

Síndrome de *burnout* em treinadores brasileiros de voleibol de alto rendimento¹

Marisa Lúcia de Mello Santiago*, Daniel Alvarez Pires*,
Dietmar Martin Samulski⁺ and Varley Teoldo da Costa*

BURNOUT SYNDROME AMONG ELITE BRAZILIAN VOLLEYBALL COACHES

KEY WORDS: Stress, Burnout, Volleyball, Coach.

ABSTRACT: This study investigated the factors that can cause burnout syndrome, as well as its occurrence and effects in high-performance volleyball coaches. Fifteen interviews were conducted with coaches of the Brazilian Volleyball Male Super League 2010/2011. The data were subjected to content analysis. Three categories were identified: "Factors that could cause burnout syndrome"; "The manifestations of burnout", and "The effects of burnout." Results indicate that coaches have factors that generate stress in their profession. Evidence was observed of the three dimensions of burnout syndrome: physical and emotional exhaustion, a reduced sense of sport accomplishment, and sport devaluation. We concluded that these coaches showed vulnerability to the onset of symptoms related to burnout.

O voleibol brasileiro se consolidou como potência mundial tanto no masculino como no feminino. Os títulos olímpicos e mundiais conquistados pelas seleções nacionais resultaram em uma valorização do campeonato brasileiro de clubes, denominado Superliga Brasileira de Voleibol (SBV). A duração da competição é de aproximadamente seis meses, sendo que o calendário competitivo das equipes brasileiras que disputam a SBV envolve ainda a disputa de competições estaduais, nacionais e internacionais. A SBV é considerada uma das ligas nacionais mais competitivas do mundo, o que gera pressão e cobrança nos profissionais da área. Sabe-se que o somatório destes fatores: cobrança excessiva por títulos e resultados dos dirigentes, mídia e torcedores, bem como, o excesso de carga de treinamento, viagens e jogos, podem contribuir para uma maior probabilidade de aparecimento da síndrome de *burnout* em treinadores esportivos (Bentzen, Lemyre e Kenttä, 2016; Hjälm, Kenttä, Hassmén e Gustafsson, 2007; Lundkvist, Gustafsson, Hjälm e Hassmén, 2012).

No voleibol competitivo de alto rendimento, o treinador é uma peça chave no processo de direção da equipe, pois ele é o principal responsável pela melhora do desempenho de seus atletas durante os treinamentos e as competições. Fletcher e Scott (2010) afirmam que o treinador é responsável por uma série de variáveis dentro e fora do contexto esportivo. Especificamente durante uma partida no voleibol, ocorrem situações em que o treinador precisa reagir imediatamente, tomar decisões sobre as ações táticas a serem executadas e orientar os atletas a realizá-las com precisão, além de ter que administrar uma série de problemas extraquadra da equipe (Araújo, Neves e Mesquita, 2012).

Quando a relação entre as condições internas (ser humano) e as externas (ambiente) é desequilibrada, pode ocorrer o estresse, a partir da visão subjetiva individualizada (Costa, Ferreira, Penna, Samulski e Moraes, 2012a; Fletcher e Scott, 2010). No ambiente esportivo, a síndrome de *burnout* é caracterizada por uma reação ao estresse crônico (Lundkvist et al., 2012; Smith, 1986). Neste sentido, os treinadores estão expostos à possibilidade de contraírem a síndrome de *burnout*, por submeterem-se constantemente a situações estressantes (Naugle, Behar-Horenstein, Dodd, Tillman e Borsa, 2013). A pressão sobre tais profissionais aumentou dramaticamente nos últimos anos durante a temporada, devido em grande parte aos altos salários e *status* alcançados por treinadores bem sucedidos (Thelwell, Weston, Greenlees e Hutchings, 2008). A síndrome de *burnout* tem recebido a atenção da Psicologia do Trabalho (Schaufeli, Leiter e Maslach, 2009) e da Psicologia do Esporte (Pires, Santiago, Samulski e Costa, 2012). A meta-análise desenvolvida por Goodger, Gorely, Lavallee e Harwood (2007) constatou que das 61 publicações sobre a síndrome de *burnout*, 23 utilizaram treinadores como amostra. O reduzido número de investigações nesta população retrata a pouca atenção dada a este assunto.

Estudos envolvendo treinadores esportivos têm utilizado como design metodológico a aplicação de questionários psicométricos (Costa, Gomes, Andrade e Samulski, 2012b; Lundkvist, Stenling, Gustafsson e Hassmén, 2014) e de entrevistas semiestruturadas (Bentzen, Lemyre e Kenttä, 2014). Uma das principais ferramentas utilizadas nestes estudos é o *Maslach Burnout Inventory* (MBI), que não é um questionário desenvolvido para este perfil de amostra (Costa et al., 2012b;

Correspondência: Varley Teoldo da Costa. Laboratório de Psicologia do Esporte. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Universidade Federal de Minas Gerais. Av. Presidente Carlos Luz, 6627. CEP: 31270-901. Belo Horizonte-MG, Brasil. E-mail: varleycosta@gmail.com

¹ Apoio Financeiro: FAPEMIG (Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais), Pró-Reitoria de Pesquisa da UFMG

* Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Educacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Brasil.

