



UNIVERSIDADE
ESTADUAL de LONDRINA

GLENIO VINICIUS DE SOUZA OLIVEIRA

**SINTOMAS DE *BURNOUT* E O ABANDONO DA PRÁTICA
ESPORTIVA POR JOVENS ATLETAS:
UMA VISÃO QUALI-QUANTITATIVA**

GLENIO VINICIUS DE SOUZA OLIVEIRA

**SINTOMAS DE *BURNOUT* E O ABANDONO DA PRÁTICA
ESPORTIVA POR JOVENS ATLETAS:
UMA VISÃO QUALI-QUANTITATIVA**

Tese apresentada ao curso de Pós-Graduação,
Doutorado em Educação Física da Universidade
Estadual de Londrina como requisito à obtenção
do Título de Doutor em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Hélio Serassuelo Júnior.

Londrina
2025

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UEL

O47s Oliveira, Glenio Vinicius de Souza .
Sintomas de Burnout e Abandono da Prática Esportiva por Jovens Atletas:
Uma Visão Quali- Quantitativa / Glenio Vinicius de Souza Oliveira. - Londrina,
2025.
106 f. : il.

Orientador: Hélio Serassuelo Júnior .
Coorientador: Guilherme Alves Grubert.
Tese (Doutorado em Educação Física) - Universidade Estadual de Londrina,
Centro de Educação Física e Esportes, Programa de Pós-Graduação em
Educação Física, 2025.
Inclui bibliografia.

1. Atletas Jovens - Tese. 2. Sintomas de Burnout - Tese. 3. Dropout esportivo
- Tese. 4. Esporte na Escola. - Tese. I. Júnior , Hélio Serassuelo. II. Grubert,
Guilherme Alves. III. Universidade Estadual de Londrina. Centro de Educação
Física e Esportes. Programa de Pós-Graduação em Educação Física. IV. Título.

CDU 796

GLENIO VINICIUS DE SOUZA OLIVEIRA

**SINTOMAS DE *BURNOUT* E O ABANDONO DA PRÁTICA
ESPORTIVA POR JOVENS ATLETAS:
UMA VISÃO QUALI-QUANTITATIVA**

Tese apresentada ao curso de Pós-Graduação,
Doutorado em Educação Física da Universidade
Estadual de Londrina como requisito à obtenção
do Título de Doutor em Educação Física.

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Prof. Dr. Hélio Serassuelo Júnior
Universidade Estadual de Londrina – UEL

Profa. Dra. Ana Carolina Paludo
Masaryk University – República Tcheca

Profa. Dra. Cristianne Almeida de Carvalho
Universidade Federal do Maranhão – UFMA

Prof. Dr. Dartagnan Pinto Guedes
Universidade Estadual Norte do Paraná –
UENP

Prof. Dr. Hécio Rossi Gonçalves
Universidade Estadual de Londrina – UEL

Londrina, 13 de Dezembro de 2025

AGRADECIMENTOS

A concretização desta tese representa o fechamento de um ciclo repleto de desafios, descobertas e aprendizagens que ultrapassam o âmbito acadêmico. Este trabalho é fruto do esforço coletivo de muitas pessoas e instituições, às quais expresso minha mais profunda gratidão.

Agradeço primeiramente a **Deus**, por colocar no caminho para chegar até aqui, pela força, pela serenidade e pela sabedoria concedidas ao longo de toda esta caminhada. Nos momentos de incerteza e exaustão, foi a fé que me sustentou e me permitiu seguir com resiliência e propósito.

À minha família, base e inspiração de toda a minha trajetória. A Eliana, minha companheira, incentivadora maior e alicerce. Aos meus pais Iraci e Paulo (*in memorian*) , a minha amada e amor Avó Dona Maria (*in memorian*) , pelo amor incondicional, pelos ensinamentos de ética, humildade e perseverança. A minhas irmãs e sobrinhos pela paciência, incentivo e compreensão diante das longas ausências exigidas por esta etapa. Cada gesto de apoio foi essencial para que eu não perdesse o foco e a motivação.

Meu mais sincero reconhecimento e profunda gratidão ao meu orientador, Professor Doutor Hélio Serassuelo Júnior, por sua competência científica, orientação rigorosa e, sobretudo, pela sensibilidade e confiança depositadas neste projeto. Sua postura ética, seu olhar crítico e seu compromisso com a formação acadêmica e humana foram fundamentais para a consolidação desta pesquisa e para o meu amadurecimento como pesquisador e como ser humano, pela sua amizade, que transformou este processo em uma jornada ainda mais significativa.

Aos professores e colegas do Programa de Pós-Graduação em Educação Física, pelas discussões enriquecedoras, pela troca de experiências e pelo apoio constante durante este percurso. Cada contribuição, direta ou indireta, ampliou o alcance e a profundidade deste trabalho.

Aos membros da banca examinadora, os quais admiro e me honram com sua presença neste trabalho, Professores Doutores Ana Carolina Paludo, Cristianne Almeida de Carvalho, Dartagnan Pinto Guedes, Hécio Rossi Gonçalves, por aceitarem o convite e dedicarem seu tempo e conhecimento à leitura e análise desta tese. Suas observações e sugestões foram de grande valor para o aprimoramento científico e teórico do estudo.

Aos jovens atletas participantes da pesquisa, pela disponibilidade, sinceridade e confiança ao compartilharem suas experiências. Suas vozes deram sentido e vida a este trabalho, permitindo compreender, de forma humana e concreta, os desafios vivenciados no contexto do esporte escolar.

Agradeço também à Secretária Estadual de Esporte do Estado do Paraná, às instituições escolares e esportivas que possibilitaram a realização das coletas, bem como aos técnicos, professores e gestores esportivos, pelo acolhimento e pela colaboração em todas as etapas do processo.

À Universidade Estadual de Londrina, pelo privilégio de ser formado em minha cidade natal e por proporcionar o ambiente científico estimulante e a qualificação essenciais para a realização deste estudo.

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), pelo apoio institucional que permitiu a realização desta pesquisa.

Aos amigos e colegas de jornada, membros do GEAPS, pelo companheirismo, pelas conversas inspiradoras e pelo apoio nas horas mais desafiadoras. A amizade e o incentivo de cada um foram fundamentais para manter a motivação e a clareza de propósito.

Por fim, agradeço a todos que, de forma direta ou indireta, contribuíram para que este trabalho se tornasse realidade. A cada palavra escrita, a cada dado analisado e a cada reflexão amadurecida, carrego o reconhecimento de que esta conquista é resultado de uma rede de apoio, afeto e colaboração. Que esta tese possa, de alguma forma, retribuir àqueles que acreditam no poder transformador da ciência, da educação e do esporte.

Queira, basta ser sincero e desejar
profundo...

OLIVEIRA, Glenio Vinicius de Souza. **Sintomas de *Burnout* e o abandono da prática esportiva por jovens atletas:** uma visão quali-quantitativa. 2025. 103 f. Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação, Doutorado em Educação Física - Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2025.

RESUMO

A prática esportiva é reconhecida como um caminho saudável para o desenvolvimento de jovens. Contudo, a sobrecarga de treino e a especialização precoce podem gerar problemas de saúde física e mental, com destaque para a síndrome de *burnout*, um fator associado ao dropout esportivo. O objetivo deste estudo foi investigar os fatores associados ao dropout da prática esportiva, analisando os níveis de ansiedade pré-competitiva e de *burnout* em jovens atletas ativos e as percepções de atletas- jovens atuais. A abordagem foi quali-quantitativa, com delineamento transversal e exploratório. Participaram 876 atletas ativos (55,1% do sexo feminino; 14,04 $\pm$ 1,76 anos) dos Jogos Escolares do Paraná (Grupo 1) e 23 ex-atletas, 18 do sexo masculino e cinco do sexo feminino (Grupo 2), recrutados por indicação de professores e treinadores mediante procedimento por amostragem "bola de neve". O Grupo 1 respondeu ao *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ) e ao **Competitive State Anxiety Inventory-2R** (CSAI-2R). O Grupo 2 foi submetido a entrevistas semiestruturadas, analisadas pela técnica do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), ancoradas nas dimensões do ABQ. Os resultados quantitativos indicaram que jovens atletas ativos do sexo feminino apresentaram maiores níveis de ansiedade cognitiva e somática, enquanto jovens atletas ativos masculinos e de modalidades individuais relataram maior desvalorização esportiva. Foram identificadas correlações positivas e fortes entre ansiedade e *burnout*, e negativas com a autoconfiança. A análise qualitativa revelou um processo progressivo de desgaste psicossocial, no qual a motivação inicial foi substituída por exaustão, redução da realização e desvalorização da prática, consolidando o *burnout* como fator central no dropout. Conclui-se que os achados qualitativos corroboram e contextualizam os resultados quantitativos, apontando para a necessidade de intervenções que promovam ambientes esportivos menos pressionadores e mais acolhedores, a fim de prevenir o dropout precoce.

Palavras-chave: atleta escolar; esporte escolar; *burnout*; ansiedade competitiva; abandono esportivo.

OLIVEIRA, Glenio Vinicius de Souza. **Burnout symptoms and the abandonment of sports practice among young athletes: a qualitative–quantitative perspective.** 2025. 103 f. Doctoral dissertation submitted to the Graduate Program in Physical Education - State University of Londrina, Londrina, Brazil, 2025.

ABSTRACT

Sports participation is widely recognized as a healthy pathway for youth development. However, increasing training loads and early sport specialization may lead to physical and mental health problems, including athlete burnout, a condition strongly associated with sport dropout. This study aimed to investigate the factors related to sport withdrawal by examining pre-competitive anxiety and burnout levels in active young athletes, as well as the perceptions of former athletes. A mixed-methods, cross-sectional, and exploratory design was adopted. The sample included 876 active athletes (55.1% female; 14.04 ± 1.76 years) competing in the Paraná School Games (Group 1) and 23 former school athletes (Group 2) recruited through teacher and coach referrals and snowball sampling. Group 1 completed the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) and the Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R). Group 2 participated in semi-structured interviews, analyzed using the Collective Subject Discourse (CSD) method based on the ABQ dimensions. Quantitative results showed that female athletes exhibited higher levels of cognitive and somatic anxiety, while male athletes and those participating in individual sports reported greater sport devaluation. Strong and positive correlations were found between anxiety and burnout dimensions, whereas self-confidence showed moderate-to-strong negative correlations with both constructs. Qualitative findings revealed a progressive process of psychosocial deterioration, in which initial motivation was gradually replaced by emotional and physical exhaustion, reduced sense of accomplishment, and sport devaluation—consolidating burnout as a central factor in sport dropout. In conclusion, the qualitative evidence supports and contextualizes the quantitative results, emphasizing the need for interventions that foster less pressuring and more supportive sport environments to prevent early withdrawal from school sport.

