

UNIVERSIDADE TIRADENTES  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA

KEVIN OLIVEIRA DA SILVA  
LUIZ ZUZARTE DA SILVA NETO

**AVALIAÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT EM ATLETAS DE  
KARATÊ DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19**

Aracaju/SE

2021

KEVIN OLIVEIRA DA SILVA

LUIZ ZUZARTE DA SILVA NETO

AVALIAÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT EM ATLETAS DE  
KARATÊ DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Universidade Tiradentes  
como um dos pré-requisitos para  
obtenção do grau de Bacharel em  
Fisioterapia.

ORIENTADOR:

MARCOS GABRIEL DO  
NASCIMENTO JUNIOR

Aracaju/SE

2021

# AVALIAÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT EM ATLETAS DE KARATÊ DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Kevin Oliveira da Silva; Luiz Zuzarte da Silva Neto

## RESUMO

**Introdução:** A síndrome de Burnout é compreendida pela decorrência de estressores crônicos que estão ligados a ocupação, principalmente quando se trata de vínculos. Esta síndrome pode ser reconhecida por quatro princípios de Gil-Monte, refere-se a ilusão pelo trabalho consiste em obstáculos e realizações profissionais que resultam em maior motivação, tal inexistência consiste no risco para burnout; o segundo ponto é o desgaste psíquico (referente à exaustão física e emocional, que está ligada a rotina laborativa enfrentando o stress e indivíduos que passam por alguma situação difícil), a indolência é o terceiro princípio (consiste em atos negativos, frieza, afastamento diante das pessoas atendidas, aos amigos e à organização) e culpa sendo o quarto (representa a sensação de ser culpado por condutas não apropriadas com as regras estabelecidas no setor de trabalho e exigência a respeito da função profissional). (PINHEIRO et al., 2020). **Objetivo:** Avaliar a frequência da Síndrome de Burnout nos atletas de Karatê durante período da pandemia da Covid-19. **Métodos:** Tratara-se de um estudo transversal analítico com abordagem quantitativa que foi realizado por meio de formulário eletrônico com as seguintes sessões: sociodemográfico e pelo Instrumento de avaliação de Burnout “Questionário Burnout para Atletas (QBA)” foi respondido por atletas de Karatê da seleção brasileira juvenil durante o período da pandemia da Covid-19. Os atletas foram convidados por meio de um texto explicativo sobre o estudo, contendo o link de acesso ao questionário online. Este convite com o link será publicado em redes sociais, enviado por aplicativos de comunicação e por e-mail como forma de seleção amostral. A análise estatística será realizada através do software IBM SPSS Statistics 22.0. Serão realizados testes de normalidade. Caso os dados tenham distribuição normal serão utilizados testes paramétricos, caso contrário, serão usados testes não-paramétricos. Será considerada a significância estatística  $< 5\%$ . **Resultados:** A avaliação foi realizada em 39 atletas profissionais de karatê, com uma média de idade de 17,46 anos, na qual 51,28% são do sexo feminino e 48,27% do sexo masculino; cor/raça autodeclarada com uma grande variabilidade de estado, sendo a maioria entre brancos (46,15%) e pardos (43,59%). Referente ao questionário de Burnout, os resultados referentes Exaustão emocional e física, apresentando os valores de  $1,74 \pm 0,58$ ; Realização pessoal reduzida apresentou os valores de  $2,10 \pm 0,61$ ; Desvalorização, apresentando  $1,53 \pm 0,47$ ; Burnout, com o resultado de  $1,76 \pm 0,43$ .

**Descritores:** Esgotamento profissional. Atletas. Karatê, Estresse ocupacional.

# EVALUATION OF BURNOUT SYNDROME IN KARATE ATHLETES DURING THE COVID-19 PANDEMIC

## ABSTRACT

**Introduction:** Burnout syndrome is understood as a result of chronic stressors that are linked to occupation, especially when it comes to bonds with other people. This syndrome can be recognized by four Gil-Monte principles, the first of which is the illusion of work (a view that it offers obstacles and achievement of professional goals that result in pleasure; the inexistence of this illusion by work is the risk of Burnout); the second point is psychic wear (referring to physical and emotional exhaustion, which is linked to the work routine facing stress and individuals who go through a difficult situation), indolence is the third principle (consists of negative acts, coldness, distancing from the people served, friends and the organization) and guilt being the fourth (represents the feeling of being blamed for inappropriate conduct with the rules established in the work sector and requirement regarding the professional function). (PINHEIRO et al., 2020). **Objective:** To evaluate the frequency of Burnout Syndrome in karate athletes during the Covid-19 pandemic period. **Methods:** This is an analytical cross-sectional study with a quantitative approach that will be performed using an electronic form (*google forms*) with the following sections: sociodemographic and the Burnout Assessment Instrument "Burnout Questionnaire for Athletes (QBA)" will be answered by athletes from Brazilian youth team karate during the Covid-19 pandemic period. Athletes will be invited through a short text about the study, containing the link to access the online questionnaire. This invitation with the link will be published on social networks, sent by communication applications and by email to people who need their searches. Statistical analysis will be performed using IBM SPSS Statistics 22.0 software. Tests of normality will be carried out. If the data have a normal distribution, parametric tests will be used, otherwise, non-parametric tests will be used. Statistical significance will be considered  $<5\%$ .

