

Síndrome de Burnout: Sintomas, variáveis psicossociais e implicações na prática desportiva

Ana Moisaio¹, Sonia Brito-Costa^{2,3}, Hugo De Almeida¹, Juan José Maldonado Briegas⁴, Florencio Vicente Castro⁴

¹CNL-Consumer Neuroscience Lab. ISCA: University of Aveiro ana.karina.teodosio@gmail.com; ²Polytechnic of Coimbra: I2A-Institute of Applied Research; ³Human Potential Development Center (CDPH): Research Group in Social and Human Sciences (NICSH); sonya.b.costa@gmail.com; ⁴CNL-Consumer Neuroscience Lab. ISCA: University of Aveiro hugodealmeida@ua.pt; University of Extremadura. Spain. juanjose.maldonadob@gmail.com; ⁴ University of Extremadura, fvicentec@gmail.com

Resumo. O objetivo deste estudo foi perceber quais as variáveis associadas à Síndrome de Burnout, por se tratar de uma síndrome que tem subjacente um conjunto de sintomas e consequências ao nível biopsicossocial, que pode conduzir o atleta à exaustão e saturação da modalidade desportiva, tornando-se importante adquirir modelos preventivos, bem como promover e reverter a recuperação do atleta ao nível físico, tático e psicológico, recorrendo ao Inventário de *Burnout* para Atletas (IBA) Silvério (1995). A amostra foi constituída por 302 atletas séniores de futebol, género masculino, com idades compreendidas entre os 18 e os 38 anos de idade. A análise estatística foi efectuada através do *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 20.0 para *Windows*. Os resultados revelaram que os atletas profissionais de futebol não pontuam acima da média para a síndrome de *Burnout*, mas que esta é influenciada pela escolaridade, escalão competitivo, período de treino e posição de jogo.

Palavras Chave: Stress, Síndrome de Burnout, Prevenção, Atletas de futebol

BURNOUT SYNDROME: SYMPTOMS, PSYCHOSOCIAL VARIABLES AND IMPLICATIONS FOR SPORTS

Abstract. The aim of this study was to understand which variables associated with the syndrome of Burnout, because it is a syndrome that is underpinned by a set of symptoms and consequences to the biopsychosocial level, which may lead the athlete to exhaustion and saturation of the sport, becoming important to gain predictive models, as well as promote and reverse recovery of the athlete's physical, tactical and psychological level, using the Burnout Inventory for Athletes (IBA) Silverio (1995). The sample consisted of 302 senior's soccer players, male gender, aged between 18 and 38 years old. Statistical analysis was performed using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 20.0 for Windows. The results revealed that the professional soccer players do not score above average for the *Burnout* syndrome, but this is influenced by education, competitive level, training period and playing position.

Keywords: Stress, Syndrome of Burnout, Prevention, Soccer Players

INTRODUÇÃO

Burnout é uma expressão inglesa, um termo oriundo da cultura anglo-saxónica, uma conjugação das preposições “burn” e “out”, caracterizado por

“queimar” até à exaustão, e que corresponde a um estado de fadiga física e psicológica. Freudenberger em 1974 definiu pela primeira vez a síndrome de *burnout* como um conjunto de sintomas médico-biológicos e psicossociais inespecíficos, que surgem por uma exi-

gência excessiva de energia no trabalho. Envolve um conjunto de respostas contínuas a agentes *stressores*, é um processo de esgotamento e cansaço profissional, de extinção e combustão total, que conduz à perda de motivação para o trabalho e progride para um conjunto de sinais e sintomas observáveis de sofrimento físico e mental (Araújo, Cardoso, Gonçalves, Martins, Ramos, Ramos, & Romainville, 2002; Kelley, Eklund, & Taylor, 1999; Maslach, 2003; Maslach & Leiter, 1997; Maslach & Schaufeli, 1993; Moreno-Jiménez, Garrosa-Hernández, Galvez, González, & Benevides-Pereira, 2002; Schaufeli & Taris, 2005; Tamayo & Troccóli, 2002; Vealey, Armstrong, Comar, & Greenleaf, 1998).

