

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO - UFMA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA

EDUARDO FELIPE MENDES ANCHIETA

**NÍVEIS DE ANSIEDADE E *BURNOUT* EM UMA EQUIPE DE
VOLEIBOL UNIVERSITÁRIA FEMININA NO MUNICÍPIO DE SÃO
LUÍS – MA**

SÃO LUIS-MA

2021

EDUARDO FELIPE MENDES ANCHIETA

**NÍVEIS DE ANSIEDADE E *BURNOUT* EM UMA EQUIPE DE
VOLEIBOL UNIVERSITÁRIA FEMININA NO MUNICÍPIO DE SÃO
LUÍS – MA**

ORIENTADOR: Profa. Dra. Janaina de Oliveira Brito Monzani.

SÃO LUIS-MA

2021

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Mendes Anchieta, Eduardo Felipe.

NÍVEIS DE ANSIEDADE E BURNOUT EM UMA EQUIPE DE VOLEIBOL
UNIVERSITÁRIA FEMININA NO MUNICÍPIO DE SÃO LUÍS MA /
Eduardo Felipe Mendes Anchieta. - 2021.

25 f.

Orientador(a): Janaina de Oliveira Brito-Monzani.
Curso de Educação Física, Universidade Federal do
Maranhão, São Luís, 2021.

1. Ansiedade. 2. Burnout. 3. Voleibol feminino. I.
Brito-Monzani, Janaina de Oliveira. II. Título.

BANCA EXAMINADORA

**NÍVEIS DE ANSIEDADE E *BURNOUT* EM UMA EQUIPE DE VOLEIBOL
UNIVERSITÁRIA FEMININA NO MUNICÍPIO DE SÃO LUÍS – MA**

Trabalho de Conclusão de Curso, artigo científico, apresentado à Graduação Licenciatura em Educação Física, da Universidade Federal do Maranhão, para defesa e obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

A Banca Examinadora da defesa do Trabalho de Conclusão de Curso apresentada em sessão pública considerou o candidato aprovado em:

Professor Orientador: Profa. Dra. Janaina de Oliveira Brito Monzani

Examinador 1: Profa. Dra. Lívia da Conceição Costa Zaqueu

Examinador 2: Prof. Dr. Zartu Giglio Cavalcanti

Suplente 1: Profa. Ana Eugenia Ribeiro de Araujo Furtado Almeida

Suplente 2: Profa. Dra. Elizabeth Santana Alves de Albuquerque

NÍVEIS DE ANSIEDADE E *BURNOUT* EM UMA EQUIPE DE VOLEIBOL
UNIVERSITÁRIA FEMININA NO MUNICÍPIO DE SÃO LUÍS – MA

Eduardo Felipe Mendes Anchieta 1,2
Janaina de Oliveira Brito Monzani 1,2

1 - Educação Física - Licenciatura da Universidade Federal do Maranhão, São Luís-MA, Brasil.

2 - Laboratório de Adaptações Cardiovasculares ao Exercício da Universidade Federal do Maranhão, São Luís-MA, Brasil.

E-mail dos autores:

eduardo.anchieta@discente.ufma.br

janaina.monzani@ufma.br

Autor para correspondência:

Eduardo Felipe Mendes Anchieta

eduardo.anchieta@discente.ufma.br

Rua José Sarney, Casa 2000

Pão de Açúcar - ANIL

São Luís, Maranhão. CEP: 65048760

Resumo: Com a evolução dos componentes táticos, técnicos e físicos, as partidas no voleibol tornaram-se cada vez mais disputadas, exigindo das equipes mais atenção no preparo físico e principalmente emocional. O estado emocional do atleta é um dos fatores que aparece com maior frequência nos apontamentos de diferentes agentes para justificar determinados resultados dentro do esporte. Dentre esses fatores podemos citar o “transtorno de ansiedade” e a síndrome de “*burnout*”, que podem aparecer de forma mais intensa em mulheres. O objetivo deste estudo foi analisar os níveis de ansiedade e “*burnout*” em uma equipe universitária de voleibol de São Luís – MA. No qual almejamos encontrar níveis acima do normal para as duas variáveis. Por tratar-se de uma pesquisa quantitativa-descritiva, utilizou-se como instrumentos o Inventário Beck de Ansiedade (BAI) e Questionário de *Burnout* para Atletas (QBA), respondidos de forma presencial, durante uma competição, por 10 jogadoras que compõem a equipe, com idade entre 18 a 26 anos. Foi realizada a análise descritiva dos valores de (máximo, médio, mínimo e desvio padrão) para o QBA e BAI. Como achados, no que concerne à ansiedade, a média das pontuações no BAI indica que a equipe apresentou níveis mínimos de ansiedade (7,55). Enquanto a média obtida para a síndrome de “*burnout*” foi analisada por subescalas, com destaque para “Desvalorização Esportiva” (DES=2,17), seguida por “Exaustão Física e Emocional” (EFE=2,14) e por último “Reduzido Senso de Realização Esportiva” (RSR=1,93), com média de “*burnout*” total de (2,09), classificada em um intervalo de frequência que varia de “raramente a algumas vezes” de acordo com o QBA.

Palavras-chave: *Ansiedade; Burnout; voleibol feminino.*

Abstract: With the evolution of tactical, technical and physical components, matches in volleyball become increasingly disputed, requiring teams to pay more attention to their physical and especially emotional preparation. The athlete's emotional state is one of the factors that appears most frequently in the notes of different agents to justify results within the sport. Among these factors we can mention the "anxiety disorder" and the "*burnout* syndrome", which can appear more intensely in women. The objective of this study was to analyze the levels of anxiety and "*burnout*" in a university volleyball team from São Luís - MA. In which we aim to find levels above normal for both variables. As this is a quantitative-descriptive research, the Beck Anxiety Inventory (BAI) and the *Burnout* Questionnaire for Athletes (QBA) were used as instruments, answered in person, during a competition, by 10 players who make up the team, aged 18 to 26 years. A descriptive analysis of the values of (maximum, medium, minimum and standard deviation) for the QBA and BAI was performed. As findings, with regard to anxiety, the average of the scores in BAI indicates that the team had minimum levels of anxiety (7.55). While the mean obtained for the "*burnout*" syndrome was analyzed by subscales, with emphasis on "Sports Devaluation" (DES = 2.17), followed by "Physical and Emotional Exhaustion" (EFE = 2.14) and lastly "Reduced Sense of Sports Achievement" (RSR = 1.93), with an average total burnout of (2.09), classified in a frequency range that varies from "rarely to sometimes" according to the QBA.

