

A IDADE E O TEMPO DE PRÁTICA ESTÃO ASSOCIADOS AOS SINTOMAS DE *BURNOUT* DE ADOLESCENTES PRATICANTES DE ESPORTES?

ARE AGE AND TIME OF PRACTICE ASSOCIATED WITH *BURNOUT* SYMPTOMS IN ADOLESCENTS PLAYING SPORTS?

¹Gabriel Lucas Morais Freire

²Kauany Maria Araújo Veras

³Cassia Sirene Soares de Brito

⁴Yara Lucy Fidelix

⁵Daniel Vicentini de Oliveira

⁶Jose Roberto Andrade do Nascimento Junior

RESUMO

Introdução: A prática esportiva durante a infância e adolescência promove uma série de benefícios para os seus praticantes, mas também pode trazer consequências negativas. O *burnout* é caracterizado como o esgotamento físico e mental. Nesse sentido, observar como a idade e o tempo de prática estão associados aos sintomas de *burnout* de adolescentes participantes esportivo é suma importância para entender desempenho prejudicado dentro do contexto esportivo e fora do ambiente esportivo. **Objetivo:** Analisar se a idade e tempo de prática estão associados a *burnout* em adolescentes participantes dos Jogos Escolares. **Método:** Participaram da pesquisa 120 adolescentes das modalidades de futsal e handebol nos Jogos Escolares de Arapiraca-AL. Os instrumentos utilizados foram um questionário sociodemográfico e o Questionário de *Burnout* para Atletas. A análise dos dados foi através dos testes de Kolmogorov-Smirnov e a Correlação de Pearson. **Resultados:** Os adolescentes apresentaram maior indicativo de *burnout* na dimensão de reduzido senso de realização (M=2,94), seguido de exaustão física e emocional (M=2,66) e desvalorização esportiva (M=2,13). A correlação demonstrou que a dimensão exaustão física e emocional se associou positivamente com a idade ($r=0,20$; $p < 0,05$) e tempo de prática ($r=0,18$; $p < 0,05$). **Conclusão:** A idade e o tempo de prática são fatores intervenientes na exaustão física e emocional desses adolescentes.

PALAVRAS-CHAVE: Burnout, Adolescentes, Esporte

Endereço: Rua Samuel de Farias, 104 ap301 - Casa Forte - 52060-430 - Recife / PE – Brasil.

E-mail: bi88el@gmail.com - Telefone: (81) 994140325

¹<https://orcid.org/0000-0003-0589-9003>

²<https://orcid.org/0000-0002-6801-7584>

³<https://orcid.org/0000-0003-6009-2537>

⁴<https://orcid.org/0000-00032390-0565>

⁵<https://orcid.org/0000-0002-0272-9773>

⁶<https://orcid.org/0000-0003-3836-6967>

¹UEM / ²3 ⁴6 Univasf / ⁵Unicesumar

ABSTRACT

Introduction: The practice of sports during childhood and adolescence promotes a series of benefits for its practitioners, but it can also have negative consequences.

Burnout is characterized as physical and mental exhaustion. In this sense, observing how age and time of practice are associated with burnout symptoms in adolescents participating in sports is of paramount importance to understand impaired performance within the sports context and outside the sports environment.

Objective: To analyze whether age and time of practice are associated with burnout in adolescents participating in the School Games. **Method:** 120 adolescents participated in the research of futsal and handball modalities in the School Games of Arapiraca-AL. The instruments used were a sociodemographic questionnaire and the Burnout Questionnaire for Athletes. Data analysis was performed using the Kolmogorov-Smirnov tests and Pearson's Correlation.

Results: Adolescents showed a greater indication of burnout in the dimension of reduced sense of accomplishment ($M=2.94$), followed by physical and emotional exhaustion ($M=2.66$) and sports devaluation ($M=2.13$). The correlation showed that the physical and emotional exhaustion dimension was positively associated with age ($r=0.20$; $p<0.05$) and time of practice ($r=0.18$; $p<0.05$). **Conclusion:** Age and length of practice are intervening factors in the physical and emotional exhaustion of these adolescents.

