbitros apenas são do nosso conhecimento duas investigações realizadas por Taylor (1988, cit. Dale & Weinberg, 1990) e Taylor, Daniel, Leith e Burke (1990). Na primeira, Taylor investigou os potenciais geradores de *stress* e as variáveis organizacionais relacionadas com o *burnout* em jovens árbitros de futebol de Ontário utilizando para o efeito uma versão modificada do Inventário de *burnout* de Maslach e um questionário de Ontário para árbitros de futebol que mede, entre outras dimensões, as potenciais fontes de *stress*. Concluíu que o medo de falhar era o preditor mais forte do *burnout* e que os conflitos interpessoais aumentavam o *burnout* percebido.

Na segunda investigação Taylor et al. estudaram o papel do *burnout* como uma resposta afectiva mediadora entre o *stress* percebido e as intenções de abandono em árbitros de futebol durante uma época. Enviaram pelo correio o questionário de Ontário para árbitros de futebol, uma versão

modificada do Inventário de *burnout* de Maslach e cinco ítens para avaliar a intenção de abandono a 529 árbitros que responderam três e sete meses depois de começar a época. Verificaram que o medo de falhar e o conflito interpessoal tinham efeitos indirectos através do *burnout* nas intenções de abandono. A idade estava negativamente correlacionada com o *burnout*, avançando os autores do estudo com várias alternativas para explicar este facto: os árbitros mais velhos são aqueles que não ficaram em *burnout* (os que poderiam ter altos níveis de *burnout* deixaram de ser árbitros), a presença de um árbitro mais velho pode impôr mais respeito aos jogadores e aos treinadores, os árbitros mais velhos podem ser menos cínicos e negativos para com os outros e podem ter desenvolvido recursos de *coping* como, por exemplo, maior confiança e assertividade que lhes permitam ser imunes aos conflitos interpessoais e a outras fontes de *stress*. Concluíram, ainda, que o *burnout* e o *stress* total percebido tinham efeitos indirectos nas intenções de abandono. O *stress* tinha um efeito directo negativo no *burnout*, enquanto este tinha um efeito directo positivo no *stress* percebido ao longo do tempo.

Em resumo, podemos concluir que o medo de falhar é o preditor mais forte do *burnout* e que os conflitos interpessoais aumentam o *burnout* percebido. Por outro lado, essas duas variáveis têm efeitos indirectos através do *burnout* nas intenções de abandono. A idade está negativamente correlacionada com o *burnout*. Finalmente, os autores concluem que o *burnout* e o *stress* total percebido têm efeitos indirectos nas intenções de abandono: o *stress* tem um efeito directo negativo no *burnout*, enquanto este tem um efeito directo positivo no *stress* percebido ao longo do tempo.

8.2. Investigação com treinadores

Na área do desporto esta é a população que tem sido mais estudada, talvez porque conceptualizar a profissão de treinador como uma profissão de ajuda (Martens, 1987; Dale & Weinberg, 1990) tenha permitido a extensão dos modelos teóricos e dos instrumentos de avaliação, nomeadamente o Inventário de *burnout* de Maslach, utilizados naquelas profissões.

Dado o carácter específico da sua profissão, os treinadores estão sujeitos à pressão para ganhar, interferência e indiferença administrativa e parental, problemas de disciplina, vários papéis para desempenhar, viagens longas e extensas e intenso envolvimento pessoal e como tal são candidatos ao *burnout* (Kroll & Gunderscheim, 1982).

Um dos primeiros estudos sobre *burnout* em treinadores foi desenvolvido por Caccese e Mayerberg em 1984. Estes autores tinham dois objectivos ao realizar o seu estudo: avaliar o nível de *burnout* percebido e determinar se existiam diferenças entre treinadores masculinos e femininos. Estes autores usaram o Inventário de *burnout* de Maslach, com 138 homens e 93 mulheres, concluíndo que os sexos diferiam nas escalas de exaustão emocional e realização pessoal, quer na frequência, quer na intensidade da resposta. As treinadoras apresentavam níveis significativamente mais elevados de exaustão emocional e níveis significativamente mais baixos de realização pessoal que os treinadores. Estes autores verificaram que havia um conjunto de variáveis demográficas nas quais os treinadores diferiam significativamente das treinadoras, nomeadamente a idade (as treinadoras eram mais novas), o número total de anos como treinador (era mais baixo nas mulheres), o número de anos no presente lugar (as mulheres estavam

há mais tempo), o estado civil (65% das mulheres eram solteiras, enquanto 83% dos homens eram casados) e finalmente no nível percebido de sucesso (só 59% das mulheres achavam que tinham uma taxa de sucesso acima de 60% contra 80% dos homens). Concluíram que essas variáveis não pareciam afectar o nível de *burnout* percebido, avançando várias explicações para esses resultados:

- As mulheres eram mais novas e tinham menos experiência o que implica que tivessem tido, provavelmente, menos oportunidades para aprenderem como se lida com o *stress* inerente à profissão. Talvez, ainda sejam muito idealistas e esperem ou exijam demasiado de si próprias;

- Talvez exista uma selecção e os treinadores que não aguentaram o *stress* tenham deixado a profissão sendo os que responderam ao inventário os sobreviventes que aprenderam a lidar com esse *stress*;

- Talvez as treinadoras tenham mais *stress* porque se esforçam mais para provar que as mulheres também são capazes de boas *performances* no desporto;

- Uma vez que o desporto feminino não é tão considerado, talvez as treinadoras não sejam tão recompensadas como são os treinadores;

- Talvez as treinadoras tenham sido menos preparadas para essa profissão que os treinadores ou talvez sejam menos capazes de lidar com o *stress* provocado pela profissão;

- Talvez as treinadoras admitam mais facilmente que estão em *burnout*, enquanto os treinadores não o conseguem fazer.

O facto de este estudo não nos dar frequências impede-nos de saber a incidência e a gravidade do *burnout*.

Outro estudo foi desenvolvido por Wilson e Bird (1984, cit. Dale & Weinberg, 1990) com treinadores universitários canadianos. Esses autores concluíram que os treinadores que trabalhavam a tempo inteiro, que estavam a obter maus resultados e que tinham maior número de horas de contacto com os atletas experienciavam níveis mais altos de *burnout*. Outra investigação, com treinadores nacionais canadianos, feita por Wilson, Haggerty e Bird (1986, cit. Dale & Weinberg, 1990) mostrou que esses treinadores tinham menos *burnout* e maior realização pessoal que treinadores americanos. Não foram encontradas diferenças entre treinadores e treinadoras.

Capel, Sisley e Desertrain realizaram em 1987 um estudo para investigar as relações entre conflito e ambiguidade de papéis, seis variáveis demográficas e o *burnout*, em treinadores de basquetebol de liceu. Duma maneira geral, o *burnout* encontrado foi baixo ou médio. Verificaram que o conflito e a ambiguidade de papéis estavam consistentemente relacionadas com o *burnout*. O conflito de papéis explicava quase toda a variância em todos os factores de *burnout*, excepto na despersonalização que era melhor explicada pela ambiguidade de papéis e na realização pessoal que era melhor explicada pelo número de anos como treinador principal. Estes resultados devem ser encarados com algum cuidado, uma vez que apenas 51% da amostra devolveu os questionários: pode-se pôr a hipótese de que os que tinham altos níveis de *burnout* teriam abandonado a profissão (Capel, Sisley & Desertrain, 1987). Apesar de o conflito e a ambiguidade de papéis contribuírem para o *burnout* nos treinadores escolares eles apenas contribuem com 14%, no máximo, para a predição do *burnout*: é óbvio que existem outros factores (Capel, Sisley & Desertrain, 1987).

Dale e Weinberg (1989) realizaram um estudo para determinar se o *burnout* estaria ou não relacionado com o estilo de liderança dos treinadores. Este estudo foi realizado com 302 treinadores tendo estes que completar o Inventário de *burnout* de Maslach, o Questionário de descrição de comportamentos do líder, uma escala de desejabilidade social e uma folha com dados demográficos. Concluíram que os treinadores que tinham um comportamento de liderança classificado como de consideração (característicos de um indivíduo democrático e orientado para as relações interpessoais) obtinham resultados mais altos nos factores despersonalização e exaustão emocional, quer na frequência, quer na intensidade. Por outro lado, os treinadores tinham resultados mais altos na despersonalização do que as treinadoras, quer na frequência, quer na intensidade. A idade estava negativamente relacionada com o *burnout.* Os treinadores casados tinham níveis significativamente mais altos de realização pessoal que os solteiros ou divorciados.

Um último estudo foi realizado por Vealey, Udry, Zimmerman e Soliday (1992) tentando examinar os preditores disposicionais, cognitivos e situacionais do *burnout* considerando o modelo cognitivo-afectivo de Smith. O estudo foi realizado com 848 treinadores que completaram uma versão modificada do Inventário de *burnout* de Maslach, o Inventário de ansiedade traço e um questionário demográfico e de avaliação cognitiva. Os resultados indicam que uma percentagem substancial de treinadores tem níveis de *burnout* entre o moderado e o alto e que as treinadoras têm resultados mais altos na exaustão emocional. A ansiedade traço emerge como o preditor mais forte do *burnout* e várias percepções cognitivas do papel de treinador são também preditoras de *burnout.* O tempo actual

empregue em actividades de lazer ou a treinar, o tipo de desporto, o nível de competição e o estatuto pessoal não parecem estar relacionados com o *burnout.* Estes resultados apoiam de alguma forma o modelo de Smith e revelam que o *burnout* pode ser predito mais pelos factores disposicionais e cognitivos do que pelos situacionais ou comportamentais. Os autores afirmam que as diferenças encontradas entre treinadores e treinadoras se podem ficar a dever ao facto de estas terem que desempenhar múltiplos papéis (domésticos e profissionais) o que pode conduzir a um aumento da exaustão emocional.

Entre as explicações possíveis para esta disparidade de resultados entre os vários estudos, Dale e Weinberg (1990) adiantam as seguintes:

- Cada estudo usou amostras diferentes desde treinadores nacionais até treinadores de liceu;

- A altura da época em que os questionários de *burnout* foram realizados não foi semelhante.

Quanto ao facto de a idade se relacionar negativamente com o *burnout* pode ser devido a que os indivíduos mais velhos sejam aqueles que conseguiram lidar satisfatoriamente com o *stress* permanecendo na sua profissão, enquanto os que sentiram *burnout* já a abandonaram (é muito difícil fazer investigação com estes treinadores). Por outro lado, os indivíduos mais novos estão a experienciar *burnout.*

8.3. Investigação com atletas

Neste domínio a investigação é muito escassa. Feigley (1984) refere que entre jovens ginastas de elite os mais susceptíveis de entrar em *burnout* são os perfeccionistas enérgicos que têm reduzidas competências assertivas e são fortemente influenciados pelos outros. Esses atletas encaram pequenas melhorias na *performance* como declínios ou patamares na sua forma e quando atingem a adolescência lutam com necessidades de auto-determinação, autonomia e independência e tornam-se extremamente conscientes das consequências físicas, competitivas e sociais da sua participação em actividades desportivas.

J. Smith (1986, cit. Gould, 1993) ao discutir, numa perspectiva parental, o *stress* provocado pela prática do ténis refere práticas inconsistentes do treinador, lesões provocadas por uma prática excessiva e exigências excessivas de tempo como grandes fontes de *burnout.*

Juba (1986, cit. Gould, 1993) identifica cargas de treino excessivas, pressão parental e a natureza repetitiva do desporto como causas de *burnout* em jovens nadadores.

Nash (1987) identifica as exigências de viagens internacionais, a pressão constante que resulta da competição intensa e o amor dos outros significativos distribuído em função dos resultados como causas de *burnout.*

Tierney (1988) refere como causas de *burnout*, em nadadores, o *stress* que resulta de cargas de treino para além do nível óptimo, as expectativas psicológicas dos outros, as auto-expectativas e as atitudes de vencer a todo o custo.

Cohn (1990) realizou um estudo com 10 jovens golfistas para determinar as fontes mais frequentes de *stress* e também para avaliar as causas percebidas de *burnout*. Utilizou entrevistas guiadas realizando posteriormente uma análise tipológica. Todos os golfistas referiram ter experienciado um período curto de *burnout* que variou entre 5 e 14 dias não tendo abandonado a actividade. As causas mais frequentes de *burnout*, citadas pelos golfistas, foram: demasiados treinos ou competições, falta de satisfação, muita pressão dos outros e deles próprios para serem bem sucedidos, realizar boas *performances* e depois ter uma quebra de forma, e atingir objectivos e não ter mais nada por que lutar. Cohn conclui afirmando que as fontes percebidas de *stress* devem ser tomadas em consideração quando se investigam as causas do *burnout*.

Gould et al. (1994) desenvolveram um dos poucos estudos empíricos do *burnout* em atletas, combinando métodos qualitativos e quantitativos. Esse estudo foi realizado com 61 tenistas júniores de elite. Examinaram variáveis organizacionais, de personalidade e estratégias de *coping* tendo concluído que o *burnout* podia ser predito pelas três variáveis. As principais razões encontradas para o abandono da actividade foram a pressão competitiva, a súbtil pressão parental, pressão do tempo e o desejo de desenvolver uma vida social fora do desporto. As variáveis de personalidade que prediziam o *burnout* foram o perfeccionismo e a necessidade de uma organização externa. As estratégias de *coping* (reestruturação cognitiva e planeamento) eram mais utilizadas pelos atletas que não sofriam de *burnout*, do que por aqueles que estavam em *burnout*. Este estudo proporciona algum apoio para os modelos de Smith e de Coakley.

Para concluir podemos afirmar que as características do ambiente que parecem estar relacionadas com o *burnout* são (Gould, 1993): volumes de treino extremamente altos, exigências de tempo muito elevadas, expectativas de *performance* exigentes, quer sejam auto-impostas ou impostas por outros significativos, competição constante e intensa, práticas de treino inconsistentes e pouco controlo pessoal sobre as decisões. As características pessoais associadas ao *burnout* são (Gould, 1993): perfeccionismo, necessidade de agradar aos outros, falta de assertividade e auto-concepções unidimensionais focadas só no envolvimento desportivo. Gould (1993) afirma, ainda, que o *burnout* resulta de *stress* crónico prolongado e não de níveis isolados de ansiedade-estado alta.

PARTE PRÁTICA

I. OBJECTIVOS E CONCEPTUALIZAÇÃO DO ESTUDO

O nosso estudo tem dois objectivos: por um lado, construir uma escala que nos permita avaliar o *burnout* em atletas e por outro, utilizando a escala que construímos, comparar níveis de *burnout* em grupos diferenciados de atletas: triatlo, atletismo, natação e ciclismo.

Como pudemos constatar no capítulo anterior as investigações sobre *burnout* nos contextos desportivos são escassas, mais ainda na população de atletas. Numa análise da literatura realizada em 1992, Gould et al. (1994) afirmam não ter encontrado nenhum estudo empírico sobre *burnout* em atletas. Em nosso entender uma das razões principais para esse facto é a não existência de qualquer escala que nos permita avaliar o *burnout* em atletas (Dale & Weinberg, 1990).

Como temos verificado no decorrer deste trabalho o questionário mais usado tem sido o Inventário de *burnout* de Maslach, mas este inventário não é apropriado para os atletas, uma vez que foi desenvolvido para profissões de ajuda. Apesar da opinião de Fender (1989) de que esse questionário, se adaptado ao contexto desportivo poderia ser útil, pensamos, na linha do que Dale e Weinberg (1990) defendem, que o Inventário de *burnout* de Maslach não é passível de aplicação a atletas. Smith (1986) alerta-nos para o facto de os factores que originam o *burnout* no desporto serem diferentes e para o facto de não podermos confiar em modelos criados em contextos de profissões de ajuda. Segundo ele, devem-se construir escalas para avaliar o *burnout* que sejam específicas do desporto.

Tendo em atenção o que atrás foi explanado resolvemos construir uma escala para avaliar o *burnout* em atletas.

O nosso segundo objectivo foi verificar se haveria diferenças entre os atletas do atletismo, natação, ciclismo e triatlo relativamente ao *burnout.*

Linville (1985) afirma que a baixa auto-complexidade de um indivíduo pode contribuir para que ele perceba o ambiente como mais incongruente e ameaçador. Ora, e de acordo com Hallsten (1993) um ambiente incongruente, vulnerabilidade pessoal e inexistência de orientação para os objectivos são três construtos que explicam o processo de *burnout.* Por seu turno Coakley (1992) defende, como já constatamos, que um dos factores que contribui para o *burnout* é o facto de os atletas terem uma identidade unidimensional sendo impedidos pela estrutura do desporto de alta competição de desenvolverem uma identidade multifacetada. Assim, e com base nestas perspectivas, hipotetizamos que os triatletas teriam menos *burnout* do que os atletas das outras modalidades, remetendo para uma maior complexidade e multipotencialidade espelhadas nas vertentes de nadador, corredor e ciclista. Cada um dos outros desportos considerados isoladamente, proporcionaria menores complexidade e multipotencialidade, aumentando assim a vulnerabilidade do atleta à situação de *burnout.*

1. PROCEDIMENTO

Para a prossecução deste duplo objectivo começámos por construir os ítens da escala e depois de a versão experimental estar completa fizemos uma reflexão falada com atletas. Em seguida, consultámos alguns especialistas em psicologia desportiva e de acordo com a reflexão falada e a opinião destes a escala ficou finalizada. O passo seguinte foi passar a escala à amostra escolhida. Escolhemos o mês de Junho para a passagem dos instrumentos, uma vez que é o mês de começo das provas de triatlo,

ciclismo, da época de Verão da natação e da época de pista do atletismo. Para isto contactámos atletas do ciclismo, atletismo, natação e triatlo. Entregámos envelopes selados, com os instrumentos, para eles nos devolverem preenchidos.