Keywords: Anxiety; Burnout; women's volleyball.

Introdução

O Voleibol tornou-se um dos esportes coletivos mais populares e bem-sucedidos no mundo, tanto na sua forma competitiva quanto recreativa. Tendo como objetivo passar a bola sobre a rede fazendo-a tocar a quadra do adversário, sendo disputado por duas equipes numa quadra com dimensões de 18x6m, dividida por uma rede que varia a altura de acordo com a categoria. As equipes são compostas por 6 jogadores mais o líbero, responsável pelo aprimoramento do passe e defesa de uma equipe e a comissão técnica, seguindo as regras da Federação Internacional de Voleibol – FIVB, entidade máxima do esporte (FIVB, 2017-2020).

Atualmente, no voleibol, as equipes tornaram-se cada vez mais iguais no que diz respeito a nível tático, técnico e físico, tornando as partidas cada vez mais disputadas, com jogos que chegam a ter duração de mais de 120 minutos, de esforço máximo, exigindo assim, um bom preparo físico e principalmente emocional (VOGT *et al.*, 2009).

Ainda não se encontra na literatura um conceito ou definição clara para o termo “fatores psicológicos”, o que se sabe é que “fator” é o mesmo que agente ou componente, significa o que ou quem atua em determinada situação. E “psicológico” está relacionado à psicologia, ciência que se dedica aos processos mentais ou comportamentais do ser humano; pertence à psique ou aos fenômenos mentais e emocionais. Assim, podemos definir “fatores psicológicos” como agentes que atuam nos fenômenos (fato ou evento) da mente. Para Cruz e Gomes (2001) os fatores psicológicos são uma das razões que aparecem com maior frequência nos apontamentos de diferentes agentes desportivos para justificar a obtenção de determinados resultados dentro do esporte.

Esses fatores precisam ser considerados como parte do treinamento das equipes. Kocian, Kocian, Machado (2005) destacam que a fórmula ideal para uma boa competição esportiva seria uma preparação que unisse tanto os aspectos físicos, quanto aspectos psicológicos. Pois o desempenho nas modalidades coletivas é condicionado por variantes técnicas, táticas, físicas e psicológicas, e a cooperação simultânea destas variantes (WEINECK, 2003). Percebendo tal importância, Deschamps e Junior (2006) ressaltam ainda que os

aspectos psicológicos são um dos principais elementos da preparação de um atleta, pois estes aspectos abrangem uma série de fatores que, quando ligados, podem influenciar positiva ou negativamente o seu desempenho.

Sabe-se que os fatores psicológicos acometem grande parte da população mundial. Dentre alguns fatores podemos citar a ansiedade patológica que se apresenta de diferentes maneiras. Algumas de suas variáveis são: transtorno obsessivo compulsivo – TOC, transtorno de ansiedade generalizada – TAG, fobia social, síndrome do pânico, ansiedade por estresse pós-traumático, segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017), no Brasil, 9,3% da população apresenta alguma das variáveis deste transtorno, dado esse que coloca o país em 1º do ranking mundial de pessoas com ansiedade.

Pode-se caracterizar a ansiedade como uma emoção própria da vivência humana, sendo considerada uma reação natural e fundamental à autopreservação, mesmo gerando sensações de apreensão e alterações físicas desagradáveis. Por outro lado, em sua condição patológica, apresenta-se de forma mais frequente e intensa, com sintomas que podem causar grande sofrimento e prejuízo na vida cotidiana, como evasão escolar, abandono de emprego e abuso de substâncias (LEÃO *et al.*, 2018).

A síndrome de “*burnout*”, também nomeada de síndrome do esgotamento, é segundo Benevides-Pereira (2010) um processo desencadeado pelo estresse ocupacional, quando este se torna crônico, é uma forma de resposta ao estresse na tentativa de sobreviver às dificuldades e sintomas advindos do mesmo. O primeiro autor que citou sobre “*burnout*” foi Freudenberg (1974), quando criou o termo staff “*burnout*” para descrever uma síndrome composta por exaustão, desilusão e isolamento em trabalhadores da saúde. A partir disso, foram surgindo mais estudos aprofundando mais sobre seus sintomas, causas e consequências. Porém, a concepção mais aceita é a das psicólogas sociais Maslach e Jackson (1981; 1986), que definem esta síndrome como um constructo multidimensional constituído por exaustão física e emocional, despersonalização e reduzida realização pessoal no ambiente de trabalho. Estima-se que 32% dos trabalhadores brasileiros que sofrem por alguma seqüela ocasionada pelo estresse, possuem a síndrome de “*burnout*”. E 92%

das pessoas com a síndrome continuam trabalhando, segundo International Stress Management Association. (ISMA-BR, 2019)

Apesar de originalmente ter se apresentado em trabalhadores da saúde como médicos e enfermeiros, a síndrome de “*burnout*” vem sendo alvo de atenção em alguns estudos na área do desporto como mostra Pires e Brandão, (2005) e Pires *et al.*, (2016). Tendo em vista a área de atuação do profissional de Educação Física, entende-se o “*burnout*” como possível resultado de experimentos acima do normal de estresse, uma vez que, segundo Markunas, (2005), o atleta encontra-se constantemente exposto a pressões e estresse de diferentes ordens.

Esses fatores podem aparecer de forma ainda mais intensa em atletas do sexo feminino, tendo em vista que as mulheres apresentam vulnerabilidade marcante a sintomas ansiosos e depressivos, especialmente associados a alterações hormonais no período reprodutivo (ANDRADE *et al.*, 2006).

Contudo, há ainda uma escassez de pesquisas sobre a influência dos parâmetros psicológicos em atletas no cenário nacional na última década (SCHLICHTING & BARBOSA, 2018), principalmente quando se trata da síndrome de “*burnout*” (BEMFICA *et al.*, 2013). No público feminino, categoria universitária, principalmente em modalidades coletivas, como o voleibol, esses estudos tornam-se ainda mais escassos, ressaltando a relevância da realização deste trabalho para observação nos aspectos psicológicos destas atletas.