⁺ *In memoriam*.

Fecha de recepción: 22 de Abril de 2015. Fecha de aceptación: 28 de Marzo de 2016.

Goodger et al., 2007; Lundkvist et al., 2014). Já a técnica de entrevista semiestruturada possibilita uma riqueza maior de detalhes e informações sobre a vida dos treinadores esportivos (Jones, Armour e Potrac, 2003). Porém, ambos os métodos também sofrem resistência por parte dos envolvidos que alegam impossibilidade de participar dos estudos em função dos inúmeros compromissos profissionais. Evidências apontam também para o baixo interesse motivacional intrínseco de treinadores para participar deste tipo de estudo (Costa et al., 2012a; Raedeke, 2004).

Outro problema identificado na literatura é que grande parte dos estudos são realizados com treinadores colegiais e com profissionais que não trabalham com equipes adultas de alto rendimento, o que torna a avaliação da síndrome de *burnout* limitada a contextos esportivos que não representam o ápice da pirâmide do rendimento esportivo (Goodger et al., 2007). Existem evidências que o aumento dos escores da síndrome de *burnout* possui relação direta com a importância da competição, a divisão em que o treinador trabalha, bem como os níveis de cobrança e responsabilidades assumidas (Hjälml et al., 2007; Lundkvist et al., 2012).

No voleibol, as evidências sobre a síndrome de *burnout* em treinadores que trabalham com equipes de alto rendimento são limitadas. Os poucos estudos relacionados foram realizados com treinadores de países que não possuem expressividade competitiva na modalidade (Karabatsos, Malousaris e Apostolidis, 2006; Pastore e Judd, 1993), o que pode subestimar os indicadores da síndrome de *burnout* nesta amostragem, demonstrando a importância de identificar esta síndrome em ligas de maior competitividade.

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo identificar os fatores que podem causar a síndrome de *burnout*, bem como suas manifestações e seus efeitos em treinadores de voleibol de alto rendimento. Esta síndrome também pode causar danos à saúde física e psicológica destes profissionais, tais como o abandono da carreira esportiva, isolamento social, surgimento de cardiopatias e doenças degenerativas (Altfeld e Kellmann, 2015; Bentzen et al., 2016; Costa et al., 2012b; Goodger et al., 2007).

Método

Participantes

Participaram do estudo todos os treinadores das 15 equipes inscritas na SBV Masculina, na edição 2010/2011. Todos os 15 participantes pertencem ao sexo masculino, são ex-atletas de voleibol, com média de idade de 43.8 ± 6.3 anos e média de tempo de carreira como treinador de 18.7 ± 9.3 anos. Os critérios de inclusão dos treinadores foram os mesmos exigidos pela Confederação Brasileira de Voleibol (CBV) para serem inscritos na SBV: todos os treinadores deveriam estar inscritos na CBV, registrados no Conselho Regional de Educação Física e formados no nível três ou quatro do curso de formação de treinadores da CBV. Estes profissionais foram classificados como *experts* em suas atividades laborais (Côté, Salmela, Trudel, Baria e Russel, 1995).

Instrumentos

Foram utilizados dois instrumentos, sendo o primeiro um questionário de dados demográficos, para identificação da

amostra. O segundo era um roteiro de entrevista semiestruturada sobre a síndrome de *burnout* em treinadores, elaborado de acordo com as diretrizes propostas por Patton (2002). A entrevista foi dividida em quatro blocos: o primeiro estava associado aos fatores pessoais; o segundo estava relacionado aos fatores das atividades de treinador de voleibol; o terceiro estava relacionado ao ambiente que cerca o treinador; e o último bloco estava direcionado aos aspectos específicos da síndrome de *burnout*. (Santiago, 2012). A entrevista semiestruturada foi validada através da técnica de *expert rating*, passando pela análise de peritos *experts* em Psicologia do Esporte. Todos os itens avaliados tiveram a concordância de 80% dos *experts* avaliadores (Côté, Ericsson e Law, 2005).

Procedimento

Os treinadores foram contactados por telefone ou pessoalmente e foram informados sobre os objetivos do estudo. Mediante o aceite em participar da pesquisa, foram agendadas as entrevistas. Estas foram realizadas, sem pressão de tempo, em locais reservados, minimizando interferências externas e respeitando a individualidade e conforto de cada entrevistado. Objetivando padronizar o processo e o período da coleta, todas as entrevistas foram feitas pela mesma pesquisadora e ocorreram durante o segundo turno da SBV, nos meses de fevereiro e março de 2011.

Em seguida, as transcrições literais das entrevistas foram enviadas aos quinze treinadores, juntamente com uma carta para conferência de conteúdo. Após a conferência e aprovação do conteúdo de cada entrevista, o treinador encaminhava aos pesquisadores uma carta resposta para manifestar a aprovação e veracidade do mesmo. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais, sob o parecer nº 0588.0.203.000-10.