Key-words: school athletes; school sport; burnout; competitive anxiety; sport dropout.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 –	Momento de iniciar em competições esportivas por faixa etária e modalidade esportiva	18
Figura 2 –	Modelos teóricos de ansiedade e burnout no esporte.....	20
Figura 1 –	Nuvem de palavras das expressões chave mais citadas pelos avaliados.	58

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Classificação das manifestações esportivas no Brasil segundo a Lei nº 14.597/2023	16
Quadro 2 – Comparação entre Modelos de Esporte na Escola	17
Quadro 3 – Diferenças conceituais entre o esporte escolar, iniciação esportiva e especialização precoce	17
Quadro 4 – Momento ideal de inserção em competições esportivas segundo a literatura científica	18
Quadro 5 – Fatores de Risco e Proteção para Burnout em Jovens Atletas	23
 Quadro 1 – Análise das respostas dos avaliados para cada questão referente a Síndrome de Burnout.....	61

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
1.1	Esporte e esporte na escola.....	13
1.2	Ansiedade pré-competitiva e Burnout no esporte	20
1.3	Fatores motivacionais e abandono esportivo	23
2	OBJETIVOS E ESTRUTURA DO PROJETO	26
3	METODOLOGIA	27
3.1	Delineamento do estudo.....	27
3.2	Participantes e seleção da amostra.....	27
3.2.1	CrITÉRIOS de elegibilidade	27
3.2.2	Descrição dos grupos e estratégias de recrutamento	27
3.3	Cálculo amostral quantitativo	28
3.3.1	Definição amostral qualitativa e saturação.....	29
3.3.2	Comitê de ética	29
3.4	Instrumentos e procedimentos de coleta de dados.....	29
3.4.1	Etapa quantitativa (Grupo 1)	29
3.4.2	Etapa qualitativa (Grupo 2)	31
3.5	Coleta de dados.....	32
3.6	Análise dos dados.....	32
4	Resultados	34
4.1	ARTIGO 1: ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA E FATORES ASSOCIADOS AO DROPOUT ESPORTIVO EM JOVENS ATLETAS.....	34
1	Introdução.....	35
2	Metodologia	37
3	Resultados.....	39
4	Discussão	42
4.1	VULNERABILIDADE DIFERENCIADA POR SEXO: DA INTERNALIZAÇÃO À DESVALORIZAÇÃO	43

4.2	O contexto esportivo como moderador do desgaste psicológico	44
4.3	A Diátese Ansiedade–Burnout e o papel protetor da autoconfiança	45
4.4	Implicações práticas e direções futuras	46
5	CONCLUSÕES	47
	REFERÊNCIAS	48
4.2	ARTIGO 2: DROPOUT PRECOCE NO ESPORTE NA ESCOLA: UMA ANÁLISE PSICOSSOCIAL A PARTIR DO DISCURSO DO SUJEITO COLETIVO.	51
1	Introdução.....	52
2	Metodologia	54
3	Resultados	57
3.1	Nuvem 1 – Exaustão emocional e física	58
3.2	Nuvem 2 – Reduzido senso de realização	59
3.3	Nuvem 3 – Desvalorização esportiva	59
4	DISCUSSÃO	63
5	CONCLUSÃO	66
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	68
	CONSIDERAÇÕES FINAIS DO ESTUDO.....	71
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS DO ESTUDO.....	73
	APÊNDICES	77
	APÊNDICE A – Contato com secretaria esportes do Paraná e autorização Londrina, 05 de abril de 2023	77
	APÊNDICE B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	84

APÊNDICE C – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	
DSC.....	88
APÊNDICE D – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido	92
APÊNDICE E – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido DSC	
.....	96
APÊNDICE F – Informações sociodemográficas e de saúde	99
 ANEXO A – Versão traduzida <i>do Athlete Burnout Questionnaire</i>	
ABQ – para uso em atletas brasileiros	100
ANEXO B – <i>Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2</i>	
(CSAI-2R).....	101
ANEXO C – <i>Sport Competition Anxiety Test</i> – SCAT	102
ANEXO D – Questionário discurso do sujeito coletivo	103

1 INTRODUÇÃO

Este capítulo tem como finalidade apresentar o arcabouço teórico que fundamenta a análise dos fenômenos investigados nesta tese, com ênfase na prática esportiva em contextos escolares, nos efeitos da especialização precoce, nos impactos emocionais como a ansiedade pré-competitiva e o burnout, e nos fatores motivacionais que influenciam a permanência ou o abandono do esporte entre jovens atletas.

A abordagem adotada é de caráter multidisciplinar e crítico, articulando contribuições da psicologia do esporte, pedagogia, e educação física. A introdução, e o seu caráter teórico, estão estruturados de forma progressiva: inicia-se com os fundamentos pedagógicos do esporte escolar, passa pela análise dos efeitos da especialização precoce, explora as dimensões emocionais envolvidas na prática esportiva e aprofunda a discussão sobre a motivação e os processos de abandono. Por fim, apresenta-se a fundamentação metodológica da técnica do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), utilizada na análise dos dados desta investigação.

Essa estrutura introdutória visa alinhar os fundamentos teóricos aos objetivos e à metodologia do estudo, oferecendo suporte para a compreensão das experiências narradas pelos jovens atletas em seus discursos.

1.1 Esporte e Esporte na Escola

O esporte, em suas múltiplas expressões sociais e culturais, configura-se como um fenômeno complexo que atravessa diferentes contextos históricos, econômicos e educacionais, exercendo influência significativa sobre a construção de hábitos, valores e estilos de vida ao longo do desenvolvimento humano. Evidências epidemiológicas consistentes indicam que a inatividade física permanece entre os principais fatores de risco para a morbimortalidade global, associando-se de forma direta ao aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis e a desfechos negativos em saúde pública, o que reforça a centralidade da promoção da atividade física desde as primeiras etapas do ciclo vital (World Health Organization, 2022; 2023).

No âmbito da infância e da adolescência, a prática esportiva tem sido amplamente incentivada tanto em contextos educativos quanto competitivos. Todavia,

dados internacionais revelam uma tendência paradoxal: embora o discurso público valorize a atividade física, observa-se uma redução progressiva dos níveis de movimento corporal em diferentes populações, particularmente em países de média e alta renda, fenômeno associado a processos de urbanização, intensificação do uso de tecnologias digitais e transformações nos padrões de mobilidade e ocupação do tempo cotidiano (Guthold *et al.*, 2018; Lee *et al.*, 2023). Nesse cenário, a literatura especializada converge ao reconhecer a atividade física regular como um dos pilares da promoção da saúde, não apenas pela sua contribuição à prevenção de doenças crônicas, mas também por seus efeitos sobre o bem-estar psicológico, a regulação emocional e a qualidade do sono, sobretudo quando incorporada precocemente como prática habitual (Fortes *et al.*, 2022).

A escola, enquanto instituição socialmente legitimada para a mediação dos processos educativos, ocupa posição estratégica na democratização do acesso às práticas corporais e esportivas. A ampliação da jornada escolar e a diversificação das atividades extracurriculares têm favorecido a inserção de programas de prática esportiva sistematizada, inclusive em formatos que se aproximam do treinamento estruturado, o que contribui para a emergência da figura do chamado “atleta escolar”, situado em uma zona de interseção entre os campos educacional e esportivo. Tal configuração tensiona permanentemente os limites entre uma concepção pedagógica de esporte e abordagens orientadas prioritariamente pela lógica do rendimento.

Do ponto de vista do desenvolvimento humano, o movimento constitui dimensão central da experiência infantil, desempenhando papel estruturante na organização das funções motoras, cognitivas, afetivas e sociais. Gallahue e Ozmun (2005) destacam que o desenvolvimento motor não pode ser compreendido de forma isolada, mas como parte de um processo integrado e dinâmico, no qual a interação entre indivíduo, tarefa e ambiente assume papel determinante. Em perspectiva convergente, Kirk (2010) sustenta que a Educação Física escolar deve ultrapassar modelos meramente tecnicistas ou instrumentalistas, orientando-se para a formação de sujeitos autônomos, críticos e socialmente engajados, capazes de atribuir sentido às práticas corporais ao longo da vida.

No campo específico da pedagogia do esporte, modelos contemporâneos de ensino, como o Teaching Games for Understanding, têm enfatizado a centralidade da compreensão do jogo, da tomada de decisão e da resolução de problemas táticos como eixos organizadores do processo de ensino-aprendizagem, deslocando o foco

exclusivo da reprodução técnica para uma abordagem mais contextualizada e significativa da prática esportiva (Casey; MacPhail, 2021). Tais perspectivas dialogam com concepções desenvolvimentistas que defendem trajetórias formativas de longo prazo, pautadas pela diversificação de experiências motoras, pela progressão pedagógica e pela valorização do engajamento e do prazer pela prática.

Apesar desse acúmulo teórico, a literatura tem reiteradamente apontado para a persistência de contradições entre os princípios educacionais do esporte e as práticas efetivamente observadas em contextos escolares e formativos. Autores como Betti (2013) e Mezzadri (2020) chamam atenção para a recorrência de modelos organizados segundo a lógica da especialização precoce e da antecipação de exigências do alto rendimento, os quais tendem a produzir efeitos adversos sobre a motivação, o desenvolvimento global e a permanência de crianças e adolescentes no esporte. Em contraposição, evidências empíricas recentes sugerem que programas orientados por uma perspectiva desenvolvimentista e educacional favorecem não apenas a aprendizagem esportiva, mas também a inclusão, a adesão continuada e a construção de vínculos positivos com a prática corporal (Sánchez-Alcaraz *et al.*, 2023).

É nesse horizonte teórico que se insere a atualização do marco normativo brasileiro, ao reconhecer o esporte de formação como eixo estruturante das práticas esportivas no contexto educacional, enfatizando seu caráter pedagógico e desenvolvimental em detrimento de uma orientação exclusivamente competitiva (Brasil, 2023). Embora tal reconhecimento possua natureza legal, sua relevância reside sobretudo na convergência com um corpo consistente de evidências científicas que defendem a centralidade da formação integral, da progressão pedagógica e da proteção ao desenvolvimento infantojuvenil no âmbito do esporte escolar. Essa articulação entre fundamentos teóricos e diretrizes institucionais reforça a necessidade de distinguir, no interior da escola, propostas orientadas pela lógica educativa daquelas centradas precocemente no desempenho, conforme sintetizado no Quadro 1.

Quadro 1 - Classificação das manifestações esportivas no Brasil segundo a Lei nº 14.597/2023

Categoria	Definição breve
Esporte de Formação	Voltado ao desenvolvimento integral de crianças e adolescentes.
Esporte de Rendimento	Focado em desempenho, performance e resultados em competições.
Esporte de Lazer	Realizado de forma voluntária, com foco em prazer e recreação.
Esporte de Participação	Promove integração social, inclusão e cidadania por meio do esporte.

Fonte: Adaptado Ministério do Esporte (2023)

Essa classificação facilita a análise sobre o papel do esporte no contexto escolar e suas fronteiras com o rendimento esportivo precoce já que a promulgação da Lei Geral do Esporte (Lei n.º 14.597/2023) representa um avanço normativo ao reforçar o papel do esporte de formação como eixo estruturante das práticas esportivas na escola. Nessa concepção, o objetivo central é o desenvolvimento humano integral, e não a obtenção de resultados competitivos imediatos. Programas orientados por esse enfoque têm mostrado efeitos positivos na inclusão, motivação e engajamento de estudantes, conforme indicam estudos recentes (Sánchez-Alcaraz *et al.*, 2023).