Embora não exista uma definição unânime, parece existir um consenso, ao considerar que surge devido ao *stress* crônico laboral, numa experiência interna e subjetiva de sentimentos e atitudes, encaradas com significado negativo, originando problemas nocivos e disfunções psicofisiológicas. A síndrome de *burnout* é então um processo individual, a sua evolução é progressiva e severa, não sendo percebida pelo indivíduo de imediato, ocorre após um longo período de tempo de exposição a tensões e pressões de natureza profissional (França, 1987; Rudow, 1999).

O desporto é um fenómeno sociocultural, o futebol uma modalidade desportiva, de muito contacto físico e interpessoal, com exigências próprias, que obriga os atletas a trabalhar nos limites máximos de exaustão, tanto ao nível dos treinos como dos jogos, podendo ser fonte de *stress* e *burnout* (Berger, Pargman, & Weinberg, 2007; Cresswell & Eklund, 2006; Gould, Tuffey, Udry, & Loehr, 1996, 1997; Hill, Hall, Appleton, & Kozub, 2008).

De acordo com os modelos teóricos da síndrome de *burnout* em contexto desportivo, o atleta encontra-se sujeito a diversos agentes *stressores* de carácter social, afetivos, de treino, competitivos, familiares, entre outros, no decorrer da realização do seu trabalho. No entanto, se não conseguir implementar estratégias de *coping* eficazes, prossegue para o esgotamento físico, emocional e social, experienciando o *burnout* (Dale & Weinberg, 1989; Maslach & Jackson, 1981; Raedeke, 1997; Raedeke, Luney, & Venables, 2002; Smith, 1986; Vealey, Armstrong, Comar, & Greenleaf, 1998; Vealey, Udry, Zimmerman, & Soliday, 1992).

Na literatura são essencialmente apontados três modelos explicativos da síndrome aplicados ao desporto, onde cada autor procura explicar a ocorrência de fatores desencadeantes, os sinais e sintomas: O Modelo Cognitivo-Afetivo de Smith; O Modelo de resposta negativa ao *stress* de Silva; O Modelo de desenvolvimento de identidade unidimensional e de controlo externo de Coackley.

O modelo cognitivo-afetivo de Smith foi o primeiro a ser construído e baseia-se na crença que o *stress* crónico vivenciado pelo atleta promove e conduz ao abandono da atividade desportiva, por não conseguir corresponder às exigências físicas e psicológicas (Cruz, 1999; Vealey, Armstrong, Comar, & Greenleaf, 1998). Propõe ainda que a síndrome se desenvolve em quatro estádios de desenvolvimento, influenciados por fatores motivacionais e de personalidade, como a autoestima e traço de ansiedade, ou seja por componentes físicas, psicológicas e comportamentais. O primeiro estádio envolve a pressão interna ou externa, onde o atleta experimenta o excesso de treino e a pressão para ganhar, envolve a demanda situacional e os recursos disponíveis. No segundo estádio, surge a avaliação cognitiva, onde o atleta avalia e interpreta a situação. No terceiro estádio, surge a resposta fisiológica, onde o atleta exibe um conjunto de sensações corporais, que envolvem respostas de aumento de tensão, irritabilidade e fadiga. No quarto estádio, surge a resposta comportamental, onde o atleta usa recursos e estratégias de *coping*, para controlar ou enfrentar a situação adversa, exibe um fraco desempenho e dificuldades no relacionamento interpessoal, podendo abandonar a atividade desportiva (Smith, 1986; Smith & Bar-Eli, 2007; Weinberg & Gould, 2007).

Silva (1990) propõe um modelo de resposta negativa ao *stress* do treino, baseado na crença, que a própria competição é uma forma de *stress*. Apesar de reconhecer a importância dos fatores psicológicos, a síndrome surge como uma resposta psicofisiológica, resultante do excessivo esforço físico do treino, numa resposta a esforços frequentes e extremos, geralmente ineficazes, para lidar com o treino e com as competições (Silvério, 1995).