Análise de dados

Para o tratamento dos dados, utilizou-se a técnica de Análise de Conteúdo Temática, seguindo a orientação de Bardin (2011). Essa técnica tem sido empregada na literatura em Psicologia do Esporte (Zabala, Rueda e Rodríguez, 2009) e é composta por três momentos determinados cronologicamente: (a) pré-análise (organização e sistematização das ideias iniciais), (b) fase de exploração do material (agregação sistemática dos dados em unidades) e (c) tratamento dos resultados obtidos, inferência e interpretação (conclusões a partir dos resultados significativos extraídos do conteúdo analisado). Realizou-se a codificação, garantindo-se o anonimato dos treinadores participantes. Foi criado um código alfanumérico formado pela letra (T) e um número (1 a 15), de acordo com a ordem das entrevistas. Os trechos apontados como representativos das subcategorias deveriam obedecer ao critério de 100% da indicação dos *experts* avaliadores.

Resultados

A análise dos resultados possibilitou a identificação de três categorias e oito subcategorias reveladas nas entrevistas dos treinadores que participaram do estudo, associadas com a síndrome de *burnout*. A Figura 1 apresenta uma síntese das categorias e subcategorias e variáveis avaliadas neste estudo.

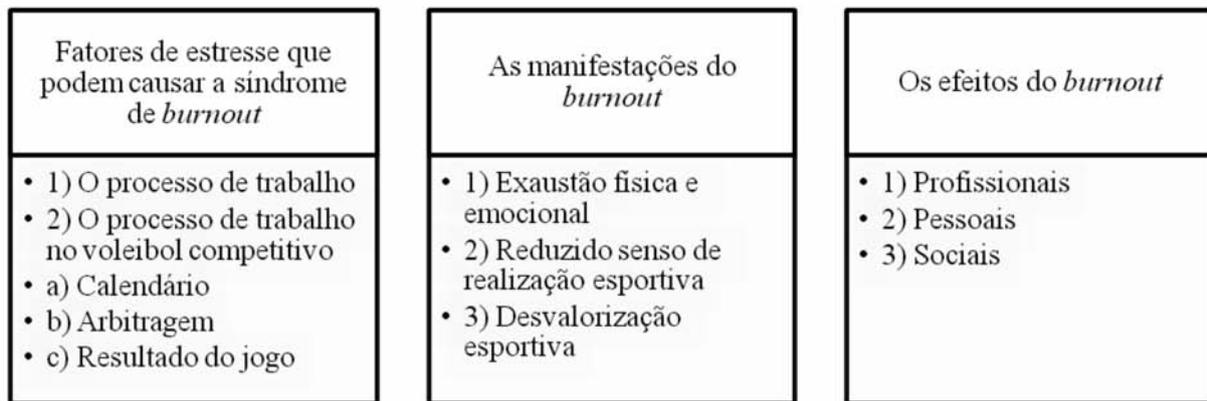


Figura 1. Categorias, subcategorias e variáveis do processo de desenvolvimento da síndrome de *burnout*.

A primeira categoria que emergiu das entrevistas com os treinadores consistiu nos fatores de estresse que podem causar a síndrome de *burnout*. Essa categoria foi subdividida em duas subcategorias: (1) o processo de trabalho e (2) o processo de trabalho no voleibol competitivo. A subcategoria processo de trabalho inclui os fatores causadores de estresse crônico que são similares em diversos tipos de atividades laborais, mesmo os que não se referem ao ambiente esportivo. Como exemplo, pode-se citar a estrutura organizacional, entendida como um conjunto de ações de cunho administrativo e operacional que dão apoio à prática esportiva, permitindo à equipe técnica focar na otimização dos resultados do seu time. Em trechos das entrevistas, os treinadores descreveram que quando a estrutura para o desenvolvimento do trabalho não é adequada, acaba por gerar sentimentos de frustração:

[...] quando você não tem muitas condições de trabalho; eu acho que isso é o que afeta mais no trabalho. Porque você não tem condição de evoluir, você não tem condições de crescer no trabalho, você está amarrado na estrutura, na organização da equipe, então você vai evoluir até um certo ponto que você não vai conseguir mais. Isso eu acho, acredito que seria bem frustrante; não conseguir desempenhar o que você pode. (T04)

A subcategoria processo de trabalho no voleibol competitivo inclui os fatores causadores de estresse crônico que são específicos da rotina do voleibol de alto rendimento, tais como: (a) o calendário, (b) a arbitragem, e (c) o resultado do jogo. A variável calendário foi citada pelos treinadores do presente estudo como um fator causador de estresse crônico e caracteriza-se pela tabela da SBV. Questões como períodos de recuperação, férias e exposição a uma tabela condensada em um país de grande extensão territorial são fatores geradores de estresse que podem desencadear a síndrome de *burnout*:

O calendário do voleibol é um negócio desumano, absurdo. [...] A gente não evoluiu nem um pouco nisso. Tem que ter mais férias; tem que ter períodos de quebra durante o ano; tem que ter um campeonato mais espaçado durante o ano para preservar os jogadores, que hoje são tratados como descartáveis. (T01)

A variável arbitragem se constitui em um fator gerador de estresse crônico devido ao fato do árbitro, na condição de

responsável pelas decisões inerentes à marcação de pontuação da partida, estar sujeito a acertos e erros, e com isso entra em conflito com o treinador quando uma das equipes passa a se considerar prejudicada pelas decisões da arbitragem.