Metodologia

Desenho do estudo

Trata-se de uma pesquisa de caráter quantitativo, descritivo, desenvolvida no período de 24 de outubro de 2019 a 30 de novembro de 2019, a partir da aplicação de questionários. Segundo com Fonseca (2002) a pesquisa quantitativa, centra-se na objetividade. Influenciada pelo positivismo, considera que a realidade só pode ser compreendida com base na análise de dados brutos, recolhidos com o auxílio de instrumentos padronizados e neutros.

Amostra

O presente estudo foi realizado com 10 jogadoras de uma equipe do município de São Luís – MA que constituíram uma amostra por conveniência. Todas as estudantes universitárias do sexo feminino, com idade entre 18 a 26, e tempo de experiência entre 5 a 17 anos, durante 4 fases de um campeonato estadual. O critério de inclusão para o estudo foi: Atletas que treinassem para fins competitivos e que fizessem parte do elenco da equipe UFMA para o campeonato estadual adulto 2019. As atletas que não se enquadravam nos critérios acima foram automaticamente excluídas do estudo.

Instrumentos

Inventário Beck de Ansiedade – BAI, composto por 21 sintomas comuns de ansiedade e quatro alternativas (absolutamente, levemente, moderadamente, gravemente) assinalando qual melhor se aplica a você na última semana (CUNHA, 2001). Esses devem ser avaliados pelo sujeito em referência a si mesmo em razão da gravidade e frequência de cada item numa escala de 0 a 3 pontos.

Para aplicação do teste, o pesquisador seguiu a proposta do manual, lendo todas as instruções aos participantes. Posteriormente, foi entregue um protocolo do teste ao examinando. Na correção, a soma das avaliações nos itens possibilitou o escore geral que tem seu máximo em 63 pontos. Além disso, o Manual apresenta uma Tabela com pontos de corte para a classificação dos indivíduos em cada um dos níveis de ansiedade possíveis. Estes são apresentados na Tabela abaixo.

Quadro 1: Critérios de classificação em cada um dos níveis Ansiedade pelo BAI

Níveis	Escore
Nível mínimo de ansiedade	De 0 a 10 pontos
Nível leve de ansiedade	De 11 a 19 pontos
Nível moderado de ansiedade	De 20 a 30 pontos
Nível grave de ansiedade	De 31 a 63 pontos

Questionário de Burnout para Atletas – QBA (PIRES; BRANDÃO & SILVA,

2006), composto por 15 itens, dividido em três subescalas (Exaustão Física e Emocional, Desvalorização Esportiva e Reduzido Senso de Realização Esportiva) no qual o atleta responde sobre sua atual participação incluindo todos os treinos da temporada. As respostas são apresentadas em uma escala do tipo *Likert* com indicadores que variam de 1 a 5 pontos, onde (1) significa “quase nunca me sinto assim” e (5) “me sinto assim a maior parte do tempo”. Os resultados são obtidos a partir da média aritmética das respostas dadas aos cinco itens correspondentes a cada dimensão de “*burnout*” apresentadas anteriormente. O valor total é calculado pela média aritmética de todos os 15 itens do instrumento. A interpretação dos escores é feita através da utilização da variação de frequência de sentimentos. Ou seja, caso um atleta obtenha uma média de 2,80 para a dimensão desvalorização esportiva, entende-se que esse indivíduo apresenta sentimentos relacionados a esta dimensão com frequência de raramente a algumas vezes.

A tabela a seguir apresenta as frequências de sentimentos e seus intervalos referentes aos escores das dimensões da síndrome de “*burnout*” e do “*burnout*” total.

Tabela 1: Classificação da síndrome de burnout pelo QBA

Escore obtido no QBA	Frequência ou intervalo de Frequência
1,00	Quase nunca
1,01 a 1,99	Quase nunca a raramente
2,00	Raramente
2,01 a 2,99	Raramente a algumas vezes
3,00	Algumas vezes
3,01 a 3,99	Algumas vezes a frequentemente
4,00	Frequentemente
4,01 a 4,99	Frequentemente a quase sempre
5,00	Quase sempre

Procedimentos experimentais

Antes de se iniciar coleta de dados, os treinadores das equipes foram contatados pelo pesquisador responsável, que explicou o objetivo da pesquisa. Depois de concedida a permissão houve uma explicação geral a respeito do

conteúdo do questionário e como respondê-lo. As atletas foram detalhadamente orientadas, quanto às etapas e objetivos desta pesquisa.

Estes questionários foram respondidos pelas atletas 15 minutos antes do treino que iniciava a preparação para a competição e durante toda a semana que ocorreu o campeonato. No momento de responder os questionários as atletas estiveram acomodadas confortavelmente, e foram previamente avisadas que teriam um tempo para responder aos mesmos, começando pelo Inventário de Ansiedade de Beck – BAI e em seguida o Questionário de *Burnout* para Atletas – QBA, versão traduzida (PIRES; BRANDÃO e SILVA, 2006).

Análise de dados

Os dados foram tabulados e analisados no software Excel XP. A análise dos dados foi composta por Estatística Descritiva (média e desvio padrão). Os resultados foram apresentados como média \pm desvio padrão da média obtidos no Inventário de Ansiedade de Beck – BAI e no Questionário de *Burnout* para Atletas – QBA.

Aspectos éticos

O projeto de pesquisa foi submetido e aprovado à avaliação do Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Maranhão/UFMA no intuito de atender as determinações contidas na Resolução CNS nº.466/2012 e Norma Operacional nº. 001 de 2013 do e outras correlatas do Conselho Nacional de Saúde para pesquisas envolvendo seres humanos, tendo parecer aprovado sob protocolo CAAE 29387320.7.0000.5086.