Coakley (1992) apresenta um modelo de desenvolvimento de identidade unidimensional e de controlo externo, numa perspetiva social, assumindo o *stress*

como sintoma e não como a causa, onde a síndrome surge porque não são encorajados outros papéis sociais (Brustad & Taylor, 1997; Silvério, 1995).

Por se tratar de uma síndrome que tem subjacente um conjunto de sintomas e consequências tornam-se necessários adquirir modelos preventivos, assim como, depois de diagnosticada a síndrome, importa reverter e promover a recuperação ao nível físico, técnico, tático e psicológico (Cox, 1994; Fender, 1989; Henschen, 2001; Tenenbaum, Jones, Kitsantas, Sacks, & Berwick, 2003).

MÉTODOS

Instrumentos e Procedimentos

Inventário de *Burnout* para Atletas (IBA) Silvério (1995). Trata-se de um instrumento de autoresposta, constituído por 27 itens respondidos numa escala tipo *Likert*, com cinco opções de resposta “Discordo totalmente”, “Discordo”, “Não concordo nem discordo”, “Concordo” e “Concordo plenamente”, que avalia seis fatores da síndrome de *Burnout*, o desânimo, a falta de energia, a expectativa de ineficácia, a exaustão, o desinteresse e a excitabilidade. A análise estatística efectuada através do *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 20.0 para *Windows*.

Participantes

A amostra constituiu-se por 302 atletas seniores, profissionais de futebol, do género masculino, com idades compreendidas entre os 18 e os 38 anos de idade, maioritariamente de nacionalidade portuguesa, solteiros e sem filhos, e com o 3º ciclo do ensino secundário. Quanto à divisão competitiva, 41,7% pertenciam à III divisão competitiva, 21,5% à II divisão e 36,8% à 1ª Liga. No que concerne à posição de jogo, 9,9% eram guarda-redes, 14,9% defesas centrais, 16,9% defesas laterais, 17,9% médios defensivos, 15,2% médios ofensivos, 11,3% médios ala, 7% pontas de lança e 7% avançados. O período de treino incidia maioritariamente no período noturno e os atletas faziam em média 5 treinos semanais. A maioria referiu não sofrer de doenças ou lesões atuais e não dorme a sesta. Demoram em média 36 minutos nas deslocações de ida e volta para o treino, oscilando entre os 4 e 180 minutos.

Resultados

As subescalas da medida IBA apresentaram um *Alpha* de *Cronbach* variável entre um mínimo de 0.69 (fraco mas aceitável) na dimensão excitabilidade e um máximo de 0.88 (bom) na dimensão desânimo. Na dimensão global da escala obtivemos um *Alpha* de *Cronbach* de 0.93, o que representa uma boa consistência interna do instrumento (Quadro 1).

A escolaridade influencia a síndrome de burnout: Na dimensão Falta de Energia $F(3,298)=3,484$, $p=0,016$, as diferenças encontram-se entre os atletas com 3º ciclo e os que têm o ensino secundário (11,81 vs 10,09). Na dimensão Exaustão $F(3,298)=3,301$, $p=0,021$, as diferenças encontram-se entre os atletas com o grau superior e com o ensino secundário (10,47 vs 9,13). Na dimensão Desinteresse $F(3,298)=3,545$, $p=0,015$, as diferenças encontram-se entre os atletas com o grau superior e com ensino secundário (7,95 vs 6,66). Na dimensão Excitabilidade $F(3,298)=3,163$, $p=0,025$, as diferenças encontram-se entre os atletas com grau superior e com ensino secundário (5,65 vs 4,73). Na Avaliação Global da síndrome de *burnout* $F(3,298)=3,447$, $p=0,017$, as diferenças encontram-se entre os atletas com o grau superior e os que possuem o ensino secundário (48,90 vs 43,73).