[...] no jogo de ontem, teve um lance bem duvidoso no jogo, bem duvidoso, que eu, na minha concepção eu vi o lance, era um lance a nosso favor, arbitragem deu para o time adversário, e aí passou o lance... o voleibol, como esporte, tu adquire a visão periférica muito aguçada, eu estou aqui eu vejo o segundo árbitro rindo para o primeiro árbitro, sabe? Aí me tirou do sério, fui lá no banco, dei cinco socos no banco. (T14)

A variável resultado do jogo é importante para dar aos treinadores de voleibol o retorno do trabalho e direcionar o que precisa ser mudado nos treinos nos aspectos físico, tático, técnico e psicológico. É a partir do resultado que serão traçadas as diretrizes para o próximo jogo, sempre visando uma melhor posição da equipe na tabela de classificação da SBV. Os treinadores tentam minimizar a derrota pensando no próximo jogo e analisando os erros para tentar saná-los:

E você acaba saindo estressado com o resultado, principalmente da forma que você perdeu, você quer matar todo mundo, que eu acho que isso aí também é um erro, mas é uma coisa que eu convivo há anos. Tanto é que quando eu era das categorias de base o time perdia eu achava que a culpa era minha, entendeu, perdeu porque sei lá eu não dei o treino direito. [...] então a gente se culpa muito. (T12)

A segunda categoria que emergiu das entrevistas consistiu nas manifestações da síndrome de *burnout*. Suas subcategorias se referem às três dimensões da síndrome: 1) exaustão física e emocional, 2) reduzido senso de realização esportiva e 3) desvalorização esportiva (Raedeke, 1997).

A exaustão física e emocional ocorre quando o profissional percebe-se fisicamente e emocionalmente esgotado, apresentando uma fadiga efetiva em relação ao trabalho e uma dificuldade de lidar com as emoções. No contexto esportivo, está associada às intensas demandas advindas dos treinos e competições. Nesta dimensão, as reações são de tensão, ansiedade, cansaço físico e mental, que podem ser observadas no relato de vários treinadores de voleibol:

Fico muito cansado, fico muito cansado, mal, e às vezes, após uma partida, fico um ou dois dias cansado, exaurido. Exato, não tenho mais energia para nada, quero ficar em casa e sentar-me, olhar televisão ou outra coisa... Que não seja ou que seja voleibol, às vezes que seja, depende do jogo, se o time jogou mal e cabe uma solução para o problema. Quando vão passando os anos, fico mais cansado, muito. (T05)

O reduzido senso de realização esportiva é caracterizado pela avaliação negativa e insatisfação que o profissional tem das suas capacidades e habilidades no trabalho esportivo. A consequência é um sentimento de frustração em relação ao seu rendimento profissional e à sua incapacidade de lidar com as situações do dia a dia no ambiente esportivo, o que pode resultar na vontade de abandonar o emprego. Em trechos das entrevistas, os treinadores descreveram sentimentos que se associam a esta subcategoria:

Aí você começa a pensar, poxa, será que já não está na hora de parar? [...] você começa a pensar será que sou eu? O que está faltando? [...] e você fala assim, “Puxa, mas que resultados expressivos você conseguiu?” Não tive mesmo nada de expressivo. O máximo que cheguei foi a um vice-campeonato da Superliga, como assistente. (T12)

Por fim, a desvalorização esportiva está relacionada à despersonalização e a uma atitude negativa e indiferente do indivíduo em relação ao contexto esportivo. Manifesta-se quando um treinador para de se preocupar com seu rendimento esportivo e deixa de se sentir motivado e envolvido com o esporte. Os relatos dos treinadores de voleibol exemplificam este sentimento:

Mas hoje, com quase 50 anos, eu abandonaria se o esporte não me fizesse mais feliz. Acho que a gente vai mudando, vai criando novas necessidades na vida. Já me entreguei muito ao voleibol, muito, independente de estar feliz ou não estar feliz, disso me consumir ou não me consumir. [...] Hoje se eu não tiver a minha felicidade, o meu equilíbrio dentro do voleibol eu vou embora outra vez. (T01)

A terceira categoria que emergiu das entrevistas consistiu nos efeitos da síndrome de *burnout*. Suas subcategorias são: (1) pessoais, (2) profissionais, e (3) sociais. A subcategoria dos efeitos pessoais da síndrome de *burnout* caracteriza-se pelos problemas que os treinadores têm em nível pessoal, desencadeados a partir dos estresses sofridos na profissão. A exposição contínua ao estresse acarreta prejuízos de ordem física e psicológica que se manifestam no cotidiano do treinador. Foram relatados vários sintomas pessoais relacionados aos estresses da profissão:

[...] nessa fase agora eu estou com uma média de três horas dormidas por dia. Sem exagero. E alimentação é... quando você força um pouquinho, tenho que comer mais, tenho que comer mais, sente mal, o estômago não digere a comida, então é picadinho: como um pouquinho agora, depois uma besteirinha mais tarde. (T15)

Por efeitos profissionais entendem-se os comportamentos que os treinadores passam a ter após vivenciar estresses em seu ambiente profissional. Comportamentos estes que dificultam a realização do trabalho, tais como diminuição do ritmo (que é prejudicial durante um campeonato condensado como a SBV), irritação excessiva, baixa autoestima e incapacidade de relaxar:

[...] eu fui valorizado, eu não recebia um salário ruim, não recebia, eu tenho consciência disso, só que dentro das necessidades, ou seja, que eu tinha, eu estava

praticamente vivendo para trabalhar, entendeu? E isso com uma carga de trabalho você vai me desculpar, mas é um absurdo. Talvez fosse melhor ganhar menos e trabalhar numa situação menos estressante. (T07)

Por fim, a subcategoria dos efeitos sociais compreende os problemas sociais que se desenvolvem depois que o treinador sofreu pressões no seu ambiente laboral. Estes problemas sociais estão condensados em três tipos de relações: as familiares, as relações com os amigos e as relações estabelecidas com membros da comissão técnica e dirigentes. Em todas se percebe um afastamento do treinador e um isolamento social crescente, conforme o relato a seguir:

Eu era muito sociável e deixei de ser. Uma mudança drástica. Me incomoda muito. Sinto muita saudade, muita falta dos amigos. E é um negócio que você vai perdendo com o tempo. Hoje você fala “Tem oportunidade de ir ver, vai ver” e eu não vou mais ver. (T01)

Discussão

O objetivo do presente estudo foi identificar os fatores que podem causar a síndrome de *burnout*, bem como suas manifestações e seus efeitos em treinadores de voleibol de alto rendimento. A maneira como o trabalho é planejado e gerenciado pelas organizações pode dar origem à síndrome de *burnout*. Alguns fatores de risco que podem causar prejuízos ao trabalhador são: pressões e demandas excessivas não gerenciáveis, falta de apoio e controle, e condições que não satisfazem no trabalho (Naugle et al., 2013). No presente estudo, os treinadores manifestaram que dificuldades extraquadra e a ausência de estrutura organizacional no voleibol brasileiro influenciam diretamente no seu trabalho. A principal dificuldade relatada consistiu no relacionamento dos treinadores com os gestores de equipe, responsáveis por fazerem a interlocução entre diretoria do clube e os membros da equipe. Evidências apontam que a falta de entendimento administrativo é um elemento potencializador do *burnout* no esporte (Bentzen et al., 2014; Short, Short e Haugen, 2015). Altfeld, Mallett e Kellmann (2015) reforçam a importância de treinadores e gestores administrativos das equipes desenvolverem um ambiente de convivência saudável e positivo que estimule a confiança mútua, prevenindo o surgimento do *burnout*.

O calendário do voleibol brasileiro é um fator de estresse para os treinadores. No cenário do esporte de alto rendimento, os treinadores possuem em média apenas quatro semanas de férias no ano (Hjälml et al., 2007) e pouco tempo de recuperação durante a temporada esportiva (Kellmann, Altfeld e Mallett, 2015), os quais não são suficientes para recuperar o desgaste de uma intensa rotina de viagens, treinamentos e jogos (Altfeld e Kellmann, 2015). Durante a fase classificatória da SBV, uma equipe chega a jogar três vezes na semana. Portanto, o calendário é considerado um fator que necessita de modificações para que o treinador concilie suas atividades profissionais com outras tarefas fora do ambiente laboral. Quando esse equilíbrio entre a carga laboral e os períodos de recuperação não é atingido, o profissional torna-se mais propenso à manifestação da síndrome de *burnout* (Altfeld e Kellmann, 2015; Costa et al., 2012a; Kellmann et al., 2015).

Os conflitos do treinador com o árbitro foram percebidos como fonte precursora da síndrome de *burnout*. De acordo com Mirjamali, Ramzaninezhad, Rahmaninia e Reihami (2012), um erro de arbitragem pode comprometer o resultado final de uma

partida de voleibol. Para todos os treinadores entrevistados, um erro do árbitro em um determinado momento da partida pode comprometer todo o planejamento da equipe para a temporada. Reforçando a reciprocidade dessa relação conflitante, um estudo recente de revisão sistemática apontou que os árbitros também percebem os confrontos com os treinadores como fonte de estresse (Debien, Noce, Debien e Costa, 2014).