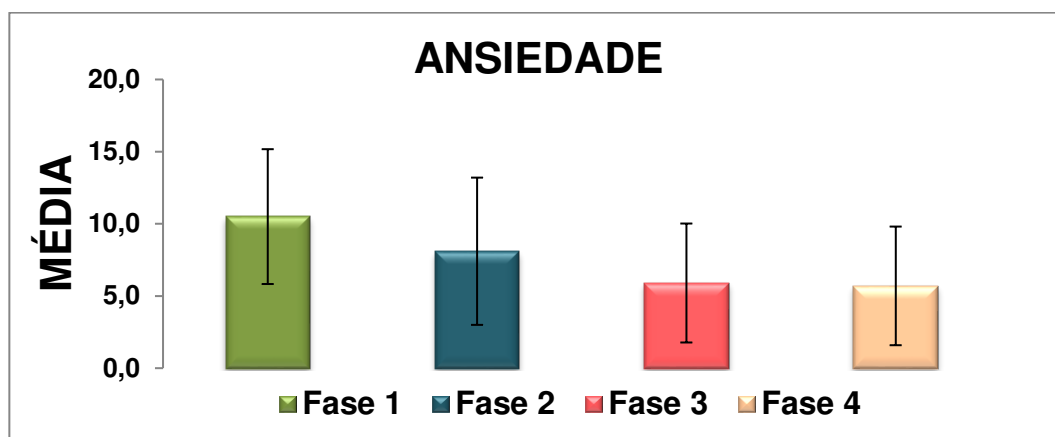
A pesquisa foi realizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), de acordo com a Resolução nº 466/12, do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

Resultados

Tendo em vista que foram analisadas 10 jogadoras universitárias, com idade entre 18 a 26 anos, tempo de experiência entre 5 a 17 anos do município de São Luís – MA para identificação dos níveis de ansiedade e “*burnout*”. O

gráfico a seguir mostra o resultado da variável ansiedade, em diferentes fases deste evento, mensuradas pelo Inventário de Ansiedade de Beck – BAI.

Gráfico 1 - Estatísticas descritivas para medidas do BAI



Fase 1 (30 dias antes da competição); fase 2 (fase de grupos); fase 3 (semifinal) fase 4 (disputa de 3ª lugar)

Tabela 2- Estatísticas descritivas para medidas de máximo e mínimo do campeonato

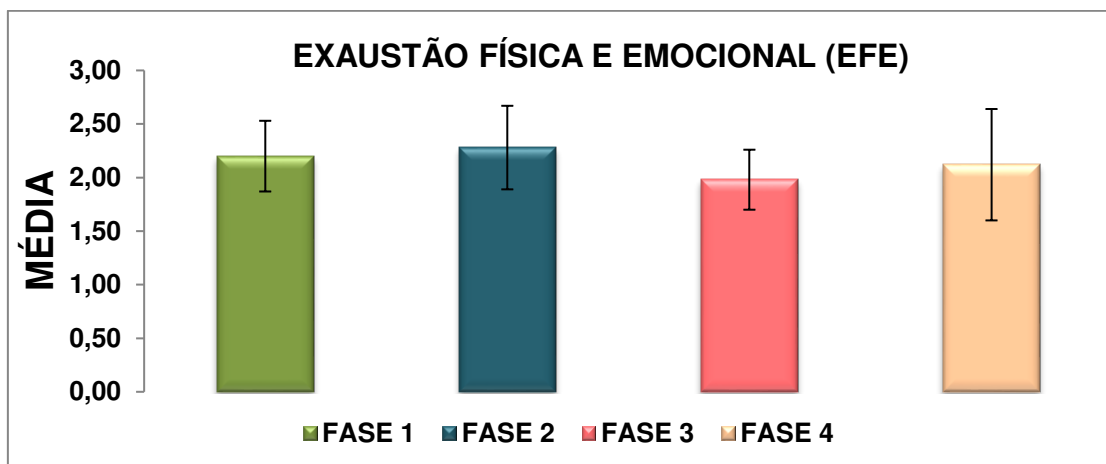
	MÁXIMO	MÍNIMO
FASE 1	17,00	3,00
FASE 2	18,00	2,00
FASE 3	15,00	0,00
FASE 4	15,00	0,00

Fase 1 (30 dias antes da competição); fase 2 (fase de grupos); fase 3 (semifinal) fase 4 (disputa de 3ª lugar)

No que diz respeito à ansiedade, a média das pontuações indica que as jogadoras apresentaram níveis mínimos de ansiedade (de 0 a 10 pontos), (quadro 1). Vale destacar, entretanto, que de acordo com a análise comparativa dos resultados obtidos pela equipe, 50% das jogadoras apresentaram níveis leves de ansiedade em algum momento do campeonato, tendo 80% deste percentual, apresentado durante a fase 1 (30 dias antes do campeonato), 40% durante a fase 2 (fase de grupos) e 20% durante todas as fases do campeonato, as demais apresentaram nível mínimo de ansiedade.

Os gráficos abaixo apresentam as medidas descritivas dos escores relativos ao Questionário de *Burnout* para atletas - QBA para cada dimensão, Exaustão Física e Emocional (EFE), Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR) e Desvalorização Esportiva (DES), durante as quatro fases do campeonato.

Gráfico 2- Estatística descritiva para subescala EFE do QBA



Fase 1 (30 dias antes da competição); fase 2 (fase de grupos); fase 3 (semifinal) fase 4 (disputa de 3ª lugar)

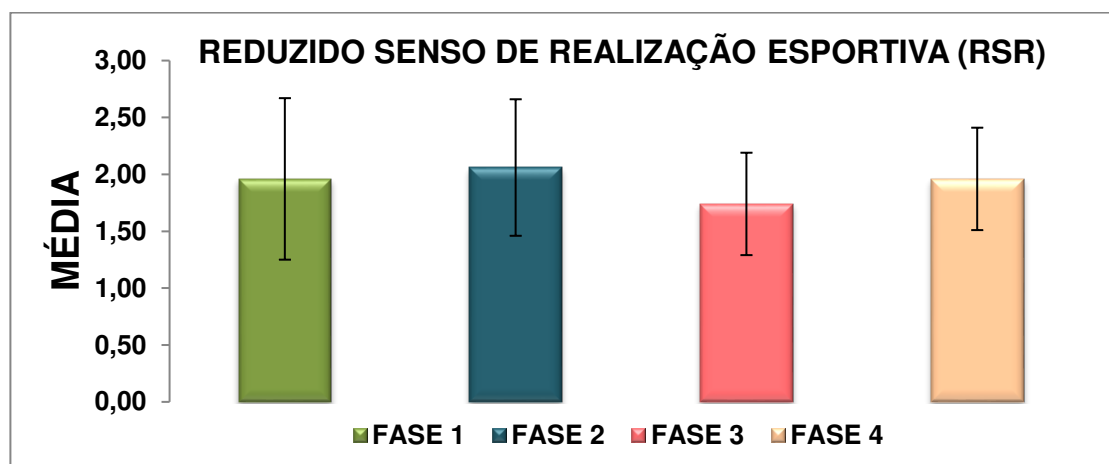
Tabela 3: Valores máximo e mínimo da subescala (EFE) do QBA