O escalão competitivo influencia a síndrome de burnout: Na dimensão Exaustão $F(2,299)=6,160$, $p=0,002$, as diferenças encontram-se entre os atletas da III divisão, de II divisão e 1ª Liga (10,71 vs 9,55 e 9,16). Na dimensão Desinteresse $F(2,299)=3,313$, $p=0,038$, as diferenças encontram-se entre os atletas da II divisão e da 1ª liga (7,86 vs 6,83). Na Excitabilidade,

Quadro 1– Consistência interna: Síndrome de Burnout (IBA)

| | Alpha de Cronbach | Nº de itens |
|---------------------------|-------------------|-------------|
| Desânimo | 0,882 | 7 |
| Falta de energia | 0,810 | 6 |
| Expectativa de ineficácia | 0,770 | 5 |
| Exaustão | 0,809 | 5 |
| Desinteresse | 0,784 | 5 |
| Excitabilidade | 0,689 | 3 |
| Total | 0,933 | 27 |

$F(2,299)=3,510$, $p=0,031$, as diferenças encontram-se entre atletas da II divisão e da III divisão (5,73 vs 5,06). Na Avaliação Global da escala $F(2,299)=3,241$, $p=0,040$, as diferenças encontram-se entre atletas da II divisão e da III divisão (48,75 vs 43,76).

O período de treino influencia a síndrome de Burnout: Na Expetativa de Ineficácia $F(2,299)=4,373$, $p=0,013$, as diferenças encontram-se entre os atletas que treinam à noite e de manhã, com os que treinam de tarde (7,41 vs 8,44 e 8,55). No Desinteresse $F(2,299)=3,131$, $p=0,045$, as diferenças encontram-se entre atletas que treinam à tarde e os que treinam de manhã (8,03 vs 7,03). Na Excitabilidade $F(2,299)=3,668$, $p=0,027$, as diferenças encontram-se entre atletas que treinam à tarde e os que treinam à noite (5,66 vs 4,95).

Na Avaliação Global da síndrome de *burnout* $F(2,299)=3,450$, $p=0,033$, as diferenças encontram-se entre atletas que treinam à tarde e os que treinam à noite (48,31 vs 43,58).

A posição de jogo influencia a Síndrome de Burnout: Na dimensão Expetativa de Ineficácia $F(7,106,190)=2,364$, $p=0,028$, as diferenças encontram-se entre os avançados e os ponta de lança (9,28 vs 6,90). Na dimensão Excitabilidade $F(7,294)=2,449$, $p=0,019$, as diferenças encontram-se entre os avançados e os ponta de lança (6,38 vs 4,66).

Discussões E Conclusões

O instrumento revelou uma boa consistência interna, semelhante ao obtido pelo autor da escala, no valor de 0,92. Os valores encontrados seguem a categorização de Hill e Hill (2005), sendo que superiores a 0,7 revelam que os instrumentos psicométricos podem ser considerados precisos e confiáveis, quanto à variável que desejam mensurar.

Os atletas profissionais de futebol não pontuam acima da média para a síndrome de *burnout*. Os resultados revelaram que a síndrome de *burnout* é influenciada pela escolaridade, escalão competitivo, período de treino e posição de jogo.

Alguns estudos revelam que a síndrome de *burnout* aparece mais frequentemente associada aos atletas

femininos e em atletas que praticam desportos individuais, por serem mais competitivos, de alta exigência física e psicológica, devido à natureza repetitiva e monótona dos treinos, bem como por não existir um suporte social de companheiros de equipa (Finch; 1999; Kenta, Hassmen, & Raglin, 2001; Smith, 1986; Weinberg & Gould, 2007).