2. INSTRUMENTOS

Foi utilizado o Inventário de *burnout* para atletas, instrumento construído por nós, bem como uma ficha demográfica e uma carta de apresentação da investigação (ver anexo 3). O Inventário de *burnout* para atletas é constituído por 47 ítens, respondidos numa escala do tipo Likert com 5 alternativas, de "Discordo totalmente" a "Concordo totalmente". As características do instrumento bem como as circunstâncias específicas da sua construção e desenvolvimento, serão discutidas mais à frente.

II. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A amostra é constituída por 148 atletas masculinos, 37 de cada uma das quatro modalidades: atletismo, natação, ciclismo e triatlo. Em relação ao atletismo a nossa amostra é composta por atletas de meio-fundo e fundo.

Optámos na caracterização da amostra por analisar as variáveis demográficas uma por uma, quer em relação à amostra global, quer em relação às sub-amostras e testar através do Qui-quadrado e análises de variância a significância das diferenças entre as várias sub-amostras.

1. ESTADO CIVIL

Quadro 1 - Distribuição de frequências e percentagens de solteiros e casados nas quatro modalidades

Estado Civil	**Modalidades**				
	Triatlo	**Atletismo**	**Natação**	**Ciclismo**	Totais
Solteiros	28 (75,7%)	26 (70,3%)	35 (100%)	24 (64,9%)	113 (77,4%)
Casados	9 (24,3%)	11 (29,7%)	0 (0%)	13 (35,1%)	33 (22,6%)
Totais	37	37	35	37	146

$\chi^2 = 14.68$; g.l. = 3; p = . 002 **

* p < .05
** p < .01
*** p < .001

Em relação a esta variável verifica-se que a amostra total é constituída por 113 atletas solteiros (77,4%) e por 33 atletas casados (22,6%), não se registando a ocorrência de nenhum outro estado civil. Como podemos verificar no quadro 1, a proporção solteiros/casados da amostra total mantém-se nas sub-amostras do triatlo, atletismo e ciclismo, enquanto na natação atinge um extremo: nesta sub-amostra não há casados.

O teste do χ^2 revela que há diferenças significativas na distribuição dos atletas em função do estado civil, havendo mais solteiros do que casados.

2. PROFISSÃO

Em relação a esta variável podemos verificar, que dos 145 atletas da amostra total (houve três que não responderam a esta questão), 69 são estudantes (47,6%), 41 são atletas profissionais (28,3%) e 35 são trabalhadores (24,1%) como podemos ver no quadro 2. Em relação às sub-amostras podemos verificar, que no triatlo não existem atletas profissionais e há 50% de trabalhadores e 50% de estudantes. No atletismo há 13 trabalhadores (36,1%), 17 estudantes (47,2%) e 6 atletas profissionais (16,7%), enquanto na natação 94,4% (34) são estudantes, existindo apenas um trabalhador e um atleta profissional. Pelo contrário, no ciclismo não há nenhum estudante sendo a grande maioria atletas profissionais (92%) enquanto apenas 3 (8%) são trabalhadores.

O teste do χ^2 revela que em relação à distribuição dos atletas em função das profissões, as diferenças acima mencionadas são estatísticamente significativas. No entanto, o χ^2 encontrado e o respectivo nível de significância deverão ser encarados com reservas em virtude de

existirem 5 células em 12 com frequência menor que 5.

Quadro 2 - Distribuição de frequências e percentagens das profissões nas quatro modalidades

Profissões	**Modalidades**				
	Triatlo	**Atletismo**	**Natação**	**Ciclismo**	Totais
Trabalhadores	18 (50%)	13 (36,1%)	1 (2,8%)	3 (8,1%)	35 (24,1%)
Estudantes	18 (50%)	17 (47,2%)	34 (94,4%)	0 (0%)	69 (47,6%)
Atletas	0 (0%)	6 (16,7%)	1 (2,8%)	34 (91,9%)	41 (28,3%)
Totais	36	36	36	37	145

$\chi^2 = 130.25$; g.l. = 6; p = . 000 ***

* p < .05
** p < .01
*** p < .001

3. HABILITAÇÕES LITERÁRIAS

Em relação a esta variável usámos a classificação proposta por Graffar (1956) tendo dividido a amostra em universitários (aqueles que têm habilitações universitárias ou equivalentes, ou seja, mais de 12 anos de estudo), ensino médio ou técnico superior (aqueles que possuem escolaridade entre 10 e 12 anos), ensino médio ou técnico inferior (aqueles que possuem escolaridade entre 7 e 9 anos) e ensino básico (aqueles que têm até 6 anos de escolaridade).

Como podemos constatar no quadro 3 há 62 atletas com o ensino

médio ou técnico superior que representam 43,7% da amostra total. Com o ensino médio ou técnico inferior existem 32 atletas (22,5%), com o ensino universitário existem 31 atletas (21,8%) e com o ensino básico 17 que representam 12% da amostra total. Quanto às sub-amostras podemos verificar que no triatlo não existem atletas com o ensino médio ou técnico inferior e apenas existe 1 (2,8%) com o ensino básico; os triatletas dividem-se, assim, entre o ensino universitário com 54,1% (20 atletas) e o ensino médio ou técnico superior com 43,2% (16 atletas). No atletismo, apenas existem 5 atletas (14,3%) com o ensino universitário, enquanto 8 têm o ensino básico (22,9%), 12 têm o ensino médio ou técnico superior (34,3%) e 10 têm o ensino médio ou técnico inferior (28,5%). Na natação não existe nenhum atleta com o ensino básico e apenas 4 atletas têm o ensino universitário (11,5%); a grande maioria dos atletas distribui-se pelo ensino médio ou técnico superior (18 atletas que correspondem a 51,4%) e pelo ensino médio ou técnico inferior (13 atletas que correspondem a 37,1%). No ciclismo, apenas existem 2 atletas universitários (5,7%), distribuíndo-se os outros pelo ensino básico com 22,9% a que correspondem 8 atletas, pelo ensino médio ou técnico inferior com 25,7% a que correspondem 9 atletas e pelo ensino médio ou técnico superior com 45,7% a que correspondem 16 atletas.

O teste do χ^2 revela que em relação à distribuição dos atletas em função das habilitações literárias, as diferenças acima mencionadas são estatísticamente significativas. No entanto, o χ^2 encontrado e o respectivo nível de significância deverão, uma vez mais, ser interpretados cautelosamente em virtude de existirem 5 células em 16 com frequência menor que 5.

Quadro 3 - Distribuição de frequências e percentagens das habilitações literárias nas quatro modalidades

Habilitações literárias	**Modalidades**				
	Triatlo	**Atletismo**	**Natação**	**Ciclismo**	Totais
Universitário	20 (54,1%)	5 (14,3%)	4 (11,5%)	2 (5,7%)	31 (21,8%)
Médio/téc. sup.	16 (43,2%)	12 (34,3%)	18 (51,4%)	16 (45,7%)	62 (43,7%)
Médio/téc. inf.	0 (0%)	10 (28,5%)	13 (37,1%)	9 (25,7%)	32 (22,5%)
Básico	1 (2,7%)	8 (22,9%)	0 (0%)	8 (22,9%)	17 (12%)
Totais	37	35	35	35	142

$\chi^2 = 51.78$; g.l. = 9; p = . 000 ***

* p < .05
** p < .01
*** p < .001

4. MELHORES RESULTADOS NA ÉPOCA PASSADA

Em relação a esta variável, optámos por dividir os atletas em dois grupos (elite e alta competição), baseando-nos nos critérios de Cruz (1994), embora tenhamos feito alterações pontuais. Assim, em relação ao triatlo optámos por englobar no grupo de elite os atletas que obtivessem classificações até ao 10º lugar no respectivo ranking ou no campeonato nacional ou, ainda que tivessem representado a selecção portuguesa; os restantes atletas ficaram englobados no grupo de alta competição. Em relação à natação e ao atletismo o grupo de elite engloba atletas campeões nacionais, ou recordistas nacionais ou, ainda, que tenham representado a

selecção portuguesa; o grupo de alta competição engloba os restantes atletas. Em relação ao ciclismo o grupo de elite engloba atletas que venceram a Volta a Portugal e/ou os grandes prémios Joaquim Agostinho, Correio da Manhã, Jogo ou Jornal de Notícias, que foram campeões nacionais ou, ainda, que tenham representado a selecção portuguesa; o grupo de alta competição engloba os restantes atletas.

Quadro 4 - Distribuição de frequências e percentagens dos melhores resultados na época passada nas quatro modalidades

Melhores resultados	**Modalidades**				
	Triatlo	**Atletismo**	**Natação**	**Ciclismo**	Totais
Elite	17 (54,8%)	18 (64,3%)	18 (54,5%)	16 (45,7%)	69 (54,3%)
Alta comp.	14 (45,2%)	10 (35,7%)	15 (45,5%)	19 (54,3%)	58 (45,7%)
Totais	31	28	33	35	127

$\chi^2 = 2.17$; g.l. = 3; p = . 538 n.s.

* p < .05
** p < .01
*** p < .001

Em relação a esta variável verifica-se que há 69 atletas (54,3%) no grupo de elite e 58 (45,7%) no grupo de alta competição, considerando a amostra total (ver quadro 4). Em relação às modalidades em todas elas se verifica esta predominância do grupo de elite (triatlo=54,85%;

atletismo=64,3% e natação=54,5%), com excepção do ciclismo onde se verifica o contrário (o grupo de alta competição tem 54,3% e o de elite 45,7%).

Todavia, o teste do χ^2 revela que em relação à distribuição dos atletas em função dos dois grupos (elite e alta competição), as diferenças acima mencionadas não são estatísticamente significativas.

5. PRINCIPAIS TÍTULOS/CLASSIFICAÇÕES NACIONAIS E/OU INTERNACIONAIS CONQUISTADOS NOS ÚLTIMOS 5 ANOS

Em relação a esta variável os critérios utilizados para dividirmos os atletas em grupo de elite e grupo de alta competição foram os mesmos que usamos para a variável anterior (melhores resultados na época passada).

Na amostra total (ver quadro 5) existem 74 atletas de elite, que representam 58,3% da amostra e 53 atletas de alta competição representando 41,7% da amostra. Quando analisamos as sub-amostras, verificamos que em todas elas também se verifica uma predominância dos atletas de elite sobre os de alta competição, embora no ciclismo os valores de um e de outro sejam praticamente iguais.

Todavia, o teste do χ^2 revela que em relação à distribuição dos atletas em função dos dois grupos (elite e alta competição), as diferenças acima mencionadas não são estatísticamente significativas.

Quadro 5 - Distribuição de frequências e percentagens dos títulos e classificações nos últimos cinco anos nas quatro modalidades

Títulos e classificações	**Modalidades**				
	Triatlo	**Atletismo**	**Natação**	**Ciclismo**	Totais
Elite	18 (58,1%)	19 (67,9%)	20 (57,1%)	17 (51,5%)	74 (58,3%)
Alta comp.	13 (41,9%)	9 (32,1%)	15 (42,9%)	16 (48,5%)	53 (41,7%)
Totais	31	28	35	33	127

$\chi^2 = 1.69$; g.l. = 3; p = . 638 n.s.

* p < .05
** p < .01
*** p < .001

6. IDADE

Como podemos observar no quadro 6 a média de idades da amostra total é de 22,9 anos. Se analisarmos as sub-amostras verificamos que o atletismo tem uma média de 23,9 anos, muito próxima da média da amostra total, enquanto o ciclismo e o triatlo têm médias mais elevadas: respectivamente 25,1 e 25,8. Quanto à natação tem uma média mais baixa: 16,8 anos.

Uma vez que os índices de curtose e simetria estão compreendidos entre -1 e +1 (distribuição normal), decidimos efectuar uma análise de

variância univariada[3] a fim de avaliar se há diferenças significativas entre os grupos de atletas relativamente à idade (quadro 6). Foram encontradas diferenças estatísticas significativas (F= 28,7687; p < .001). O resultado dos contrastes posteriores realizados pelo Scheffé revelou diferenças significativas entre natação e atletismo (p < .05), natação e ciclismo (p < .05) e natação e triatlo (p < .05).

Quadro 6 - Distribuição de frequências das idades nas quatro modalidades

Idade	N	Média	Desvio Padrão	Amplitude
Triatlo	37	25,8	6,57	22
Atletismo	37	23,9	5,24	20
Natação	37	16,8	2,72	14
Ciclismo	37	25,1	3,13	12
A. Total	148	22,9	5,87	24

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	Soma dos Quadrados	G. L.	Quadrados Médios	F	P
Idade	1899,16	3	633,05	28,7687	.000 ***
Residual	3168,70	144	22,00		
Total	5067,86	147			

*** p < .001

[3] Optámos por traduzir one way por univariada.

7. NÚMERO DE ANOS DE PRÁTICA FEDERADA DA MODALIDADE

No que diz respeito a esta variável podemos constatar, no quadro 7, que a média da amostra total é de 8,1 anos. No que diz respeito às sub-amostras podemos verificar que as médias do atletismo e da natação andam muito próximas das da amostra total: elas são respectivamente de 8,8 e de 7,9. A média de anos de prática federada no ciclismo é superior à média da amostra total e é de 11,2, enquanto a de triatlo é inferior e é de 4,5.

Quadro 7 - Distribuição de frequências de anos de prática federada nas quatro modalidades

P. F.	N	Média	Desvio Padrão	Amplitude
Triatlo	37	4,5	4,11	25
Atletismo	37	8,8	4,77	18
Natação	37	7,9	3,67	20
Ciclismo	37	11,2	3,26	12
A. Total	148	8,1	4,62	25

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	Soma dos Quadrados	G. L.	Quadrados Médios	F	P
P.F.	848,19	3	282,73	17,7924	.000 ***
Residual	2272,35	143	15,89		
Total	3120,54	146			

*** $p < .001$

Foram encontradas diferenças estatísticas significativas (F= 17,7924; p < .001). O resultado dos contrastes posteriores realizados pelo Scheffé revelou diferenças significativas entre triatlo e atletismo (p < .05), triatlo e ciclismo (p < .05), triatlo e natação (p < .05) e entre a natação e o ciclismo (p < .05).

8. NÚMERO DE ANOS DE PRÁTICA DESPORTIVA

Quadro 8 - Distribuição de frequências de anos de prática desportiva nas quatro modalidades

P.D.	N	Média	Desvio Padrão	Amplitude
Triatlo	37	12,5	7,14	28
Atletismo	37	10,7	4,81	17
Natação	37	11,2	3,76	19
Ciclismo	37	12,9	4,03	18
A. Total	148	11,8	5,14	28

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	Soma dos Quadrados	G. L.	Quadrados Médios	F	P
P.D.	117,62	3	39,21	1,4995	.217 n.s.
Residual	3765,08	144	26,15		
Total	3882,70	147			

*** p < .001

Em relação a esta variável (quadro 8) a média da amostra total é de 11,8 anos. Em relação às sub-amostras o atletismo e a natação estão abaixo da média da amostra total: têm médias respectivamente de 10,7 anos e de 11,2. O triatlo e o ciclismo estão acima da média da amostra total tendo respectivamente médias de 12,5 e de 12,9.

Não foram encontradas diferenças estatísticas significativas ($F= 1,4995$; $p = .217$).

9. NÚMERO MÉDIO DE HORAS QUE TREINA POR SEMANA ACTUALMENTE

No que diz respeito a esta variável (quadro 9) a média da amostra total situa-se em 15,9. Quanto às sub-amostras o triatlo e o atletismo situam-se abaixo da média da amostra total fazendo, respectivamente, 12,8 e 12,3 horas de treino por semana. A natação e o ciclismo situam-se acima da média da amostra total: a primeira modalidade tem uma média de 17,4 horas de treino por semana, enquanto a segunda tem uma média de 21,0.

Foram encontradas diferenças estatísticas significativas ($F= 25,2234$; $p < .001$). O resultado dos contrastes posteriores realizados pelo Scheffé revelou diferenças significativas entre triatlo e ciclismo ($p < .05$), triatlo e natação ($p < .05$), natação e ciclismo ($p < .05$), natação e atletismo ($p < .05$) e entre o atletismo e o ciclismo ($p < .05$).