	MÁXIMO	MÍNIMO
FASE 1	2,80	1,80
FASE 2	3,00	1,80
FASE 3	2,40	1,60
FASE 4	3,20	1,60

Fase 1 (30 dias antes da competição); fase 2 (fase de grupos); fase 3 (semifinal) fase 4 (disputa de 3ª lugar)

No que diz respeito à subescala Exaustão Física e Emocional (EFE), é possível observar no gráfico 2 que as atletas obtiveram as maiores médias nas duas fases iniciais (fase 1= 2,20 e fase 2= 2,28), ambas com intervalo de frequência entre “raramente e algumas vezes” de acordo com a tabela 1.

Gráfico 3- Estatística descritiva para subescala RSR do QBA



Fase 1 (30 dias antes da competição); fase 2 (fase de grupos); fase 3 (semifinal) fase 4 (disputa de 3ª lugar)

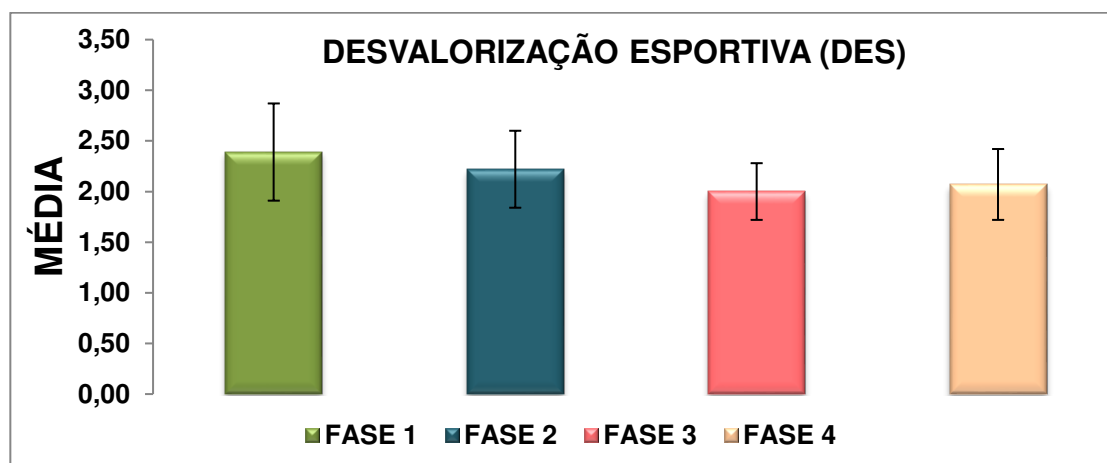
Tabela 4: Valores máximo e mínimo da subescala (RSR) do QBA

	MÁXIMO	MÍNIMO
FASE 1	3,20	1,00
FASE 2	2,80	1,00
FASE 3	2,40	1,00
FASE 4	2,40	1,00

Fase 1 (30 dias antes da competição); fase 2 (fase de grupos); fase 3 (semifinal) fase 4 (disputa de 3ª lugar)

Sobre o item Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR), é possível observar no gráfico 3 que as atletas obtiveram as maiores médias nas duas fases iniciais (fase 1= 1,96 e fase 2= 2,06) e na última fase (fase 4= 1,96), ambas com intervalo de frequência entre raramente e algumas vezes e as outras duas com intervalo de frequência “de quase nunca a raramente” de acordo com a tabela 1.

Gráfico 4 – Estatística descritiva para subescala (DES) do QBA



Fase 1 (30 dias antes da competição); fase 2 (fase de grupos); fase 3 (semifinal) fase 4 (disputa de 3ª lugar)

Tabela 5: Valores máximo e mínimo da subescala (DES) do QBA

	MÁXIMO	MÍNIMO
FASE 1	3,00	1,80
FASE 2	3,00	1,80
FASE 3	2,60	1,60
FASE 4	2,80	1,60

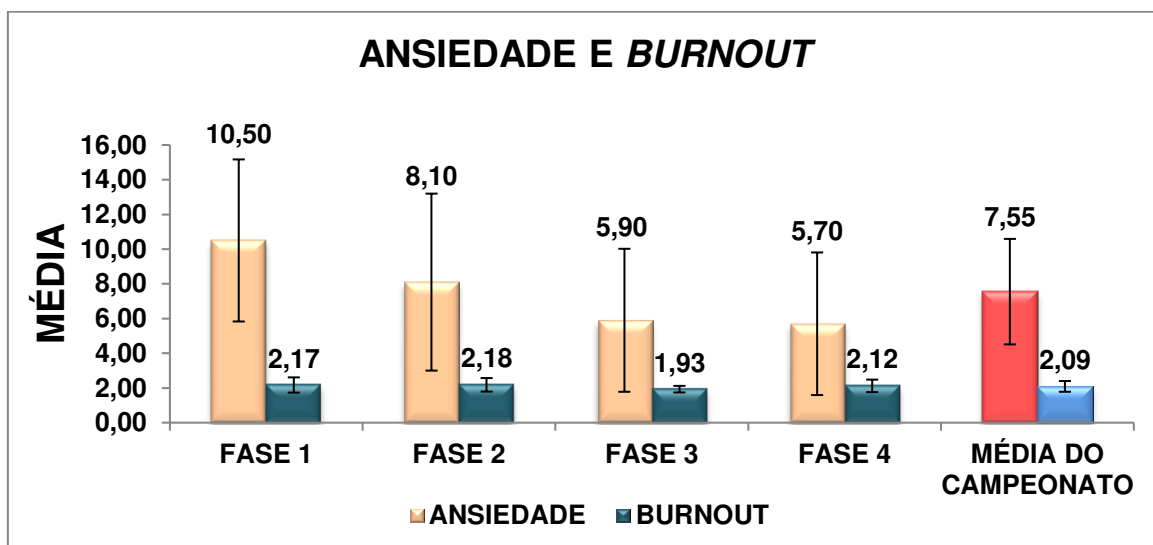
Fase 1 (30 dias antes da competição); fase 2 (fase de grupos); fase 3 (semifinal) fase 4 (disputa de 3ª lugar)

Na subescala Desvalorização Esportiva (DES), é possível observar no gráfico 4 que as atletas obtiveram as maiores médias nas duas fases iniciais (fase 1= 2,39 e fase 2= 2,22) e última fase (fase 4= 2,7), ambas com intervalo de frequência entre “raramente e algumas vezes” de acordo com a tabela 1.