Descriptors or Keywords: Professional exhaustion/ Burnout. Athletes. Emotional health.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	6
<b>2. METODOLOGIA</b> .....	8
a) <b>Tipo de estudo</b> .....	8
b) <b>População do estudo</b> .....	8
c) <b>Critérios de inclusão</b> .....	8
d) <b>Critérios de exclusão</b> .....	9
e) <b>Coleta de dados/ Procedimentos</b> .....	9
f) <b>Instrumento para extração dos dados</b> .....	9
g) <b>Variáveis do estudo</b> .....	10
h) <b>Análise estatística</b> .....	11
i) <b>Aspectos éticos e legais da pesquisa</b> .....	11
<b>3. RESULTADOS</b> .....	13
<b>4. DISCUSSÃO</b> .....	16
<b>5. CONCLUSÃO</b> .....	18
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	19
<b>APÊNDICES</b> .....	24
<b>APÊNDICE I</b> .....	24
<b>TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO</b> .....	24
<b>TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO</b> .....	25
<b>TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO</b> .....	26
<b>APÊNDICE II</b> .....	28
<b>QUESTIONÁRIO DE BURNOUT PARA ATLESTAS</b> .....	28

## 1. INTRODUÇÃO

A síndrome de Burnout é compreendida pela decorrência de estressores crônicos que estão ligados à ocupação, principalmente quando se trata de vínculos com outras pessoas. Essa síndrome pode ser reconhecida por quatro princípios de Gil-Monte: o primeiro deles é a ilusão pelo trabalho - visão de que o mesmo oferece obstáculos a realizações de objetivos profissionais que resultam em prazer; a inexistência dessa ilusão pelo trabalho consiste no risco para Burnout -; o segundo ponto é o desgaste psíquico, referente à exaustão física e emocional que está ligada à rotina laborativa, enfrentando o stress e indivíduos que passam por alguma situação difícil; a indolência é o terceiro princípio e consiste em atos negativos, frieza, afastamento diante das pessoas atendidas, dos amigos e da organização; e culpa, sendo o quarto, representa a sensação de ser culpado por condutas não apropriadas às regras estabelecidas no setor de trabalho e exigência a respeito da função profissional. (PINHEIRO et al., 2020).

Comumente, atletas esportivos são condicionados a uma variedade de fatores de estresse, principalmente aqueles de alto rendimento. Situações ameaçadoras e desafiadoras como declínio no desempenho, participação em competições decisivas e principalmente derrotas podem ser consideradas fontes potenciais de ansiedade e estresse já que o resultado de suas performances é importante preditores de ascensão profissional. Atletas adolescentes que costumam treinar e competir com regularidade, ao mesmo tempo que mantém as obrigações escolares e acadêmicas, são mais suscetíveis ao risco de esgotamento devido às pressões e alta demanda funcional. Esse desgaste, de acordo com o modelo seminal de Burnout do esporte, é progressivo e pode levar esses atletas a uma pluralidade de respostas fisiológicas e comportamentais como aumento da intensidade de treinamento ou até mesmo abandono do esporte (GUSTAFSSON et al., 2016).

Entre o final de 2019 e início do ano de 2020 surgiu na cidade de Wuhan na China um surto de pneumonia de origem totalmente desconhecida e de fácil transmissão (ESAKANDARI et al., 2020). Logo, declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um novo coronavírus de RNA, a Síndrome respiratória aguda grave coronavírus (SARS – CoV 2) ou COVID-19 (PASCARELLA et al., 2020), responsável por gerar uma crise emergencial no âmbito da saúde pública global (DESHMUKH, 2020). De acordo com

atualizações provenientes do Centers for Disease Control and Prevention (CDC) milhares de casos são contabilizados diariamente. Esse tipo de emergência de saúde pública é capaz de sensibilizar saúde, segurança e bem-estar dos indivíduos. Além das complicações inerentes da doença, as medidas adotadas para contenção de progressão do vírus, como isolamento social e quebra de rotinas, acabam por gerar efeitos psicossociais (PFEFFERBAUM, 2020).

De acordo com os fatos apresentados, percebe-se que trabalhos realizados a partir desta temática costumam abordar atletas em modalidade coletiva e em período de competição, diferentemente da abordagem pretendida, já que a pandemia gerou mudanças importantes na rotina da população em geral, conforme recomendações do Ministério da Saúde. Além disso, estudos brasileiros voltados à essa categoria também se encontram em escassez. Nesse cenário, o presente estudo visa nortear a comunidade científica a respeito da condição de saúde juvenil, visto que, os jovens são apontados como os mais suscetíveis a desenvolver estresse. Avaliar a síndrome de Burnout em atletas de Karatê durante o período da pandemia da Covid-19.

## **2. METODOLOGIA**

### **a) Tipo de estudo**

O presente relatório basear-se-á em estudo transversal prospectivo, com delineamento analítico e abordagem quantitativa que foi realizada por meio de questionário online aplicado em atletas da seleção brasileira de karatê.

### **b) População do estudo**

Estima-se a participação de 39 karatecas de diversas regiões do Brasil, de acordo com o cálculo amostral e os critérios de elegibilidade descritos a seguir.

### **c) Critérios de inclusão**

Ser atleta de Karatê da seleção brasileira; Tempo de pratica esportiva superior a 5 anos; Ambos os sexos; Tempo mínimo de 5 anos como atleta federado a confederação brasileira de karatê.