KEYWORDS: Burnout, Teenagers, Sport.

INTRODUÇÃO

A infância e a adolescência são fases da vida em que ocorrem diversas mudanças cognitivas, físicas, psicológicas e emocionais, que podem afetar a saúde e o bem-estar (MUROS et al., 2017). De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes é extremamente importante para o bem-estar ao longo da vida (OMS, 2011). Os alicerces da saúde futura, os estilos de vida e os padrões de comportamento que podem garantir uma melhor qualidade de vida são construídos principalmente entre a infância e a adolescência (MENDES, PICCOLI, QUEVEDO, 2014).

Compreendendo que o esporte é uma modalidade que as pessoas se dedicam de maneira dinâmica e descompromissada (KREBS et al., 2011), têm-se na literatura estudos que se debruçam na prática esportiva de jovens, por entender que a prática esportiva neste período da vida, promove a construção de um estilo de

vida ativo na vida adulta (KREBS et al., 2011). Vale ressaltar que o envolvimento desses indivíduos na prática esportiva, pode trazer consequências benéficas, como por exemplo melhoria na qualidade de vida, o que torna indivíduos mais seguros, mas também pode trazer consequências negativas (GÁSPARI, SCHWARTZ, 2001). Uma das consequências negativas mais populares é a síndrome de *burnout* (FREIRE et al., 2020; MADIGAN et al., 2022). Em uma recente revisão sistemática com meta análise Madigan et al. (2022) demonstraram que os sintomas de *burnout* são mais altos atualmente, precisando urgentemente de prevenção e estratégias de intervenção para parar e reverter esta tendência.

O *burnout* é definido como o esgotamento físico e mental (SOUZA et al., 2018). Este conjunto multidimensional psicofisiológico de saúde que forma a síndrome é dividida em três dimensões: exaustão física e emocional, reduzido senso de

realização esportiva e desvalorização da modalidade esportiva (GUSTAFSSON et al., 2008). A exaustão emocional diz respeito ao sentir-se esgotado emocionalmente e fisicamente, apresentando dificuldade para enfrentar situações referentes à atividade, podendo haver um distanciamento emocional e cognitivo. Na exaustão emocional ocorre fadiga extrema (GUSTAFSSON et al., 2008). A despersonalização se refere a comportamentos e sentimentos negativos em relação às pessoas envolvidas na atividade. Na despersonalização o indivíduo passa a fazer o mínimo necessário (GUSTAFSSON et al., 2008). Já a reduzida satisfação se refere a desmotivação a partir de uma avaliação negativa sobre si referente a habilidade necessária para atingir o objetivo. A reduzida satisfação pode contribuir para o abandono da atividade (GUSTAFSSON et al., 2008). Como consequência, atletas com alta magnitude de sintomas de *burnout* podem ter uma queda do seu desempenho esportivo ou tomar a decisão de abandonar a prática (FORTES, COSTA, FERREIRA, 2018).

A literatura atual vem demonstrar que atletas de elite em específicas provas perfeccionistas (e.g. tênis, ginástica) apresentam maiores associações à síndrome de *burnout* pelo fato de sofrerem grande influência externa (TEIXEIRA, et al.; 2012; RODRIGUES, 2018; LYRA, SOARES, LIMÃO, 2020). Pires et al. (2012) afirmam que o fato de o sucesso depender da individualidade do atleta e a ausência de suporte social dos companheiros de equipe. Schwellnus et al. (2016) descrevem como fator de estresse dominante para o desenvolvimento do *burnout* as práticas inconsistentes dos treinadores, bem como o número de lesões provocadas por essa prática excessiva e mal planejada devido a idade e tempo de prática dos atletas, devido à natureza repetitiva do esforço físico e cargas excessivas de

treinamento.