Quadro 9 - Distribuição de frequências de horas de treino semanal nas quatro modalidades

H. Treino	N	Média	Desvio Padrão	Amplitude
Triatlo	37	12,8	4,27	19
Atletismo	37	12,3	4,18	17
Natação	37	17,4	4,86	21
Ciclismo	37	21,0	6,30	33
A. Total	148	15,9	6,09	33

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	Soma dos Quadrados	G. L.	Quadrados Médios	F	P
H. Treino	1875,81	3	625,27	25,2234	.000 ***
Residual	3544,86	143	24,79		
Total	5420,67	146			

*** $p < .001$

10. CONCLUSÃO

Em termos de caracterização geral da amostra podemos concluir que há diferenças significativas entre as sub-amostras no que respeita ao estado civil, à idade, à profissão, habilitações literárias, anos de prática federada e horas de treino.

Estas diferenças seriam de esperar em virtude das especificidades inerentes às modalidades. Relativamente às características das curvas de frequências podemos concluir que os pressupostos subjacentes à utilização de testes paramétricos, nomeadamente a normalidade e o controlo da variância inespecífica, não são violados (Kiess & Bloomquist, 1985).

III. CONSTRUÇÃO DO INVENTÁRIO DE BURNOUT PARA ATLETAS (I.B.A.)

1. CONSTRUÇÃO DOS ÍTENS

Uma vez que praticamente não havia investigações neste domínio e existem muitos modelos teóricos decidimos não adoptar nenhum modelo para a construção dos ítens (Gould et al., 1994), mas sim inventariar exaustivamente na literatura todas as dimensões que os vários autores definiam como podendo ser encontradas em indivíduos que se encontram em *burnout.* Baseados nessas dimensões construímos os ítens.

Depois dos ítens terem sido construídos totalizando 51 (ver anexo 1), foram aleatoriamente distribuídos na escala e submetidos a um processo de reflexão falada.

2. REFLEXÃO FALADA

A reflexão falada foi efectuada com 8 sujeitos todos eles atletas. Este método consiste na aplicação individual do questionário e no registo de todas as verbalizações dos sujeitos. Os objectivos desta fase eram verificar se todos os ítens eram compreendidos da mesma maneira, ou seja, verificar se não havia ambiguidades no formato e no conteúdo dos ítens, apreciar a qualidade e a eficácia da formulação das várias alternativas de resposta, identificar alguns aspectos peculiares ou algumas dificuldades acrescidas apresentadas por um ou outro ítem e a detecção de ítens mal construídos.

Para além desta análise recorremos ainda à consulta de especialistas na área, que nos aconselharam e comentaram alguns dos ítens (Almeida, 1993).

Destas análises qualitativas resultaram alterações em dezoito ítens em virtude destes darem lugar a várias e dissonantes interpretações e foram ainda eliminados 4 ítens (ver anexo 2) ficando a versão definitiva do I.B.A. com 47 ítens (ver anexo 3).

IV. RESULTADOS

Em termos de análise estatística dos resultados determinamos médias, desvios padrão, coeficientes de correlação, testes t, análises de variância, testes post-hoc, procedemos a análises factoriais de eixos principais e a análises de regressão múltipla.

Para o efeito utilizamos o programa estatístico "Statistical Package for Social Sciences" na versão 6.0 para Windows.

Relativamente aos testes-t, determinámos sempre o F estatístico para avaliar a homogeneidade das variâncias (teste de Levene).

De acordo com os objectivos do nosso estudo, decidimos realizar uma análise factorial do I.B.A., atribuíndo mais peso à decisão teórica que estatística (Bryman & Cramer, 1990; Polit & Hungler, 1991; Howell, 1992) e analisámos em seguida a consistência interna. Obtidos os factores testámos as nossas hipóteses relativamente ao *burnout* nas quatro modalidades.

1. ESTUDO DO INVENTÁRIO

1.1. Análise factorial e consistência interna

Tal como Maslach fez quando da construção do seu questionário, adoptámos uma estratégia indutiva em relação ao nosso inventário (Schaufeli, Enzmann & Girault, 1993), isto é, induzimos os factores do nosso questionário depois da análise factorial e não antes.

Procedemos a uma análise factorial dos 47 ítens, com rotação ortogonal dos eixos principais, do tipo varimax para valores próprios (eigenvalues)

superiores a 1. De acordo com o critério de Kaiser (Bryman & Cramer, 1990), extraímos 11 factores. O coeficiente alfa de Cronbach para os 47 ítens foi de .89, o que é revelador de uma excelente consistência interna. Em seguida retirámos da escala os ítens cujos resultados apresentavam correlações com o somatório dos ítens inferiores a .20, a saber os ítens 2, 10, 14, 23, 33 e 41. Em seguida determinamos o alfa de Cronbach, tendo este subido para .91, o que é indicativo de que os ítens eliminados prejudicavam a homogeneidade do inventário (Vaz Serra, 1994). Efectuamos nova análise factorial, sem os 6 ítens e encontramos os mesmos 11 factores. Seguidamente, decidimos eliminar os ítens com saturações nos factores inferiores a .40 (9, 13, 25, 26, 30, 36, 38, 44, 45, 46 e 47) e calculamos novamente o alfa de Cronbach que subíu para .92, tendo pois sido melhorada a homogeneidade do inventário.

Procedemos a nova análise factorial com os 30 ítens restantes (1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 39, 40, 42 e 43). Analisando os conteúdos dos ítens nos respectivos factores verificámos que os ítens 6, 32 e 43 não eram coerentes com o conjunto. Assim, dada a relevância da decisão teórica face à decisão estatística por nós assumida, decidimos eliminar estes ítens e determinamos o alfa de Cronbach para os 27 ítens restantes (ver anexo 4), que foi, novamente, de .92.

Como se pode depreender pelo quadro 10, mais nenhum ítem ao ser retirado da escala faz aumentar o alfa de Cronbach já obtido. Podemos verificar, também, nesse quadro que as correlações ítem/nota total variam entre .27 e .74.

Quadro 10: Média, desvio padrão e correlação ítem/total dos ítens do I.B.A.e alfas de Cronbach caso os ítens sejam eliminados

Ítens	Média	Desvio Padrão	Correlação Ítem Total	Alfa (se o ítem for eliminado)
01	1.8	.94	.53	.91
03	2.0	.72	.41	.92
04	1.8	.85	.49	.92
05	2.7	1.11	.47	.92
07	2.2	.83	.52	.92
08	2.0	.96	.44	.92
11	2.3	1.16	.60	.91
12	2.9	1.15	.27	.92
15	2.1	.84	.53	.91
16	2.0	.96	.74	.92
17	2.6	.90	.53	.92
18	1.6	.67	.61	.91
19	2.0	1.04	.30	.92
20	1.7	.61	.46	.92
21	2.7	1.08	.47	.92
22	1.9	.91	.44	.92
24	2.3	.91	.64	.91
27	1.9	.94	.63	.91
28	2.2	.78	.62	.91
29	1.7	.79	.41	.92
31	1.9	.86	.69	.91
34	1.7	.86	.44	.92
35	2.6	.77	.45	.92
37	1.7	.71	.46	.92
39	1.7	1.04	.65	.91
40	2.0	.92	.68	.91
42	1.9	.86	.72	.91

Número de ítens = 27

Alfa = .92

Quadro 11: Análise factorial tipo varimax da versão final do I.B.A., com 27 ítens

Ítens	Factores					
	F 1	**F 2**	**F 3**	**F 4**	**F 5**	**F 6**
01	.79					
03			.67			
04			.70			
05			.63			
07		.72				
08			.61			
11						.53
12				.77		
15		.76				
16	.65					
17		.54				
18	.60				.50	
19						.85
20					.65	
21				.83		
22						.59
24				.40		
27	.60					
28		.44		.52		
29					.61	
31	.53		.44		.41	
34					.54	
35		.69				
37		.55				
39	.74					
40				.60		
42	.69					
Eigenv.	9.22	1.90	1.68	1.42	1.35	1.13
% Var.	34.2	7.0	6.2	5.3	5.0	4.2

Fizemos nova análise factorial, semelhante às anteriores, para os 27 ítens e encontramos 6 factores que explicam 62% da variância total (ver quadro 11).

Como se pode ver nesse quadro analisando a saturação dos ítens nos vários factores isolados verifica-se que a grande maioria dos ítens (24) não saturam mais do que um factor. Este facto permite-nos uma melhor separação dos comportamentos/cognições/emoções associados a cada factor, que são representados através de ítens mais ou menos específicos. Os ítens que saturam em dois factores são o 18 e o 28 e o ítem que satura em três factores é o 31. Dada a redacção deste ítem, "Sinto-me frustrado com a minha actividade desportiva", do ponto de vista teórico compreende-se a ligação desse ítem, quer ao factor 1, quer ao factor 3, quer ao factor 5. O mesmo sucede com os ítens 18 e 28.

A matriz factorial permite-nos calcular a nota total de cada factor, somando os produtos das cotações dos ítens pelas respectivas saturações (Bravo, 1989; Howell, 1992).

De acordo com a teoria e com os ítens que constituem cada factor decidimos atribuir-lhes as seguintes designações (ver quadros 12 a 17):

- Factor 1: desânimo;
- Factor 2: falta de energia;
- Factor 3: expectativa de ineficácia;
- Factor 4: exaustão;
- Factor 5: desinteresse;
- Factor 6: excitabilidade.

Quadro 12: Factor 1 - Desânimo

1- Sinto-me tão desanimado que penso em desistir da minha actividade desportiva.
16- Sinto-me desmotivado na minha actividade desportiva.
18- Sinto-me completamente desinteressado no que diz respeito à minha actividade desportiva.
27- Sinto-me triste com a minha actividade desportiva.
31- Sinto-me frustrado com a minha actividade desportiva.
39- Tenho vontade de desistir da prática desportiva.
42- Estou tão farto da minha actividade desportiva que penso não ser capaz de aguentar por muito mais tempo esta vida de atleta.

Quadro 13: Factor 2 - Falta de energia

7- Sinto uma grande vontade de treinar (C.C.).
15- Sinto um grande prazer em treinar (C.C.).
17- Encontro sempre energias para vencer as minhas dificuldades (C.C.).
28- Sinto-me fatigado quando tenho que enfrentar mais um dia de treino.
35- Sinto-me com muitas energias sempre que tenho de enfrentar mais um treino ou competição (C.C.).
37- Na minha actividade desportiva consigo coisas que valem a pena para mim (C.C.).

C.C.: cotado ao contrário

Quadro 14: Factor 3 - Expectativa de ineficácia

3- Sinto que sou capaz de atingir os objectivos a que me proponho na minha actividade desportiva (C.C.).
4- Não me considero competente na minha actividade desportiva.
5- Não sou capaz de obter os resultados que gostaria na minha actividade desportiva.
8- Não confio nas minhas capacidades para obter bons resultados na minha actividade desportiva.
31- Sinto-me frustrado com a minha actividade desportiva.

C.C.: cotado ao contrário

Quadro 15: Factor 4 - Exaustão

12- Sinto que a minha actividade desportiva não me deixa tempo livre.
21- Sinto-me físicamente fatigado.
24- Sinto-me emocionalmente exausto.
28- Sinto-me fatigado quando tenho que enfrentar mais um dia de treino.
40- Sinto-me físicamente exausto.

Quadro 16: Factor 5 - Desinteresse

18- Sinto-me completamente desinteressado no que diz respeito à minha actividade desportiva.
20- Sinto-me indiferente em relação à minha actividade desportiva.
29- Treinar com outras pessoas, durante várias horas, constitui realmente uma pressão para mim.
31- Sinto-me frustrado com a minha actividade desportiva.
34- Não sinto prazer nas competições.

Quadro 17: Factor 6 - Excitabilidade

11- Sinto-me emocionalmente insatisfeito com a minha actividade desportiva.
19- Tenho problemas em dormir relacionados com a minha actividade desportiva.
22- Irrito-me facilmente com as pessoas que me rodeiam.

Analisando as frequências e percentagens das respostas dos atletas nos cinco graus da escala (ver quadro 18) constatamos que todos os ítens têm respostas em todos os graus da escala, com excepção do ítem 3 que não tem nenhuma resposta no grau 5, do ítem 37 que não tem nenhuma resposta no grau 4 e do ítem 20 que não tem nenhuma resposta nos graus 4 e 5. Verifica-se ainda que é raro o grau 3, "Não concordo nem discordo", ser dos mais respondidos, o que quer dizer que os atletas não foram indecisos nas suas opções. Por último podemos afirmar que em todos os ítens se verifica uma predominância dos graus 1, 2 e 3, mesmo nos ítens cujas respostas são cotadas de modo inverso.

Quadro 18: Frequências e percentagens de respostas nos cinco graus da escala em cada ítem

Ítens	1	2	3	4	5
01	67 (45,3%)	56 (37,8%)	16 (10,8%)	5 (3,4%)	4 (2,7%)
03	32 (21,6%)	84 (56,8%)	28 (18,9%)	4 (2,7%)	0 (0%)
04	65 (43,9%)	62 (41,9%)	15 (10,1%)	4 (2,7%)	2 (1,4%)
05	23 (15,5%)	44 (29,7%)	41 (27,7%)	34 (23,0%)	6 (4,1%)
07	24 (16,2%)	77 (52,0%)	36 (24,3%)	9 (6,1%)	2 (1,4%)
08	44 (29,7%)	69 (46,6%)	21 (14,2%)	10 (6,8%)	4 (2,7%)
11	40 (27,0%)	62 (41,9%)	12 (8,1%)	28 (18,9%)	5 (3,4%)
12	19 (12,8%)	37 (25,0%)	43 (29,1%)	38 (25,7%)	11 (7,4%)
15	39 (26,4%)	61 (41,2%)	42 (28,4%)	4 (2,7%)	1 (0,7%)
16	55 (37,2%)	56 (37,8%)	26 (17,6%)	9 (6,1%)	2 (1,4%)
17	16 (10,8%)	61 (41,2%)	49 (33,1%)	20 (13,5%)	2 (1,4%)
18	81 (54,7%)	59 (39,9%)	6 (4,1%)	1 (0,7%)	1 (0,7%)
19	57 (38,5%)	56 (37,8%)	20 (13,5%)	11 (7,4%)	4 (2,7%)
20	65 (43,9%)	72 (48,6%)	11 (7,4%)	0 (0%)	0 (0%)
21	17 (11,5%)	62 (41,9%)	33 (22,3%)	28 (18,9%)	8 (5,4%)
22	55 (37,2%)	66 (44,6%)	16 (10,8%)	10 (6,8%)	1 (0,7%)
24	24 (16,2%)	77 (52,0%)	32 (21,6%)	12 (8,1%)	3 (2,0%)
27	54 (36,5%)	70 (47,3%)	10 (6,8%)	12 (8,1%)	2 (1,4%)
28	26 (17,6%)	81 (54,7%)	34 (23,0%)	6 (4,1%)	1 (0,7%)
29	67 (45,3%)	64 (43,2%)	12 (8,1%)	4 (2,7%)	1 (0,7%)
31	54 (36,5%)	66 (44,6%)	19 (12,8%)	8 (5,4%)	1 (0,7%)
34	67 (45,3%)	62 (41,9%)	13 (8,8%)	3 (2,0%)	3(2,0%)
35	9 (6,1%)	61 (41,2%)	65 (43,9%)	10 (6,8%)	2 (1,4%)
37	58 (39,2%)	84 (56,8%)	5 (3,4%)	0 (0%)	1 (0,7%)
39	76 (51,4%)	49 (33,1%)	16 (10,8%)	5 (3,4%)	1 (0,7%)
40	43 (29,1%)	74 (50,0%)	18 (12,2%)	11 (7,4%)	2 (1,4%)
42	54 (36,5%)	69 (46,6%)	16 (10,8%)	8 (5,4%)	1 (0,7%)

Dado que o teste das nossas hipóteses implica a utilização das notas dos factores do I.B.A., decidimos avaliar em que medida as distribuições das notas se aproximavam da curva normal a fim de se poder optar pelo tipo de testes estatísticos mais apropriados: paramétricos versus não paramétricos. Como se pode ver no quadro 19, todos os factores apresentam distribuições ajustáveis à curva normal (gaussiana).

Quadro 19: Estatísticas descritivas dos factores e nota total do I.B.A.

Factores	Número	Média	D.Padrão	Amplitude	Curtose	Simetria
F 1	148	12,6	4,67	20	0,62	0,90
F 2	148	13,2	3,46	24	0,68	0,67
F 3	148	10,4	3,19	15	0,12	0,46
F 4	148	12,0	3,58	19	0,44	0,63
F 5	148	8,5	2,67	13	- 0,11	0,49
F 6	148	6,1	2,40	11	0,17	0,74
N. Total	148	62,9	15,70	93	0,26	0,73

1.2. Conclusão

Sucessivas análises factoriais, acompanhadas de cálculos de correlações, medidas de consistência interna e análise dos conteúdos dos ítens, permitiram-nos extrair 6 factores significativos: desânimo, falta de energia, expectativa de ineficácia, exaustão, desinteresse e excitabilidade. A cotação de cada um dos factores é determinada somando os produtos das cotações de cada um dos ítens pelas respectivas saturações nos factores. Quanto mais alta a cotação maior é a intensidade da dimensão que o factor pretende medir, por exemplo, quanto maior a pontuação no factor 1 maior o desânimo. Os 6 factores explicam 62% da variância total.