A síndrome de *burnout* é influenciada pela escolaridade onde atletas com o ensino secundário obtêm níveis mais elevados nas dimensões de energia, exaustão, desinteresse, excitabilidade e na avaliação global da escala. De facto, verifica-se que o ensino secundário tem uma exigência própria, exige dedicação, além de corresponder a uma etapa de transição para um curso superior e uma possível entrada na universidade. Assim, os resultados obtidos corroboram outros estudos, que verificam que à medida que o atleta vai evoluindo na sua carreira, torna-se cada vez mais difícil conciliar os estudos com os treinos e competições, sendo esta uma dificuldade constante encontrada por jovens talentos, tendo por vezes que optar pela continuação curricular e a carreira atlética (Wyllemann, Alfermann, & Lavalle, 2004; Wyllemann & Lavalle, 2004). A profissionalização no futebol é feita em idade precoce, reduzindo as oportunidades para desenvolverem outras habilidades vocacionais, em função das horas de treinos, dedicação à performance e às competições (Gorely, Lavalle, Bruce, Teale, & Lavalle, 2001).

Verificámos que as lesões ou doenças não influenciaram a síndrome de *burnout*, não corroborando outros estudos (Cresswell e Eklund, 2005; Grylls e Spittle, 2008), no entanto esta diferença justifica-se por a maioria dos atletas referir não sofrer de lesões ou doenças atuais. A ocorrência de lesões no futebol situa-se entre 10 e 35 por 1000 horas de jogo (Dvorak & Junge, 2000).

O escalão competitivo dos atletas influencia a síndrome de *burnout*. Os atletas da III divisão, que são os de escalão competitivo inferior, pontuam mais na exaustão, excitabilidade e na avaliação global da escala, comparativamente aos séniores de II divisão. Os atletas de 1ª Liga, de topo, por sua vez, revelam maior desinteresse, comparativamente aos atletas da II divisão. Na III divisão os atletas dão uma grande importância à competição, no entanto na grande maioria, os rendimentos que auferem são baixos, comparati-

vamente aos rendimentos obtidos pelos atletas da II divisão e 1ª Liga. Maioritariamente os atletas da III divisão competitiva não auferem apenas rendimentos resultantes da prática da modalidade desportiva, tendo outras atividades laborais e fontes de rendimento. São igualmente os que sentem ansiedade no sentido de quererem subir de escalão competitivo, por tal sentem-se mais apreensivos e menos autoconfiantes, obtendo níveis mais elevados nas escalas de *burnout*, limitando a sua prestação desportiva, por todas as condicionantes inerentes à própria vida. Os resultados corroboram estudos de Raedeke (1997) afirmando que os atletas com classificações inferiores sentem-se menos realizados, refletindo avaliações negativas sobre si mesmo, nomeadamente quanto à obtenção de sucesso no trabalho. Segundo Cresswell e Eklund (2005), o processo de esforço em que o atleta se envolve para alcançar o sucesso e performance desportiva, pode tornar-se num mecanismo que contribui para o desenvolvimento exaustão física, psicológica e emocional, ou *burnout*. Hill, Hall, Appleton, e Kozub (2008) afirmam que quando o desejo de alcançar a qualquer custo ultrapassa o desejo de se desenvolver enquanto jogador, aumenta a probabilidade de desecandear fatores de stress, aumentando risco de *burnout*.

Os atletas da III divisão competitiva, não têm tantos recursos nem apoios, comparativamente aos atletas da 1ª Liga e II divisão competitiva, por tal podem experienciar mais o fracasso, corroborando estudos de Silvério (1995), afirmando que características menos positivas associadas a recursos e apoios mínimos ou diminuídos, podem conduzir o atleta à dificuldade para atingir os objetivos a que se propunham, experienciando o fracasso, posteriormente *burnout* e até abandono da carreira desportiva. Podemos concluir que os atletas da III divisão correm maior risco da síndrome de *burnout*. Os atletas de 1ª Liga e II divisão competitiva, procuram constantemente a superação do rendimento e performance desportiva, envolvem-se mais na concentração, uma vez que se dedicam apenas à prática da modalidade desportiva, sentem uma maior autoconfiança, e envolvem-se ainda, numa maior harmonia entre o talento, a tática e a técnica, comparativamente aos atletas da III divisão, além possuírem outros recursos, movimentarem maior capital financeiro, oferecendo aos atletas maiores recompensas.