#### **d) Critérios de exclusão**

Foram excluídas as respostas duplicadas ao formulário online; atletas estrangeiros; atletas que não estavam em treinamento e questionários incompletos.

#### **e) Coleta de dados/ Procedimentos**

O questionário online foi disponibilizado por meio de uma plataforma online, *Google Forms*, no idioma português. Após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), um convite com o link para o questionário foi publicado em redes sociais e enviado por aplicativos de comunicação e por e-mail, para uma seleção amostral. Ao abrir o link, o atleta de Karatê teve acesso ao resumo da pesquisa, nome do pesquisador responsável e pesquisadores executantes, e obteve acesso ao link para o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) digital na íntegra (Apêndice I) para dar o seu consentimento para participação do questionário online antes de responder às perguntas.

Caso o atleta preencha o consentimento com a palavra “sim”, ele foi automaticamente direcionado para o início das perguntas, assim as respondendo. Os karatecas que responderem “não” ao consentimento foram encaminhados para o final do questionário, recebendo a resposta de agradecimento pela participação na pesquisa e não foram incluídos no estudo. O questionário pode ser observado no Apêndice II. O tempo de preenchimento do questionário é de aproximadamente 15 minutos.

#### **f) Instrumento para extração dos dados**

Foi utilizado neste questionário on-line a inclusão de dados demográficos, desenvolvidos pelos perguntadores para obtenção de informações referentes à idade, tempo de prática esportiva, tempo como atleta federado e demais informações. O outro instrumento foi o Questionário de Burnout para Atletas (QBA) desenvolvido por Pires, Brandão e Silva (2006), que tem como objetivo mensurar o burnout total e as três dimensões de burnout: a) Exaustão física e emocional; b) Desvalorização esportiva e c) Reduzido senso de realização esportiva dos atletas.

O QBA possui 15 itens, sendo cinco itens correspondentes a cada dimensão. As respostas são dadas em uma escala do tipo *Likert*, que varia de “Quase nunca” (1) a “Quase sempre” (5), sendo as frequências intermediárias as seguintes: “Raramente” (2), “Algumas vezes” (3) e “Frequentemente” (4).

Os resultados foram obtidos a partir da média aritmética das respostas dadas aos cinco itens correspondentes a cada dimensão de burnout. O valor de burnout total é calculado pela média aritmética de todos os 15 itens do instrumento. A interpretação dos escores foi realizada através da utilização da variação de frequência de sentimentos. Isso significa que, caso um atleta obtenha uma média de 2,50 para a dimensão exaustão física e emocional, considera-se que esse indivíduo apresenta sentimentos relacionados a tal dimensão com frequência de raramente a algumas vezes.

#### **g) Variáveis do estudo**

As variáveis foram as seguintes:

- Dados Pessoais: Nome, sexo, data de nascimento, cor/Raça (autodeclarada), cidade/estado de residência, estado civil, número de filhos, escolaridade e renda familiar.
- Tempo de prática do karatê, graduação (faixa) atual no karatê, categoria, tempo de prática sem interrupção, realiza outra atividade física, quantidade de treinos por semana, quantidade de horas/dia de treino, participava de competição antes da pandemia, sofreu lesão

praticando karatê antes da pandemia, número de lesões, uso de medicação, ingestão de bebida alcoólica, frequência da ingestão de bebida alcoólica, comorbidades, faz acompanhamento com um psicólogo, redução de treino durante a pandemia, quantidade de treinos durante a pandemia, medidas preventivas para os treinos durante a pandemia.

- Testou positivo para COVID-19; membro da equipe positivo para COVID-19, falecimento de pessoa próxima pela COVID-19; participação de competição durante a pandemia, sentimento de necessidade de acompanhamento psicológico, manutenção da dieta na pandemia, modificação da dieta frente à pandemia, alteração do peso durante a pandemia, perda de desempenho após a pandemia, alteração na rotina de sono durante a pandemia, lesão durante a pandemia, quantidade de lesões durante a pandemia, parte do corpo afetada, momento da lesão, dor durante os treinos na pandemia, conhecimento do Manual de Isolamento do Comitê Olímpico Brasileiro e medo de contrair COVID-19 com o retorno das competições.

- Questionário de Burnout para atletas (QBA): que tem como objetivo mensurar o burnout total e as três dimensões de burnout: a) exaustão física e emocional; b) desvalorização esportiva; e c) reduzido senso de realização esportiva dos atletas.

## **h) Análise estatística**

A análise estatística foi realizada através do software IBM SPSS Statistics 22.0. Serão realizados testes de normalidade. Caso os dados tenham distribuição normal, foram utilizados testes paramétricos, caso contrário, serão usados testes não-paramétricos. Foi considerada a significância estatística  $< 5\%$ .

## **i) Aspectos éticos e legais da pesquisa**

Essa pesquisa seguiu todas as recomendações da resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

### 3. RESULTADOS

A avaliação foi realizada em 39 atletas profissionais de karatê, com uma média de idade de 17,46 anos, na qual 51,28% foram do sexo feminino e 48,27% do sexo masculino; cor/raça autodeclarada com uma grande variabilidade de estado, sendo a maioria entre brancos (46,15%) e pardos (43,59%).