Nesse sentido, ao considerar os aspectos apresentados, verifica-se a importância da avaliação da síndrome de *burnout* dentro do contexto esportivo escolar, uma vez que a literatura atual tem demonstrado que atletas com indicativos de *burnout* podem ter desempenho prejudicado dentro do contexto esportivo e fora do ambiente esportivo. Chiminazzo et al. (2004) reiteram que o *burnout* pode se relacionar com a organização social do esporte, bem como seus efeitos sobre questões de identidade e controle dos atletas, é a partir disso que os atletas se sentem prejudicados em outras atividades por conta da prática esportiva. Desta forma, a síndrome de *burnout* pode estar diretamente ligada a maiores níveis de experiências negativas dentro do contexto esportivo (por exemplo, ansiedade, abandono, lesão, desistência do esporte). Rodrigues (2018) afirma que as exigências da rotina atlética interferem no bem-estar geral, tais quais foram citados anteriormente, o que caracteriza dimensões relacionadas à síndrome em questão.

No entanto, a associação da idade e tempo de prática com os sintomas de *burnout* de adolescentes participantes não foi explorada entre os praticantes de esportes escolares, sendo a lacuna que o presente estudo pretende explorar. Nesse sentido, este estudo se torna relevante uma vez que poderá agregar dados que auxiliem o trabalho dos professores, treinadores, psicólogos do esporte e profissionais da área bem como os familiares de jovens envolvidos no ambiente esportivo. Assim, este estudo teve como objetivo analisar se a idade e o tempo de prática estão associados aos sintomas de *burnout* de adolescentes participantes dos Jogos Escolares de Arapiraca-AL.

MÉTODO

Este estudo apresenta características de delineamento transversal, de caráter descritivo e de

Variáveis Sociodemográficas Associadas ao Burnout em Jovens Esportistas

natureza quantitativa (THOMAS, NELSON, SILVERMAN, 2012). O estudo objetiva, a partir de uma coleta de dados, descrever as características de determinado grupo de sujeitos, investigando as relações entre as variáveis independentes e dependentes.

Participaram deste estudo transversal 120 jovens adolescentes (101 meninos e 19 meninas), a média de idade dos atletas foi de 17,05 (dp=3,26) anos e o tempo médio de prática de 37,87 (dp=44,17) meses e praticavam as modalidades futsal (n=94) e handebol (n=26) nos Jogos Escolares de Arapiraca-AL no ano de 2020. Os participantes foram selecionados de forma não probabilística e por conveniência. Os critérios de inclusão foram os seguintes: 1) Fazer parte da equipe/escola há no mínimo três meses. Somente participaram da pesquisa os adolescentes que tiveram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelos pais/responsáveis e que assinaram o Termo de Assentimento.

Foi elaborado pelos próprios pesquisadores um questionário com questões sobre a idade, sexo, modalidade praticada e tempo de prática. Para a análise dos sintomas de *burnout* foi utilizado o Questionário de Burnout para Atletas (ABQ), elaborado por Raedeke e Smith (2001) e validado para jovens por Sousa et al. (2021). O ABQ é composto por 15 itens distribuídos por três dimensões: a) a exaustão física e emocional; b) a desvalorização esportiva; e c) o reduzido senso de realização esportiva. Os itens são respondidos por meio de uma escala *Likert* de cinco pontos em um *continuum* de “Quase Nunca” (1) a “Quase Sempre” (5). Os resultados são obtidos a partir da média aritmética das respostas dadas aos cinco itens correspondentes a cada dimensão de *burnout*. O alfa variou de $\alpha = 0,75$ a $\alpha = 0,80$, indicando forte confiabilidade

dos dados (MURTAGH, HECK, 2012).

Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedeceram aos critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução no. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Inicialmente os pesquisadores realizaram contato com a Secretaria Municipal de Educação e Esportes da cidade de Arapiraca, Alagoas, com o intuito de obter anuência para realizar a pesquisa com os atletas participantes dos jogos escolares no ano de 2020. Em seguida, o projeto de pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal do Vale do São Francisco, com parecer de número 3.576.805. Em seguida, foi realizado contato com os professores/treinadores responsáveis pelas escolas para o agendamento das coletas de dados com os adolescentes. As coletas foram realizadas nos locais de treinamento das equipes nas respectivas escolas. A aplicação dos questionários foi realizada de forma coletiva, em uma sala privativa, com aproximadamente 15 praticantes de cada vez, com a ausência dos treinadores/professores. Durante o preenchimento dos questionários os avaliadores ficaram presentes na sala e tiraram as possíveis dúvidas dos participantes a respeito dos itens dos questionários e não foi permitida a conversa entre os participantes durante o preenchimento. O preenchimento dos questionários teve duração de aproximadamente 30 minutos.

Os dados foram analisados por meio do ambiente *RStudio* (versão 1.2.5) integrado ao *software R* (versão 3.6.3) (*RStudio Team*, 2019; *R Core Team*, 2020) mediante uma abordagem de estatística descritiva e inferencial. A análise preliminar dos dados foi realizada por meio do teste de normalidade de *Kolmogorov-Smirnov*. Em função da distribuição paramétrica dos dados, adotou-se a

média (M) e o desvio padrão (DP) como medidas descritivas. A correlação de *Pearson* foi utilizada para verificar a associação entre a idade, tempo de prática e as

dimensões de *burnout* dos escolares. Foi adotada a significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta os escores mínimos, máximos, média e desvio-padrão da idade, tempo de prática e das dimensões de *burnout*. Os adolescentes apresentaram média de idade de $17,05 \pm 3,26$ anos e tempo de prática de $37,84 \pm 44,17$ meses. Destaca-se que os adolescentes apresentaram maior indicativo de *burnout* na dimensão de reduzido senso de realização ($M = 2,94$), seguido das dimensões de exaustão física e emocional ($M = 2,66$) e desvalorização esportiva ($M = 2,13$).

Tabela 1. Análise descritiva da idade, tempo de prática e das dimensões de *burnout* dos adolescentes participantes dos Jogos Escolares de Arapiraca-Al.

Variáveis	Mínimo	Máximo	M (DP)
Idade	12	19	17,05 (3,26)
Tempo de Prática (meses)	1	144	37,87 (44,17)
Desvalorização esportiva	1,00	4,43	2,13 (0,90)
Reduzido senso de Realização	1,67	4,00	2,94 (0,89)
Exaustão física e emocional	0,00	5,00	2,66 (1,11)

Nota: M = Média; DP = Desvio-padrão.

Ao analisar a correlação entre a idade, tempo de prática e as dimensões de *burnout* dos adolescentes (Tabela 2), observou-se que somente a dimensão de exaustão física e emocional se associou de forma significativa ($p < 0,05$) e positiva com a idade ($r = 0,20$) e tempo de prática ($r = 0,18$). Todas as outras associações entre as subescalas de *burnout* e a idade e tempo de prática não foram significativas ($p > 0,05$).

Tabela 2. Correlação entre idade e tempo de prática com as dimensões de ansiedade para os atletas estudantes.

Variáveis	1	2	3	4	5
1. Idade	-	0,14	0,08	0,03	0,20*
2. Tempo de Prática		-	0,04	0,07	0,18*
3. Desvalorização esportiva			-	0,25**	0,35**
4. Reduzido senso de realização				-	0,33**
5. Exaustão física e emocional					-

Correlação de *Pearson* (** $p < 0,01$; * $p < 0,05$).

DISCUSSÃO

O presente trabalho teve como objetivo analisar se idade e tempo de prática, em participantes adolescentes de Jogos Escolares de Arapiraca-AL, se associam a indícios da síndrome de *burnout*. Os principais achados desta investigação demonstram que idade e tempo de prática se associam de forma positiva com a exaustão física e emocional. Os resultados encontrados evidenciaram que os praticantes escolares se demonstraram com baixos escores de *burnout*.