Perrault, Gaudreau, Lapointe, e Lacroix (2007), afirmam que baixos níveis da síndrome de *burnout* são observados nos atletas, quando estes demonstram satisfação no desporto e se sentem autónomos, competentes e identificados com a modalidade.

Thomas e Over (1994) concluiu que os atletas de nível competitivo inferior reportam mais emoções e cognições negativas comparativamente aos de nível superior, o que sugere um menor controlo sobre o negativismo. A autonomia e competência estão fortemente relacionadas com os sintomas da síndrome de *burnout* (Lonsdale, Hodge, & Rose, 2009).

O número de treinos semanais não influenciou a síndrome de *burnout*, podendo afirmar, que em média os 5 treinos semanais que fazem, se ajustam às necessidades físicas, psíquicas e sociais dos atletas. Apesar das diferenças não se revelarem estatisticamente significativas, verificamos que os atletas que fazem 5 treinos semanais apresentam menores valores para a síndrome de *burnout* comparativamente com os que fazem menos treinos, corroborando estudos de Dias e Teixeira (2007) afirmando que quanto maior for o número de horas semanais de treino, menor o desejo de abandonar o desporto. Verardi (2010) revela ser importante monitorizar o atleta que se encontre comprometido com o treino intenso, pois alguns desportistas suportam as cargas e horas de treino, no entanto, outros ficam expostos ao *stress* físico e emocional, bem como aos riscos da síndrome de *burnout*.

Verificamos que o período de treino influencia a síndrome de *burnout*. Os atletas que treinam no período noturno pontuam mais na expectativa de ineficácia, excitabilidade e na avaliação global da escala, comparativamente com os atletas que treinam no período da tarde, assim como os atletas que treinam no período da manhã são os que mais pontuam no desinteresse, comparativamente aos que treinam no período da tarde. Podemos desta forma afirmar que os atletas que treinam no período noturno sentem maior desgaste físico e emocional. Estudos revelam que uma prática regular e bem orientada das atividades desportivas, contribuem para uma melhor perceção da imagem corporal e uma auto-estima mais elevada, além de melhorar o bem-estar psicológico, através da redução dos níveis de *stress*, de ansiedade e de depressão (Mello, Boscolo, Esteves, & Tufit, 2005; Samulski, Costa, Amaparo, & Silva, 2009). Da mesma

forma, contribui para uma melhor percepção da qualidade de vida, proporcionando aos atletas benefícios físicos como, melhor qualidade de sono, redução dos níveis de hipertensão, melhor funcionamento orgânico geral e maior disposição física para realizar as tarefas (Samulski, Costa, Amaparo, & Silva, 2009).

A posição de jogo influencia a síndrome de *burnout*. Verificamos que a posição de ponta de lança pontua mais na expectativa de ineficácia e na excitabilidade, comparativamente com os avançados. Na posição de ponta de lança, a prestação profissional é feita em momentos de elevada tensão e *stress*, participando estes atletas nas jogadas para o golo, onde o sucesso do grupo depende desta finalização. Já os avançados têm funções ao nível de criação e planeamento de estratégias táticas.

As causas da síndrome de *burnout* são multiterminadas, estão dependentes de características pessoais, de personalidade e sociodemográficas, do tipo de atividade profissional e de características ambientais e sociais. Os atletas profissionais de futebol, envolvem-se em esforço, preparo, entrega e sacrifício, a fim de manter um nível de excelência favorável para alcançar os objetivos e sucesso. No âmbito desportivo a síndrome reflete um conjunto de sintomas e de consequências ao nível biopsicossocial, que pode conduzir o atleta à exaustão, saturação e mesmo abandono desportivo.