**Tabela 1: Dados gerais dos atletas avaliados**

<b>Dados gerais</b>	<b>Média ± DP ou n (%)</b>
<b>Idade (anos)</b>	<b>17,46 ± 2,54</b>
<b>Sexo</b>	
Feminino	20 (51,28%)
Masculino	19 (48,72%)
<b>Cor/Raça (autodeclarada)</b>	
Branca	18 (46,15%)
Clara	1 (2,56%)
Morena	1 (2,56%)
Negro	1 (2,56%)
Parda	17 (43,59%)
Preto	1 (2,56%)
<b>Estado</b>	
Amazonas	1 (2,56%)
Ceará	1 (2,56%)
Distrito Federal	4 (10,26%)
Minas Gerais	1 (2,56%)
Pará	1 (2,56%)
Pernambuco	1 (2,56%)
Rio Grande do Norte	1 (2,56%)
Rio de Janeiro	3 (7,69%)
Santa Catarina	10 (25,64%)
Sergipe	1 (2,56%)
São Paulo	14 (35,90%)
<b>Estado civil</b>	
Solteiro (a)	39 (100%)
<b>Tem Filhos</b>	
Sim	0
Não	39 (100%)
<b>Escolaridade</b>	
Ensino Médio	5 (12,82%)
Nível Técnico	24 (61,54%)
Nível Superior	9 (23,08%)
Mestrado	1 (2,56%)
<b>Renda Familiar</b>	
Até 1.500,00 reais	10 (25,64%)
Até 2.500,00 reais	12 (30,77%)
Até 5.000,00 reais	10 (25,64%)
Acima de 5.000,00 reais	7 (17,95%)

*Valores apresentados em média ± desvio padrão; frequência absoluta (n) e relativa (%).*

Sobre a prática dos atletas avaliados, tempo de treino de karatê 8,56 (3,65%); graduação atual (faixa) no karatê: acima da faixa verde; tempo de prática sem interrupção 11,92 (17,26%), onde mais da metade, 21 (53,85%), realiza outra atividade física além do karatê.

**Tabela 2: Dados sobre a prática esportiva dos atletas avaliados**

<b>Dados sobre o esporte</b>	<b>Média ± DP ou n (%)</b>
<b>Tempo de prática de Karatê (anos)</b>	<b>8,56 ± 3,65</b>
<b>Graduação atual (faixa) no Karatê</b>	
Verde	1 (2,56%)
Roxa	15 (38,46%)
Marrom	16 (41,03%)
Preta	7 (17,95%)
<b>Tempo de prática sem interrupção do Karatê(anos)</b>	<b>11,92 ± 17,26</b>
<b>Realiza outra atividade física além do Karatê</b>	
Sim	21 (53,85%)
Não	18 (46,15%)

*Valores apresentados em média ± desvio padrão, frequência absoluta (n) e relativa (%).*

Dados sobre a prática esportiva antes e durante a pandemia do COVID-19 dos atletas avaliados: Número de treinos por semana antes da COVID-19 foi 5,77 (1,64%) e durante a pandemia houve queda para 4,46 (1,43%); Números de horas antes da pandemia era 3,33 (2,39%), com uma queda significativa de horas durante a pandemia – para 2,18 (1,07%), sobre o número de participações em competições: antes da pandemia do COVID-19, 37 atletas (94,87%) participavam de competições, enquanto 2 (5,13%) não participavam. Com a chegada da pandemia, apenas 9 atletas (12,82%) continuaram participando de competições, enquanto 30 (76,92%) não participaram de competições. A respeito de lesões durante a prática esportiva, antes da pandemia: 21 (53,85%) do total de atletas sofreram alguma lesão e 18 (46,15%) não sofreram lesão; durante a pandemia, 5 (12,82%) sofreram alguma lesão, enquanto 34 (87,18%) não sofreram lesão; Números de lesões foi subdividido em 0,1,2,3,4 ou mais, 0: antes da pandemia 16 (41,03%) e durante 34 (87,18%); 1: antes da pandemia 13 (33,33%) obtiveram lesão e durante a pandemia 3 (7,69%) obtiveram lesão; 2: antes da pandemia 4 (10,26%) obtiveram lesões e durante a pandemia 1 (2,56%) obteve mais de uma lesão; 3: antes da pandemia 3 (7,69%) tiveram lesões e durante a pandemia nenhum indivíduo obteve mais de duas lesões durante a prática; 4 ou mais: antes da pandemia 3

(7,69%) obtiveram lesões, enquanto durante a pandemia nenhum dos atletas obteve mais de três lesões.

**Tabela 3: Dados sobre a prática esportiva antes e durante a pandemia da COVID-19 dos atletas avaliados.**

Dados sobre o esporte	Antes da COVID-19	Durante a COVID-19	p
Número de treinos por semana	5,77 ± 1,84	4,46 ± 1,43	0,0007*
Número de horas de treino por dia	3,33 ± 2,39	2,18 ± 1,07	0,006*
Participava de competições			
Sim	37 (94,87%)	9 (23,08%)	< 0,001*
Não	2 (5,13%)	30 (76,92%)	
Sofreu alguma lesão praticando Karatê			
Sim	21 (53,85%)	5 (12,82%)	0,0002*
Não	18 (46,15%)	34 (87,18%)	
Número de lesões			
0	16 (41,03%)	34 (87,18%)	0,0004*
1	13 (33,33%)	3 (7,69%)	
2	4 (10,26%)	1 (2,56%)	
3	3 (7,69%)	0	
4 ou mais	3 (7,69%)	0	

Valores apresentados em média ± desvio padrão, frequência absoluta (n) e relativa (%). Teste de qui-quadrado e teste de Mann-Whitney, \*  $p < 0,05$ .