O presente estudo obteve médias relativamente baixas, ou seja, os atletas não apresentaram valores severos de *burnout*. Os resultados apresentados corroboram com a literatura recente (RODRIGUES, 2018; SILVA et al., 2016; GAIA et al., 2020). A dimensão desvalorização esportiva apresentou a menor média entre as dimensões de *burnout*, demonstrando que dentro do contexto esportivo escolar esses valores tendem a aumentar no decorrer da temporada, pois o sentimento de desvalorização esportiva se agrava durante a fase de competição (VERARDI et al., 2015), mas cabe destacar que a síndrome de *burnout* em atletas é um fenômeno complexo e que pode se apresentar de diferentes maneiras, o que depende de características e experiências do praticante, durante seu tempo na prática esportiva (GAIA et al., 2020).

Em relação a reduzir o senso de realização obteve o maior índice na pesquisa. Esse resultado está relacionado com a insatisfação dos atletas com suas próprias habilidades e à realização esportiva. Como se sabe, o contexto escolar ainda é considerado um processo de iniciação dos praticantes e isso pode trazer algumas insatisfações de modo muito precoce em virtude da falta de espaço adequado, falta de materiais e o desinteresse dos alunos, o que resulta, por parte dos

profissionais a adoção de conteúdos relacionados aos esportes mais tradicionais como o futebol, voleibol e outros esportes que sejam mais comuns e exigem apenas uma bola como objetivo principal para a sua realização (PIERI et al., 2013). O estudo vai ao encontro das pesquisas anteriores (BALBIM, NASCIMENTO JUNIOR, VIEIRA, 2012; GIACOMINI, FONSECA, 2014; PIRES, SOUZA, SOUZA, 2015).

Um dos principais achados desta investigação foi a associação da idade e tempo de prática com a dimensão exaustão física e emocional. Tais achados permitem a compreensão de que a prática regular de esportes parece favorecer a percepção dos adolescentes praticantes de esportes a respeito da exaustão tanto dos aspectos físicos, como também dos aspectos emocionais. Tais achados corroboram com estudos passados demonstrando que os treinadores podem estar desenvolvendo seus trabalhos mais nas características táticas da modalidade e na deficiência técnica de seus atletas (PIRES et al., 2012; GUEDES, 2015). Pires et al. (2012) afirmam que por se tratar de uma síndrome que resulta em consequências negativas aos atletas, uma das formas de evitar o *burnout* é aplicando as cargas de treinamento em consonância com os princípios científicos e variação de métodos de treinamento, o que pode resultar em práticas menos monótonas. Guedes (2015) reitera que os treinadores podem ser os primeiros a identificar de forma direta a presença da síndrome de *burnout* nos atletas, porém, na maioria dos casos, a percepção dos treinadores em relação a determinadas atitudes e comportamentos diante do esporte é falha.

No estudo realizado por Pires et al., (2012), temos uma clara comparação de dados entre atletas do sexo feminino e masculino e foi observado que os atletas do sexo

Variáveis Sociodemográficas Associadas ao Burnout em Jovens Esportistas

masculino tiveram maiores escores para o *burnout*. Ainda em consonância com os autores, fatores como cobrança por resultados e visibilidade social, podem estar por trás desses escores, embora nenhuma das pesquisas realizadas tenham apresentado diferenças significativas entre os sexos. Miranda et al. (2012) em sua pesquisa, levou em consideração estudos de 2007 a 2011 e concluiu que não foi encontrado nenhum estudo restrito às mulheres e, de modo geral, todos foram feitos de modo coletivo, sendo notoriamente evidente a falta de estudos nas bases de dados internacionais no que diz respeito ao *Burnout*, destaca-se principalmente, a falta de atletas brasileiros e do público feminino.