Apesar dos avanços legislativos e pedagógicos, diversos autores apontam tensões persistentes entre os princípios da formação esportiva e a realidade cotidiana nas escolas. Betti (2013) e Mezzadri (2020) argumentam que grande parte das instituições mantém práticas orientadas pelo desempenho, expondo crianças e adolescentes a pressões competitivas que desvirtuam o propósito educativo que deveria fundamentar o esporte escolar. O profissional/educador torna-se um aliado ou responsável por esse processo, o Quadro 2 relata o foco e o papel desse educador em cada um dos modelos de esporte escolar.

Quadro 2 – Comparação entre Modelos de Esporte na Escola

Modelo	Foco Principal	Papel do Educador	Ênfase Avaliativa
Esporte de Formação	Desenvolvimento global	Mediador e facilitador	Progresso individual
Esporte de Rendimento	Performance e vitória	Técnico e disciplinador	Resultados e rankings
Esporte Recreativo	Lazer e socialização	Animador e integrador	Participação e prazer

Fonte: Adaptado de Kirk (2010), Betti (2013), Casey e MacPhail (2021).

A articulação entre esses modelos e o contexto do esporte na escola é fundamental para analisar como os atletas vivenciam e significam sua trajetória esportiva. Neste estudo, a análise dos discursos coletivos permitirá compreender em que medida tais princípios são reconhecidos, rejeitados ou ressignificados pelos próprios jovens.

Na sequência, o quadro 3 apresenta as diferenças conceituais e metodológicas entre abordagens pedagógicas e esportivas na formação de jovens atletas.

Quadro 3 – Diferenças conceituais entre o esporte escolar, iniciação esportiva e especialização precoce

Dimensão	Esporte na Escola	Iniciação Esportiva	Especialização Precoce
Objetivo	Formação integral	Aprendizagem técnico-motora	Alto desempenho
Idade	seis a 17 anos	seis a 14 anos	Antes dos 12 anos
Ênfase	Educacional	Desenvolvimento motor	Resultados e Performance
Frequência	Moderada	Regular	Intensa e exclusiva
Variedade	Múltiplas modalidades	Diversificada	Foco em uma modalidade

Fonte: Adaptado com informações do Ministério do Esporte (2022).

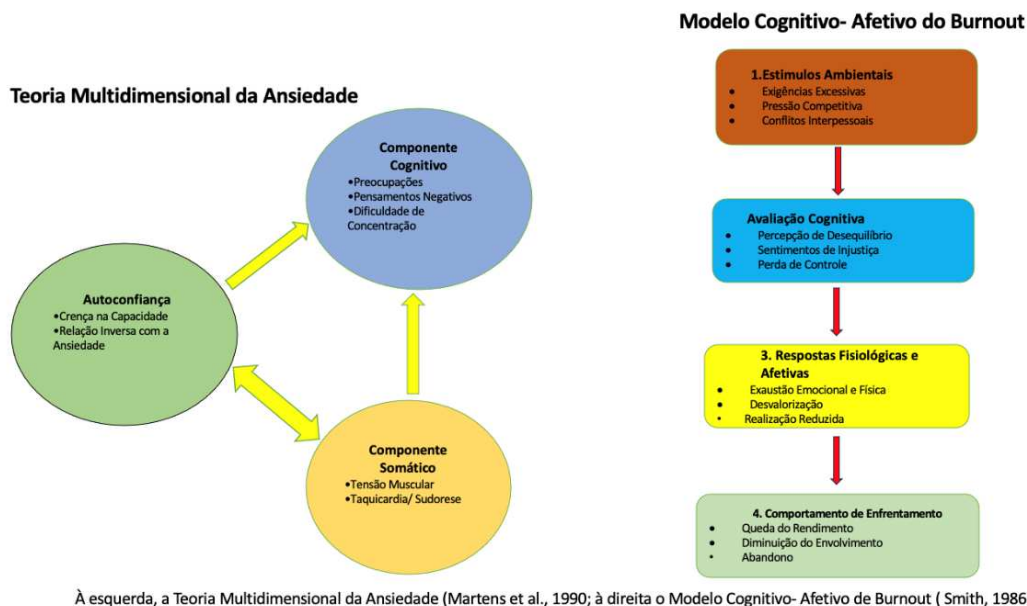
Nesse contexto, diferentes autores propõem modelos de progressão no esporte na escola, os quais indicam etapas adequadas de desenvolvimento motor e emocional antes da inserção em competições. O Quadro 4 ilustra esse percurso, *talvez* ideal para o processo.

A especialização precoce, compreendida como a dedicação exclusiva e intensiva a uma única modalidade antes dos 12 anos (LaPrade *et al.*, 2016), com foco em performance e competição tem sido amplamente debatida. Apesar de associada à melhoria de desempenho a curto prazo, diversos autores alertam para seus efeitos adversos no desenvolvimento integral dos jovens, incluindo prejuízos à motricidade, aumento de lesões e impacto negativo na motivação e autoestima (Kerr *et al.*, 2020; Gomes *et al.*, 2024; Nunomura; Tsukamoto, 2005).

DiSanti; Erickson (2023) defendem a diversificação esportiva até os 12 anos como estratégia promotora da saúde, da polivalência motora e da motivação intrínseca. Jayanthi *et al.*, (2021) reforçam que atletas multiesportivos apresentam maior desempenho a longo prazo e menor incidência de burnout. Coakley (2015) analisa criticamente a cultura da excelência precoce, apontando a imposição de metas adultas sobre crianças como um dos principais fatores de distorção do papel educativo do esporte.

No contexto brasileiro, Gomes *et al.*, (2024) identificaram sinais claros de especialização precoce associada à pressão institucional por resultados em competições escolares. Nesse cenário, aspectos psicológicos ganham destaque. Do ponto de vista teórico, a compreensão da ansiedade no contexto esportivo é fundamentada na Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva, proposta por Martens *et al.*, (1990), em paralelo, o burnout é amplamente abordado pelo Modelo Cognitivo-Afetivo de Smith (1986), que descreve a síndrome como uma resposta ao estresse crônico, mediada pela avaliação individual das demandas e dos recursos disponíveis para enfrentá-las. A Figura 2 apresenta um esquema ilustrativo dos dois modelos teóricos adotados neste estudo.

Figura 2 - Modelos teóricos de ansiedade e burnout no esporte



Fonte: O próprio autor

1.2 Ansiedade Pré-competitiva e Burnout no esporte

A ansiedade pré competitiva é considerada um construto multifatorial que diz respeito à disposição de resposta ao estresse e uma tendência de perceber situações estressoras (Fernandes *et al.*, 2013). De acordo com a Teoria Multidimensional do Estado de Ansiedade Competitiva (Martens *et al.*, 1990), a ansiedade possui três componentes: cognitivo, somático e autoconfiança. A ansiedade cognitiva refere-se aos pensamentos e expectativas negativas relativas ao desempenho. A ansiedade somática concerne nos elementos afetivos e fisiológicos da experiência de ansiedade que afetam diretamente o sistema nervoso autônomo (Fortes *et al.*, 2017). A autoconfiança diz respeito a convicção e o sentimento de capacidade de realizar ações requeridas na competição, instrumentos como o CSAI-2R (Cox *et al.*, 2003) permitem uma avaliação confiável destas variáveis.

Quanto aos determinantes pessoais, é claro que a ansiedade se relaciona com certos fatores do sujeito como autoestima e a orientação para o resultado. Neste sentido, acredita-se que as crianças com baixa autoestima mostram mais ansiedade antes e durante a competição. No caso de uma iniciação esportiva, a competição torna-se ainda mais propícia para o aumento da ansiedade, pois são as primeiras

experiências esportivas das crianças; é um momento em que todos os seus anseios estão “*em jogo*”, a alegria de jogar, a aquisição de habilidades, a competência no desenvolvimento de habilidades, a forma, status social, saúde, liberação de energia.

Knight *et al.*, (2023) e Di Corrado *et al.*, (2021) demonstram que a ansiedade está relacionada à pressão por desempenho, ao medo do fracasso e às expectativas externas, especialmente familiares. Esses fatores são potencializados em ambientes escolares que reproduzem a lógica do rendimento, criando climas psicológicos de ameaça (Cosh *et al.*, 2020). Estratégias como reforço positivo, metas de processo e acolhimento emocional demonstram potencial para reduzir esses efeitos.

Martens (1990) considera que existem muitas causas para o aparecimento da ansiedade antes da competição, mas acredita que elas se reduzem a dois fatores: a incerteza que os indivíduos possuem acerca do resultado; e a importância que o resultado representa para os indivíduos. O autor certifica que existe um nível ótimo de ativação para executar as habilidades esportivas, sendo que ele varia para cada modalidade esportiva, e de atleta para atleta. Em função desta variabilidade, embora muitos investigadores sejam capazes de medir o nível de ativação e ansiedade, até o momento, não se tem sido capaz de determinar os estados ótimos. Putukian e Yeates (2023) corroboram esta afirmação e destacam que os atletas podem estar especificamente em risco devido a fatores desencadeadores específicos do esporte, como preocupações com desempenho, lesões ou doenças que podem influir nos resultados.

Ainda de acordo com Terrón e Jimenéz (2023) é sabido que o atleta entra em estado de ansiedade por não ter certeza do que acontecerá na competição e quais respostas que irá apresentar frente a cada situação que aparecer. Em seu decorrer, esta ansiedade se transforma, dando lugar a certo relaxamento e após o término seu nível volta a oscilar, pela expectativa da repercussão do resultado. Futuramente, este estado final voltará a interferir no evento, uma vez que será o ponto de partida para nova preparação e disputa, podendo alterar o desempenho do atleta, tanto positiva como negativamente.

Moraes (1990) afirma que existe evidentemente uma relação entre ansiedade e desempenho, e que esses parecem variar de acordo com outros fatores como tipo de esporte, dificuldade da tarefa, traço de personalidade do atleta, ambiente, torcida. Salientando, conseqüentemente, que técnicas de intervenção podem ajudar os atletas a controlarem seus níveis de ansiedade, contribuindo para um melhor desempenho.

Concordando com as afirmações anteriores, Núñez e Garcia (2017) destacam que certamente, nas competições esportistas, um alto nível de ansiedade é fator interveniente no desempenho esportivo. Consideram que a sintomatologia da ansiedade produz efeitos negativos no rendimento do esportista como a inibição de suas habilidades motrizes finas, a diminuição da capacidade de tomada de decisão. Os sintomas que são causados pela ansiedade são físicos e psicológicos, sendo que os psicológicos podem ser divididos em dias ou momentos que antecedem à competição.