A autocobrança de resultados feita pelo treinador e o baixo rendimento do time no jogo são fatores de estresse crônico e potencializadores do *burnout* para treinadores de elite (Kellmann et al., 2015; Lundkvist et al., 2012; Thelwell, Weston e Greenlees, 2010). A vitória em um jogo não implica que o resultado foi positivo, pois o time, mesmo ganhando, pode não ter alcançado a meta que foi determinada inicialmente. Portanto, o resultado do jogo é um fator de estresse para os treinadores de voleibol não somente pelo resultado, mas também pela qualidade do rendimento dos atletas na partida. Bentzen et al. (2014) reforçam que os treinadores se aproximam do *burnout* toda vez que se preocupam com os bons e maus resultados, com a estagnação da equipe e com as lesões de atletas que podem provocar perda de *performance* da equipe.

Em relação às manifestações da síndrome de *burnout*, os treinadores do presente estudo apresentaram relatos de exaustão física e emocional que comprometem a sua atividade laboral. Estudos identificaram a elevação do estresse subjetivo e das emoções indesejadas em treinadores de modalidades coletivas, reforçando a ideia de que os treinadores são submetidos a um intenso estresse psicofisiológico durante a temporada (Altfeld e Kellmann, 2015; Hudson, Davison e Robinson, 2013; Kellmann et al., 2015). Como o presente estudo foi realizado no segundo turno da SBV, momento decisivo da competição, a necessidade de classificar a equipe para os *playoffs* promove o aumento da carga de trabalho do treinador e a diminuição dos períodos de recuperação, contribuindo para o surgimento dessa dimensão de *burnout* (Altfeld et al., 2015).

No âmbito do reduzido senso de realização esportiva, treinadores que participaram desta entrevista relataram sentimentos de pouco ou nenhum progresso em relação ao seu próprio rendimento esportivo, além de percepções de falta de talento e de sucesso profissional. Karabatsos et al. (2006) observaram que os treinadores de voleibol vivenciaram com mais frequência sentimentos de baixa realização pessoal quando comparados com os treinadores de basquetebol e atletismo. Isso pode ser explicado pela percepção de desvalorização de sua atividade laboral de treinar atletas e da insatisfação com relação aos resultados e alcance de metas no voleibol grego. Estudos apontam que o reduzido senso de realização esportiva é uma variável que está associada ao *burnout* de treinadores esportivos (Bentzen et al., 2016; Lundkvist et al., 2014; Short et al., 2015). Quanto menor a percepção de eficácia do treinador, maior sua propensão ao *burnout* (Short et al., 2015).

Em relação à desvalorização esportiva, os relatos dos treinadores apontaram que a hostilidade gerada pelo ambiente competitivo é responsável pelos sentimentos de falta de valorização do esporte. Lundkvist et al. (2012) identificaram que os sentimentos de falta de controle do grupo e de falta de confiança nos demais líderes da equipe afetam negativamente o foco e o rendimento do treinador.

Evidências apontam que treinadores de modalidades coletivas estão mais propensos à manifestação da síndrome de *burnout* devido à longa temporada competitiva e à responsabilidade de

liderar e administrar conflitos de grupos de atletas, geralmente mais numerosos do que nas modalidades individuais (Hjålm et al., 2007; Karabatsos et al., 2006; Kellmann et al., 2015). Outra evidência na literatura é que quanto maior o nível de rendimento em que este treinador está inserido, maior a probabilidade de surgimento da síndrome de *burnout* (Fletcher e Scott, 2010; Goodger et al., 2007; Hjålm et al., 2007).

Quanto aos efeitos da síndrome de *burnout*, os relatos dos treinadores indicaram situações que comprometem a vida pessoal e a saúde destes profissionais. Gazes, Sovell e Dellastatious (1969) observaram que treinadores de esportes coletivos, aparentemente saudáveis, desenvolveram taquicardia assintomática devido ao estresse durante os jogos de suas equipes. Estudos apontam para a necessidade de se avançar na criação de programas educativos que orientem o treinador sobre os malefícios do *burnout* na sua saúde e em diversos setores da sua vida profissional e pessoal (Altfeld e Kellmann, 2015; Bentzen et al., 2016).

Na perspectiva profissional, os efeitos da síndrome de *burnout* são observáveis na diminuição da produtividade, na diminuição da qualidade do trabalho executado e no absenteísmo (Schaufeli et al., 2009). Complementando as perspectivas pessoais e profissionais, foram observadas consequências da síndrome de *burnout* em nível social, tais como distanciamento emocional e sentimentos de solidão e de fuga de contatos sociais. Do ponto de vista social, o isolamento é um fator comprometedor (Karabatsos et al., 2006), pois as relações familiares podem ser prejudicadas, podendo acontecer o distanciamento dos filhos e a maior probabilidade de ocorrência de divórcio. Altfeld e Kellmann (2015) apontam que a falta de suporte social faz com que os treinadores fiquem mais susceptíveis ao *burnout*.