Dentre as 3 variáveis específicas do questionário, o item Desvalorização Esportiva (DES) teve o escore mais elevado, durante duas fases do campeonato (fase 1= 2,39 e fase 3= 2,00), com média do escore total do campeonato de (2,17), avaliada na tabela 2 com frequência “de raramente a algumas vezes”. O item Exaustão Física e Emocional (EFE), aparece mais elevado que as demais na fase de grupos e na última fase do campeonato (fase 2= 2,28 e fase 4= 2,12), com média do escore total do campeonato de (2,14) avaliada na tabela 2 com frequência “de raramente a algumas vezes”. Já no item Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR), temos o escore mais baixo para todo o campeonato com média do escore total de (1,93) avaliada na tabela 2 com frequência “de quase nunca a raramente”.

Para a avaliação dos níveis de ansiedade e da síndrome de “*burnout*”, o gráfico 5 mostra as médias da equipe mensurados durante 4 fases e a média do campeonato por meio da Inventário de Ansiedade de Beck- BAI e pelo Questionário de *Burnout* para Atletas - QBA. Estes resultados demonstraram que na fase 1 (30 dias para a competição), quando comparada as demais, houve um aumento nos níveis de ansiedade que foi diminuindo no decorrer da competição. O “*burnout*” aparece mais elevado durante a fase de grupos com escore total de 2,18, seguido pela fase 1 com escore de 2,17, a fase 4 com escore de 2,12, e por último, apresentando o escore mais baixo, a disputa da semifinal com escore de 1,93.

Gráfico 5 – Ansiedade e “*burnout*” durante o campeonato



Fase 1 (30 dias antes da competição); fase 2 (fase de grupos); fase 3 (semifinal) fase 4 (disputa de 3ª lugar)

Além disso, percebeu-se que 40% das jogadoras apresentaram a taxa mais alta do “*burnout*” no mesmo dia que apresentaram a taxa mais elevada de ansiedade e 20% apresentaram a taxa mais alta do “*burnout*” no dia em que obtiveram a segunda maior taxa de ansiedade no campeonato.

Discussão

Tendo em vista que o objetivo deste estudo foi analisar os níveis de ansiedade e “*burnout*” em atletas de voleibol na categoria universitária do município de São Luís – MA. Portanto, dentre os principais dados desta pesquisa, no que se refere à Ansiedade, as jogadoras apresentaram níveis mínimos, este dado corrobora com os de Bartholomeu *et al.*, (2010), no qual verificou-se que, no geral, os jogadores apresentam níveis mínimos de ansiedade. Vale destacar, entretanto, que neste estudo 50% das jogadoras desta amostra, apresentaram níveis leves de ansiedade em algum momento do campeonato, sendo esse o ponto mais alto alcançado nessa variável.

Já em relação à síndrome de “*burnout*”, avaliaram-se as três subescalas do QBA. A primeira subescala avaliada foi Exaustão Física e Emocional (EFE), o item em discussão está associado a altas demandas de treinos e competições (RAEDEKE, 1997), o que pode aumentar as cargas de estresse e, com o tempo, favorecer o desenvolvimento da síndrome (PIRES *et al.*, 2010). Uma possível explicação para os reduzidos índices nesta subescala “de raramente a algumas vezes”, podem se explicar pelo fato de que a equipe avaliada não tem uma demanda de treinos tão intensa. As atletas treinam duas vezes na semana, com carga horária de duas horas ao dia, isso em períodos onde não há competições, o que não caracteriza uma rotina excessiva de treinamento. Porém, esses índices um pouco mais elevados durante as duas primeiras fases pode ser explicado pelo fato que durante as fases 1 e 2, as jogadoras treinaram mais vezes e mais intensivamente que o normal.

A segunda subescala avaliada foi o Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR), tal subescala está associada à insatisfação do atleta quanto à habilidade esportiva e pode ser exemplificada por percepções de insucesso e falta de talento (RAEDEKE, 1997). Isto é frequentemente percebido, no meio esportivo, a partir da produtividade reduzida no trabalho, ou do baixo nível de

desempenho (WEINBERG e GOULD, 2001). Nesse cenário de resultados positivos e negativos, o indivíduo está exposto a diferentes experiências emocionais. O aumento da média nas duas primeiras fases pode se explicar pelo fato de que na fase preparatória e de início de competição, há uma cobrança maior em ajustar a equipe e reduzir os erros durante as partidas. Na última fase, podemos observar que se repetiu a média da fase 1 (gráfico 3), o que pode ser explicado pelo fato das atletas estarem saindo de uma derrota na semifinal e conseqüentemente a disputa pelo título, deixando-as em uma posição de questionamento sobre suas habilidades esportivas. Dessa forma, o treinador precisa entender melhor as emoções dos seus atletas e, junto ao restante da equipe técnica, ajudá-las a controlar suas emoções e concentrar-se nas partidas para obterem resultados positivos e, conseqüentemente, o sucesso da equipe (MORAES, 2007).

A última subescala avaliada foi a Desvalorização Esportiva (DES), este foi o item com a maior média durante o estudo e se refere à despreocupação, à falta de desejo e de interesse em relação ao esporte. Nesse cenário, o atleta passa a se comportar de modo impessoal e insensível, demonstrando pouca preocupação com seu rendimento e com o seu envolvimento dentro do meio esportivo (PIRES; MARQUES & BRANDÃO, 2008). Uma possível explicação para esta subescala ter se destacado das demais, pode estar no fato de haver poucas competições femininas estaduais em relação ao masculino, o que pode despertar em atletas desta categoria um questionamento sobre seu prestígio e valor. Além disso, todas as jogadoras têm ocupações paralelas à carreira esportiva, como sua própria formação profissional, o que pode tornar a rotina mais cansativa, contribuindo para a desvalorização da prática do voleibol feminino universitário.