Toda essa carga de pressão e ansiedade pode gerar, neste atleta em formação, outros fatores, como o estresse e o *burnout*. Estudos deste tema apontam algumas situações que podem culminar com a desistência da modalidade, dentre estas está o *burnout* no ambiente do esporte, que tem sido investigado nos atores ligados ao contexto esportivo, seu aparecimento pode levar anos, e muitas vezes não é percebido (Paludo *et al.*, 2021), sugerindo um conjunto de fatores que podem desencadear esta problemática que pode ter como consequência o abandono da prática.

O burnout é uma síndrome caracterizada por exaustão física e emocional, redução da realização pessoal e desvalorização da atividade praticada. Smith (1986) propôs o modelo cognitivo-afetivo do burnout, que compreende o esgotamento como resultado da exposição prolongada a estressores sem estratégias adequadas de enfrentamento. Instrumentos têm sido construídos para a avaliação e o acompanhamento de jovens atletas, exemplo disso é o Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), desenvolvido por Raedeke e Smith (2001), o qual é amplamente utilizado para mensuração deste fenômeno.

Estudos recentes como os de Gustafsson *et al.*, (2021) e Moen *et al.*, (2023) evidenciam a associação entre burnout e contextos marcados por controle externo, falta de autonomia e carga elevada de treinos. O Quadro 5 ilustra os principais fatores de risco e proteção descritos na literatura científica que influenciam a manifestação de sintomas de burnout em jovens atletas.

Quadro 5 – Fatores de Risco e Proteção para Burnout em Jovens Atletas

Fatores de risco	Fatores de Proteção
Carga de treino excessiva	Ambiente cooperativo
Pressão por desempenho	Espaços de escuta
Falta de apoio emocional	Variedade lúdica e esportiva

Fonte: Adaptado de Gustafsson *et al.*, 2018; Isoard-Gautheur *et al.*, 2021; Silva *et al.*, 2021; Madigan *et al.*, 2023).

1.3 Fatores Motivacionais e Abandono Esportivo

A Teoria da Autodeterminação (Deci; Ryan, 2000) compreende a motivação humana como um contínuo que varia entre regulação externa e autodeterminada. Ambientes que promovem autonomia, competência e vínculo social favorecem a motivação intrínseca e a persistência na prática (Ryan; Deci, 2017). Appleton e Duda (2021) destacam o papel do treinador e do clima motivacional na mediação desses processos.

Em contraste, Fortes *et al.*, (2022) mostram que ambientes excessivamente controladores geram desmotivação, ansiedade e evasão esportiva. Crane *et al.*, (2022) e Knight *et al.*, (2023) reforçam a importância do suporte parental, do clima de maestria e da equidade nas oportunidades esportivas como fatores-chave para a adesão prolongada.

A investigação em curso busca identificar como os jovens narram suas motivações e frustrações, e em que medida os contextos escolares estão contribuindo para sua permanência ou desistência esportiva. Dados de Spaaij (2020) e Agergaard (2021) demonstram que meninas, jovens negros e atletas de baixa renda enfrentam maiores barreiras simbólicas e estruturais à continuidade no esporte competitivo. A escuta dessas vozes torna-se central para uma política educacional mais inclusiva.

Apesar da literatura científica apresentar avanços sobre ansiedade e burnout em atletas, ainda são escassos os estudos que analisam essas questões a partir das percepções dos próprios atletas, especialmente sob uma abordagem qualitativa. A técnica do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), fundamentada na Teoria das Representações Sociais de Moscovici (2003), permite articular elementos individuais em construções discursivas representativas de um coletivo, revelando percepções compartilhadas e socialmente construídas como forma de tornar visíveis os sentidos

compartilhados por grupos sociais sobre temas relevantes (Lefèvre; Lefèvre, 2005, 2014). A adoção do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC) representa, nesse sentido, uma contribuição inovadora, ao permitir a compreensão das representações sociais e das experiências subjetivas dos jovens envolvidos na prática esportiva.

Nesta pesquisa, o DSC é utilizado em triangulação com dados quantitativos, fortalecendo a compreensão dos fenômenos investigados. Estudos como os de Almeida *et al.*, (2022) e Silva e Vieira (2021) apontam o DSC como uma estratégia potente para analisar discursos de jovens em contextos educacionais, revelando não apenas regularidades, mas também tensões, rupturas e sentidos simbólicos que informam sua relação com o esporte.

Além disso, é necessário considerar que o abandono esportivo não se deve apenas a fatores psicológicos individuais, mas também a determinantes sociais como desigualdade de acesso, baixa valorização institucional, experiências de exclusão e falta de apoio familiar (Crane; Temple, 2015; Knight *et al.*, 2023). Inseridos no contexto da adolescência, fase marcada por intensas transformações biopsicossociais, esses fatores podem comprometer o desenvolvimento da identidade e da autoestima. Segundo Erikson (1968) a construção do senso de identidade é uma das principais tarefas dessa fase, sendo vulnerável a pressões externas excessivas, como ocorre em ambientes esportivos voltados exclusivamente ao desempenho.

Considerando a crescente inserção de adolescentes em contextos de competição e rendimento, torna-se relevante compreender como os processos psicológicos relacionados à ansiedade e ao burnout podem afetar sua permanência no esporte ou contribuir para o abandono precoce. Esse entendimento pode subsidiar intervenções mais sensíveis ao desenvolvimento humano, evitando os prejuízos de uma abordagem excessivamente orientada por resultados.

Apesar do avanço nas pesquisas sobre esporte escolar e formação esportiva, ainda são escassas as investigações que associam indicadores psicométricos a representações sociais, especialmente a partir da perspectiva dos próprios jovens. Este capítulo buscou apresentar um arcabouço teórico que não apenas sustente as análises subsequentes, mas também dialogue com as realidades complexas e contraditórias vividas por atletas escolares. Acredita-se que a aplicação do DSC, articulada com conceitos da psicologia do esporte, permitirá iluminar aspectos invisibilizados das práticas esportivas escolares.

Em síntese, esta investigação justifica-se pela ainda limitada produção científica que analisa o esporte praticado na escola a partir da perspectiva dos próprios atletas, especialmente no que se refere à interface entre especialização esportiva precoce, saúde mental e abandono esportivo. Ao articular a técnica do Discurso do Sujeito Coletivo com a análise quantitativa de indicadores emocionais, o estudo busca produzir evidências empiricamente fundamentadas que subsidiem tanto a qualificação das práticas pedagógicas quanto a formulação de políticas públicas orientadas ao desenvolvimento integral de crianças e adolescentes no contexto esportivo.

Nesse sentido, o objetivo desta pesquisa é investigar, por meio de uma abordagem quali-quantitativa, os fatores associados à permanência ou ao abandono de jovens atletas ativos na prática esportiva, com ênfase nos sintomas de ansiedade e de burnout, bem como compreender de que modo diferentes frequências de exposição a treinamentos e competições se relacionam a esses indicadores psicológicos.

A partir dessas premissas, formula-se a seguinte questão de pesquisa: jovens atletas envolvidos em práticas esportivas competitivas, em diferentes níveis de frequência, sejam eles ativos ou ex-atletas, apresentam percepções semelhantes de ansiedade e burnout?

E as seguintes hipóteses:

- **H0:** Durante a fase competitiva, jovens atletas ativos apresentam altos índices de ansiedade e sintomas de burnout, decorrentes das exigências do treinamento e competições.
- **H1:** Jovens atletas que abandonaram a prática esportiva apresentam percepções e resultados superiores de sintomas de burnout em relação aos que permanecem ativos na prática esportiva.

2 OBJETIVOS E ESTRUTURA DO PROJETO

A presente tese segue sua apresentação no modelo escandinavo ou alternativo e prossegue por meio da redação de dois artigos científicos. Assim, inicialmente o projeto foi estruturado em cinco capítulos, sendo um referente à introdução, um para os objetivos e estrutura da pesquisa, um para os procedimentos metodológicos, um capítulo para cada um dos dois artigos científicos (resultados), além das considerações finais.

Portanto, o objetivo geral do estudo é; investigar os fatores de risco, as percepções de *burnout* e os níveis de ansiedade pré-competitiva de jovens atletas ativos que estiveram competindo nos Jogos escolares do Paraná, analisando quais os motivos levaram ao abandono na continuidade da prática esportiva por meio da Análise de Discurso de jovens ex-atletas que deixaram de competir e praticar atividades esportivas. Para tanto, são propostos os dois artigos científicos, que serão submetidos a periódicos indexados, cujos títulos e objetivos gerais estão descritos a seguir:

Artigo 1 – Ansiedade Pré-competitiva e Fatores Associados ao Dropout Esportivo em Jovens Atletas Ativos:

- Objetivo geral: Investigar os níveis de ansiedade pré-competitiva e de *burnout* em jovens atletas, analisando a influência do sexo, tipo de modalidade e tempo de prática, bem como as correlações entre esses constructos.

Artigo 2 – Dropout Precoce no Esporte na Escola: Uma Análise Psicossocial a Partir dos Discursos do Sujeito Coletivo

- Objetivo geral: Analisar os fatores psicossociais envolvidos no dropout precoce do esporte na escola, a partir de narrativas de jovens que vivenciaram esse processo e os motivos que os levaram a abandonar a continuidade da prática esportiva.

3 METODOLOGIA

3.1 Delineamento do Estudo

Este estudo caracteriza-se como uma investigação de natureza aplicada, com abordagem mista (quanti-qualitativa), delineamento descritivo-exploratório e de corte transversal. A opção metodológica fundamenta-se na necessidade de compreender de forma ampla e integrada os aspectos objetivos e subjetivos que permeiam a prática de esporte competitivo na escola, com foco na ansiedade pré-competitiva e nos sintomas de burnout em jovens atletas.

Conforme proposto por Creswell e Plano Clark (2021) a combinação de métodos quantitativos e qualitativos permite uma compreensão mais completa de fenômenos complexos e contextuais. Nesta pesquisa, a integração dos dados segue uma lógica de complementaridade, na qual os achados quantitativos são aprofundados e contextualizados pela análise qualitativa.

3.2 Participantes e Seleção da Amostra

3.2.1 Critérios de Elegibilidade

A população-alvo foi composta por dois grupos de jovens atletas do estado do Paraná, com idades entre 12 e 20 anos, oriundos de escolas públicas e privadas. Os critérios de inclusão para o primeiro grupo do estudo foram: ter pelo menos um ano de participação em práticas competitivas escolares; não apresentar nenhum tipo de comprometimento motor e/ou cognitivo que impedisse a conclusão dos questionários, estar ativo em competições de nível escolar no Paraná no momento das avaliações, e ainda, para o segundo grupo do estudo (grupo de ex-atletas), acrescentou-se o critério de ter abandonado a prática esportiva nos últimos dois anos por motivos não relacionados a lesão incapacitante ou impedimento clínico.