Referente ao questionário de Burnout, os resultados referentes a:

- Exaustão emocional e física, apresentando os valores de  $1,74 \pm 0,58$ ;
- Realização pessoal reduzida apresentou os valores de  $2,10 \pm 0,61$ ;
- Desvalorização, apresentando  $1,53 \pm 0,47$ ;
- Burnout, com o resultado de  $1,76 \pm 0,43$ .

**Tabela 4: Dados sobre o Questionário de Burnout dos atletas avaliados**

Questionário de Burnout para atletas	Média ± DP
Exaustão emocional e física	1,74 ± 0,58
Realização pessoal reduzida	2,10 ± 0,61
Desvalorização	1,53 ± 0,47
Burnout	1,76 ± 0,43

Valores apresentados em média ± desvio padrão.

#### 4. DISCUSSÃO

Assim, os escores totais de burnout entre os atletas foram considerados baixos no resultado geral. Estudos recentes realizados com dançarinos, tenistas, jogadores de rúgbi de sete e jovens nadadores no Brasil também encontraram baixos valores de burnout total, portanto, corroborando com o presente estudo (SOBRAL, A. S. C. et al, 2014.)

A experiência e maturidade na prática esportiva podem ser fatores determinantes para a síndrome. Perreault et al. (2007) apontou que maior maturidade emocional e esportiva favorece menores níveis de burnout. O atual estudo corrobora tais ideias, uma vez que constatou que atletas sub-18 apresentaram média menor que os menores de 16 anos na avaliação geral, embora com notas baixas na mesma escala. Vale ressaltar que as médias das pontuações, tanto do burnout total quanto das três dimensões da síndrome, eram baixas e variavam principalmente de “quase nunca” a “raramente” e de “raramente” a “às vezes”. Tais resultados mostraram que os atletas, no estudo atual, não estavam em estado de risco da síndrome e que eles não podem ser classificados como tendo indicativo de grave Burnout, já que Raedeke (1997) classificou como valores altos de Burnout aqueles com média de aproximadamente 3 pontos (2,97 a 3,40), ressaltando ainda que, para o atleta ser classificado com Burnout severo, é necessário apresentar altos escores nas três dimensões, uma vez que a síndrome é multidimensional.

De acordo com Pires, Brandão e Machado (2005), a exaustão profissional ainda é pouco identificada no contexto esportivo, pelo fato de os sintomas de ordem física e psicológica não serem reconhecidos em curto prazo. Porém, a longo prazo, a exaustão profissional ou burnout está associada à percepção de que os recursos pessoais são insuficientes ou inadequados para enfrentar o stress. Como consequência disso, o indivíduo desenvolve atitudes, condutas e sentimentos negativos, que acarretam problemas de ordem prática e emocional no ambiente de trabalho. A exaustão profissional em atletas apresenta três importantes aspectos: 1) relato de esgotamento emocional e físico, decorrente das demandas excessivas impostas por treinos e competições; 2) reduzido senso de autorrealização, com a percepção de que os objetivos são inatingíveis e 3) desvalorização e desinteresse pelo esporte (GUSTAFSSON; HASSMÉN; KENTTA; JOHANSSON, 2008; LEMYRE et al., 2008; RAEDEKE, 1997). Em muitos casos, atletas estão vulneráveis ao burnout a partir do momento em que surge a incompatibilidade com planos e metas iniciais

na modalidade esportiva, por vivenciarem frequentes cobranças e críticas, cansaço e stress, cuja consequência principal é o abandono da prática esportiva. Muitos atletas jovens desistem ou abandonam a carreira esportiva quando atingem o nível profissional.

Considerando a importância de uma abordagem individualizada, e o fato de que existem diferentes fontes de estresse relacionadas ao contexto esportivo, características como o tipo de modalidade esportiva e nível de experiência em competições devem ser mais investigadas (TISMA & COKORILLO, 2015), visto que em atletas de voleibol (TEIXEIRA et al., 2016) e handebol (Toros, 2018) observou-se que, quanto maior o tempo de prática, menores eram os sintomas relacionados à síndrome de Burnout, indicando que a experiência esportiva pode ajudar os atletas a lidar melhor com as situações estressantes dos treinamentos e competições (TEIXEIRA et al., 2016).

Portanto, apesar dos resultados heterogêneos encontrados na literatura a respeito de modalidades coletivas, ao investigar atletas de esportes de combate, sugere-se que o tempo de prática seja levado em consideração, uma vez que o tempo de atividade como atleta profissional pode ser considerado como um preditor inverso dos sinais e sintomas de burnout no contexto esportivo (BERTOLDI et al., 2019).

Segundo os conceitos da síndrome, Maslach & Jackson (1981) e Raedeke (1997) afirmam que o burnout é apresentado em momentos de esgotamento emocional, físico, mental, despersonalização e reduzida realização pessoal. Notando-se que as manifestações não foram específicas apenas em contextos organizacionais, também afetou o sistema esportivo, pois, durante a execução da prática esportiva existem diversos fatores externos para melhor enfrentamento do oponente (LOS FAYOS & BENEDICTO, 2002; PIRES; BRANDÃO; MACHADO, 2005) Trazendo a realidade para os achados da pesquisa, a exaustão emocional, física, realização pessoal ou desvalorização tiveram baixos índices da síndrome nos voluntários pesquisados.