Os resultados deste estudo reafirmam os resultados para intervalo de frequência encontrado em estudos anteriores em modalidades coletivas, ambas classificadas entre os intervalos de “quase nunca” e “de raramente a algumas vezes” (NOGUEIRA 2018; COSVOSKI *et al.*, 2019). Entretanto, vai de encontro aos resultados para as médias de cada dimensão. No estudo de NOGUEIRA (2018) a dimensão Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR=2,66) destacou-se como o escore mais elevado, seguida por Exaustão física e

Emocional (EFE=1,82) e por último, Desvalorização Esportiva (DES=1,69) com o escore mais baixo apresentando para modalidades coletivas. Os achados de COSVOSKI *et al.*, (2019), a dimensão Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR=2,5) também teve destaque, seguida por Desvalorização Esportiva (DES=2,0) e por último exaustão Física e Emocional (EFE=1,0). Já o presente estudo apresentou escores de Desvalorização Esportiva (DES=2,17), Exaustão física e emocional (EFE=2,14) e o Reduzido Senso de realização esportiva (RSR=1,93), este aparece como a dimensão com escore mais baixo em relação às demais.

Ainda há uma escassez de estudos neste aspecto, o que dificulta uma discussão mais ampla sobre o assunto. Uma das limitações deste trabalho está no fato de a análise ter sido feita como base nos valores gerais obtidos pela equipe. Sugerimos que futuras pesquisas incluam outras variáveis como posição das jogadoras, importância dentro da equipe e, que a média seja feita de forma individual. Acreditamos que dessa forma os resultados obtidos serão mais expressivos, levando em consideração a individualidade de cada atleta.

Conclusão

Conclui-se que a equipe que participou desta pesquisa apresentou níveis baixos no BAI e no QBA, sugerindo que mesmo as jogadoras estando expostas a um ambiente estressor, não foram encontrados níveis tão alarmantes para ansiedade e para a síndrome de “*burnout*”. Entretanto, vale destacar, que nas duas primeiras fases do campeonato, as médias dos questionários foram superiores as duas últimas. Dado este que pode ajudar a comissão técnica na criação de estratégias para futuras competições. Além de contribuir para literatura científica que busca informações a respeito do assunto a fim de realizar mais pesquisas sobre tais parâmetros.

Importante destacar a necessidade da tal comissão se fazer presente e mostrar às suas atletas que a preparação está além dos fatores técnico, tático e físico. Isso facilita com que estas tenham uma perspectiva realista sobre a sua competência técnica e regula as expectativas em função de seu desempenho, podendo, em grande parte das vezes, sobressair-se, conseguindo ter sucesso, mesmo competindo com um adversário melhor tecnicamente.

Referências

ANDRADE, L.H.S.G.; VIANA, M.C; SILVEIRA, C.M. Epidemiologia dos transtornos psiquiátricos na mulher. **Archives Of Clinical Psychiatry** (São Paulo), [s.l.], v. 33, n. 2, p.43-54, 2006.

BARTHOLOMEU, D.; MACHADO, A.A.; SPIGATO, F.; BARTHOLOMEU, L.L.; COZZA, H.F.P.; MONTIEL, J.M. Traços de personalidade, ansiedade e depressão em jogadores de futebol. **Rev. bras. psicol. esporte [online]**, v.3, n.1, p. 98-114, 2010.

BEMFICA, T.E.B.; FAGUNDES L.H,S.; PIRES D.A; COSTA, V.T. Efeito da temporada sobre a percepção da síndrome de *burnout* por atletas de futebol profissional. **R. bras. Ci. e Mov**, v.21, n.4, p.142-150, 2013.

DESCHAMPS, S.R.; JUNIOR, D.R. Os aspectos psicológicos da personalidade e da motivação no voleibol masculino de alto rendimento. **EFDeportes.com**, n. 92. p.1, 2006.

CUNHA, J. A. Manual da versão em português das Escalas Beck. São Paulo: **Casa do Psicólogo Livraria e Editora**, 2001.

CRUZ, J.F.A.; GOMES, A.R,. A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. **Revista Treino Desportivo**, Portugal, v.3, p.18, 2001.

FREUDENBERGER, H. J. Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, p.159-165, 1974.

KOCIAN, R.C.; KOCIAN, W.E e MACHADO, A.A. Aspectos psicológicos positivos e negativos de uma concentração esportiva: uma visão dos atletas. **EFDeportes.com**, Revista Digital, Buenos Aires, p.1, n. 89, 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd89/concen.htm>. Acesso em: 15 de abr. de 2019.

LEAO, A.M.; GOMES, I.P.; FERREIRA, M.J.M e CAVALCANTI, L.P.G. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. **Rev. bras. educ. med.** [online]. V.42, n.4, p.55-65, 2018.

MASLACH, C.; JACKSON, S.E. The measurement of experienced burnout. **Journal of Occupational Behavior**, 2, pp. 99-113, 1981.

MASLACH, C.; JACKSON, S.E. Maslach Burnout Inventory: Manual. Palo Alto: University of California. **Consulting Psychologists**, 1986.

MORAES, L.C.C.A. Emoções no esporte e na atividade física. In: BRANDÃO, M.R.F.; MACHADO, A.A. (Orgs.). **Coleção psicologia do esporte e do exercício: teoria e aplicação**. São Paulo: Atheneu, v. 1, p. 71-99, 2007.

Organização Mundial da Saúde. Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo: OMS; 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php>. Acesso em: 16 de abr. de 2019.

PIRES, D.A.; BARA FILHO, M.G.; DEBIEN, P.B; COIMBRA, D.R.; UGRINOWITSCH, H. BURNOUT E COPING EM ATLETAS DE VOLEIBOL: uma análise longitudinal. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 22, n. 4, p. 277-281, ago, 2016.

PIRES, D.A.; BRANDÃO, M.R.F.; SILVA, C.B. VALIDAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DE BURNOUT PARA ATLETAS: validation of the “questionário de burnout para atletas”. **R. da Educação Física/uem**, Maringá, v. 17, n. 1, p. 27-36, 2006.