Todos os factores encontrados estão, de maneira geral, de acordo com o que é referido na literatura sobre *burnout*. A exaustão, o desânimo, a falta de energia e a excitabilidade são factores que Smith (1986) considera como característicos do *burnout*, enquanto que a expectativa de ineficácia e o desinteresse são referidos, entre outros autores, por Maslach (1986) como sendo parte integrante do *burnout*.

O coeficiente alfa de Cronbach encontrado (.92) revela uma excelente consistência interna.

As notas nos factores e a nota total do I.B.A. apresentam distribuições de frequência normais, o que permite utilizar testes paramétricos em cálculos com os factores.

2. TESTE DAS HIPÓTESES

Nesta rúbrica vamos testar a nossa hipótese, utilizando para esse efeito a escala que acabamos de analisar, isto é, avaliar em que medida o nível de *burnout* nas várias dimensões medidas pelo I.B.A. varia em função das modalidades desportivas, tendo em conta as respectivas características demográficas.

2.1. Desânimo em função da modalidade

A análise de variância univariada para comparação das médias do factor 1 (desânimo) nas quatro modalidades, mostra que há diferenças significativas (ver quadro 20). Entretanto, o teste post-hoc de Scheffé, para um nível de significância de .05, demonstra que as diferenças significativas existem, apenas, entre o triatlo e a natação e entre o triatlo e o ciclismo.

Assim, pela análise das médias, verificamos que os nadadores e os ciclistas apresentam valores significativamente mais elevados de "desânimo" que os triatletas.

Quadro 20: Factor 1 em função da modalidade (ANOVA - univariada)

Modalidade	N	Média	Desvio Padrão
Triatlo	37	9,9	2,93
Atletismo	37	12,8	3,93
Natação	37	15,0	5,70
Ciclismo	37	12,8	4,36

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	Soma dos Quadrados	G. L.	Quadrados Médios	F	P
Modalidade	480,95	3	160,88	8,489	.000***
Residual	2719,35	144	18,88		
Total	3200,29	147	21,77		

*** $p < .001$

2.2. Falta de energia em função da modalidade

A análise de variância univariada para comparação das médias do factor 2 (falta de energia) nas quatro modalidades, mostra que há diferenças significativas (ver quadro 21). Entretanto, o teste post-hoc de

Scheffé, para um nível de significância de .05, demonstra que existem diferenças significativas entre o triatlo e a natação, entre o triatlo e o ciclismo, entre o atletismo e a natação e entre o atletismo e o ciclismo. Pela análise das médias verificamos que os nadadores e os ciclistas apresentam valores significativamente mais elevados de "falta de energia" que os triatletas e os atletas do atletismo.

Quadro 21: Factor 2 em função da modalidade (ANOVA - univariada)

Modalidade	**N**	**Média**	**Desvio Padrão**
Triatlo	37	11,8	2,93
Atletismo	37	11,6	2,65
Natação	37	15,4	4,11
Ciclismo	37	13,9	2,46

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	**Soma dos Quadrados**	**G. L.**	**Quadrados Médios**	**F**	**P**
Modalidade	369,89	3	123,30	12,799	.000***
Residual	1387,19	144	9,63		
Total	1757,08	147	11,95		

*** $p < .001$

2.3. Expectativa de ineficácia em função da modalidade

Quadro 22: Factor 3 em função da modalidade (ANOVA - univariada)

Modalidade	N	Média	Desvio Padrão
Triatlo	37	9,1	2,63
Atletismo	37	9,7	2,54
Natação	37	11,7	3,71
Ciclismo	37	11,2	3,11

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	Soma dos Quadrados	G. L.	Quadrados Médios	F	P
Modalidade	172,67	3	57,56	6,251	.001**
Residual	1325,78	144	9,21		
Total	1498,45	147	10,19		

** $p < .01$

A análise de variância univariada para comparação das médias do factor 3 (expectativa de ineficácia) nas quatro modalidades, mostra que há diferenças significativas (ver quadro 22). Entretanto, o teste post-hoc de Scheffé, para um nível de significância de .05, demonstra que existem diferenças significativas entre o triatlo e a natação, entre o triatlo e o ciclismo e entre o atletismo e a natação. Pela análise das médias

verificamos que os nadadores e os ciclistas apresentam valores significativamente mais elevados de "expectativa de ineficácia" que os triatletas. Constatamos, ainda, que os nadadores têm valores significativamente mais altos de "expectativa de ineficácia" que os atletas do atletismo.

2.4. Exaustão em função da modalidade

Quadro 23: Factor 4 em função da modalidade (ANOVA - univariada)

Modalidade	N	Média	Desvio Padrão
Triatlo	37	11,1	3,59
Atletismo	37	11,2	2,63
Natação	37	14,8	3,87
Ciclismo	37	10,9	2,64

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	Soma dos Quadrados	G. L.	Quadrados Médios	F	P
Modalidade	384,60	3	128,20	12,279	.000***
Residual	1503,41	144	10,44		
Total	1888,00	147	12,84		

*** $p < .001$

A análise de variância univariada para comparação das médias do factor 4 (exaustão) nas quatro modalidades, mostra que há diferenças significativas (ver quadro 23). O teste post-hoc de Scheffé, para um nível de significância de .05, demonstra que existem diferenças significativas entre a natação por um lado e o triatlo, o ciclismo e o atletismo por outro. A análise das médias mostra-nos que os nadadores apresentam valores significativamente mais elevados de "exaustão" que os triatletas, os ciclistas e os atletas do atletismo.

2.5. Desinteresse em função da modalidade

Quadro 24: Factor 5 em função da modalidade (ANOVA - univariada)

Modalidade	N	Média	Desvio Padrão
Triatlo	37	6,9	2,00
Atletismo	37	8,6	2,49
Natação	37	9,8	3,14
Ciclismo	37	8,6	2,11

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	Soma dos Quadrados	G. L.	Quadrados Médios	F	P
Modalidade	162,99	3	54,33	8,870	.000***
Residual	882,00	144	6,13		
Total	1044,99	147	7,11		

*** $p < .001$

A análise de variância univariada para comparação das médias do factor 5 (desinteresse) nas quatro modalidades, mostra que há diferenças significativas (ver quadro 24). O teste post-hoc de Scheffé, para um nível de significância de .05, revela diferenças significativas entre o triatlo por um lado e a natação, o ciclismo e o atletismo por outro. Assim, pela análise das médias verificamos que os nadadores, os ciclistas e os atletas do atletismo apresentam valores significativamente mais elevados de "desinteresse" que os triatletas.

2.6. Excitabilidade em função da modalidade

Quadro 25: Factor 6 em função da modalidade (ANOVA - univariada)

Modalidade	N	Média	Desvio Padrão
Triatlo	37	4,7	1,54
Atletismo	37	6,4	2,64
Natação	37	6,4	1,98
Ciclismo	37	7,1	2,68

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	Soma dos Quadrados	G. L.	Quadrados Médios	F	P
Modalidade	109,76	3	36,59	7,168	.000***
Residual	734,97	144	5,10		
Total	844,73	147	5,75		

*** $p < .001$

A ANOVA univariada para comparação das médias do factor 6 (excitabilidade) nas quatro modalidades, mostra que há diferenças significativas (ver quadro 25). O teste post-hoc de Scheffé, para um nível de significância de .05, demonstra que existem diferenças significativas entre o triatlo por um lado e a natação, o ciclismo e o atletismo por outro. Assim, pela análise das médias verificamos que os nadadores, os ciclistas e os atletas do atletismo apresentam valores significativamente mais elevados de "excitabilidade" que os triatletas.

2.7. Nota total em função da modalidade

Quadro 26: Nota total em função da modalidade (ANOVA - univariada)

Modalidade	**N**	**Média**	**Desvio Padrão**
Triatlo	37	53,6	10,57
Atletismo	37	60,3	13,33
Natação	37	73,3	18,71
Ciclismo	37	64,6	12,55

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	**Soma dos Quadrados**	**G. L.**	**Quadrados Médios**	**F**	**P**
Modalidade	7549,76	3	2516,59	12,630	.000***
Residual	28691,57	144	199,25		
Total	36241,32	147	246,54		

*** $p < .001$

A análise de variância univariada para comparação das médias da nota total nas quatro modalidades, mostra que há diferenças significativas (ver quadro 26). Entretanto, o teste post-hoc de Scheffé, para um nível de significância de .05, demonstra que existem diferenças significativas entre o triatlo e a natação, entre o triatlo e o ciclismo e entre o atletismo e a natação. Assim, pela análise das médias verificamos que os nadadores e os ciclistas apresentam valores significativamente mais elevados de "*burnout*" que os triatletas. Constatamos, ainda, que os nadadores têm valores significativamente mais altos de "*burnout*" que os atletas do atletismo.

2.8. Nota total e factores do I.B.A. em função dos melhores resultados na época passada

Quadro 27: Teste t para comparação de médias dos factores em função dos melhores resultados - grupo de elite e grupo de alta competição (amostras independentes)

Factores/ M. Result	N	M	D.P.	t	G.L.	P
F 1 Elite	69	12,7	4,66	0,62	125	.54
Alta competição	58	12,2	4,69			n.s.
F 2 Elite	69	13,2	3,02	- 0,18	125	.86
Alta competição	58	13,3	3,51			n.s.
F 3 Elite	69	10,1	3,04	- 1,23	125	.22
Alta competição	58	10,8	3,36			n.s.
F 4 Elite	69	12,5	3,34	1,58	125	.12
Alta competição	58	11,5	3,64			n.s.
F 5 Elite	69	8,4	2,46	0,35	125	.73
Alta competição	58	8,3	2,72			n.s.
F 6 Elite	69	6,2	2,27	- 0,15	125	.88
Alta competição	58	6,2	2,60			n.s.
N T Elite	69	63,1	14,64	0,29	125	.77
Alta competição	58	62,3	15,90			n.s.

Quanto à variável "melhores resultados na época passada", considerámos dois grupos (elite e alta competição) e comparámos as médias dos factores e da nota total do I.B.A. entre os dois grupos calculando um teste t para amostras independentes. Verificamos que não há diferenças entre os dois grupos, quer em relação aos factores, quer em relação à nota total (ver quadro 27), isto é, os atletas de elite e os de alta competição não se distinguem nas várias dimensões do *burnout.*

2.9. Nota total e factores do I.B.A. em função do estado civil

Quadro 28: Teste t para comparação de médias nos factores em função do estado civil (amostras independentes)

Factores/ Estado civil	N	M	D.P.	t	G.L.	P
F 1 Solteiros	113	12,7	4,56	0,79	144	.43
Casados	33	12,0	4,50			n.s.
F 2 Solteiros	113	13,4	3,20	2,36	144	.019*
Casados	33	11,9	2,74			
F 3 Solteiros	113	10,5	3,18	0,57	144	.57
Casados	33	10,1	3,09			n.s.
F 4 Solteiros	113	12,1	3,53	1,29	144	.20
Casados	33	11,2	3,11			n.s.
F 5 Solteiros	113	8,6	2,61	1,52	144	.13
Casados	33	7,8	2,30			n.s.
F 6 Solteiros	113	5,9	2,13	- 2,26	144	.68
Casados	33	6,9	3,02			n.s.
N T Solteiros	113	63,1	14,80	1,06	144	.29
Casados	33	60,0	14,94			n.s.

* $p < .05$

No que diz respeito à variável "estado civil", comparámos as médias dos factores e da nota total do I.B.A. entre solteiros e casados calculando um teste t para amostras independentes. Encontramos uma diferença estatísticamente significativa no factor 2 do I.B.A. (ver quadro 28), isto é, os solteiros e os casados só se distinguem na falta de energia, sendo os solteiros os que têm mais falta de energia.

2.10. Nota total e factores do I.B.A. em função dos principais títulos/classificações nacionais e/ou internacionais conquistados nos últimos 5 anos

Quadro 29: Teste t para comparação de médias dos factores em função dos principais títulos/classificações nos últimos cinco anos - grupo de elite e grupo de alta competição (amostras independentes)

Factores/ Princ.Títulos/Classif.	N	M	D.P.	t	G.L.	P
F 1 Elite	74	13,1	4,89	1,01	125	.32
Alta competição	53	12,2	4,63			n.s.
F 2 Elite	74	13,4	3,56	0,09	125	.93
Alta competição	53	13,3	3,42			n.s.
F 3 Elite	74	10,2	3,10	- 1,49	125	.14
Alta competição	53	11,1	3,53			n.s.
F 4 Elite	74	12,5	3,61	1,29	125	.20
Alta competição	53	11,7	3,84			n.s.
F 5 Elite	74	8,5	2,67	0,61	125	.54
Alta competição	53	8,2	2,70			n.s.
F 6 Elite	74	6,2	2,27	0,38	125	.71
Alta competição	53	6,1	2,43			n.s.
N T Elite	74	63,9	16,22	0,47	125	.64
Alta competição	53	62,6	16,23			n.s.

Relativamente a esta variável, comparámos as médias dos factores e da nota total do I.B.A. entre os dois grupos considerados (elite e alta competição) calculando um teste t para amostras independentes (ver quadro 29). Verificamos que não há diferenças entre os dois grupos, quer em relação aos factores, quer em relação à nota total, isto é, os atletas de elite e os de alta competição não se distinguem nas várias dimensões do *burnout.*

2.11. Nota total e factores do I.B.A. em função da profissão

Quadro 30: Factor 1 em função da profissão (ANOVA - univariada)

Profissão	N	Média	Desvio Padrão
Trabalhadores	37	10,8	3,11
Estudante	37	13,0	4,74
Atleta	37	13,4	4,89

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	Soma dos Quadrados	G. L.	Quadrados Médios	F	P
Profissão	149,24	2	74,62	3,768	.025*
Residual	2812,10	142	19,80		
Total	2961,34	144			

* $p < .05$

A análise de variância univariada para comparação das médias do factor 1 (desânimo) na profissão, mostra que há diferenças significativas (ver quadro 30). Entretanto, o teste post-hoc de Scheffé, para um nível de significância de .05, demonstra que as diferenças significativas existem, apenas, entre os trabalhadores e os atletas profissionais. Assim, pela análise das médias, verificamos que os atletas profissionais apresentam valores significativamente mais elevados de desânimo que os trabalhadores.

Quadro 31: Factor 2 em função da profissão (ANOVA - univariada)

Profissão	**N**	**Média**	**Desvio Padrão**
Trabalhadores	37	11,8	2,73
Estudante	37	13,4	3,49
Atleta	37	13,8	2,69

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	**Soma dos Quadrados**	**G. L.**	**Quadrados Médios**	**F**	**P**
Profissão	86,39	2	43,20	4,468	.013*
Residual	1372,85	142	9,67		
Total	1459,24	144			

* $p < .05$

A análise de variância univariada para comparação das médias do factor 2 (falta de energia) na profissão, mostra que há diferenças significativas (ver quadro 31). Entretanto, o teste post-hoc de Scheffé, para um nível de significância de .05, demonstra que existem diferenças significativas entre os trabalhadores por um lado e os estudantes e atletas profissionais por outro. Pela análise das médias verificamos que os estudantes e os atletas profissionais apresentam valores significativamente mais elevados de falta de energia que os trabalhadores.

Quadro 32: Factor 3 em função da profissão (ANOVA - univariada)

Profissão	**N**	**Média**	**Desvio Padrão**
Trabalhadores	37	9,2	2,64
Estudante	37	10,7	3,25
Atleta	37	11,1	3,10

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	**Soma dos Quadrados**	**G. L.**	**Quadrados Médios**	**F**	**P**
Profissão	75,08	2	37,54	3,977	.02*
Residual	1340,54	142	9,44		
Total	1415,63	144			

* $p < .05$

A análise de variância univariada para comparação das médias do factor 3 (expectativa de ineficácia) na profissão, mostra que há diferenças significativas (ver quadro 32). Entretanto, o teste post-hoc de Scheffé, para um nível de significância de .05, demonstra que existem diferenças significativas entre os trabalhadores e os atletas profissionais. Pela análise das médias verificamos que os atletas profissionais apresentam valores significativamente mais elevados de expectativa de ineficácia que os trabalhadores.

Quadro 33: Factor 4 em função da profissão (ANOVA - univariada)

Profissão	**N**	**Média**	**Desvio Padrão**
Trabalhadores	37	10,9	3,03
Estudante	37	13,0	3,62
Atleta	37	11,0	3,00

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	**Soma dos Quadrados**	**G. L.**	**Quadrados Médios**	**F**	**P**
Profissão	153,10	2	76,55	6,960	.001**
Residual	1561,73	142	10,99		
Total	1714,83	144			

* $p < .05$

A análise de variância univariada para comparação das médias do factor 4 (exaustão) na profissão, mostra que há diferenças significativas (ver quadro 33). O teste post-hoc de Scheffé, para um nível de significância de .05, demonstra que existem diferenças significativas entre os trabalhadores e os estudantes e entre os atletas profissionais e os estudantes. A análise das médias mostra-nos que os estudantes apresentam valores significativamente mais elevados de exaustão que os trabalhadores e os atletas profissionais.