Por tal, torna-se essencial o desenvolvimento de estratégias de intervenção, alterar climas organizacionais e de liderança, implementar estratégias de compensação, para aumentar a satisfação, reduzir o esgotamento físico e emocional do atleta, melhorar as condições de trabalho e criar ambientes saudáveis.

Referências bibliográficas

- Araújo, A., Cardoso, R., Gonçalves, G., Martins, A., Ramos, M., Ramos, R., & Romainville, M. (2002). *O Stress nos Professores Portugueses: Um estudo IPS-SO*. Porto: Porto Editora.
- Berger, B., Pargman, D., & Weinberg, R. (2007). *Foundations of exercise psychology*. Morgantown: Sheridan Books.
- Brustad, R., & Taylor, M. (1997). Applying social psychology consulting process. *The Sport Psychologist*, 11, 107-119.
- Coackley, J. (1992). *Burnout* among adolescent athletes: a personal failure or social problem. *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- Cox, R. (1994). *Sport Psychology – Concepts and Application*. New York: McGraw-Hill.
- Cresswell, S., & Eklund, R. (2005). Motivation and burnout in professional rugby players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 3, 370-376.
- Cresswell, S., & Eklund, R. (2006). The nature of athlete burnout: Key characteristics and attributions. *Journal of applied sport psychology*, 18, 219-239.
- Cruz, J. (1996). Stress, ansiedade e competências psicológicas nos atletas de elite e de alta competição: Um estudo da sua relação e impacto no rendimento e no sucesso desportivo. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 1, 161-192.
- Dale, J., & Weinberg, R. (1989). The relationship between coaches leadership style and burnout. *The Sport Psychologist*, 3, 1-13.
- Dias, M., & Teixeira, M. (2007). Estudo exploratório sobre o abandono do esporte em jovens tenistas. *Revista brasileira de psicologia do esporte*, 1,1, 1-18.
- Dvorak, J. & Junge, A. (2000). Football Injuries and Physical Symptoms. *The American Journal of Sports Medicine*, 28, 5, 3 –9.
- Fender, L. (1989). Athlete Burnout: Potential for Research and Intervention Strategies. *The Sport Psychologist*, 3, 1, 63-71.
- Finch, S. (1999). *Comparison of team and individuals, male and female athletes, potential for burnout, and coping strategies*. McGill University
- França, H. (1987). A síndrome de *burnout*. *Revista Brasileira de Medicina*, 44, 8, 197-199.
- Gorely, T., Lavalle, D., Bruce, D., Teale, B., & Lavalle, R. (2001). A sampling of perceptions of potential users of Australian Athlete Career and Education Program. *Academic Athletic Journal*, 15, 11-21.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). *Burnout* in Competitive Junior Tennis Players: I. A Quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10, 322-340.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1997). Burnout in competitive junior tennis players: III. Individual differences in the burnout experience. *The Sport Psychologist*, 11, 257-276.
- Grylls, E., & Spittle, M. (2008). Injury and burnout