## 5. CONCLUSÃO

Este estudo objetivou mensurar os indicadores e as dimensões da Síndrome de Burnout em atletas de karatê durante a pandemia da COVID-19. Porém, para a amostra de atletas investigada, não houve uma prevalência da Síndrome de Burnout. Não foram encontrados índices elevados em nenhuma das dimensões causadoras de burnout. De acordo com as variáveis avaliadas, a exaustão física e emocional e desvalorização apresentaram menores valores quando comparadas com a realização pessoal reduzida, o que demanda cuidado, pois acaba gerando um descontentamento e conseqüentemente menor vida útil no esporte.

## REFERÊNCIAS

BERTOLDI, R.; BANDEIRA, P. F. R. et al. Fatores preditores dos sinais e sintomas do Burnout em atletas brasileiros profissionais de futsal. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 9, n. 2, p. 131–144, 2019. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/10115/0>. Acesso em: 28 out. 2021.

CASAGRANDE, P. O.; ANDRADE, A.; VIANA, M. S.; VASCONCELLOS, D. I. C. Burnout em tenistas brasileiros infanto-juvenis. **Motricidade**, v. 10, n. 2, p. 60-71, 2013-2014. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273031226007>. Acesso em: 28 out. 2021.

COSTA, M. S.; OLIVEIRA, S. F. M. de; GUIMARÃES, F. P.; FARAH, B. Q.; SANTOS, M. M. Síndrome do Burnout entre jovens nadadores: frequências de sentimentos independentes do gênero e da categoria de competição. **Journal of Physical Education**, v. 25, n. 2, p. 173-180, jul. 2014. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/22177>. Acesso em: 28 out. 2021.

COSTA, V. T. da; PIRES, D. A.; FERREIRA FILHO, E.; NOCE, F. Análise da síndrome de burnout em bailarinos. **Journal of Physical Education**, v. 25, n. 2, p. 63-171, jul. 2014. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/23286>. Acesso em: 01 nov. 2021.

DESHMUKH, V. et al. COVID-19: a conundrum to decipher. **Eur Rev for Med and Pharmacol Sci**, v. 24, n. 10, p. 5830-5841, Maio 2020. Disponível em: [10.26355/eurrev\\_202005\\_21378](https://doi.org/10.26355/eurrev_202005_21378). Acesso em: 29 out. 2021.

ESAKANDARI, H. et al. A comprehensive review of COVID-19 characteristics. **Biol Proced Online**, v. 22, n. 19 ago. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32774178/>. Acesso em: 01 nov. 2021.

GUSTAFSSON, H.; HASSMÉN, P.; KENTTA, G.; JOHANSSON, M. A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 9, n. 6, p. 800-816, nov. 2008. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/222078273\\_A\\_qualitative\\_analysis\\_of\\_burnout\\_in\\_elite\\_Swedish\\_athletes](https://www.researchgate.net/publication/222078273_A_qualitative_analysis_of_burnout_in_elite_Swedish_athletes). Acesso em: 30 out. 2021.

GUSTAFSSON, H.; SAGAR, S. S.; STELING, A. Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. **Scand J Med Sci Sports**, v. 27, n. 12, p. 2091-2102, dez. 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27882607/>. Acesso em: 31 out. 2021.

LOS FAYOS, E. J. G. de; BENEDICTO, L. V. Variables motivacionales y emocionales implicadas en el síndrome de burnout en el contexto deportivo. **Revista Electrónica de Motivación y Emoción**, v. 5, n. 11-12, 2002. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=308198>. Acesso em: 31 out. 2021.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced burnout. **Journal of Occupational Behaviour**, v. 2, 99-113, abr. 1981. Disponível em: <https://smlr.rutgers.edu/sites/default/files/Documents/Faculty-Staff-Docs/TheMeasurementofExperiencedBurnout.pdf>. Acesso em: 02 nov. 2021.

PASCARELLA, G.; STRUMIA, A.; PILIEGO, C.; BRUNO, F.; DEL BUONO, R.; COSTA, F.; SCARLATA, S.; AGRÒ, F. E. COVID-19 diagnosis and management: a comprehensive review. **J Intern Med**, v. 288, n. 2, p. 192-206, ago. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32348588/>. Acesso em: 02 nov. 2021.

PERREAULT, S.; GAUNDEAU, P.; LAPOINTE, M. C.; LACROIX, C. Does it take three to tango? Psychological need satisfaction athlete burnout. **International Journal of Sport Psychology**, v. 38, n. 1, p. 437-450, 2007. Disponível em: <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20083053542>. Acesso em: 02 nov. 2021.

PFEFFERBAUM, B.; SCHONFELD, D.; FLYNN, B. W. et al. The H1N1 crisis: a case study of the integration of mental and behavioral health in public health crises. **Disaster Med Public Health Prep**, v. 6, n. 1, p. 67-71, 2012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22490939/>. Acesso em: 01 nov. 2021.

PFEFFERBAUM, B; NORTH, CAROL S. Mental health and the Covid-19 pandemic. **The New England Journal of Medicine**, v. 383, p. 510-512, abr. 2020. Disponível em: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmp2008017>. Acesso em: 30 out. 2021.