Quadro 34: Factor 5 em função da profissão (ANOVA - univariada)

Profissão	**N**	**Média**	**Desvio Padrão**
Trabalhadores	37	7,3	2,16
Estudante	37	8,8	2,77
Atleta	37	8,9	2,22

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	**Soma dos Quadrados**	**G. L.**	**Quadrados Médios**	**F**	**P**
Profissão	63,74	2	31,87	5,154	.007**
Residual	878,21	142	6,18		
Total	941,96	144			

* $p < .05$

A análise de variância univariada para comparação das médias do factor 5 (desinteresse) na profissão, mostra que há diferenças significativas (ver quadro 34). O teste post-hoc de Scheffé, para um nível de significância de .05, revela diferenças significativas entre os trabalhadores por um lado e os estudantes e atletas profissionais por outro. Assim, pela análise das médias verificamos que os estudantes e os atletas profissionais apresentam valores significativamente mais elevados de desinteresse que os trabalhadores.

Quadro 35: Factor 6 em função da profissão (ANOVA - univariada)

Profissão	**N**	**Média**	**Desvio Padrão**
Trabalhadores	37	5,6	2,17
Estudante	37	5,9	2,08
Atleta	37	7,0	2,85

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	**Soma dos Quadrados**	**G. L.**	**Quadrados Médios**	**F**	**P**
Profissão	38,82	2	19,41	3,534	.03*
Residual	779,84	142	5,49		
Total	818,66	144			

* $p < .05$

A ANOVA univariada para comparação das médias do factor 6 (excitabilidade) na profissão, mostra que há diferenças significativas (ver quadro 35). O teste post-hoc de Scheffé, para um nível de significância de .05, demonstra que não existem diferenças significativas entre os trabalhadores, os estudantes e os atletas profissionais.

Quadro 36: Nota total em função da profissão (ANOVA - univariada)

Profissão	**N**	**Média**	**Desvio Padrão**
Trabalhadores	37	55,7	10,75
Estudante	37	64,9	15,84
Atleta	37	65,2	14,30

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	**Soma dos Quadrados**	**G. L.**	**Quadrados Médios**	**F**	**P**
Profissão	2306,72	2	1153,36	5,618	.004**
Residual	29152,24	142	205,30		
Total	31458,97	144			

* $p < .05$

A análise de variância univariada para comparação das médias da nota total na profissão, mostra que há diferenças significativas (ver quadro 36). O teste post-hoc de Scheffé, para um nível de significância de .05, revela diferenças significativas entre os trabalhadores por um lado e os estudantes e atletas por outro. Assim, pela análise das médias verificamos que os estudantes e os atletas apresentam valores significativamente mais elevados de *burnout* que os trabalhadores.

2.12. Relação entre as notas do I.B.A., idade, habilitações literárias, anos de prática federada, anos de prática desportiva e horas de treino

À excepção das habilitações literárias, todas as variáveis em estudo nesta rúbrica são intervalares. As habilitações literárias são cotadas segundo uma escala ordinal, contudo os somatórios de medidas ordinais podem ser tratados estatísticamente como se fossem medidas intervalares susceptíveis de análises por testes paramétricos (Kiess & Bloomquist, 1985). Assim, decidimos determinar coeficientes de correlação de Pearson.

A análise do quadro 37 revela-nos que há correlações estatísticamente significativas e negativas entre a idade e as seguintes dimensões do *burnout*: falta de energia, exaustão, desinteresse e a nota total do I.B.A., isto é, quanto mais velhos são os atletas mais baixas são as cotações nestes factores do inventário. Encontramos também correlações estatísticamente significativas e positivas entre o número de anos de prática federada e os factores desânimo, excitabilidade e nota total, isto é, quanto maior é o número de anos de prática federada maior é o desânimo, a excitabilidade e o *burnout* em geral. Relativamente aos anos de prática desportiva, apenas se correlaciona positivamente com o factor

excitabilidade, isto é, quanto maior o número de anos de prática desportiva, maior a excitabilidade.

Contudo, apesar de serem correlações estatísticamente significativas, são na sua maioria baixas e explicam percentagens insignificantes da variância, no máximo 13,6% entre anos de prática federada e excitabilidade.

Quadro 37: Matriz de correlações entre factores e nota total do I.B.A. e variáveis relativas à amostra

	Idade	**Hab. Lit.**	**Anos P. F.**	**Anos P.D.**	**Horas Treino**
F 1	- .11 (148) p=.19	.03 (142) p=.73	.28 (147) p=.001**	.09 (148) p=.28	- .007 (147) p=.94
F 2	- .28 (148) p=.001**	- .05 (142) p=.56	.09 (147) p=.30	- .06 (148) p=.48	.10 (147) p=.23
F 3	- .12 (148) p=.15	- .06 (142) p=.48	.10 (147) p=.24	.02 (148) p=.79	.06 (147) p=.47
F 4	- .30 (148) p=.000***	.09 (142) p=.27	- .04 (147) p=.64	.008 (148) p=.92	.06 (147) p=.45
F 5	- .23 (148) p=.005**	.12 (142) p=.16	.11 (147) p=.19	- .03 (148) p=.70	.03 (147) p=.73
F 6	.01 (148) p=.94	.05 (142) p=.59	.37 (147) p=.000***	.19 (148) p=.022*	.15 (147) p=.065
N. Total	- .22 (148) p=.007**	- .01 (142) p=.92	.19 (147) p=.02*	.04 (148) p=.60	.07 (147) p=.37

* $p < .05$
** $p < .01$
*** $p < .001$

2.13. Modelos preditivos dos factores e da nota total do I.B.A.

A fim de especificarmos o grau em que cada uma das variáveis demográficas e relativas a aspectos específicos das modalidades determinam a variação de cada um dos factores e da nota total do I.B.A. decidimos efectuar análises de regressão múltipla (Bravo, 1989). A regressão múltipla permite determinar uma equação em que o valor da variável dependente é igual à soma da constante mais os produtos dos valores das variáveis independentes pelos coeficientes de regressão individuais B. Variáveis categoriais e ordinais podem ser legitimamente utilizadas na regressão múltipla como variáveis mudas (dummy variables), sendo os coeficientes de regressão padronizados (β) e não padronizados (B) interpretados da mesma maneira que os que se baseiam em variáveis intervalares (Bryman & Cramer, 1990).

A fim de avaliarmos a contribuição relativa de cada uma das variáveis independentes na predição da variável dependente, decidimos optar pela comparação dos coeficientes padronizados β, em vez da análise *stepwise*. Embora não sejam os melhores indicadores da importância relativa, são de interpretação menos ambígua e permitem uma estimativa razoável das contribuições relativas (Howell, 1992).

Nesta rúbrica decidimos testar modelos de regressão para cada um dos factores e a nota total do I.B.A., considerando como variáveis independentes os "anos de prática federada", o "estado civil", as "habilitações literárias", as "horas de treino", a "idade", a "modalidade" e a "profissão", tendo em consideração que foram as variáveis que revelaram diferenças sub-amostrais.

Quadro 38: Desânimo em função da idade, profissão, habilitações literárias, anos de prática federada, estado civil, horas de treino e modalidade (Regressão Múltipla)

Variável dependente: Desânimo			R = .43		R^2 = .19	
V. I.	**B**	**Erro Padrão**	**β**	**Tolerância**	**T**	**P**
Constante	12,30	2,41			5,08	.000 ***
Anos P. F.	0,36	0,10	0,35	.52	3,37	.001**
E. Civil	- 1,18	1,12	- 0,10	.60	- 1,04	.30 n.s.
Hab.Lit.	0,09	0,45	0,45	.73	0,22	.83 n.s.
H. Treino	- 0,14	0,07	- 0,19	.67	-1,96	.05 n.s.
Idade	- 0,06	0,09	- 0,08	.44	.0,69	.49 n.s.
Modalidade	0,34	0,51	0,52	.36	0,66	.50 n.s.
Profissão	0,27	0,20	0,14	.56	1,35	.18 n.s.

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	**Soma dos Quadrados**	**G. L.**	**Quadrados Médios**	**F**	**P**
Regressão	503,92	7	71,99	4,221	.003**
Residual	2199,91	129	17,05		

* $p < .05$
** $p < .01$
*** $p < .001$

A análise do quadro 38 revela que em relação ao factor "desânimo"o conjunto das variáveis em causa explica 19% da variância total. O F estatístico é altamente significativo e a multicolinearidade, inferida pelos níveis de tolerância, é insignificante. A variável "anos de prática federada" apresenta valores de T para o coeficiente B estatísticamente significativos. O coeficiente B das "horas de treino" possui uma significância marginal. A análise dos coeficientes β mostra-nos que a "modalidade", as "habilitações literárias" e os "anos de prática federada" parecem ser as principais variáveis preditoras do "desânimo".

A análise do quadro 39 revela que em relação ao factor "falta de energia" as variáveis em causa explicam 17% da variância total. O F estatístico é bastante significativo e a multicolinearidade é baixa. A "modalidade" apresenta um valor de T para o coeficiente B estatísticamente significativo. O coeficiente B das "habilitações literárias" possui uma significância marginal. A análise dos coeficientes β mostra-nos que a "modalidade" parece ser as principal variável preditora da "falta de energia".

Quadro 39: Falta de energia em função da idade, profissão, habilitações literárias, anos de prática federada, estado civil, horas de treino e modalidade (Regressão Múltipla)

Variável dependente: Falta de energia				R = .41		R^2 = .17
V. I.	**B**	**Erro Padrão**	β	**Tolerância**	**T**	**P**
Constante	14,73	1,70			8,67	.000 ***
Anos P. F.	0,02	0,08	0,03	.52	0,24	.81 n.s.
E. Civil	- 0,68	0,79	- 0,09	.60	- 0,85	.40 n.s.
Hab.Lit.	- 0,54	0,32	- 0,16	.73	- 1,70	.09 n.s.
H. Treino	- 0,02	0,05	- 0,04	.67	- 0,45	.65 n.s.
Idade	- 0,08	0,06	- 0,15	.44	- 1,30	.21 n.s.
Modalidade	1,15	0,37	0,42	.36	3,13	.002 **
Profissão	- 0,08	0,14	- 0,06	.56	- 0,57	.57 n.s.

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	**Soma dos Quadrados**	**G. L.**	**Quadrados Médios**	**F**	**P**
Regressão	224,71	7	32,11	3,804	.000 ***
Residual	1088,65	129	8,44		

* $p < .05$
** $p < .01$
*** $p < .001$

Quadro 40: Expectativa de ineficácia em função da idade, profissão, habilitações literárias, anos de prática federada, estado civil, horas de treino e modalidade (Regressão Múltipla)

Variável dependente: Expectativa de ineficácia			R = .35		R^2 = .12	
V. I.	**B**	**Erro Padrão**	β	**Tolerância**	**T**	**P**
Constante	9,37	1,71			5,47	.000 ***
Anos P. F.	- 0,05	0,08	- 0,07	.52	- 0,63	.53 n.s.
E. Civil	0,33	0,80	0,04	.60	0,41	.68 n.s.
Hab.Lit.	- 0,57	0,32	- 0,17	.73	- 1,77	.08 n.s.
H. Treino	- 0,08	0,05	- 0,16	.67	-1,62	.11 n.s.
Idade	0,01	0,06	0,02	.44	0,14	.89 n.s.
Modalidade	1,16	0,37	0,44	.36	3,16	.002 **
Profissão	0,10	0,14	0,08	.56	0,68	.50 n.s.

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	**Soma dos Quadrados**	**G. L.**	**Quadrados Médios**	**F**	**P**
Regressão	151,97	7	21,71	2,54	.01*
Residual	1103,14	129	8,55		

* $p < .05$
** $p < .01$
*** $p < .001$

A análise do quadro 40 revela que em relação ao factor "expectativa de ineficácia" as variáveis em causa explicam apenas 12% da variância total. O F estatístico é significativo e a multicolinearidade é baixa. A "modalidade" apresenta um valor de T para o coeficiente B estatísticamente significativo. O coeficiente B das "habilitações literárias" possui uma significância marginal. A análise dos coeficientes β mostra-nos que a "modalidade" parece ser a principal variável preditora da "expectativa de ineficácia".

Quadro 41: Exaustão em função da idade, profissão, habilitações literárias, anos de prática federada, estado civil, horas de treino e modalidade (Regressão Múltipla)

Variável dependente: Exaustão			R =.30		R^2 = .09	
V. I.	**B**	**Erro Padrão**	β	**Tolerância**	**T**	**P**
Constante	16,12	1,97			8,17	.000 ***
Anos P. F.	0,05	0,09	0,06	.52	0,52	.61 n.s.
E. Civil	0,87	0,92	0,10	.60	0,95	.35 n.s.
Hab.Lit.	- 0,44	0,37	0,12	.73	- 1,20	.23 n.s.
H. Treino	0,05	0,06	0,09	.67	0,89	.37 n.s.
Idade	- 0,22	0,07	- 0,37	.44	- 2,90	.004 **
Modalidade	0,06	0,42	0,02	.36	0,15	.88 n.s.
Profissão	- 0,12	0,17	- 0,08	.56	-0,75	.45 n.s.

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	Soma dos Quadrados	G. L.	Quadrados Médios	F	P
Regressão	143,95	7	20,56	1,813	.05 n.s.
Residual	1462,86	129	11,34		

* $p < .05$
** $p < .01$
*** $p < .001$

A análise do quadro 41 revela que em relação ao factor "exaustão" as variáveis em causa explicam apenas 9% da variância total. O F estatístico é significativo e a multicolinearidade é baixa. A "idade" apresenta um valor de T para o coeficiente B estatísticamente significativo. A análise dos coeficientes β confirma que a "idade" parece ser a principal variável preditora da "exaustão".

A análise do quadro 42 revela que em relação ao factor "desinteresse" as variáveis em causa explicam apenas 14% da variância total. O F estatístico é bastante significativo e a multicolinearidade é baixa. Nenhuma das variáveis apresenta um valor de T para o coeficiente B estatísticamente significativo. As variáveis que apresentam maiores coeficientes padronizados β são a "profissão", a "modalidade", as "horas de treino" e as "habilitações literárias".

Quadro 42: Desinteresse em função da idade, profissão, habilitações literárias, anos de prática federada, estado civil, horas de treino e modalidade (Regressão Múltipla)

Variável dependente: Desinteresse		R = 37		R ^{2} = .14		
V. I.	**B**	**Erro Padrão**	**β**	**Tolerância**	**T**	**P**
Constante	8,16	1,43			5,69	.000 ***
Anos P. F.	0,05	0,06	0,09	.52	0,77	.44 n.s.
E. Civil	- 0,66	0,67	- 0,10	.60	- 0,99	.32 n.s.
Hab.Lit.	0,36	0,27	0,13	.73	1,33	.18 n.s.
H. Treino	- 0,06	0,04	- 0,14	.67	-1,40	.16 n.s.
Idade	- 0,04	0,05	- 0,09	.44	- 0,75	.46 n.s.
Modalidade	0,33	0,31	0,15	.36	1,08	.28 n.s.
Profissão	0,18	0,12	0,16	.56	1,48	.14 n.s.

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	**Soma dos Quadrados**	**G. L.**	**Quadrados Médios**	**F**	**P**
Regressão	123,89	7	17,70	2,95	.006 **
Residual	773,22	129	5,49		

* p < .05
** p < .01
*** p < .001

Quadro 43: Excitabilidade em função da idade, profissão, habilitações literárias, anos de prática federada, estado civil, horas de treino e modalidade (Regressão Múltipla)

Variável dependente: Excitabilidade				R = .44		R^2 = .20
V. I.	**B**	**Erro Padrão**	**β**	**Tolerância**	**T**	**P**
Constante	4,98	1,23			4,04	.000 ***
Anos P. F.	0,14	0,05	0,27	.52	2,47	.01*
E. Civil	1,20	0,57	0,21	.60	2,09	.03 *
Hab.Lit.	- 0,24	0,23	- 0,09	.73	- 1,04	.30 n.s.
H. Treino	- 0,00	0,04	- 0,01	.67	- 0,11	.92 n.s.
Idade	- 0,07	0,05	- 0,19	.44	-1,59	.11 n.s.
Modalidade	0,49	0,26	0,24	.36	1,85	.06 n.s.
Profissão	- 0,07	0,10	- 0,08	.56	- 0,72	.47 n.s.

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	**Soma dos Quadrados**	**G. L.**	**Quadrados Médios**	**F**	**P**
Regressão	137,80	7	19,69	4,47	.000 ***
Residual	568,61	129	4,41		

* $p < .05$
** $p < .01$
*** $p < .001$

A análise do quadro 43 revela que em relação ao factor "excitabilidade" as variáveis em causa explicam 20% da variância total. O F estatístico é bastante significativo e a multicolinearidade é baixa. O "estado civil" e os "anos de prática federada" apresentam valores de T para o coeficiente B estatísticamente significativos. O coeficiente B da "modalidade" possui uma significância marginal.