- in Australian athletes. Perceptual and Motor Skills. *Bollarat*, 107, 3, 873-880.
- Henschen, K. (2001). Athletic staleness and burnout: Diagnosis, prevention, and treatment. In J.M. Williams (Ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* California: Mayfield Publishing Company, 445-455.
 - Hill, A., Hall, H., Appleton, P., & Kozub, S. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: the mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 5, 630-644.
 - Hill, M., & Hill, A. (2005). *Investigação por questionário*, Edições Sílabo: Lisboa
 - Kelley, B., Eklund, R., & Ritter-Taylor, M. (1999). Stress and burnout among collegiate tennis coaches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 130-133.
 - Kentta, G., Hassmen, P., & Raglin, J. (2001). Training practices and overtraining syndrome in Swedish age-group athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 22, 460-465.
 - Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: a self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27, 8, 785-795.
 - Maslach, C. (2003). Job Burnout: New directions in research and intervention: Current Directions. *Psychological Science*, 13, 5, 189-192.
 - Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 2, 99-113.
 - Maslach, C., & Leiter, M. (1997). *The Truth About Burnout*. New York: Jossey-Bass Publishers.
 - Maslach, C., & Schaufeli, W. (1993). Historical and conceptual development of burnout. In Schaufeli, W., Maslach, C., Marek, T. (eds). *Professional Burnout. Recent developments in theory and research*. Washington: Taylor and Francis.
 - Mello, M., Boscolo, R., Esteves, A., & Tufik, S. (2005). O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11, 3, 203-207.
 - Moreno-Jiménez, B., Garrosa-Hernández, E., Galvez, M., González, M. & Benevides-Pereira. (2002). A avaliação do burnout em professores. Comparação de instrumentos: CBP-R e MBI-ED. *Psicologia em estudo*, 7, 1, 11-19.
 - Perreault, S., Gaudreau, P., Lapointe, M., & Lacroix, C. (2007). Does it take three to tango? Psychological need satisfaction and athlete burnout. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 437-450.
 - Raedeke, T. (1997). Is Athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 4, 396-417.
 - Raedeke, T., Lunney, K., & Venables, K. (2002). Understanding athlete burnout: coach perspectives. *Journal of Sport Behavior*. 25, 2, 181-206.
 - Rudow, B. (1999). Stress and burnout in the teaching profession: european studies, issues and research perspectives. In Vanderbergue, R. & Huberman, M. (eds). *Understanding and preventing teacher burnout: a source book of international practice and research*. Cambridge: Cambridge University Press, 38-58.
 - Samulski, D., Costa, I., Amaparo, L., & Silva, L. (2009). Atividade física, saúde e qualidade de vida. *Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas*, 357-382.
 - Schaufeli, W., & Taris, T. (2005). The conceptualization and measurement of burnout: Common grounds and worlds apart. *Work & Stress*, 19, 256-262.
 - Silva, J. (1990). Analysis of training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychologist*, 2, 5-20.
 - Silvério, J. (1995). *Burnout no desporto: estudo comparativo em atletas do triatlo, natação, ciclismo e atletismo*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Desportiva: Universidade do Minho, Braga.
 - Silvério, J., & Silva, C. (1996). *O esgotamento (burnout) no desporto. Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Cruz Edições. SHO
 - Smith, R. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
 - Smith, R., & Bar-Eli, M. (2007). *Essential Reading in Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
 - Tamayo, M., & Tróccoli, B. (2002). Exaustão Emocional: relações com a percepção de suporte organizacional e com estratégias de coping no trabalho. *Estudos de Psicologia*, 7, 1, 37-46.
 - Tenenbaum, G., Jones, C., Kitsantas, A., Sacks, D., & Berwick, J. (2003). An investigation of the stress response process in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 34, 27-62.

- Thomas, P. & Over, R. (1994). Psychological and psychomotor skills associated with performance in golf. *The Sport Psychologist*, 8, 73-86.
- Vealey, R., Armstrong, L., Comar, W., & Greenleaf, C. (1998). Influence of perceived coaching behaviours on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 297-318.
- Vealey, R., Udry E., Zimmerman, V., & Soliday, J. (1992). Interpersonal and situational predictors of coaching burnout. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 14, 40-58.
- Verardi, C. (2010). Treinamento esportivo: estresse, burnout e estratégias de enfrentamento. *Revista mackenzie de educação física e esporte*, 9, 1, 15-16.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2007). *Foundations of sports and exercise psychology*. Unites States: Human Kinetics.
- Wyllemann, P., & Lavallo, D. (2004) A developmental perspective on transitions faced by athletes. In: WEISS, M. (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, p. 507-527.
- Wyllemann, P., Alfermann, D. & Lavallo, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 7-20.
- Zuzanek, J., & Mannell, R. (2000). *Effects of physically active leisure, social support, work stress, and chronic stress on mental health and physical health: A longitudinal perspective*. Faculty of Applied Health Sciences. University of Waterloo.