PIRES, D.A.; MARQUES, L.E.; BRANDÃO, M.R.F. Burnout no esporte: diagnóstico e prevenção. In: BRANDÃO, M.R.F.; MACHADO, A.A. (Orgs.). **Coleção psicologia do esporte e do exercício: aspectos psicológicos do rendimento esportivo**. São Paulo: Atheneu, v. 2, p. 117-134, 2008.

PIRES, D.A.; SOUZA, I.N.; CRUZ, H.R.A. INDICADORES DA SÍNDROME DE BURNOUT E SUAS SUBESCALAS EM ATLETAS DE BASQUETEBOL DOS SEXOS MASCULINO E FEMININO DA SELEÇÃO MUNICIPAL DE CASTANHAL-PA. **Revista Corpoconsciência**, Santo André, v. 14, n. 1, p. 35-48, jan/jun 2010.

RAEDEKE, T. 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.

REGRAS oficiais de Voleibol, Federação Internacional de Voleibol (FIVB) 2017-2020.

RODRIGUES, R.N. **SÍNDROME DE BURNOUT EM JOVENS ATLETAS: Um Estudo Com Modalidades Esportivas Individuais E Coletivas Na Fase Pré-Competitiva**, Bauru, 2018. 53 p. Dissertação (Programa De Pós-Graduação Em Psicologia Do Desenvolvimento E Aprendizagem). Universidade Estadual Paulista.

SCHLICHTING, P.S; BARBOSA, T.M. ANSIEDADE E DESEMPENHO NO VOLEIBOL. **Revista Caminhos, Online, "Humanidades"**, Rio do Sul, ano 9, n. 28, p.19-31, abr./jun, 2018.

VOGT, R.A.D; GALLO, I.F de; GUEDES, C; OPPERMANN, R; NOLL, M; SCHNEIDER, A.J; RAMOS, A.B. Fatores psicológicos e a influência no rendimento de voleibolistas. **Efdportes.com**, Revista Digital, Buenos Aires , Año 13, n. 128 - Enero de 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>.

WEINBERG, R. S; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINECK, J. **Treinamento ideal**. Barueri: Manole, 2003.

ANEXOS

REVISTA - 1827-1928 - THE JOURNAL OF SPORTS MEDICINE AND PHYSICAL FITNESS **Classificação Qualis Quadrienio 2013-2016 area - EDUCAÇÃO FÍSICA: A2**

NORMAS

Artigos originais. Estas devem ser contribuições originais para o assunto. O texto deve ter de 3.000 a 5.500 palavras (8 a 16 páginas digitadas em espaço duplo) não incluindo referências, tabelas, figuras. Não serão aceitas mais de 50 referências.

O artigo deve ser subdividido nas seguintes seções: introdução, materiais (pacientes) e métodos, resultados, discussão, conclusões.

A introdução deve descrever o embasamento teórico, o objetivo do estudo e a hipótese a ser testada.

A seção de materiais e métodos deve descrever em uma sequência lógica como o estudo foi desenhado e realizado, como os dados foram analisados (qual hipótese foi testada, que tipo de estudo foi realizado, como a randomização foi feita, como os sujeitos foram recrutados e escolhidos, fornecem detalhes precisos das principais características do tratamento, dos materiais utilizados, das dosagens dos medicamentos, de equipamentos incomuns, do método estatístico).

Na seção de resultados, devem ser fornecidas as respostas às questões colocadas na introdução. Os resultados devem ser relatados de forma completa, clara e concisa, apoiados, se necessário, por figuras, gráficos e tabelas.

A seção de discussão deve resumir os principais resultados, analisar criticamente os métodos usados, comparar os resultados obtidos com outros dados publicados e discutir as implicações dos resultados.

As conclusões devem resumir brevemente a importância do estudo e suas implicações futuras. Para ensaios clínicos randomizados, sugere-se aos autores que conformem a estrutura do seu artigo aos requisitos da lista de verificação das seguintes diretrizes relatadas pela declaração.

CONSORT: Na seção de resultados, devem ser fornecidas as respostas às questões colocadas na introdução. Os resultados devem ser relatados de forma completa, clara e concisa, apoiados, se necessário, por figuras, gráficos e tabelas.

A seção de discussão deve resumir os principais resultados, analisar criticamente os métodos usados, comparar os resultados obtidos com outros dados publicados e discutir as implicações dos resultados.

As conclusões devem resumir brevemente a importância do estudo e suas implicações futuras. Para ensaios clínicos randomizados, sugere-se aos autores que conformem a estrutura do seu artigo aos requisitos da lista de verificação das seguintes diretrizes relatadas pela declaração.

CONSORT: Na seção de resultados, devem ser fornecidas as respostas às questões colocadas na introdução. Os resultados devem ser relatados de forma completa, clara e concisa, apoiados, se necessário, por figuras, gráficos e tabelas.

A seção de discussão deve resumir os principais resultados, analisar criticamente os métodos usados, comparar os resultados obtidos com outros dados publicados e discutir as implicações dos resultados.

As conclusões devem resumir brevemente a importância do estudo e suas implicações futuras. Para ensaios clínicos randomizados, sugere-se aos autores que conformem a estrutura do seu artigo aos requisitos da lista de verificação das seguintes diretrizes relatadas pela declaração.

CONSORT: A seção de discussão deve resumir os principais resultados, analisar criticamente os métodos usados, comparar os resultados obtidos com outros dados publicados e discutir as implicações dos resultados.

As conclusões devem resumir brevemente a importância do estudo e suas implicações futuras. Para ensaios clínicos randomizados, sugere-se aos autores que conformem a estrutura do seu artigo aos requisitos da lista de verificação das seguintes diretrizes relatadas pela declaração.

CONSORT: A seção de discussão deve resumir os principais resultados, analisar criticamente os métodos usados, comparar os resultados obtidos com outros dados publicados e discutir as implicações dos resultados.

As conclusões devem resumir brevemente a importância do estudo e suas implicações futuras. Para ensaios clínicos randomizados, sugere-se aos autores que conformem a estrutura do seu artigo aos requisitos da lista de verificação das seguintes diretrizes relatadas pela declaração

CONSORT:<http://www.consort-statement.org> .