Ao contrário do que sucedeu nos casos anteriores em que existiam variáveis com significâncias marginais para os coeficientes de regressão individuais, uma segunda análise de regressão com o "estado civil", os "anos de prática federada" e a "modalidade" mostrou que, embora a percentagem de variância total explicada baixasse para 15%, a multicolinearidade tornou-se praticamente nula e as três variáveis adquiriram níveis de significância elevados: "estado civil" ($p = .02$), "anos de prática federada" ($p = .04$) e "modalidade" ($p = .000$) ($F = 4,466$; $gl = 7/129$; $p = .0002$).

Em suma, a "modalidade", o "estado civil" e os "anos de prática federada" parecem ser as principais variáveis preditoras da "excitabilidade".

A análise do quadro 44 revela que em relação ao "*burnout*" (nota total) as variáveis em causa explicam 16% da variância total. O F estatístico é bastante significativo e a multicolinearidade é baixa. A "modalidade" apresenta um valor de T para o coeficiente B estatísticamente significativo. A análise dos coeficientes β mostra-nos que a "modalidade" parece ser a principal variável preditora do "*burnout*".

Quadro 44: Nota total em função da idade, profissão, habilitações literárias, anos de prática federada, estado civil, horas de treino e modalidade (Regressão Múltipla)

Variável dependente: Nota total			R = .40		R^2 = .16	
V. I.	**B**	**Erro Padrão**	**β**	**Tolerância**	**T**	**P**
Constante	65,65	7,92			8,29	.000 ***
Anos P. F.	0,56	0,35	0,18	.52	1,60	.11 n.s.
E. Civil	- 0,12	3,69	-0,00	.60	- 0,03	.97 n.s.
Hab.Lit.	- 1,33	1,49	- 0,08	.73	- 0,90	.37 n.s.
H. Treino	- 0,26	0,23	- 0,11	.67	- 1,10	.28 n.s.
Idade	- 0,47	0, 30	-.19	.44	- 1,56	.12 n.s.
Modalidade	3,54	1,70	0,28	.36	2,08	.04 *
Profissão	0,27	0,66	0,04	.56	0,41	.69 n.s.

ANÁLISE DE VARIÂNCIA

Fonte	**Soma dos Quadrados**	**G. L.**	**Quadrados Médios**	**F**	**P**
Regressão	4405,38	7	629,34	3,44	.002 **
Residual	23598,86	129	182,94		

* $p < .05$
** $p < .01$
*** $p < .001$

2.13.1. Conclusão

Para cada uma das dimensões e para a nota total do I.B.A. testámos modelos de regressão em que seleccionamos como variáveis preditivas os "anos de prática federada", o "estado civil", as "habilitações literárias", as "horas de treino", a "idade", a "modalidade" e a "profissão".

Os modelos de regressão explicam percentagens de variância entre 9% (no caso da "exaustão") e 20% (no caso da "excitabilidade").

Dentre todas as variáveis que incluímos nas equações as que mostraram coeficientes B significativos em relação às dimensões foram:

1) Para o "desânimo" sobressaíram como variáveis preditoras a "modalidade", as "habilitações literárias" e os "anos de prática federada" explicando 19% da variância total;

2) Para a "falta de energia" sobressaíu como variável preditora a "modalidade" explicando 17% da variância total;

3) Para a "expectativa de ineficácia" sobressaíu como variável preditora a "modalidade" explicando 12% da variância total;

4) Para a "exaustão" sobressaíu como variável preditora a "idade" explicando 9% da variância total;

5) Para o "desinteresse" sobressaíram como variáveis preditoras a "modalidade", a "profissão", as "horas de treino" e as "habilitações literárias" explicando 14% da variância total;

6) Para a "excitabilidade" sobressaíram como variáveis preditoras a "modalidade", o "estado civil" e os "anos de prática federada" explicando 20% da variância total;

7) Para o "*burnout*" sobressaíu como variável preditora a "modalidade" explicando 16% da variância total.

Entre as diversas variáveis independentes a "modalidade" entrou em praticamente todas as equações de regressão com os maiores pesos relativos.

V. DISCUSSÃO

Os resultados que obtivemos foram os seguintes:

1) Os nadadores e os ciclistas têm mais "*burnout*" que os triatletas;

2) Os nadadores têm mais "desânimo", "falta de energia", "expectativa de ineficácia", "exaustão", "desinteresse" e "excitabilidade" que os triatletas;

3) Os ciclistas têm mais "desânimo", "falta de energia", "expectativa de ineficácia", "desinteresse" e "excitabilidade" que os triatletas;

4) Os atletas do atletismo têm mais "desinteresse" e "excitabilidade" que os triatletas;

5) A regressão múltipla confirma os resultados anteriores, a saber, que a modalidade é uma variável importante na predição do *burnout.*

A análise destes resultados tem que ser relativizada em função de algumas características do estudo que abordaremos de seguida.

Optámos por dividir esta discussão em duas partes: na primeira iremos analisar e discutir a metodologia utilizada e na segunda analisaremos os resultados, já mencionados.

1. DISCUSSÃO METODOLÓGICA

Em termos metodológicos começámos por uma revisão bibliográfica geral, tendo-nos depois focado mais no domínio específico do desporto. De seguida isolámos todas as dimensões que os autores identificavam como fazendo parte do *burnout* e baseados nelas desenvolvemos o questionário. Depois procedemos a análises qualitativas (reflexão falada e consulta a

especialistas) e quantitativas (análises factoriais e alfa de Cronbach).

Escolhemos o mês de Junho para passar os instrumentos, uma vez que nos pareceu o mês mais indicado para o fazermos dado que as épocas de triatlo e de ciclismo estão no começo e na natação está a começar a época de Verão, enquanto no atletismo está a começar a época de pista. Apesar de este nos ter parecido o melhor mês põe-se a questão de os atletas do triatlo e ciclismo estarem no princípio da época, enquanto os atletas da natação e do atletismo estarão sensivelmente a meio das respectivas épocas o que pode influenciar os resultados por nós obtidos. Pensamos assim, que uma forma de ultrapassar essa limitação poderia ser fazer estudos longitudinais ao longo da época de cada uma das modalidades: por exemplo, passar o nosso questionário no princípio, meio e fim das respectivas épocas ou no princípio e fim.

Em relação à amostra, e apesar dos esforços por nós desenvolvidos, dada a especificidade de cada uma das modalidades, foi impossível uniformizar todas as variáveis em jogo. Assim, em relação à idade verifica-se que os nadadores são mais novos que os ciclistas, atletas do atletismo e triatletas atingindo o ponto alto das suas carreiras bastante mais cedo que os atletas das outras modalidades. Esta característica provoca diferenças em relação ao estado civil (se são mais novos existem mais solteiros), à profissão (como são mais novos há mais estudantes), às habilitações literárias (como são mais novos ainda estudam). Dadas as características da sua modalidade os triatletas não são profissionais, enquanto os ciclistas são quase todos profissionais. Estes enviesamentos da selecção amostral, entre outros, constituem uma ameaça à validade interna. Contudo, as características psicométricas do I.B.A. são excelentes e não houve

mortalidade de sujeito, pelo que, tendo em conta que muitas das análises estatísticas por nós efectuadas incluíram o controlo dessas diferenças pensamos que os resultados do nosso estudo permitem extrair conclusões relativamente à hipótese a testar. O nosso trabalho é um estudo ex post facto de natureza retrospectiva que, em virtude da não manipulação das variáveis independentes cria dificuldades na determinação de relações causais (Kiess & Bloomquist, 1985; Polit & Hungler, 1991).

Outra limitação do nosso estudo diz respeito à validade externa (generalização). Com efeito, a validade externa pode estar comprometida não tanto pelo N da amostra, mas porque "nenhuma investigação isolada pode ser perfeitamente válida" (Kiess & Bloomquist, 1985. p. 407), isto é, o teste último da validade externa é a replicação.

Pensamos, por último, que metodologias mais qualitativas, como uma entrevista individual, tal como utilizada por Gould et al. (1994), poderia contribuir para uma maior riqueza na elaboração do Inventário de *burnout* para atletas.

2. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Optámos por dividir esta discussão em três partes com o objectivo de a tornar mais operacional. Assim, começamos por discutir os factores e a nota total do I.B.A. por modalidades, passando em seguida à discussão dos aspectos relativos às variáveis demográficas, para concluírmos com a discussão dos resultados da regressão múltipla.

Devemos ter alguma precaução na análise dos resultados devido ao facto de as sub-amostras das várias modalidades serem diferentes por causa

das especificidades de cada uma das modalidades e também pelo facto, já mencionado, de no mês de Junho (altura em que os instrumentos foram passados) os momentos da época serem diferentes em cada modalidade.

2.1. Discussão dos factores do I.B.A. e da nota total em função da modalidade

Analisando os factores do I.B.A. e a nota total (*burnout*) pudemos verificar que os nadadores tinham mais "desânimo", "falta de energia", "expectativa de ineficácia", "exaustão", "desinteresse", "excitabilidade" e "*burnout*" que os triatletas o que confirma a nossa hipótese de que a variedade de experiências dos triatletas origina que os seus níveis de *burnout* sejam inferiores. Em relação aos nadadores, a sua idade, o facto de não terem uma profissão, as habilitações literárias serem menores também por força da idade e o facto de o seu treino ocupar muitas horas e ser muito cansativo impede-os de terem acesso a outro tipo de experiências originando menores complexidade e multipotencialidade aumentando a sua vulnerabilidade à situação de *burnout*. Podemos ainda avançar com outras explicações para justificar estas diferenças: os nadadores são mais novos e em consequência disso raros são os que têm uma profissão, factores que os impedem de terem mais controlo pessoal (Coakley, 1992). Ainda não está investigada a relação do *burnout* com as fases de desenvolvimento maturacional, mas pode existir alguma influência a que os nadadores pelo facto de serem mais novos estariam sujeitos; o seu treino é muito repetitivo e intenso o que pode conduzir ao cansaço e por seu turno ao *burnout*; o facto de, pela sua idade, serem solteiros não tendo relações íntimas estáveis o que pode contribuir para/ou agravar o *burnout*.

Em relação aos ciclistas estes têm mais "desânimo", "falta de energia", "expectativa de ineficácia", "desinteresse", "excitabilidade" e "*burnout*" que os triatletas o que também está de acordo com a nossa hipótese. Também os ciclistas treinam mais horas que os triatletas e quase todos eles são atletas profissionais, o que os priva, assim, de terem acesso a outras experiências desenvolvendo menores complexidade e multipotencialidade e aumentando a vulnerabilidade de experienciarem *burnout*. Por outro lado, o facto de treinarem muito pode conduzi-los ao cansaço e posteriormente ao *burnout*.

Em relação aos atletas do atletismo estes têm mais "desinteresse" e "excitabilidade" que os triatletas o que também está de acordo com a nossa hipótese.

2.2.Discussão dos aspectos relativos às variáveis demográficas

Quando analisamos as várias variáveis demográficas e a sua relação com os factores do I.B.A. e com a nota total podemos tirar as seguintes conclusões:

- Em relação ao estado civil, apenas no factor "falta de energia" há diferenças entre os solteiros e os casados tendo aqueles mais falta de energia que estes. Este facto pode dever-se a que as relações íntimas estáveis, tal como demonstram alguns estudos, são uma fonte importante de apoio e de prevenção do *burnout*. Evidentemente que isto apenas é verdade se partirmos do princípio que os solteiros não terão relações íntimas estáveis com tanta facilidade como os casados o que é discutível. Estudos em que se comparassem os atletas solteiros e casados nos níveis de

burnout, utilizando amostras com igual número dos dois estados civis, poderiam esclarecer este aspecto.

- No que diz respeito às variáveis "melhores resultados na época passada" e "principais títulos/classificações nacionais e/ou internacionais conquistados nos últimos 5 anos" não se verificaram diferenças entre os atletas de elite e os de alta competição nas várias dimensões do I.B.A., apontando para o facto de os níveis competitivos não estarem aparentemente relacionados com o *burnout*. No entanto, aqui também se podem levantar algumas questões relativamente aos critérios utilizados para definir os grupos, uma vez que eles variam substancialmente de desporto para desporto.

- Em relação à profissão verificamos que os trabalhadores são os que apresentam níveis mais baixos em todos os factores do I.B.A. e também na nota total, com excepção do factor "excitabilidade" em que não há diferenças entre trabalhadores, estudantes e atletas. Os atletas têm valores mais elevados de "desânimo", de "falta de energia", de "expectativa de ineficácia", de "desinteresse"e de "*burnout*" que os trabalhadores. Por outro lado, os estudantes têm valores mais elevados de "falta de energia", de "exaustão", de "desinteresse" e de "*burnout*" que os trabalhadores. Isto pode ficar a dever-se ao facto de, pela sua idade, estes terem pouco controlo pessoal sobre as suas decisões, tal como defende Coakley (1992). No que diz respeito à "exaustão" verifica-se que os estudantes têm níveis mais elevados que os atletas, talvez porque além de serem estudantes ainda têm que treinar todos os dias. Pensamos que um estudo dirigido para as diferenças entre trabalhadores, atletas e estudantes especificando melhor cada uma dessas categorias seria bastante útil permitindo analisá-las mais

detalhadamente, o que não constituía objectivo do nosso estudo.

- No que diz respeito aos anos de prática federada verificámos que quanto maior é o seu número, maior é o "desânimo", a "excitabilidade" e o "*burnout*", assim como, no que diz respeito aos anos de prática desportiva verificámos que quanto maior é o seu número, maior é a "excitabilidade".

Quanto à idade verifica-se que quanto mais velhos são os atletas menos "falta de energia", "exaustão", "desinteresse" e "*burnout*" têm, o que está de acordo com as investigações efectuadas até agora. Podemos avançar com várias hipóteses para a explicação deste fenómeno: em primeiro lugar pode ter havido uma selecção, tendo continuado a actividade desportiva apenas aqueles atletas que não desistiram devido ao *burnout* (os restantes abandonaram e já não responderam ao inventário). Por outro lado, os que permaneceram podem ter desenvolvido estratégias de *coping* que lhes permitam enfrentar com êxito o *burnout*, enquanto os mais novos como ainda não desenvolveram essas estratégias têm níveis mais elevados de *burnout* (Dale & Weinberg, 1990).

2.3. Discussão da regressão múltipla

Os vários modelos de regressão múltipla mostraram-nos que, ao contrário das outras variáveis, a "modalidade" apresentou com maior constância altos coeficientes padronizados, isto é, foi a variável que mais contribuíu para a predição do *burnout* e respectivas dimensões. Este facto converge com os resultados anteriores no sentido de confirmar a nossa hipótese.

CONCLUSÃO

CONCLUSÃO

Na introdução do nosso trabalho definimos os objectivos: a construção de um inventário para avaliar o *burnout* e posteriormente o seu uso para analisar diferenças entre triatletas e atletas que praticam as modalidades que compõem o triatlo individualmente, ou seja, ciclistas, nadadores e atletas do atletismo.

Começámos por fazer uma revisão da literatura analisando alguns dos modelos propostos para explicar o *burnout* no âmbito das profissões de ajuda. Concluímos essa revisão com a necessidade de uma definição consensual para o conceito de *burnout* que passaria, no nosso entender, por considerá-lo como um conjunto-núvem com elementos centrais ao conjunto enquanto outros estariam mais na periferia podendo ser comuns a outros conceitos como a depressão. O *burnout* é um síndrome "com componentes físicos, mentais e comportamentais cujo desenvolvimento é o resultado de interacções complexas entre características pessoais e do ambiente" (Smith, 1986, p. 37). As pessoas que experienciam *burnout* apresentam entre outras as seguintes características: falta de energia, fadiga crónica, tensão, irritabilidade, aumento da susceptibilidade à doença, desânimo e diminuição da eficiência.

Passámos em seguida à análise das investigações sobre *burnout* no domínio desportivo tendo concluído que estas são escassas. Apesar disso existem alguns modelos explicativos que analisámos, dos quais aquele sobre o qual até ao momento foram feitas mais pesquisas foi o de Smith. Os resultados da investigação, ainda que particularmente escassos, apontam para que volumes de treino extremamente altos, exigências de tempo muito

elevadas, expectativas de *performance* exigentes, quer sejam auto-impostas ou impostas por outros significativos, competição constante e intensa, práticas de treino inconsistentes, pouco controlo pessoal sobre as decisões, perfeccionismo, necessidade de agradar aos outros, falta de assertividade e auto-concepções unidimensionais focadas só no envolvimento desportivo sejam propiciadoras de *burnout* (Gould, 1993).

Depois da abordagem dos objectivos e conceptualização do estudo descrevemos a hipótese, os procedimentos e os instrumentos utilizados.