3.2.2 Descrição dos Grupos e Estratégias de Recrutamento

A amostra foi dividida em dois grupos:

- Grupo 1 (Quantitativo – Jovens Atletas Ativos): Composto por atletas com participação contínua em treinamentos e competições durante os Jogos Escolares do Paraná 2023/24. O recrutamento foi realizado *in loco*, a coordenação da pesquisa organizou um estande para aplicação de questionários nas cidades-sede das competições, garantindo acesso à população-alvo, após autorização formal da Secretaria de Esportes e da Coordenadoria dos Jogos Escolares do Paraná (Apêndice A). Destaca-se que todos os jovens atletas antes de responderem aos instrumentos do projeto recebiam explicações sobre os objetivos e procedimentos do estudo e, na sequência assinavam os Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice B) e o Termo de Assentimento do adolescente (TALE) (Apêndice C).
- Grupo 2 (Qualitativo - Ex-Atletas): Composto por jovens que interromperam a participação esportiva nos últimos dois anos. Os participantes foram identificados por meio de amostragem não probabilística, "*snowball sampling*" (bola de neve) e indicação de especialistas (ex-treinadores), professores de educação física das escolas estaduais, contatados pela equipe de pesquisa via telefone e presencialmente. Após contato prévio, o coordenador da pesquisa dirigiu-se à residência do participante ou a um local de sua escolha. Os objetivos e procedimentos do estudo foram então minuciosamente explicados, e após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelos pais ou responsáveis (para menores de idade) (Apêndice D) e o Termo de Assentimento do adolescente (TALE) (Apêndice E), bem como, o TCLE dos ex-atletas maiores de idade (Apêndice F), as entrevistas eram agendadas ou iniciadas.

3.3 Cálculo Amostral Quantitativo

O cálculo amostral para o Grupo 1 foi realizado *a priori* utilizando o software G*Power 3.1. Os parâmetros estabelecidos, poder estatístico ($1-\beta$) de 0,95, nível de significância (α) de 0,05 e tamanho de efeito pequeno a moderado, indicaram um tamanho amostral mínimo de 352 indivíduos. Superando amplamente esta meta, a amostra final foi composta por 876 atletas, conferindo maior robustez e poder estatístico e generalização aos achados quantitativos desta análise.

3.3.1 Definição Amostral Qualitativa e Saturação

Para o Grupo 2, o critério primário de determinação amostral é o da saturação teórica, ponto em que novos dados não acrescentam informações, categorias ou propriedades relevantes ao *corpus* da pesquisa, tornando redundante a coleta de novos dados (Flick, 2012). Contudo, para atender às exigências operacionais e éticas do Comitê de Ética, foi necessário estabelecer uma previsão amostral inicial. Baseando-se na literatura metodológica da área, delimitou-se um intervalo amostral inicial com base na literatura da área, que preconiza amostras entre 12 e 30 participantes para alcançar a saturação em desenhos qualitativos (Campo; Saidel, 2022). Assim, a amostra final foi de 23 ex-atletas, número considerado suficiente para capturar a complexidade e a diversidade de experiências relacionadas ao abandono esportivo, priorizando a profundidade e a riqueza dos dados em detrimento de sua quantificação.

3.3.2 Comitê de Ética

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Londrina (CAAE: 69447423.0.0000.5231), em conformidade com a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

3.4 Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados

3.4.1 Etapa Quantitativa (Grupo 1)

A coleta foi realizada por uma equipe previamente treinada (integrantes do GEAPS/UEL) por meio dos seguintes instrumentos:

1. Questionário Sociodemográfico e de Perfil Esportivo: Elaborado pelos pesquisadores para caracterização da amostra. Questionário construído especificamente para esse estudo, contendo dados gerais da amostra, sendo: idade, sexo, local de residência, escolaridade, presença ou ausência de comorbidades e uso de medicação contínua, tempo de prática na modalidade,

- tempo de treinamento por sessão e número de sessões de treinamento por semana, modalidade praticada e dados socioeconômicos (Apêndice G).
2. Para a avaliação do estado de ansiedade pré-competitiva, os atletas responderam ao questionário Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI-2R), (Anexo A). O CSAI-2R foi desenvolvido por Cox *et al.* (2003), como uma versão reduzida do CSAI-2, proposto por Martens, Vealey e Burton (1990). O instrumento é composto por 17 questões distribuídas em três domínios: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança. Cada questão apresenta quatro alternativas de resposta mediante Escala *Likert* de 1 (nada) a 4 (muito). A versão traduzida para o português apresenta-se fidedigna, com propriedades psicométricas aceitáveis pela literatura, sustentando sua utilização em jovens atletas brasileiros, conforme o estudo de Fernandes *et al.* (2018).
 3. Athlete Burnout Questionnaire (ABQ): desenvolvido por Raedeke; Smith (2001) (Anexo B). A adaptação portuguesa foi efetuada a partir dos trabalhos originais de Gomes (2013) em um estudo que identificou as propriedades psicométricas da versão traduzida para o idioma português do *Athlete Burnout Questionnaire* – ABQ para uso em atletas adolescentes brasileiros. Para essa pesquisa será utilizada a versão validada para jovens e adolescentes por Guedes e Souza (2015), que avalia a síndrome de *burnout* por meio de três subescalas: 1) Exaustão emocional/física: desgaste psicológico e físico decorrentes das exigências intensas provocadas pelo treinamento e pela competição. 2) Realização pessoal reduzida: sentimentos negativos associados ao não desenvolvimento das capacidades desportivas, ao rendimento desportivo obtido e à realização pessoal enquanto atleta. 3) Desvalorização da prática esportiva: afastamento do atleta face à atividade esportiva evidenciado por falta de interesse em aspectos relacionados com o rendimento esportivo bem como por menor envolvimento pessoal na modalidade em causa. O instrumento é constituído por 15 itens, distribuídos pelas três subescalas referidas, sendo os itens respondidos numa escala tipo “*Likert*” de 5 pontos (1 = Quase nunca; 5 = Quase sempre). A pontuação é obtida através da soma dos itens de cada subescala, dividindo-se depois o resultado final pelo número de itens correspondentes.

3.4.2 Etapa Qualitativa (Grupo 2)

A coleta foi conduzida pelo coordenador da pesquisa por meio de:

- Entrevista Semiestruturada: Baseada na metodologia do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC) de Lefèvre e Lefèvre (2005). O roteiro foi composto por perguntas-chave ancoradas nas três dimensões do *burnout* (ABQ), buscando explorar as experiências e motivações por trás do abandono esportivo.
- O Discurso do Sujeito Coletivo (DSC) (Anexo C) é um instrumento utilizado em pesquisas de opinião para caracterizar perfis de comportamento social e de saúde. Trata-se de um método elaborado por meio de perguntas realizadas pelo avaliador e a posterior transcrição das respostas em um software próprio, que analisa trechos dos discursos, agrupando sentidos semelhantes, reunidos em um só discurso, que expressam o pensamento de uma coletividade. De modo geral, este método visa a identificação e a descrição de representações sociais presentes em uma dada formação sociocultural, em relação a determinado tema, e procura recuperar o que é semelhante, e o que é distinto nas próprias representações sociais.

Para o presente estudo foram elaboradas três questões, cada uma baseada em uma das dimensões do instrumento Burnout utilizado na pesquisa, sendo a dimensão exaustão emocional/física, ex: Você consegue expressar como estava sentindo-se quando participava dos treinamentos e das competições?; redução do senso de realização, ex: Qual era seu nível de interesse pelo esporte, e como era competir para você?; realização pessoal e desvalorização esportiva, ex: Você sentia -se realizado, valorizado suficientemente, por você mesmo e por outras pessoas, em relação a outros praticantes do seu esporte? Por quê? (Anexo D)

- O DSC possui uma base quali-quantitativa, que tem utilidade em qualquer abordagem de temáticas que envolvam o pensamento, o sentimento, as crenças, as atitudes, os valores e as representações sociais, expressadas por intermédio de discursos verbais. Com a utilização do DSC, é possível, ao pesquisador, reconstruir o universo de representações existentes no campo pesquisado. O DSC foi analisado através do software específico (DSCsoft)

desenvolvido especificamente para essas análises, e a interpretação dos dados coletados por este instrumento foi realizada individualmente e em grupo.

3.5 Coleta de Dados

Após a autorização prévia dos organizadores da edição dos jogos escolares do Paraná, estando de acordo com os termos de prazos da pesquisa, a equipe responsável pelas avaliações entrou em contato com as delegações participantes / cidades envolvidas para informar sobre o estudo e pedir a colaboração na pesquisa. Estando de acordo com os termos e procedimentos do estudo o GEAPS fez contato com os responsáveis e os atletas para explicar os procedimentos e os objetivos do estudo e após a leitura dos termos de Consentimento e Assentimento foram aplicados os questionários Sociodemográfico, de *Burnout* e Ansiedade (CSAI-2R). O tempo médio despendido para responder aos questionários propostos foi de aproximadamente 30 minutos. Os instrumentos foram aplicados nos locais de competição, alojamentos dos atletas, estande no refeitório dos jogos.

O Grupo 2, como requisito para a participação, a escolha foi feita por indicação de seus ex-treinadores e professores, atletas que já participaram dos Jogos Escolares e por diversos motivos se afastaram do esporte nos últimos dois anos. Após a seleção e a assinatura dos termos de Consentimento e Assentimento, realizou-se as entrevistas, o tempo médio da entrevista foi de 30 minutos podendo variar de acordo com o participante. O avaliador obteve autorização dos avaliados e seus responsáveis para gravar em áudio as perguntas e depois transcrever no computador, arquivo de word, as respostas do avaliado.

3.6 Análise dos Dados

Dados Quantitativos: Para a apresentação dos dados descritivos, foram utilizadas medidas de frequência absoluta e relativa, bem como medidas de tendência central e de dispersão (média, desvio padrão, mediana e intervalo interquartil, quando indicado). Na comparação entre grupos independentes, empregou-se o teste não paramétrico U de Mann-Whitney, considerando as seguintes variáveis: sexo (masculino e feminino), tipo de modalidade esportiva (individual e coletiva) e tempo de prática (< 24 meses e ≥ 24 meses). Adicionalmente, procedeu-se à análise de

correlação bivariada de Spearman, com o intuito de verificar associações entre as dimensões da ansiedade pré-competitiva e as dimensões do burnout esportivo. A significância adotada foi de $p \leq 0,05$ para todas as análises. Os dados foram inicialmente tabulados e organizados em planilhas do Microsoft Excel (Pacote Office) e, posteriormente, analisados no software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 27.0.

Na aplicação da metodologia do Discurso do Sujeito Coletivo, as respostas obtidas nas entrevistas foram organizadas e analisadas separadamente, conforme a correspondência com cada questão do roteiro, a fim de preservar a coerência temática e a fidedignidade dos sentidos expressos pelos participantes, ou seja, selecionadas as expressões chave de todas as respostas. Desta forma, destacadas as ideias centrais e, também, as ancoragens. Todas as respostas tabuladas e quantificadas com o auxílio do DSCsoft. Em seguida, as ideias centrais e ancoragens de mesmo sentido, de sentido equivalente ou complementar, serão agrupadas e denominadas de acordo com o significado. Por fim, as expressões chave de mesmo sentido, contendo as ideias centrais e as ancoragens respectivas, foram agrupadas para, então, se redigir o “discurso do sujeito coletivo” visando buscar a relação com as três dimensões: Exaustão emocional/física, Realização pessoal reduzida, Desvalorização da prática desportiva, derivadas do instrumento *Athlete Burnout Questionnaire – ABQ*, respeitando o sentido manifestado nas respostas.