PINHEIRO, João Paulo; SBICIGO, Juliana Burges; REMOR, Eduardo. Associação da empatia e do estresse ocupacional com o burnout em profissionais da atenção primária à saúde. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**, v. 25, n. 9, p. 3635-3646, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.30672018>. Acesso em: 03 nov. 2021.

PIRES, D. A.; BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. A síndrome de Burnout no esporte. **Motriz**, Rio Claro, v. 11, n. 3, p. 147-153, set./dez. 2005. Disponível em: [https://www.academia.edu/40401970/A\\_s%C3%ADndrome\\_de\\_Burnout\\_no\\_esporte\\_The\\_sport\\_Burnout\\_Syndrome](https://www.academia.edu/40401970/A_s%C3%ADndrome_de_Burnout_no_esporte_The_sport_Burnout_Syndrome). Acesso em 29 out. 2021.

RAEDEKE, T. D. Is athlete Burnout more than just stress? A Sport Commitment Perspective. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 19, n. 4, p. 396-417, 1997. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/232560222\\_Is\\_Athlete\\_Burnout\\_More\\_than\\_Just\\_Stress\\_A\\_Sport\\_Commitment\\_Perspective](https://www.researchgate.net/publication/232560222_Is_Athlete_Burnout_More_than_Just_Stress_A_Sport_Commitment_Perspective). Acesso em: 03 nov. 2021.

SOBRAL, A. S. C.; OLIVEIRA, L.; OLIVEIRA, L. dos S.; SANTOS, R. M. L. dos; BRITO, A. F. Associação entre as cargas de treino impostas a jogadores amadores de rúgbi de sete e a síndrome de burnout. **Motricidade**, v. 10, n. 2, p. 25-35, jun. 2014. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/264500009\\_Associacao\\_entre\\_as\\_cargas\\_de\\_treino\\_impostas\\_a\\_jogadores\\_amadores\\_de\\_rugby\\_sevens\\_e\\_a\\_sindrome\\_de\\_burnout](https://www.researchgate.net/publication/264500009_Associacao_entre_as_cargas_de_treino_impostas_a_jogadores_amadores_de_rugby_sevens_e_a_sindrome_de_burnout).

Acesso em: 01 nov. 2021.

TEIXEIRA, M. de C.; BATISTA, M. T. S.; LEITE, L. R.; SILVA, S. F. da. Síndrome de Burnout em atletas infanto-juvenis e juvenis de voleibol feminino participantes do campeonato brasileiro de seleções. **Journal of Physical Education**, v. 27, n. 1, e-2717, 2016. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/28924>. Acesso em: 31 out. 2021.

TISMA, M.; COKORILLO, R. Identifying Sources of Stress in Footballers and Swimmers of Both Genders At Different Competition Levels. **Facta Universitatis Physical Education and Sport**, v. 13 n. 2, p. 177–191, 2015. Disponível em: <http://casopisi.junis.ni.ac.rs/index.php/FUPhysEdSport/article/view/563>. Acesso em: 31 out. 2021.

TOROS, T. Burnout Levels of Handball Players with Respect to Age, Gender and Experience. **Asian Journal of Education and Training**, v.4, n. 1, p. 29–34, mar. 2018. Disponível em: <https://www.asianonlinejournals.com/index.php/EDU/article/view/311>. Acesso em: 02 nov. 2021.

VERARDI, L.; MIYAZAKI, C.; NAGAMINE, K. K.; LOBO, A. P.; DOMINGOS, N. Esporte, stresse e burnout. **Estudos de Psicologia**, v. 29, n. 3, p. 305-313, set. 2012. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/285053229\\_Esporte\\_stress\\_e\\_burnout](https://www.researchgate.net/publication/285053229_Esporte_stress_e_burnout). Acesso em: 03 nov. 2021.

VIEIRA, L. F.; CARRUZO, N. M.; AIZAVA, P. V. S.; RIGONI, P. A. G. Análise da síndrome de "burnout" e das estratégias de "coping" em atletas brasileiros de vôlei de praia.

**RBEFE**, v. 27, n. 2, p. 269-276, jun. 2013. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/58566>. Acesso em: 03 nov. 2021.

## APÊNDICES

### APÊNDICE I

#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

(Adulto)

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa que tem como objetivo avaliar as mudanças de comportamentos relacionados à saúde, em atletas do Karatê, durante o distanciamento social imposto pela pandemia do novo Coronavírus COVID-19.

Levará 15 minutos para responder este questionário. Por favor, leia cada pergunta com atenção. Não há respostas certas ou erradas. O questionário foi construído para facilitar a resposta por computadores ou pelo smartphone.

Da sua colaboração poderão desencadear respostas para futuras ações de suporte de efeitos da COVID-19 podendo nortear ações em saúde pública para a melhoria da saúde e da qualidade de vida da população. As informações fazem parte do Projeto de Pesquisa: "Avaliação da Síndrome Burnout em Karatecas durante a pandemia da COVID-19".

Todas as suas respostas serão anônimas e sigilosas e você não será identificado em nenhum momento de sua participação.

Esta pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa.

Abaixo você tem acesso à leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

**\*Obrigatório**

1. Endereço de e-mail \*

---

## **TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

**Para crianças e adolescentes (maiores que 10 anos e menores de 18 anos) e para legalmente incapaz.**

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa que tem como objetivo avaliar as mudanças de comportamentos relacionados à saúde, em atletas do Karatê, durante o distanciamento social imposto pela pandemia do novo Coronavírus COVID-19.