Descrevemos, em seguida, a construção do Inventário de *burnout* para atletas e as análises qualitativas (reflexão falada e consulta a especialistas) e quantitativas (análises factoriais e consistência interna) que realizámos. Identificámos seis factores (desânimo, falta de energia, expectativa de ineficácia, exaustão, desinteresse e excitabilidade) que explicam 62% da variância e o alfa de Cronbach encontrado, depois de eliminados 20 ítens, foi de .92 o que indica que o inventário possui uma boa consistência interna no grupo que testámos.

Testámos a nossa hipótese de que os triatletas teriam menos *burnout* devido ao facto da maior complexidade e multipotencialidade permitida pela sua experiência desportiva multifacetada. Encontrámos os seguintes resultados:

1) Os nadadores e os ciclistas têm mais "*burnout*" que os triatletas;

2) Os nadadores têm mais "desânimo", "falta de energia", "expectativa de ineficácia", "exaustão", "desinteresse" e "excitabilidade" que os triatletas;

3) Os ciclistas têm mais "desânimo", "falta de energia", "expectativa de ineficácia", "desinteresse" e "excitabilidade" que os triatletas;

4) Os atletas do atletismo têm mais "desinteresse" e "excitabilidade" que os triatletas;

5) A regressão múltipla confirma os resultados anteriores, a saber, que a modalidade é uma variável importante na predição do *burnout.*

Estes resultados terão, no entanto, que ser analisados tendo em consideração as características demográficas das sub-amostras.

Em resumo, todos estes resultados parecem confirmar em grande parte a nossa hipótese, apesar da precaução que devemos ter em relação ao facto de as amostras serem diferentes, por especificidades inerentes às modalidades, e de o mês em que os questionários foram realizados não ser uniforme em relação à altura da época para as diferentes modalidades.

Uma vez que não existem pesquisas sobre *burnout* em atletas este estudo deve ser encarado como uma primeira tentativa de explicação necessitando estes resultados de replicação e de serem estendidos a outras modalidades, não esquecendo como referem Brito, Mont'Alverne, Carvalho, Gravata e Carmino (1991. p. 4) que "qualquer resultado ou conclusão não tem estatuto definitivo nem faz lei", pelo que devemos situar este trabalho relativamente a estas modalidades e à época em que recolhemos os dados. Apesar de os nossos resultados indicarem diferenças, o *design* do nosso estudo não nos permite saber a partir de que nível é que um atleta pode ser considerado como estando em *burnout* (Schaufeli, Maslach & Marek, 1993), ou qual a gravidade do *burnout,* ou ainda qual a percentagem de atletas que abandonam o desporto devido a estarem em

burnout. Para além destas questões outras se podem levantar (Dale & Weinberg, 1990), como a de saber se são os atletas dos desportos individuais mais propensos ao *burnout* que os de desportos colectivos, ou porque é que alguns atletas entram em *burnout* e outros não, ou ainda se determinado tipo de estilos de personalidade interage com variáveis situacionais para aumentar a probabilidade de existir *burnout.* São as respostas a todas estas questões, que iremos investigar em futuros projectos, tendo em vista o desenvolvimento de programas e estratégias de prevenção e tratamento deste fenómeno.

REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS

Almeida, L.S. (1993). Relatório da disciplina métodos de observação e investigação psicológica. Braga: Universidade do Minho.

Arthur, N.M. (1990). The assessment of burnout: A review of three inventories useful for research and counseling. Journal of Counseling & Development, 69, 186-189.

Athayde, J.S. (1987). Elementos de psicopatologia. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Bandura, A. (1977a). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191-215.

Bandura, A. (1977b). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bravo, R.S. (1989). Técnicas de investigación social: Teoria y ejercicios. Madrid: Paraninfo, S.A.

Brito, A.P., Mont'Alverne, J., Carvalho, J., Gravata, C. & Carmino, C. (1991). Estudo comparativo dos perfis psicológicos de fundistas, velocistas e triatlonistas. Lisboa: Direcção Geral dos Desportos.

Bryman, A. & Cramer, D. (1990). Análise de dados em ciências sociais: Introdução às técnicas utilizando o SPSS. Oeiras: Celta Editora.

Burish, M. (1993). In search of theory: Some ruminations on the nature and etiology of burnout. In W.B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds.), Professional burnout. (pp. 75-93). Washington, DC: Taylor & Francis.

Burke, R.J. & Deszca, E. (1986). Correlates of psychological burnout phases among police officers. Human Relations, 39, 6, 487-502.

Burke, R.J. & Greenglass, E.R. (1989). Psychological burnout among men and women in teaching: An examination of the Cherniss model. Human Relations, 42, 3, 261-273.

Buunk, B.P. & Schaufeli, W.B. (1993). Burnout: A perspective from social comparison theory. In W.B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds.), Professional burnout. (pp. 53-69). Washington, DC: Taylor & Francis.

Caccese, T.M. & Mayerberg, C.K. (1984). Gender differences in perceived burnout of college coaches. Journal of Sport Psychology, 6, 279-288.

Capel, S.A., Sisley, B.L. & Desertrain, G.S. (1987). The relationship of role conflict and role ambiguity to burnout in high school basketball coaches. Journal of Sport Psychology, 9, 106-117.

Carroll, J.F.X. & White, W.L. (1982). Theory building: Integrating individual and environmental factors within an ecological framework. In W.S. Paine (Ed.), Job stress and burnout: Research, theory, and intervention perspectives. (pp. 41-60). Beverly Hills: Sage Publications.

Cherniss, C. (1993). Role of professional self-efficacy in the etiology and amelioration of burnout. In W.B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds.), Professional burnout. (pp. 135-149). Washington, DC: Taylor & Francis.

Coakley, J. (1992) Burnout among adolescent athletes: A personal failure or a social problem?. Sociology of Sport Journal, 9, 271-285.

Cohn, P.J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. The Sport Psychologist, 4, 95-106.

Cox, T., Kuk, G. & Leiter, M.P. (1993). Burnout, health, work stress, and organizational healthiness. In W.B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds.), Professional burnout. (pp. 177-193). Washington, DC:

Taylor & Francis.

Cruz, J.F. (1994). Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva: Importância das competências e processos psicológicos. Dissertação de Doutoramento. Braga: Universidade do Minho.

Dale, J. & Weinberg, R.S. (1989). The relationship between coaches' leadership style and burnout. The Sport Psychologist, 3, 1-13.

Dale, J. & Weinberg, R.S. (1990). Burnout in sport: A review and critique. Applied Sport Psychology, 2, 67-83.

Evans, B.K. & Fischer, D.G. (1993). The nature of burnout: A study of the three-factor model of burnout in human service and non-human service samples. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 66, 29-38.

Farber, B. (1983) Introduction: A critical perspective on burnout. In B. Farber (Ed.), Stress and burnout in the human service professions (pp. 1-22). New York: Pergamon Press.

Feigley, D.S. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. The Physician and Sportsmedicine, 12, 10, 109-119.

Fender, L.K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. The Sport Psychologist, 3, 1, 63-71.

Freudenberger, H. J. & Richelson, G. (1980) Burnout: The high cost of high achievement. Garden City, NY: Doubleday.

Gardner, A. M. (1987). Depersonalization: A valid dimension of burnout?. Human Relations, 40, 545-560.

Gardner, A. M. (1989). Burnout: The effect of psychological type on research findings. Journal of Occupational Psychology, 62, 223-234.

Gilbert, R. (1988). Player burnout: How to prevent it. Soccer Journal, 33, 3, 32.

Golembiewski, R.T. (1982). Organizational development (OD) interventions: Changing interaction, structures, and policies. In W.S. Paine (Ed.), Job stress and burnout: Research, theory, and intervention perspectives. (pp. 229-253). Beverly Hills: Sage Publications.

Golembiewski, R.T., Munzenrider, R.F. & Stevenson, J.G. (1986). Stress in organizations: Toward a phase model of burnout. New York: Praeger.

Golembiewski, R.T. & Munzenrider, R.F. (1988). Phases of burnout: Developments in concepts and applications. New York: Praeger.

Golembiewski, R.T., Scherb, K. & Boudreau, R.A. (1993). Burnout in cross-national settings: Generic and model-specific perspectives. In W.B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds.), Professional burnout. (pp. 217-236). Washington, DC: Taylor & Francis.

Gonçalves, O.F. (1993). Dos Limites à transcendência do corpo: Algumas reflexões psicológicas. Conferência apresentada no Colóquio de Psicologia Desportiva, Lisboa, Maio.

Gould, D. (1993) Intensive sport participation and the prepubescent athlete: Competitive stress and burnout. In B.R. Cahill & A.J. Pearl (Eds.) Intensive participation in children's sports. (pp. 19-38). Champaign Il: Human Kinetics.

Gould, D., Tuffey, S., Udry, E. & Loehr, J. (1994) A United States tennis association sports science grant final report: Burnout in competitive junior tennis players. Manuscrito não publicado.

Graffar, N. (1956) Une méthode de classification sociale d'échantillon de la population. Tourrier, 6: 455.

Hallsten, L. (1993). Burning out: A framework. In W.B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds.), Professional burnout. (pp. 95-113). Washington, DC: Taylor & Francis.

Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. (no prelo) The psychological preparation of elite performers. Chichester: Wiley.

Henschen, K.P. (1986). Athletic staleness and burnout: Diagnosis, prevention, and treatement. In J.M. Williams (Ed.), Applied sport psychology. (pp. 327-342). Palo Alto, CA: Mayfield Publishing Company.

Hines, M. H. (1988). How To Fail in Private Pactice: 13 Easy Steps. Journal of Counseling and Development, 67, 253-254.

Hobfoll, S.E (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist, 44, 513-524.

Hobfoll, S.E. & Freedy, J. (1993) Conservation of resources: A general stress theory applied to burnout. In W.B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds.), Professional burnout. (pp. 115-129). Washington, DC: Taylor & Francis.

Howell, D.C. (1992). Statistical methods for psychology. California: Duxbury Press.

Katz, D. & Kahn, R.L. (1966) The social psychology of organizations. New York: John Wiley & Sons.

Kelley, H.H. (1983). Love and commitment. In H.H. Kelley, E. Berscheid, A, Christensen, J.H. Harvey, T.L. Huston, G. Levinger, E. McClintock, L.A. Peplau & D.R. Peterson (Eds.), Close relationships. (pp. 265-311). New York: W.H. Freeman.

Kiess, H.O. & Bloomquist, D.W. (1985). Psychological research methods: A conceptual approach. Boston: Allyn and Bacon, Inc.

Kleiber, D. & Enzmann, D. (1990) Burnout: 15 years of research: An international bibliography. Gottingen: Hogrefe.

Kroll, W. & Gunderscheim, J. (1982). Stress factors in coaching. Coaching Science Update, 47-49.

Lazarus, R.S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.

Lee, R.T. & Ashforth, B.E. (1990). On the meaning of Maslach's three dimensions of burnout. Journal of Applied Psychology, 75, 6, 743-747.

Lee, R.T. & Ashforth, B.E. (1993). A longitudinal study of burnout among supervisors and managers: Comparisons between the Leiter and Maslach (1988) and Golembiewski et al. (1986) models. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 54, 3, 369-398.

Leiter, M.P. (1990). The impact of family resources, control coping, and skill utilization on the development of burnout: A longitudinal study. Human Relations, 43, 11, 1067-1083.

Leiter, M.P. (1991a) Coping patterns as predictors of burnout: The function of control and escapist coping patterns. Journal of Organizational Behavior, 12, 123-144.

Leiter, M.P. (1991b) The dream denied: Professional burnout and the constraints of service organizations. Canadian Psychology, 32, 547-558.

Leiter, M.P. (1992a). Burn-out as a crisis in self-efficacy: Conceptual and pratical implications. Work & Stress, 6, 2, 107-115.

Leiter, M.P. (1992b). Burnout as a crisis in professional role structures: Measurement and conceptual issues. Anxiety, Stress, and Coping, 5, 79-93.

Leiter, M.P. (1993). Burnout as a developmental process: Consideration of models. In W.B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds.), Professional

burnout. (pp .237-250). Washington, DC: Taylor & Francis.

Leiter, M.P. & Maslach, C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. Journal of Organizational Behavior, 9, 297-308.

Linville, P.W. (1985). Self-complexity and affective extremety: Don't put all your eggs in one cognitive basket. Social Cognition, 3, 94-120.

Maher, E.L. (1983). Burnout and commitment: A theoretical alternative. The Personnel and Guidance Journal, 7, 390-393.

Martens, R. (1987) American coaching effectiveness program, level 2: Sport psychology. Champaign Il: Human Kinetics.

Maslach, C. (1982). Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon. In W.S. Paine (Ed.), Job stress and burnout: Research, theory, and intervention perspectives. (pp. 29-40). Beverly Hills: Sage Publications.

Maslach, C. (1986). Stress, burnout, and workaholism. In R.R. Kilburg, P.E. Nathan & R.W. Thoreson (Eds.). Professionals in distress: Issues, syndromes and solutions in psychology. (pp. 53-75). Washington: American Psychological Association.

Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In W.B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds.), Professional burnout. (pp. 19-32). Washington, DC: Taylor & Francis.

Maslach, C. & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour, 2, 99-113.

Maslach, C. & Schaufeli, W.B. (1993). Historical and conceptual development of burnout. In W.B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds.), Professional burnout. (pp. 1-16). Washington, DC: Taylor & Francis.

McCan, S. (1994) Overtraining and burnout. In S. Murphy (Ed.), Sport psychology interventions (pp. 347-368). Champaign Il: Human Kinetics.

Meier, S.T. (1983). Toward a theory of burnout. Human Relations, 36, 10, 899-910.

Murphy, S.M., Fleck, S.J., Dudley, G. & Callister, R. (1990). Psychological and performance concomitants of increased volume training in elite athletes. Applied Sport Psychology 2, 34-50.

Nash, H.L. (1987). Elite child-athletes: How much does victory costs?. The Physician and Sportsmedicine, 15, 8, 129-133.

Noworol, C., Zarczynski, Z., Fafrowicz, M. & Marek, T. (1993). Impact of professional burnout on creativity and innovation. In W.B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds.), Professional burnout. (pp. 163-175). Washington, DC: Taylor & Francis.

Paine, W.S. (1982). Overview: Burnout stress syndromes and the 1980s. In W.S. Paine (Ed.), Job Stress and burnout: Research, theory, and intervention perspectives. (pp. 11-25). Beverly Hills: Sage Publications.

Pearlman, B. & Hartman, E.A. (1982). Burnout: summary and future research. Human Relations, 35, 4, 283-305.

Pines, A.M. (1982). Changing organizations: Is a work environment without burnout an impossible goal?. In W.S. Paine (Ed.), Job stress and burnout: Research, theory, and intervention perspectives. (pp. 189-228). Beverly Hills: Sage Publications.

Pines, A.M. (1993). Burnout: An existencial perspective. In W.B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek. (Eds.), Professional burnout. (pp. 33-51). Washington, DC: Taylor & Francis.

Pines, A. & Aronson, E. (1988). Career burnout: Causes and cures. New York: The Free Press.

Polit, D.F. & Hungler, B.P. (1991). Investigacion cientifica en ciencias de la salud. Mexico: McGraw-Hill.

Raglin, J.S. (1993). Overtraining and staleness: Psychometric monitoring of endurance athletes. In R.B. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant (Eds.), Handbook of research on sport psychology. (pp. 840-850). New York: Macmillan.

Raglin, J.S. & Morgan, W.P. (1994). Development of a scale for use in monitoring training-induced distress in athletes. International Journal of Sports Medicine, 15, 84-88.

Rotter, J.B. (1966) Generalized expectancies for internal versus external locus of control of reinforcement. Psychological Monographs, 80 (1, n° 609).

Rusbult, C.E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. Journal of Experimental Social Psychology, 16, 172-186.

Savicki, V. & Cooley, E.J. (1982). Implications of burnout research and theory for counselor educators. The Personnel and Guidance Journal,7, 415-419.

Schaufeli, W.B., Enzmann, D. & Girault, N. (1993). Measurement of burnout: A review. In W.B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds.), Professional burnout. (pp. 199-215). Washington, DC: Taylor & Francis.

Schaufeli, W.B., Maslach, C. & Marek, T. (1993). The future of burnout. In W.B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds.), Professional burnout. (pp. 253-259). Washington, DC: Taylor & Francis.

Schmidt, G.W. & Stein, G.L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. Journal of Sport &

Exercise Psychology, 8, 254-265.

Schwartz, M.S. & Will, G.T. (1953) Low morale and mutual withdrawal on a hospital ward. Psychiatry, 16, 337-353.

Seligman, M.E.P. (1975). Helplessness: On depression, development and death. San Francisco: W. H. Freeman.

Sharp, C. & Parry-Billings, M. (1992) Can exercise damage your health?. New Scientist, 15 August, 33-37.

Shirom, A. (1989) Burnout in work organizations. In C. L. Cooper & I. Robertson (Eds.), International review of industrial and organizational psychology. (pp. 25-48). Chichester: John Wiley & Sons.

Silva III, J.M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. Applied Sport Psychology 2, 5-20.

Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. Journal of Sport Psychology 8, 36-50.