Após essa etapa de equalização e análise dos discursos, os resultados são posteriormente comparados àqueles obtidos através dos questionários respondidos pelos atletas que participavam dos Jogos Escolares do Paraná (JEP’S) a fim de observar se existe alguma similaridade entre as respostas e resultados de ambos os grupos, que possam estabelecer, se entre o período de competição e o abandono da prática esportiva, existe um padrão de comportamento ou se são influenciados à tomar a decisão de abandonar o esporte por apresentar a Sintomas de *Burnout*.

4 RESULTADOS

4.1 Artigo 1: Ansiedade Pré-Competitiva e Fatores Associados ao DROPOUT Esportivo em Jovens Atletas

RESUMO

A prática esportiva durante a infância e adolescência é amplamente reconhecida por seus benefícios físicos, emocionais e sociais. Dados recentes do IBGE (2022) indicam que, entre adolescentes que praticam esportes de forma regular, cerca de 22% relatam episódios de estresse, ansiedade ou sintomas emocionais relacionados à competição. A ansiedade competitiva, frequentemente caracterizada por alterações fisiológicas (taquicardia, tensão muscular) e cognitivas (preocupação, medo de falhar), figura entre os principais fatores de risco para o esgotamento emocional e abandono esportivo precoce. Assim, o objetivo do estudo é investigar os níveis de ansiedade pré-competitiva e de sintomas de *burnout* em jovens atletas, analisando a influência do sexo, tipo de modalidade e tempo de prática, bem como, as correlações entre esses constructos. Para tanto, realizou-se um estudo transversal com 876 atletas (55,1% do sexo feminino; média de idade=14,04±1,76 anos) participantes dos Jogos Escolares do Paraná. Foram aplicados os seguintes questionários: Sociodemográfico e de Perfil Esportivo, Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R) e o *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ). Utilizou-se o teste U de Mann-Whitney para comparações de grupos e a correlação de Spearman para analisar as associações entre as variáveis analisadas. Os principais achados revelaram padrões diferenciados de vulnerabilidade psicológica entre os participantes. Jovens Atletas do sexo feminino apresentaram níveis significativamente mais elevados de ansiedade cognitiva (Md=16 vs. 12; $p \leq 0,05$) e somática (Md=23 vs. 18; $p \leq 0,05$), enquanto jovens atletas do sexo masculino e de modalidades individuais registraram maiores médias na dimensão desvalorização esportiva ($M=2,87 \pm 0,91$ e $M=2,59 \pm 1,06$; $p \leq 0,05$). Aqueles com menos de dois anos de prática exibiram maior ansiedade somática em comparação aos mais experientes ((Md= 21 vs Md= 16; $p \leq 0,05$). Foram identificadas correlações fortes e positivas entre todas as dimensões da ansiedade e do burnout ($r=0,71$ e $0,82$; $p \leq 0,05$) e correlações negativas moderadas a fortes entre autoconfiança e ambos os constructos ($r= -0,54$ a $-0,66$; $p \leq 0,05$). Tais resultados evidenciam uma associação sistêmica entre ansiedade pré-competitiva e *burnout* esportivo, com a autoconfiança atuando como fator potencial de proteção. Os resultados revelam um duplo padrão de vulnerabilidade psicológica, modulado pelo sexo e contexto esportivo, e evidenciam uma forte inter-relação entre ansiedade e *burnout*. A autoconfiança surge como um fator de proteção. Estes achados sublinham a necessidade de intervenções psicológicas diferenciadas e da promoção de ambientes esportivos que fortaleçam a autoconfiança para mitigar o desgaste psicológico e prevenir o abandono entre jovens atletas.

Palavras-chave: Esporte Escolar; Ansiedade Competitiva; Adolescentes; Atletas.

ABSTRACT

Sports participation during childhood and adolescence is widely recognized for its physical, emotional, and social benefits. However, recent data from the Brazilian Institute of Geography and Statistics (IBGE, 2022) indicate that approximately 22% of adolescents who practice sports regularly report episodes of stress, anxiety, or competition-related emotional symptoms. Competitive anxiety—characterized by physiological manifestations (e.g., tachycardia, muscle tension) and cognitive symptoms (e.g., worry, fear of failure)—is considered a major risk factor for emotional exhaustion and early sport dropout. The aim of this study was to investigate levels of pre-competitive anxiety and burnout among young athletes, examining the influence of sex, type of sport, and training experience, as well as the correlations between these psychological constructs. A cross-sectional study was conducted with 876 athletes (55.1% female; mean age = 14.04 ± 1.76 years) participating in the Paraná School Games. Participants completed a Sociodemographic and Sport Profile Questionnaire, the Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R), and the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). Group comparisons were performed using the Mann–Whitney U test, and associations were examined using Spearman's correlation coefficient. The results revealed distinct patterns of psychological vulnerability among subgroups. Female athletes showed significantly higher levels of cognitive anxiety ($Md = 16$ vs. 12 ; $p \leq 0.05$) and somatic anxiety ($Md = 23$ vs. 18 ; $p \leq 0.05$), while male athletes and those participating in individual sports displayed higher mean scores in the sport devaluation dimension ($M = 2.87 \pm 0.91$ and $M = 2.59 \pm 1.06$, respectively; $p \leq 0.05$). Athletes with less than two years of experience showed elevated somatic anxiety compared to their more experienced peers ($Md = 21$ vs. 16 ; $p \leq 0.05$). Strong and positive correlations were identified between all dimensions of competitive anxiety and burnout ($r = 0.71$ – 0.82 ; $p \leq 0.05$), along with moderate-to-strong negative correlations between self-confidence and both constructs ($r = -0.54$ to -0.66 ; $p \leq 0.05$). These findings highlight a systemic association between pre-competitive anxiety and athlete burnout, with self-confidence emerging as a potential protective factor. The results also indicate a dual pattern of psychological vulnerability influenced by sex and sport context, reinforcing the need for targeted psychological interventions and the development of supportive sport environments that strengthen athletes' self-confidence in order to mitigate psychological distress and prevent dropout among young athletes.

Keywords: School sport; Competitive anxiety; Adolescents; Athletes; Burnout.

1 INTRODUÇÃO

A prática esportiva durante a infância e adolescência é amplamente reconhecida por seus benefícios físicos, emocionais e sociais. No entanto, o aumento da competitividade precoce, somado à pressão por desempenho e à especialização intensiva, tem levado a um crescimento de queixas relacionadas à saúde mental entre jovens atletas (Silva *et al.*, 2021; Nascimento; Duarte, 2020).

Dados recentes do IBGE (2022) indicam que, entre adolescentes que praticam esportes de forma regular, cerca de 22% relatam episódios de estresse, ansiedade ou sintomas emocionais relacionados à competição. Essa realidade também é observada em âmbito internacional (World Health Organization, 2023), levantando questionamentos sobre os limites entre incentivo esportivo e sobrecarga emocional precoce.

A ansiedade competitiva, frequentemente caracterizada por alterações fisiológicas (taquicardia, tensão muscular) e cognitivas (preocupação, medo de falhar), figura entre os principais fatores de risco para o esgotamento emocional e abandono esportivo precoce (Ferreira *et al.*, 2021; Moraes *et al.*, 2023). Esses sintomas, muitas vezes negligenciados em contextos escolares, podem comprometer não apenas o desempenho, mas também a permanência dos adolescentes na prática esportiva institucionalizada.

No Brasil, programas como os Jogos Escolares, têm promovido o acesso à vivência esportiva entre estudantes, mas também revelado uma intensificação dos processos de avaliação por desempenho e cobrança de resultados. Essas condições, segundo Santos *et al.* (2022) e Gomes *et al.* (2024) contribuem para o surgimento de sintomas de *burnout*, como desmotivação (desvalorização), exaustão emocional e perda do senso de pertencimento esportivo (senso de realização reduzida).

Apesar do avanço das pesquisas na área de psicologia do esporte, ainda são escassos os estudos que correlacionam variáveis psicométricas específicas, como os níveis de ansiedade competitiva e os fatores que podem levar ao *burnout* em atletas escolares brasileiros. A presente investigação busca suprir essa lacuna, examinando essas correlações em uma amostra ampla de adolescentes envolvidos nos Jogos Escolares do Paraná.

Dessa forma, este estudo tem como objetivo principal comparar os níveis de ansiedade pré-competitiva (cognitiva, somática) e a autoconfiança e os fatores de risco para o abandono esportivo (exaustão emocional, desvalorização e baixa realização pessoal) entre jovens atletas, bem como investigar possíveis correlações entre esses indicadores, a partir da aplicação de instrumentos validados psicometricamente em jovens atletas.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de natureza quantitativa, com delineamento descritivo, transversal e correlacional. O objetivo central foi investigar os níveis de ansiedade pré-competitiva e os fatores associados ao abandono esportivo em jovens atletas, analisando de que forma as variáveis sexo, tipo de modalidade e tempo de prática podem influenciar nesses aspectos.

Participaram do estudo 876 adolescentes de ambos os sexos, com idades entre 12 e 17 anos ($M = 14,6$; $DP = 1,4$), matriculados em instituições públicas e privadas do estado do Paraná. Todos os participantes estavam regularmente inscritos nas fases finais dos Jogos Escolares do Paraná - 2023, com envolvimento em modalidades coletivas (ex: futsal, handebol e vôlei) e individuais (ex: natação, judô e atletismo).

Os critérios de inclusão foram: (a) participação ativa na competição, (b) estar regularmente matriculado na escola, (c) apresentar autorização dos responsáveis legais por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e (d) assinar o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE). Foram excluídos os participantes que apresentaram lesões impeditivas durante a coleta, que não trouxeram os termos de consentimento e/ou assentimento assinados e autorizados pelos seus responsáveis legais ou que não completaram os instrumentos na íntegra.

A amostragem foi do tipo não probabilística, por conveniência, em virtude do acesso direto aos atletas concentrados em um único evento estadual. A diversidade de modalidades e faixas etárias, bem como, a abrangência geográfica do evento, conferem representatividade ao universo de atletas escolares do estado.

Os atletas responderam a três instrumentos avaliativos: o Questionário Sociodemográfico e de Perfil Esportivo, desenvolvido especificamente para este estudo, com o objetivo de caracterizar a amostra, contendo informações sociodemográficas (idade, sexo, local de residência, escolaridade e dados socioeconômicos), clínicas (presença de comorbidades e uso de medicação contínua) e esportivas (modalidade praticada, tempo de prática, duração e frequência semanal das sessões de treinamento).