Por outro lado, praticantes com maior experiência, independente de gênero, tendem a ser mais exigentes com sua performance esportiva, até por existir maior cobrança interna como externa para se obter um melhor desempenho, com isso são mais vulneráveis para o *burnout*. Verardi et al. (2012) afirma que, para atletas, a exaustão profissional pode ser decorrente das demandas dos treinamentos e das competições, associando assim, a noção de baixo desempenho profissional em termos de habilidades e rendimento esportivo. Assim, os achados encontrados da presente investigação corroboram os encontrados na literatura, demonstrando que a idade e o tempo de prática é um precursor no desenvolvimento da exaustão física e emocional dentro do contexto escolar.

Apesar das contribuições da literatura, este estudo apresenta algumas limitações que merecem ser consideradas. Primeiro, por se tratar de um estudo transversal e de instrumento único (*burnout*), os dados obtidos permitiram apenas associações entre as variáveis, mas não inferências de causalidade. Além

disso, o número de participantes não permitiu algumas comparações, como níveis de desempenho, vencedor x perdedor e gênero, pois a maioria da amostra era composto pelo sexo masculino. Por fim, cabe destacar que outras práticas vivenciadas por jovens em diferentes contextos não foram investigadas e sabe-se que cada vivência cotidiana pode influenciar nos sintomas de *burnout*. Assim, futuras investigações devem realizar um desenho longitudinal, que possa fazer várias medições dos sintomas de *burnout* em diferentes níveis, momentos competitivos e gênero. Além disso, correlações com outros instrumentos e a realização de análises multiníveis devem ajudar a compreender as relações entre essas variáveis em diferentes grupos e momentos.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a exaustão física e emocional teve associação positiva com a idade e tempo de prática. Do ponto de vista prático, é de fundamental importância que os profissionais envolvidos na área busquem gerar experiências esportivas positivas para aumentar o engajamento bem como a permanência a longo prazo dos adolescentes, uma vez que essas vivências podem potencializar o desenvolvimento de aspectos positivos nessa fase da vida. Para isso é fundamental que estes profissionais realizem o planejamento esportivo, englobando os aspectos técnicos, táticos e físicos em consonância com o nível de desenvolvimento do participante.

REFERÊNCIAS

CHIMINAZZO, et.al. Treinamento esportivo e Burnout: reflexões teóricas. **EFDeportes, Revista Digital**. Buenos Aires, ano 15, nº 78, novembro de 2004. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd78/burnout.htm>. Acesso em: jun. 2021.

COSVOSKI et. al. Síndrome de burnout em atletas de futsal feminino universitárias: um estudo comparativo; **Pensar a Prática**, Goiânia, 2019, v. 22: 552361-9. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/55236>. Acesso em: jun. 2021

FREIRE, G. L. M. et al. Are the traits of perfectionism associated with pre-competitive anxiety in young athletes? Perfectionism and pre competitive anxiety in young athletes. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 20, n. 2, p. 37-46, 2020.

GAIA, J. W. P. et.al. Síndrome de Burnout e tempo de prática em atletas de esportes de combate. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v.10, nº 3 de novembro de 2020. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/348613440> Acesso em: jun.2021

GRACIANO, A. M. C.; CARDOSO, N. M. M.; GOMES, V. E.; BORGES-OLIVEIRA, A. C. Promoção da Saúde na Escola: História e perspectivas. **Journal of Health and Biological Sciences**, v. 3, n. 1, jan-mar; 34-38, 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v3i1.110.p34-38.2015>. Acesso em: jun. 2021

GUEDES, D. P. Burnout em atletas jovens. **Londrina, Paraná: MidioGraf**, 2015. 116f. Disponível em: https://www.dartagnanguedes.com.br/downloads/Livro_Burnout_Atletas_Jovens_Versao_ON_line.pdf. Acesso em: jun. 2021

DE GÁSPARI, J. C.; SCHWARTZ, G. M.; Adolescência, Esporte e Qualidade de Vida. **Motriz**, Vol. 7, n.2, pp. 107-113. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/07n2/gaspari.pdf>. Acesso em: jun. 2021.