Suran, B.G. & Sheridan, E.P. (1985). Management of burnout: Training psychologists in professional life span perspectives. Professional Psychology: Research and Pratice, 16, 6, 741-752.

Taylor, A.H., Daniel, J.V., Leith, L. & Burke, R.J. (1990). Perceived stress, psychological burnout and paths to turnover intentions among sport officials. Applied Sport Psychology, 2, 84-97.

Taylor, S.E. & Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. Psychological Review, 96, 569-575.

Thibaut, J.W. & Kelley, H.H. (1959). The social psychology of groups. New York: John Wiley & Sons.

Tierney, J. (1988). Stress in age-group swimmers. Swimming Technique, 24, 4, 9-14.

Vaz-Serra, A.S. (1994). IACLIDE, Inventário de avaliação clínica da depressão. Coimbra: Edição Psiquiatria Clínica.

Vealey, R.S., Udry, E.M., Zimmerman, V. & Soliday, J. (1992). Intrapersonal and situational predictors of coaching burnout. Journal of Sport & Exercise Psychology, 14, 40-58.

Watkins JR., C.E. (1983). Burnout in counseling pratice: Some potential professional and personal hazards of becoming a counselor. The Personnel and Guidance Journal, 5, 304-308.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995) Foundations of sport and exercise psychology. Champaign Il: Human Kinetics.

Weinberg, R.S. & Richardson, P.A. (1990). Psychology of officiating. Champaign Il: Leisure Press.

Wills, T.A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. Psychological Bulletin, 90, 245-271.

Winnubst, J. (1993). Organizational structure, social support, and burnout. In W.B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds.), Professional burnout. (pp. 151-162). Washington, DC: Taylor & Francis.

ANEXOS

ANEXO 1:

Versão preliminar do I.B.A. e do questionário demográfico

INFORMAÇÃO DEMOGRÁFICA

Data de hoje: ____ /____ /____

Nome (se desejar manter o anonimato não escreva o seu nome): _____

_____

Sexo: _____ Estado civil: _____

Idade: _____ Profissão: _____

Habilitações literárias: _____

Modalidade: _____

Classificação na época passada: _____

Número de anos de prática federada da modalidade: _____

Número de anos que pratica actividade desportiva: _____

Principais títulos/classificações nacionais e/ou internacionais conquistados nos últimos 5 anos: _____

_____

_____

_____

_____

_____

Número médio de horas que treina por semana actualmente: _____

INVENTÁRIO DE BURNOUT PARA ATLETAS (I.B.A.)
VERSÃO PRELIMINAR
JORGE SILVÉRIO (Universidade do Minho)

Instruções: A seguir são apresentadas várias afirmações que os atletas usam para descrever os seus sentimentos, pensamentos e comportamentos. Uma vez que as pessoas são diferentes umas das outras não há respostas certas nem erradas. Responda de forma sincera e o mais rapidamente possível.

Leia cada afirmação, com atenção, e assinale, por favor, com uma cruz a opção que corresponde à resposta que melhor se aplica a si neste momento. Se se enganar pode riscar a sua primeira resposta e assinalar uma outra.

1. Sinto-me tão desanimado que penso em desistir da minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

2. Sinto que estou a treinar demais.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

3. Sinto que sou capaz de atingir os objectivos a que me proponho na minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

4. Não me considero competente na minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

5. Não sou capaz de obter os resultados que gostaria na minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

6. Considero monótona a minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

7. Sinto uma grande vontade de treinar.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

8. Não confio nas minhas capacidades para obter bons resultados na minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

9. Preocupo-me demasiado com os resultados da competição.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

10. Sonho com as competições.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

11. Sinto-me emocionalmente insatisfeito com a minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

12. Sinto-me triste com a minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

13. Tenho que conseguir ser o melhor dos melhores na minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

14. Quando cometo um erro, na minha actividade desportiva, fico extremamente aborrecido.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

15. Sinto um grande prazer em treinar.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

16. Sinto-me desmotivado na minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

17. Na minha actividade desportiva só faço aquilo que tenho a certeza de conseguir fazer bem.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

18. Sinto-me completamente desinteressado no que diz respeito à minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

19. Tenho problemas em dormir.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

20. Sinto-me indiferente em relação à minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

21. Sinto-me fatigado.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

22. Irrito-me facilmente com as outras pessoas.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

23. Passo o dia a pensar nos meus treinos.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

24. Sinto-me emocionalmente exausto.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

25. Preocupo-me demasiado com os resultados do treino.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

26. Sinto que os outros me pressionam para ser o melhor.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

27. Sempre que penso na competição fico ansioso.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

28. Sinto-me fatigado quando tenho que enfrentar mais um dia de treino.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

29. Treinar com outras pessoas durante várias horas, constitui realmente uma pressão para mim.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

30. Sinto-me completamente esgotado no fim do treino.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

31. Sinto-me frustrado com a minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

32. Sinto que estou a treinar demasiado para os resultados que obtenho.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

33. Sinto-me como se estivesse no limite das minhas capacidades.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

34. Sinto que estou a influenciar positivamente a vida de outras pessoas através da minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

35. Não sinto prazer na competição desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

36. Sinto-me com muitas energias sempre que tenho de enfrentar mais um treino ou competição.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

37. Sou capaz de criar um ambiente descontraído com os meus colegas.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

38. Na minha actividade desportiva consigo coisas que valem a pena.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

39. Na minha actividade desportiva lido muito calmamente com os meus problemas emocionais.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

40. Tenho vontade de desistir da prática competitiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

41. Sinto-me fisicamente exausto.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

42. Sou capaz de passar um dia inteiro a pensar numa competição.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

43. Penso não ser capaz de aguentar por muito mais tempo esta vida de atleta.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

44. Sinto-me ansioso na minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

45. Sinto que a minha actividade desportiva não me deixa nenhum tempo livre.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

46. É proveitoso cometer erros, na minha actividade desportiva, porque posso aprender com eles.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

47. Falhar parcialmente é tão mau como se falhasse totalmente.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

48. Sempre que penso no treino fico ansioso.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

49. Encontro sempre energias para vencer as minhas dificuldades.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

50. Acho que o desporto me ocupa demasiado tempo.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

51. Sonho com os treinos.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

Muito obrigado pela sua colaboração !

ANEXO 2:

Resultados da reflexão falada

REFLEXÃO FALADA

Em função da reflexão falada realizada com oito sujeitos, procedemos à alteração dos seguintes 18 ítens:

9. Preocupo-me demasiado com os resultados da competição.

Preocupo-me demasiado com os resultados das competições.

13. Tenho que conseguir ser o melhor dos melhores na minha actividade desportiva.

Sinto que tenho de conseguir ser o melhor dos melhores na minha actividade desportiva.

19. Tenho problemas em dormir.

Tenho problemas em dormir relacionados com a minha actividade desportiva.

21. Sinto-me fatigado.

Sinto-me fisicamente fatigado.

22. Irrito-me facilmente com as outras pessoas.

Irrito-me facilmente com as pessoas que me rodeiam.

23. Passo o dia a pensar nos meus treinos.

Durante o dia penso muitas vezes nos treinos.

25. Preocupo-me demasiado com os resultados do treino.

Preocupo-me demasiado com o meu desempenho nos treinos.

26. Sinto que os outros me pressionam para ser o melhor.

Sinto que existem pessoas que me pressionam para ser o melhor.

27. Sempre que penso na competição fico ansioso.

Sempre que penso nas competições fico ansioso.

35. Não sinto prazer na competição desportiva.

Não sinto prazer nas competições.

38. Na minha actividade desportiva consigo coisas que valem a pena.

Na minha actividade desportiva consigo coisas que valem a pena para mim.

40. Tenho vontade de desistir da prática competitiva.

Tenho vontade de desistir da prática desportiva.

42. Sou capaz de passar um dia inteiro a pensar numa competição.

Durante o dia penso muitas vezes nas competições.

43. Penso não ser capaz de aguentar por muito mais tempo esta vida de atleta.

Estou tão farto da minha actividade desportiva que penso não ser capaz de aguentar por muito mais tempo esta vida de atleta.

45. Sinto que a minha actividade desportiva não me deixa nenhum tempo livre.

Sinto que a minha actividade desportiva não me deixa tempo livre.

46. É proveitoso cometer erros, na minha actividade desportiva, porque posso aprender com eles.

Quando cometo erros, na minha actividade desportiva, posso aprender com eles.

48. Sempre que penso no treino fico ansioso.

Sempre que penso nos treinos fico ansioso.

50. Acho que o desporto me ocupa demasiado tempo.

Acho que a minha actividade desportiva me ocupa demasiado tempo.

Procedemos, ainda, à eliminação dos seguintes 4 ítens:

17. Na minha actividade desportiva só faço aquilo que tenho a certeza de conseguir fazer bem.

33. Sinto-me como se estivesse no limite das minhas capacidades.

44. Sinto-me ansioso na minha actividade desportiva.

47. Falhar parcialmente é tão mau como se falhasse totalmente.

A reflexão falada permitiu ainda que alterassemos as instruções sublinhando "o mais rapidamente possível" e pondo a negro "actualmente". Acrescentamos, ainda, no fim a instrução "Agora que terminou certifique-se, por favor, se **respondeu a todas as perguntas.**

No que diz respeito à ficha demográfica foram feitas as seguintes alterações:

- substituimos "classificação na época passada" por "melhores resultados na época passada"

- substituimos "número de anos que pratica actividade desportiva" por "número de anos de prática desportiva"

- pusemos a negro "semana actualmente"

ANEXO 3:

Versão do I.B.A. e do questionário demográfico utilizados

INVESTIGAÇÃO SOBRE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DO ATLETA

Caro atleta:

Integrado no Mestrado de Psicologia Desportiva da Universidade do Minho estamos a levar a cabo uma investigação científica sobre as características psicológicas do atleta.

Os dados a recolher revestem-se de particular importância não só para uma melhor compreensão dos problemas que afectam os atletas, mas também porque poderão fornecer informações importantes para futuros projectos de apoio e intervenção psicológica em contextos desportivos. Por isso, **precisamos da sua ajuda** respondendo ao questionário anexo. Por favor, responda a todas as questões.

As suas respostas são estritamente **confidenciais** e ninguém terá acesso a elas excepto os investigadores.

Obrigado pela sua colaboração !!!

Professor Doutor Óscar Gonçalves Dr. Jorge Silvério

INFORMAÇÃO DEMOGRÁFICA

Data de hoje: ____ /____ /____

Nome (se desejar manter o anonimato não escreva o seu nome): _____

_____

Sexo: _____ Estado civil: _____

Idade: _____ Profissão: _____

Habilitações literárias: _____

Modalidade: _____

Melhores resultados na época passada: _____

_____

Número de anos de prática federada da modalidade: _____

Número de anos de prática desportiva: _____

Principais títulos/classificações nacionais e/ou internacionais conquistados nos últimos 5 anos: _____

_____

_____

_____

_____

_____

Número médio de horas que treina por **semana actualmente**: _____

INVENTÁRIO DE BURNOUT PARA ATLETAS (I.B.A.)

© JORGE SILVÉRIO (Universidade do Minho)

Instruções: A seguir são apresentadas várias afirmações que os atletas usam para descrever os seus sentimentos, pensamentos e comportamentos. Uma vez que as pessoas são diferentes umas das outras não há respostas certas nem erradas. Responda de forma sincera e o mais rapidamente possível.

Leia cada afirmação, com atenção, e assinale, por favor, com uma cruz a opção que corresponde à resposta que melhor se aplica a si **actualmente**. Se se enganar pode riscar a sua primeira resposta e assinalar uma outra.

1. Sinto-me tão desanimado que penso em desistir da minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

2. Sinto que estou a treinar demais.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

3. Sinto que sou capaz de atingir os objectivos a que me proponho na minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

4. Não me considero competente na minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

5. Não sou capaz de obter os resultados que gostaria na minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

6. Considero monótona a minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

7. Sinto uma grande vontade de treinar.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

8. Não confio nas minhas capacidades para obter bons resultados na minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

9. Preocupo-me demasiado com os resultados das competições.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

10. Sonho com as competições.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

11. Sinto-me emocionalmente insatisfeito com a minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

12. Sinto que a minha actividade desportiva não me deixa tempo livre.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

13. Sinto que tenho de conseguir ser o melhor dos melhores na minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

14. Quando cometo um erro, na minha actividade desportiva, fico extremamente aborrecido.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

15. Sinto um grande prazer em treinar.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

16. Sinto-me desmotivado na minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

17. Encontro sempre energias para vencer as minhas dificuldades.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

18. Sinto-me completamente desinteressado no que diz respeito à minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

19. Tenho problemas em dormir relacionados com a minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

20. Sinto-me indiferente em relação à minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

21. Sinto-me fisicamente fatigado.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

22. Irrito-me facilmente com as pessoas que me rodeiam.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

23. Durante o dia penso muitas vezes nos treinos.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

24. Sinto-me emocionalmente exausto.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

25. Preocupo-me demasiado com o meu desempenho nos treinos.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

26. Sempre que penso nas competições fico ansioso.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

27. Sinto-me triste com a minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

28. Sinto-me fatigado quando tenho que enfrentar mais um dia de treino.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

29. Treinar com outras pessoas durante várias horas, constitui realmente uma pressão para mim.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

30. Sinto-me completamente esgotado no fim do treino.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

31. Sinto-me frustrado com a minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

32. Sinto que estou a treinar demasiado para os resultados que obtenho.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

33. Sinto que estou a influenciar positivamente a vida de outras pessoas através da minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

34. Não sinto prazer nas competições.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

35. Sinto-me com muitas energias sempre que tenho de enfrentar mais um treino ou competição.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

36. Sou capaz de criar um ambiente descontraído com os meus colegas.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

37. Na minha actividade desportiva consigo coisas que valem a pena para mim.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

38. Na minha actividade desportiva lido muito calmamente com os meus problemas emocionais.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

39. Tenho vontade de desistir da prática desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

40. Sinto-me fisicamente exausto.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

41. Durante o dia penso muitas vezes nas competições.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

42. Estou tão farto da minha actividade desportiva que penso não ser capaz de aguentar por muito mais tempo esta vida de atleta.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

43. Quando cometo erros, na minha actividade desportiva, posso aprender com eles.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

44. Sinto que existem pessoas que me pressionam para ser o melhor.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

45. Sempre que penso nos treinos fico ansioso.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

46. Acho que a minha actividade desportiva me ocupa demasiado tempo.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

47. Sonho com os treinos.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

Agora que terminou certifique-se, por favor, se **respondeu a todas as perguntas.**

Muito obrigado pela sua colaboração !

ANEXO 4:

Versão final do I.B.A.

INVENTÁRIO DE BURNOUT PARA ATLETAS (I.B.A.)

© JORGE SILVÉRIO (Universidade do Minho)

Instruções: A seguir são apresentadas várias afirmações que os atletas usam para descrever os seus sentimentos, pensamentos e comportamentos. Uma vez que as pessoas são diferentes umas das outras não há respostas certas nem erradas. Responda de forma sincera e o mais rapidamente possível.

Leia cada afirmação, com atenção, e assinale, por favor, com uma cruz a opção que corresponde à resposta que melhor se aplica a si **actualmente**. Se se enganar pode riscar a sua primeira resposta e assinalar uma outra.

1. Sinto-me tão desanimado que penso em desistir da minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

2. Sinto que sou capaz de atingir os objectivos a que me proponho na minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

3. Não me considero competente na minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

4. Não sou capaz de obter os resultados que gostaria na minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

5. Sinto uma grande vontade de treinar.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

6. Não confio nas minhas capacidades para obter bons resultados na minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

7. Sinto-me emocionalmente insatisfeito com a minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

8. Sinto que a minha actividade desportiva não me deixa tempo livre.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

9. Sinto um grande prazer em treinar.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

10. Sinto-me desmotivado na minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

11. Encontro sempre energias para vencer as minhas dificuldades.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

12. Sinto-me completamente desinteressado no que diz respeito à minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

13. Tenho problemas em dormir relacionados com a minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

14. Sinto-me indiferente em relação à minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

15. Sinto-me fisicamente fatigado.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

16. Irrito-me facilmente com as pessoas que me rodeiam.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

17. Sinto-me emocionalmente exausto.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

18. Sinto-me triste com a minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

19. Sinto-me fatigado quando tenho que enfrentar mais um dia de treino.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

20. Treinar com outras pessoas durante várias horas, constitui realmente uma pressão para mim.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

21. Sinto-me frustrado com a minha actividade desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

22. Não sinto prazer nas competições.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

23. Sinto-me com muitas energias sempre que tenho de enfrentar mais um treino ou competição.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

24. Na minha actividade desportiva consigo coisas que valem a pena para mim.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

25. Tenho vontade de desistir da prática desportiva.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

26. Sinto-me fisicamente exausto.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

27. Estou tão farto da minha actividade desportiva que penso não ser capaz de aguentar por muito mais tempo esta vida de atleta.

Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

Agora que terminou certifique-se, por favor, se **respondeu a todas as perguntas.**

Muito obrigado pela sua colaboração !