Resalta-se, como limitação deste estudo, o processo de corte transversal desta entrevista em que os treinadores foram submetidos, sendo que para uma análise mais minuciosa do *burnout* torna-se importante avaliar o surgimento, o desenvolvimento e picos da síndrome em uma perspectiva longitudinal, em diferentes contextos das temporadas competitivas no voleibol e também em momentos distintos da carreira esportiva do treinador. A dificuldade de acessar os treinadores de voleibol de alto rendimento fez com que outras ferramentas de avaliação do *burnout* não pudessem ser utilizadas neste estudo. Entretanto, cabe destacar que a junção do roteiro de entrevista semiestruturada associada a uma avaliação de marcadores fisiológicos de *burnout* (Danhof-Ponta, Veen e Zitmanb, 2011; Söderström, Ekstedt e Åkerstedt, 2006) e a utilização de questionários psicométricos (Costa et al., 2012b) proporcionaria uma avaliação mais robusta do *burnout* nestes treinadores.

Após a análise destas variáveis relacionadas ao *burnout* em treinadores de alto rendimento no voleibol brasileiro, pode-se concluir que em função de aspectos estruturais da modalidade, cobranças excessivas por resultados e conquistas, volume de trabalho e pressão laboral de diferentes naturezas, isolamento social dentro e fora do ambiente esportivo, esses treinadores manifestam uma grande vulnerabilidade para a manifestação dos sintomas relacionados ao *burnout*. Cabe também ressaltar que foram relatadas poucas medidas profiláticas de recuperação e descanso deste estresse crônico por parte dos treinadores deste estudo, demonstrando um desconhecimento sobre os malefícios da síndrome de *burnout* e como enfrentar este problema.

SÍNDROME DE BURNOUT EN ENTRENADORES BRASILEÑOS DE VOLEIBOL DE ALTO RENDIMIENTO

PALABRAS CLAVE: Estrés, *Burnout*, Voleibol, Entrenador.

RESUMEN: El estudio investigó los factores que pueden causar el *burnout*, así como sus manifestaciones y sus efectos en entrenadores de voleibol de alto rendimiento. Se realizaron quince entrevistas con los entrenadores de la Superliga Brasileña de Voleibol Masculino 2010/2011. Los datos fueron evaluados por medio del análisis de contenido. Se identificaron tres categorías: “Los factores que podrían causar que el síndrome de *burnout*”; “Las manifestaciones de *burnout*” y “Los efectos de *burnout*”. Se observaron las tres dimensiones del *burnout*: agotamiento físico y emocional, reducida sensación de logro deportivo y devaluación deportiva. Los resultados indican que los entrenadores tienen factores que generan estrés en su profesión. Se concluyó que estos entrenadores mostraron vulnerabilidad a la aparición de los síntomas relacionados con el *burnout*.

SÍNDROME DE BURNOUT EM TREINADORES BRASILEIROS DE VOLEIBOL DE ALTO RENDIMENTO

PALAVRAS-CHAVE: Estresse, *Burnout*, Voleibol, Treinador.

RESUMO: O estudo investigou os fatores que podem causar a síndrome de *burnout* e suas manifestações e efeitos em treinadores de voleibol de alto rendimento. Foram realizadas quinze entrevistas com os treinadores da Superliga Brasileira de Voleibol Masculino 2010/2011. Os dados foram submetidos à análise de conteúdo, sendo, identificadas três categorias: “Fatores que podem causar a síndrome de *burnout*”, “As manifestações do *burnout*” e “Os efeitos do *burnout*”. Os resultados indicaram que os treinadores possuem fatores que geram estresse em sua profissão. Foram observadas evidências das três dimensões da síndrome de *burnout*: exaustão física e emocional, reduzido senso de realização esportiva e desvalorização esportiva. Concluímos que estes treinadores apresentaram vulnerabilidade para a manifestação dos sintomas relacionados à síndrome de *burnout*.