Para avaliar os níveis de ansiedade pré competitiva e *burnout* foram utilizados dois instrumentos padronizados e validados para a população brasileira. O primeiro foi o Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) desenvolvido por Cox

et al. (2003), como uma versão reduzida do CSAI-2, proposto por Martens, Vealey e Burton (1990) a versão traduzida para o português apresenta-se fidedigna, com propriedades psicométricas aceitáveis pela literatura, sustentando sua utilização em jovens atletas brasileiros, conforme o estudo de Fernandes *et al.* (2018), composto por 17 itens, distribuídos nas subescalas de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança. As respostas foram dadas em escala Likert de 4 pontos, variando de 1 (nada) a 4 (muito).

O segundo instrumento foi o Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) desenvolvido por Raedeke e Smith (2001). A adaptação portuguesa foi efetuada a partir dos trabalhos originais de Gomes (2013), e para essa pesquisa foi utilizada a versão validada de Guedes e Souza (2015) para uso em atletas adolescentes brasileiros com 15 itens distribuídos nas dimensões de exaustão emocional, desvalorização da prática esportiva e baixa realização pessoal. As respostas foram dadas em escala Likert de 5 pontos, de 1 (nunca) a 5 (sempre).

A coleta de dados foi realizada presencialmente em ambientes reservados dos alojamentos e instalações esportivas, no dia anterior às competições. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Londrina (UEL), sob parecer nº 5.987.334/2023, conforme os preceitos da Resolução CNS 466/2012.

Para a apresentação dos dados descritivos, foram utilizadas medidas de frequência absoluta e relativa, bem como, medidas de tendência central e de dispersão (média, desvio padrão, mediana e intervalo interquartil, quando indicado). Na comparação entre grupos independentes, empregou-se o teste não paramétrico U de Mann-Whitney, considerando as seguintes variáveis: sexo (masculino e feminino), tipo de modalidade esportiva (individual e coletiva) e tempo de prática (< 24 meses e $\geq$ 24 meses). Adicionalmente, procedeu-se à análise de correlação bivariada de Spearman, com o intuito de verificar associações entre as dimensões da ansiedade pré-competitiva e as dimensões do *burnout* esportivo. Os valores de referência estabelecidos para as classificações dos valores de r foram: de ± 0.7 a ± 0.9 forte; ± 0.4 a ± 0.6 moderada; e ± 0.1 a ± 0.3 fraca (Akoglu, 2018). Os dados foram inicialmente tabulados e organizados em planilhas do Microsoft Excel (Pacote Office) e, posteriormente, analisados no software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 27.0. A significância adotada foi de $\leq 0,05$ para todas as análises.

3 RESULTADOS

Participaram do estudo 876 jovens atletas, com média de idade de $14,04 \pm 1,76$ anos. Quanto ao sexo, 393 (44,9%) eram do sexo masculino e 483 (55,1%) do sexo feminino. Em relação ao tipo de modalidade esportiva praticada, 631 (72%) dos participantes estavam vinculados a modalidades coletivas e 245 (28%) a modalidades individuais. Quanto ao tempo de prática, a maioria dos atletas (61%; $n = 526$) possuíam dois anos ou mais de experiência em suas modalidades, enquanto 39% ($n = 350$) praticavam há menos tempo. A tabela 1 apresenta a distribuição absoluta e relativa das características de prática esportiva dos escolares participantes do 69º Jogos Escolares do Paraná ($n = 876$).

Tabela 1: Distribuição absoluta e relativa das características de prática esportiva dos escolares participantes do 69º Jogos Escolares do Paraná

Variável	n= 876 (100%)*
Sexo	
Feminino	483 (55,1%)
Masculino	393 (44,9%)
Modalidade	
Individual	631 (72%)
Coletiva	245 (28%)
Tempo de prática	
< 2 anos	350 (39%)
≥ 2 anos	526 (61%)

Nota: *Valores expressos em frequência absoluta (n) e relativa (%). O ponto de corte para o tempo de prática foi estabelecido a partir da mediana do grupo (24 meses).

Fonte: O próprio autor.

A Tabela 1 sumariza o perfil dos 876 jovens atletas participantes. A amostra mostrou-se com superioridade para o sexo feminino (55,1%). A maioria dos participantes (72%) competia em modalidades esportivas individuais, como atletismo e natação, enquanto 28% integravam equipes de modalidades coletivas. A caracterização da amostra revelou que a maior parte dos atletas (61%) possuía dois anos ou mais de prática esportiva formal. Para analisar como estas variáveis se relacionam com os constructos psicológicos investigados, procedeu-se à comparação dos níveis de ansiedade pré-competitiva e *burnout* em função do sexo, tipo de

modalidade e tempo de prática. Os resultados dessas análises, detalhados na Tabela 2, evidenciam padrões diferenciados de vulnerabilidade psicológica entre os subgrupos investigados.

Tabela 2: Comparação das dimensões da ansiedade pré-competitiva e do burnout esportivo de acordo com sexo, modalidade esportiva e tempo de prática

Variável	Sexo		Modalidade esportiva		Tempo de prática	
Ansiedade	Fem.	Masc.	Individual	Coletiva	< 2 anos	≥ 2 anos
Cognitiva	16	12	15	14	16	12
(Md [Q1 – Q3])	[14 – 18] ^{*A}	[10 – 16]	[12 -18]	[12-18]	[14 –18]	[12-18]
Somática	23	18	22	20	21	16
(Md [Q1 – Q3])	[16 – 24] ^{*B}	[12 – 20]	[16 – 22]	[14 – 20]	[16 –24] ^{*C}	[15 – 21]
Burnout	Fem.	Masc.	Individual	Coletiva	< 2 anos	≥ 2 anos
Exaustão emocional	2,53 ±	2,74 ±	2,44 ±	2,27 ±	1,54 ±	1,90 ±
(M ± DP)	0,89	0,67	0,79	1,10	1,17	1,03
Realização reduzida	2,69 ±	2,46 ±	2,14 ±	2,34 ±	2,31 ±	2,81 ±
(M ± DP)	0,48	1,02	0,49	0,66	0,48	0,70
Desvalorização	1,79 ±	2,87	2,59	1,66 ±	1,75 ±	2,06
(M ± DP)	0,63	±0,91 ^{*D}	±1,06 ^{*E}	0,34	0,68	±0,52

Nota: $p \leq 0,05$. Feminino > Masculino: ^{*A} Ansiedade Cognitiva (16 vs. 12) e ^{*B} Somática (23 vs. 18). ^{*C} < 2 anos de prática: maior Ansiedade Somática (21 vs. 16). ^{*D} Masculino: maior Desvalorização (2,87 ± 0,91). ^{*E} Modalidades individuais: maior Desvalorização (2,59 ± 1,06).

Fonte: Próprio autor.

A análise comparativa, apresentada na Tabela 2, revelou disparidades significativas nos constructos psicológicos investigados, atletas do sexo feminino exibiram níveis medianos significativamente mais elevados de ansiedade cognitiva (Md= 16 vs. 12; $p \leq 0,05$) e ansiedade somática (Md= 23 vs. 18; $p \leq 0,05$) em comparação aos atletas do sexo masculino.

O tempo de prática também emergiu como uma variável crítica. Atletas com menos de dois anos de experiência competitiva reportaram uma ansiedade somática significativamente maior (Md= 21) do que seus pares mais experientes (Md=16; $p \leq 0,05$).

No domínio do *burnout*, um padrão distinto foi observado. Atletas do sexo masculino ($M = 2,87 \pm 0,91$; $p \leq 0,05$) e aqueles envolvidos em modalidades individuais ($M = 2,59 \pm 1,06$; $p \leq 0,05$) apresentaram escores médios significativamente superiores

na dimensão desvalorização do esporte. Para além das comparações entre grupos, investigou-se a inter-relação entre os constructos psicológicos por meio de análise correlacional. A Tabela 3 apresenta as correlações entre as dimensões da ansiedade pré-competitiva e do *burnout* esportivo, revelando padrões relacionais que complementam a análise comparativa anterior.

Tabela 3. Análise de correlação de entre as dimensões da ansiedade pré-competitiva e do burnout esportivo (n = 876).

Variáveis	Exaustão emocional	Desvalorização	Realização reduzida	Ansiedade cognitiva	Ansiedade somática	Autoconfiança
Ansiedade Cognitiva	r = 0,74*	r = 0,80*	r = 0,77*	r = 1,00	r = 0,81*	r = -,59*
Ansiedade Somática	r = 0,79*	r = 0,78*	r = 0,71*	r = 0,81*	r = 1,00	r = -,66*
Autoconfiança	r = -,54*	r = -,65*	r = -,62*	r = -,59*	r = -,66*	r = 1,00
Exaustão emocional	r = 1,00	r = 0,74*	r = 0,81*	r = 0,74*	r = 0,79*	r = -,54*
Desvalorização	r = 0,74*	r = 1,00	r = 0,82*	r = 0,80*	r = 0,78*	r = -,65*
Realização reduzida	r = 0,81*	r = 0,82*	r = 1,00	r = 0,77*	r = 0,71*	r = -,62*

Nota: * $p \leq 0,05$. Valores de referência estabelecidos para as classificações dos valores do coeficiente de correlação: +- 0.7 a +- 0.9 forte; +- 0.4 a +-0.6 moderada; e +-0.1 a +- 0.3 fraca (Akoglu, 2018).

Quando comparados os componentes de ansiedade e *burnout* entre todos os participantes, os resultados evidenciaram correlações estatisticamente significativas entre as dimensões da ansiedade competitiva e os fatores do *burnout* esportivo. A análise de correlação revelou uma rede sistêmica e robusta de inter-relações entre os constructos psicológicos, indicando que os estados de ativação ansiosa estão intimamente associados ao desgaste emocional e motivacional dos atletas.

Foram observadas correlações fortes e positivas entre todas as dimensões da ansiedade pré-competitiva e do *burnout*, com valores de r variando entre 0,71 e 0,82 ($p \leq 0,05$). Esses resultados apontam que quanto maior a intensidade da ansiedade, tanto cognitiva quanto somática, mais elevados tendem a ser os níveis de exaustão emocional, sensação de ineficácia e desvalorização da prática esportiva.

Em contraste, a autoconfiança mostrou-se um fator potencialmente protetor, exibindo correlações negativas de magnitude moderada a forte com todas as dimensões da ansiedade e do *burnout* (r entre -0,54 e -0,66; $p \leq 0,05$). Essa relação inversa evidencia que níveis mais altos de autoconfiança estão associados a menores índices de tensão emocional e de esgotamento psicológico.

De forma específica, a ansiedade cognitiva apresentou correlação particularmente elevada com a desvalorização esportiva ($r = 0,80$), sugerindo que pensamentos disfuncionais e preocupações excessivas com o desempenho podem precipitar processos de desengajamento psicológico e ceticismo em relação à continuidade da prática esportiva. Já a ansiedade somática apresentou associação mais forte com a exaustão emocional ($r = 0,79$), indicando que sintomas fisiológicos intensos, como taquicardia, tensão muscular e sudorese, podem acelerar o esgotamento psicofisiológico do atleta.