LYRA, L. M.; SOARES, R. C.; LIMA, J. I. A Influência da síndrome de Burnout no rendimento de jogadores de futebol profissional. **Revista Motriz Saúde**, v. 2, n. 1, 2020.

MIRANDA et.al. Síndrome de Burnout e esporte: uma revisão bibliográfica sistêmica. **EFDeportes, Revista Digital**. Buenos Aires, ano 17, nº 173, outubro de 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd173/sindrome-de-burnout-e-esporte-uma-revisao.htm>. Acesso em: jun. 2021.

MADIGAN, D. J. et al. Athlete Burnout Symptoms are Increasing: A Cross-Temporal Meta-Analysis of Average Levels from 1997 to 2019. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 2022.

MUROS, J. J. et al. The association between healthy lifestyle behaviors and health related quality of life among adolescents. **Jornal de Pediatria (Versão em Português)**, v. 93, n. 4, p. 406-412, 2017.

MURTAGH, F.; HECK, A. **Multivariate data analysis**. Springer Science & Business Media, 2012.

PICCOLI, J. C. J.; MENDES, D.; DE QUEVEDO, D. M. Qualidade de vida relacionada à saúde de escolares do ensino fundamental de Campo Bom, RS. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 22, n. 4, p. 47-54, 2014. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/4902>. Acesso em: Jun. 2021.

PIERI, et.al. A utilização do atletismo na Educação Física escolar como base para o desenvolvimento motor. **EFDeportes, Revista Digital**. Buenos Aires, ano 17, nº 178, março de 2013.

PIRES et.al. A síndrome do burnout no esporte brasileiro. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 3, n. 1, p. 131-139, 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd178/atletismo-na-educacao-fisica-escolar.htm>. Acesso em: jun. 2021.

KREBS, R. J. et al. Disposição de adolescentes para a prática de esportes: um estudo orientado pela Teoria Bioecológica de Bronfenbrenner **Rio Claro**, v.17 n.1, p.195-201, jan./mar. 2011.

RAEDEKE, T. D.; SMITH, A. L. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. **Journal of sport and exercise psychology**, v. 23, n. 4, p. 281-306, 2001.

RODRIGUES, R. N. Síndrome de Burnout em jovens atletas: Um estudo com modalidades esportivas individuais e coletivas na fase pré-competitiva. **Universidade Estadual Paulista. Faculdade de Ciências**, Bauru, 2018. 50f Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/153020> Acesso em: jun. 2021.

SOUSA, V. C. et al. Psychometric properties of the Brazilian version of the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) in a sample of young and adult athletes. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 27, 2021.

SOUTO, V. I. V. et al. Esporte de competição para crianças e adolescentes: saúde ou exploração? **Universidade Federal de Santa Catarina**, Florianópolis. 2002. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/82589>. Acesso em: jun. 2021.

SOUZA et al. Variáveis psicológicas associadas à síndrome de burnout e desempenho em atletas adultos através do athlete Burnout questionnaire – abq **Journal of. Physical Education**. v. 29, 2928, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jpe/a/4FZ5FxmQtfCGMLdYfPMJ4ff/abstract/?lang=pt>. Acesso em: jun. 2021.

TEIXEIRA, et.al. Motivos do Abandono da prática esportiva. Uma revisão na literatura. **EFDeportes, Revista Digital**. Buenos Aires, ano 15, nº 166, março de 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd166/motivos-do-abandono-da-pratica-esportiva.htm>. Acesso em: jun. 2021.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Research methods in physical activity**. Humankinetics, 2015.

VERARDI, et.al. Esporte, stress e burnout. **Estudos de Psicologia** | Campinas | 29(3) | 305-313 | São José do Rio Preto-SP | Setembro, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/kbytvXbWkc3PMcX7qqqv8yF/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: jun. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Strategy for mental health and substance abuse in the Eastern Mediterranean Region**. p. 2012–2016, 2011.