Referências

- Altfeld, S. e Kellmann, M. (2015). Are German Coaches Highly Exhausted? A study of differences in personal and environmental factors. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10, 637-654.
- Altfeld, S., Mallett, C. e Kellmann, M. (2015). Coaches' Stress, Burnout, and Recovery Over a Season: A Longitudinal Study. *International Sport Coaching Journal*, 2, 137-151.
- Araújo, R., Neves, J. e Mesquita, I. (2012). Procedural Knowledge, Decision Making and Performance in Women's Volleyball According to Age Group and Specific Experience. *The Open Sports Sciences Journal*, 5, 167-173.
- Bardin, L. (2011). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Bentzen, M., Lemyre, P. e Kenttä, G. (2014). The process of burnout among professional sport coaches through the lens of self-determination theory: a qualitative approach. *Sports Coaching Review*, 3, 101-116.
- Bentzen, M., Lemyre, P. e Kenttä, G. (2016). Development of exhaustion for high-performance coaches in association with workload and motivation: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 10-19.
- Costa, V., Ferreira, R., Penna, E., Samulski, D. e Moraes, L. (2012a). Comparação dos níveis de estresse, recuperação e burnout em treinadores de futsal e futebol brasileiros através do RESTQ-COACH. *Motricidade*, 8, 937-945.
- Costa, V., Gomes, C., Andrade, A. e Samulski D. (2012b) Validação das propriedades psicométricas do RESTQ-Coach na versão brasileira. *Motriz*, 18, 218-232.
- Côté, J., Ericsson, K. e Law, M. (2005). Tracing the development of athletes using retrospective interview methods: A proposed interview and validation procedure for reported information. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 1-19.
- Côté, J., Salmela, J., Trudel, P., Baria, A. e Russel, S. (1995). The coaching model: A grounded assessment of expert gymnastic coaches' knowledge. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 1-17.
- Danhof-Ponta, M., Veen, T. e Zitmanb, F. (2011). Biomarkers in burnout: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*, 70, 505-524.
- Debien, P., Noce, F., Debien, J. e Costa, V. (2014). O Estresse na Arbitragem de Ginástica Rítmica: uma revisão sistemática. *Revista da Educação Física / UEM*, 25, 489-500.
- Fletcher, D. e Scott, M. (2010). Psychological stress in sports coaches: a review of concepts, research, and practice. *Journal of Sports Sciences*, 28, 127-137.
- Gazes, P., Sovell, B. e Dellastatious, J. (1969). Continuous Radioelectrocardiographic Monitoring of Football and Basketball Coaches During Games. *American Heart Journal*, 78, 509-512.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D. e Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21, 127-151.
- Hjälms, S., Kenttä, G., Hassmén, P. e Gustafsson, H. (2007). Burnout among elite soccer coaches. *Journal of Sport Behavior*, 30, 415-427.
- Hudson, J., Davison, G. e Robinson, P. (2013). Psychophysiological and stress responses to competition in team sport coaches: an exploratory study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 23, 279-285.
- Jones, R., Armour, K. e Potrac, P. (2003). Constructing Expert Knowledge: A case study of a top-level professional soccer coach. *Sport, Education, and Society*, 8, 213-229.
- Karabatsos, G., Malousaris, G. e Apostolidis, N. (2006). Evaluation and comparison of burnout levels in basketball, volleyball and track and field coaches. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 13, 79-83.
- Kellmann, M., Altfeld, S. e Mallett, C. (2015). Recovery-stress imbalance in Australian Football League coaches: a pilot longitudinal study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 1-10.
- Lundkvist, E., Gustafsson, H., Hjälms, S. e Hassmén, P. (2012). An interpretative phenomenological analysis of burnout and recovery in elite soccer coaches. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4, 400-419.
- Lundkvist, E., Stenling, A., Gustafsson, H. e Hassmén, P. (2014). How to Measure Coach Burnout: An Evaluation of Three Burnout Measures. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 18, 209-226.
- Mirjamali, E., Ramzaninezhad, R., Rahmaninia, F. e Reihami, M. (2012). Study of sources of stress in international and national referees of soccer, volleyball, basketball and handball in Iran. *World Journal of Sport Sciences*, 6, 347-354.

- Naugle, K., Behar-Horenstein, L., Dodd, V., Tillman, M. e Borsa, P. (2013). Perceptions of Wellness and Burnout among Certified Athletic Trainers: sex differences. *Journal of Athletic Training*, 48, 424-430.
- Pastore, D. e Judd, M. (1993). Gender Differences in Burnout Among Coaches of Women's Athletic Teams at a 2-Year Colleges. *Sociology of Sport Journal*, 10, 205-212.
- Patton, M. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Pires, D., Santiago, M., Samulski, D. e Costa, V. (2012). A Síndrome de *Burnout* no Esporte Brasileiro. *Revista da Educação Física / UEM*, 23, 131-139.
- Raedeke, T. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- Raedeke, T. (2004). Coach Commitment and Burnout: A One-Year Follow-Up. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 333-349.
- Santiago, M. (2012). *Análise do desenvolvimento da síndrome de burnout em treinadores de voleibol da superliga masculina 2010/2011*. (Dissertação de Mestrado), Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.
- Schaufeli, W., Leiter, M. e Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14, 204-220.
- Short, S., Short, M. e Haugen, C. (2015). The Relationship Between Efficacy and Burnout in Coaches. *International Journal of Coaching Science*, 9, 37-49.
- Smith, R. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Söderström, M., Ekstedt, M. e Åkerstedt, T. (2006). Weekday and weekend patterns of diurnal cortisol, activation and fatigue among people scoring high for burnout. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 2, 35-40.
- Thelwell, R., Weston, N. e Greenlees, I. (2010). Coping with stressors in elite sports: A coach perspective. *European Journal of Sport Sciences*, 10, 243-253.
- Thelwell, R., Weston, N., Greenlees, I. e Hutchings, N. (2008). Stressors in elite sport: A coach perspective. *Journal of Sports Sciences*, 26, 905-918.
- Zabala, E., Rueda, M. e Rodríguez, A. (2009). Características del Estado Psicológico de los Corredores Populares de Maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 151-163.