Levará 15 minutos para responder este questionário. Por favor, leia cada pergunta com atenção. Não há respostas certas ou erradas. O questionário foi construído para facilitar a resposta por computadores ou pelo smartphone.

Da sua colaboração poderão desencadear respostas para futuras ações de suporte de efeitos da COVID-19 podendo nortear ações em saúde pública para a melhoria da saúde e da qualidade de vida da população. As informações fazem parte do Projeto de Pesquisa: "Avaliação da Síndrome Burnout em Karatecas durante a pandemia da COVID-19".

Seus pais ou responsáveis sabem de tudo o que vai acontecer e permitiram que você participasse. Todas as suas respostas serão anônimas e sigilosas e você não será identificado em nenhum momento de sua participação.

Esta pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa.

Abaixo você tem acesso à leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

**\*Obrigatório**

2. Endereço de e-mail \*

---

## **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

### **(Responsável por menor de idade)**

Estou sendo convidado (a) a participar do estudo "Avaliação da Síndrome Burnout em Karatecas durante a pandemia da COVID-19", cujo objetivo principal é avaliar a Síndrome de Burnout em atletas pelo novo Coronavírus (COVID-19).

A minha participação no referido estudo será no sentido de contribuir com informações sobre a minha rotina e meus comportamentos relacionados à saúde, respondendo um questionário composto por 61 perguntas, em que poderei levar aproximadamente 15 minutos para responder, já que são respostas curtas ou de múltipla escolha.

Tenho ciência de que não há respostas certas ou erradas, minhas respostas irão se basear na minha rotina pessoal ou familiar. Tenho ciência de que o questionário é eletrônico e tenho que dispor de acesso à internet para respondê-lo.

Tenho ciência de que minha participação ajudará na compreensão dos comportamentos relacionados à saúde durante a pandemia do COVID-19 e poderá ajudar no desenvolvimento de futuros estudos e ações, mas não será, necessariamente, para meu benefício direto. Entretanto, fazendo parte deste estudo, eu fornecerei informações sobre o tema da pesquisa.

Fui informado(a) de que posso me recusar a participar do estudo e retirar meu consentimento a qualquer momento e que posso escolher não responder a qualquer pergunta, sem sofrer qualquer prejuízo ou discriminação.

Fui informado(a) que meu nome ou qualquer informação que revele minha identidade não será solicitada em qualquer parte da pesquisa e que minha privacidade será respeitada e mantida em sigilo. Fui informado(a) que os dados coletados durante as fases do estudo serão analisados somente pelos pesquisadores, que terão comportamento ético em relação à condução das atividades, análises e apresentação dos dados.

Foi garantido pelos pesquisadores que se acontecer alguma situação desagradável decorrente de minha participação na pesquisa, os pesquisadores envolvidos oferecerão apoio e amparo. Se houver alguma dúvida quanto às informações que forneci, terei livre acesso ao conteúdo e poderei solicitar mais esclarecimentos sobre o estudo. Fui informado(a) ainda que receberei uma via deste consentimento para guardar comigo no

link após o preenchimento do formulário e, caso seja necessário, poderei deixar meu e-mail para receber uma cópia extra via e-mail. Poderei, ainda, entrar em contato com os pesquisadores ou com o Comitê de Ética responsável pela autorização da pesquisa.

Tendo sido esclarecido todas as informações quanto ao estudo, manifesto meu livre consentimento em participar, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, por minha participação.

Você é livre para aceitar ou recusar a participar desse estudo. Para isso, responda à questão abaixo.

Eu aceito participar da pesquisa: \* \*

Sim

Não

---

Rubrica do Participante

---

Rubrica do Pesquisador

## APÊNDICE II

### QUESTIONÁRIO DE BURNOUT PARA ATLESTAS

	Quase nunca	Rara- mente	Às vezes	Frequente- mente	Quase sempre
1. Estou a conseguir alcançar coisas muito importantes para mim neste desporto	1	2	3	4	5
2. Sinto-me tão cansado(a) com os treinos que acabo por não ter energia para fazer outras coisas	1	2	3	4	5
3. O tempo que gasto neste desporto seria melhor utilizado a fazer outras coisas	1	2	3	4	5
4. Sinto-me muito cansado(a) devido a praticar este desporto	1	2	3	4	5
5. Não estou a obter nada de muito importante neste desporto	1	2	3	4	5
6. Já não me interessa tanto como antigamente em saber se tenho ou não bom rendimento neste desporto	1	2	3	4	5
7. Estou a ter um rendimento abaixo das minhas capacidades neste desporto	1	2	3	4	5
8. A prática deste desporto deixa-me mentalmente esgotado(a)	1	2	3	4	5
9. Não me sinto tão motivado(a) por este desporto como antigamente	1	2	3	4	5
10. Sinto-me fisicamente esgotado(a) devido a praticar este desporto	1	2	3	4	5
11. Não me sinto tão interessado(a) em ter sucesso neste desporto como antigamente	1	2	3	4	5
12. Sinto-me mentalmente e fisicamente exausto(a) devido às exigências deste desporto	1	2	3	4	5
13. Faça o que fizer, não consigo obter o rendimento desportivo que deveria ter	1	2	3	4	5
14. Sinto que tenho sucesso neste desporto	1	2	3	4	5
15. Estou a deixar de gostar de praticar este desporto	1	2	3	4	5