O constructo da autoconfiança emergiu como uma variável de efeito moderador, sustentando correlações negativas consistentes com todas as dimensões de *burnout* ($r = -0,54$ a $-0,66$) e de ansiedade ($r = -0,59$ a $-0,66$). A correlação mais expressiva foi observada entre autoconfiança e desvalorização ($r = -0,65$), reforçando a relevância da percepção de competência pessoal na preservação do engajamento e do valor atribuído à prática esportiva.

Por fim, verificou-se uma alta intercorrelação entre as dimensões do *burnout* ($r = 0,74$ a $0,82$), confirmando a natureza multifatorial, porém integrada, do constructo. Essa configuração sugere a existência de um ciclo cumulativo de desgaste, no qual a exaustão emocional alimenta sentimentos de desvalorização, que por sua vez reduzem a percepção de realização pessoal, retroalimentando o processo de esgotamento psicológico.

4 DISCUSSÃO

A presente investigação possibilitou elucidar padrões específicos de vulnerabilidade psicológica entre jovens atletas, evidenciando a influência moduladora de variáveis como sexo, modalidade esportiva e tempo de prática sobre a ansiedade pré-competitiva e a síndrome de *burnout*. Os resultados obtidos dialogam de forma consistente com a literatura científica nacional e internacional, ao mesmo tempo em que oferecem contribuições originais para a compreensão dos mecanismos

psicossociais que permeiam a experiência esportiva juvenil. Nesta seção, discute-se criticamente os principais achados à luz de modelos teóricos e evidências empíricas contemporâneas, organizados em quatro eixos temáticos: (1) vulnerabilidade diferenciada por sexo; (2) o contexto esportivo como moderador do desgaste psicológico; (3) a relação entre ansiedade, *burnout* e autoconfiança; e (4) implicações práticas e direções futuras de pesquisa.

4.1 Vulnerabilidade Diferenciada por sexo: Da Internalização à Desvalorização

Os resultados revelaram um padrão duplo de vulnerabilidade psicológica mediado por sexo, evidenciando trajetórias distintas na manifestação do desgaste emocional. Por um lado, as atletas do sexo feminino apresentaram níveis significativamente mais elevados de ansiedade pré-competitiva, tanto cognitiva quanto somática, um achado consistente com estudos que destacam sua maior sensibilidade emocional e tendência à ruminação em contextos avaliativos (Sabato *et al.*, 2021; Knight *et al.*, 2020). Esse perfil pode ser interpretado à luz de processos socioculturais que favorecem a internalização de expectativas de desempenho, perfeccionismo e autocrítica exacerbada, resultando em padrões cognitivos de vigilância constante e preocupação antecipatória com o fracasso.

Sob uma perspectiva teórica, tais resultados alinham-se ao modelo cognitivo-afetivo do estresse competitivo (Smith, 1986), no qual a percepção de ameaça à autoeficácia e à identidade atlética atua como gatilho ansioso, particularmente em ambientes de alta exigência. Corroborando essa visão, investigações recentes (Ferreira; Borges; Oliveira, 2021; Gomes *et al.*, 2024) indicam que atletas femininas demonstram maior sensibilidade a julgamentos externos e menor tolerância ao fracasso, reforçando o caráter psicossocialmente construído dessa vulnerabilidade.

Por outro lado, os atletas do sexo masculino exibiram escores superiores na dimensão de desvalorização esportiva, o que pode ser compreendido mediante a Teoria da Autodeterminação (Ryan; Deci, 2017). Segundo esse referencial, quando a motivação é predominantemente extrínseca, ancorada em recompensas externas como vitórias, status ou reconhecimento, a frustração diante da não conquista destes objetivos tende a desencadear processos de desengajamento e cinismo (Isoard-Gauthier *et al.*, 2021).

A socialização masculina, ainda profundamente marcada por estereótipos de resistência emocional e invulnerabilidade (Addis; Mahalik, 2003), favorece a repressão afetiva e o distanciamento emocional como estratégias defensivas frente à adversidade. Dessa forma, enquanto as atletas femininas tendem a internalizar a pressão competitiva, convertendo-a em ansiedade e autocrítica, os atletas masculinos tendem a externalizá-la por meio da desvalorização e do cinismo, duas faces de um mesmo processo de esgotamento que, em última instância, compromete o vínculo duradouro com a prática esportiva.

4.2 O Contexto Esportivo como Moderador do Desgaste Psicológico

A análise dos dados revelou a influência determinante do contexto esportivo como moderador do desgaste psicológico, manifestando-se através de dois eixos principais: o tipo de modalidade e o tempo de prática. Em relação às modalidades, observou-se que a desvalorização foi significativamente mais acentuada entre atletas de esportes individuais. Esta tendência pode ser atribuída à "solidão da responsabilidade" (Scanlan *et al.*, 1991), fenômeno característico desses contextos, no qual a carga pelo desempenho recai integralmente sobre o atleta, intensificando a pressão psicológica e limitando as oportunidades de suporte social imediato. Tal configuração favorece o desenvolvimento de sentimentos de isolamento, autoacusação e cinismo, acelerando processos de desengajamento emocional e constituindo um terreno fértil para o *burnout* esportivo (Madigan, 2021).

Paralelamente, o tempo de prática emergiu como uma variável de efeito dual. Atletas com menos de dois anos de experiência exibiram níveis superiores de ansiedade somática, um achado que corrobora o modelo de adaptação competitiva (Smith, 1986), no qual a inexperiência e a carência de repertórios emocionais e estratégicos eficazes amplificam as respostas fisiológicas ao estresse competitivo. Contudo, de forma paradoxal, a prática prolongada, embora promotora da consolidação técnica e experiencial, mostrou-se um fator de risco para o esgotamento motivacional quando inserida em ambientes marcados por exigências constantes, monotonia e ausência de suporte psicológico adequado (Gustafsson *et al.*, 2018). Este duplo papel do tempo de prática ilustra a natureza complexa da experiência esportiva, que pode atuar tanto como fator protetor contra a ansiedade inicial, quanto como

catalisador do *burnout* em trajetórias de longo prazo sem o equilíbrio necessário entre demanda e suporte.

Coletivamente, estes resultados confirmam que o esporte escolar brasileiro ainda opera sob uma lógica de rendimento precoce, caracterizada por metas hipercompetitivas, estruturas hierárquicas rígidas e *feedbacks* predominantemente condicionados ao resultado (Paes; Balbino, 2005; Oliveira, 2022). Embora este modelo possa ampliar oportunidades de visibilidade e desempenho pontual, ele fragiliza os vínculos motivacionais e pedagógicos, distanciando o esporte de sua função formativa e educativa essencial e potencializando os riscos de desgaste psicológico aqui identificados.

4.3 A Diátese Ansiedade–Burnout e o Papel Protetor da Autoconfiança

Os resultados deste estudo revelaram uma dinâmica relacional significativa entre ansiedade, *burnout* e autoconfiança, conformando um quadro coerente com modelos psicossociais do desgaste esportivo. A forte correlação positiva observada entre as dimensões de ansiedade e *burnout* ($r \approx 0,74 - 0,82$) corrobora o modelo teórico de Smith (1986), que posiciona a ansiedade como um antecedente proximal do esgotamento. Estados prolongados de apreensão e hipervigilância consomem sistematicamente os recursos emocionais e fisiológicos dos atletas, conduzindo a um estado de exaustão física e psicológica. Neste processo, a percepção de realização reduzida e o desenvolvimento de atitudes de desvalorização emergem como mecanismos defensivos perante uma pressão competitiva percebida como crônica e incontrolável (Raedeke; Smith, 2001).

É particularmente reveladora a elevada correlação entre ansiedade somática e desvalorização ($r = 0,78$), sugerindo que a somatização do estresse, manifestada por tensões fisiológicas não gerenciadas, atua como um acelerador crítico para o desenvolvimento de posturas de cinismo e afastamento emocional da prática, um padrão igualmente identificado em investigações longitudinais recentes (Madigan; Hill, 2021; Gomes *et al.*, 2024).

Em contrapartida a este ciclo de vulnerabilidade, a autoconfiança demonstrou exercer um papel protetor fundamental, evidenciado por suas correlações negativas e significativas com ambas as dimensões de ansiedade e *burnout*. Alinhando-se à teoria da autoeficácia de Bandura (1997), a crença sustentada na própria capacidade

configura um recurso cognitivo-chave, permitindo aos atletas uma reinterpretação mais adaptativa dos estressores competitivos. Este processo de mediação cognitiva não apenas modula a intensidade das respostas emocionais, como também favorece a persistência perante adversidades e a manutenção da motivação intrínseca.

Evidências contemporâneas (Hantzoridou *et al.*, 2022; Madigan *et al.*, 2023) consolidam que níveis robustos de autoconfiança estão associados a uma maior resiliência emocional e a uma trajetória mais sustentável de engajamento esportivo. No contexto específico dos achados desta pesquisa, a autoconfiança se consolida, portanto, como um eixo central de resiliência psicológica, capaz de interromper ou atenuar a progressão do ciclo disfuncional que vincula a ansiedade pré-competitiva ao *burnout*, reforçando a imperativa necessidade de intervenções focadas no fortalecimento dessas crenças positivas no âmbito do esporte juvenil.

4.4 Implicações Práticas e Direções Futuras

Os achados deste estudo delineiam implicações práticas substantivas para a reestruturação do esporte escolar, apontando para a necessidade de intervenções diferenciadas e multifacetadas. Evidenciou-se a premência de desenvolver, junto a atletas femininas e iniciantes, programas sistemáticos de regulação emocional que incluam técnicas de *coping* cognitivo-comportamental e estratégias de manejo da ansiedade. Paralelamente, para atletas masculinos e praticantes de modalidades individuais, mais propensos à desvalorização, torna-se crucial o monitoramento precoce de indicadores de desengajamento e a promoção de climas motivacionais centrados na tarefa, na cooperação e no prazer intrínseco, de modo a combater a erosão motivacional. De forma transversal, a consolidação de ambientes esportivos que fortaleçam a autoconfiança e as redes de suporte psicossocial configura-se como um eixo protetivo fundamental contra os riscos psicossociais identificados, alinhando-se a um modelo de esporte educacional humanizado que equilibra desempenho, prazer e formação integral (Côté; Turnnidge; Vierimaa, 2020).

Para além das intervenções imediatas, este estudo sinaliza caminhos promissores para investigações futuras. A realização de estudos longitudinais permitiria explorar com maior profundidade as relações causais entre ansiedade, *burnout* e variáveis contextuais, enquanto a investigação de moderadores adicionais, como estilos de liderança, pressões familiares e políticas institucionais, poderiam

revelar mecanismos intervenientes ainda não totalmente compreendidos. A adoção de desenhos de métodos mistos, integrando abordagens quantitativas e qualitativas, emerge como particularmente valiosa para capturar a complexidade dos processos psicossociais em jogo e fundamentar intervenções mais contextualizadas e eficazes.

Em síntese, os resultados demonstram que ansiedade pré-competitiva e *burnout* constituem um *continuum* de desgaste modulado por fatores pessoais, estruturais e contextuais, cujo núcleo problemático reside em uma cultura esportiva escolar que prioriza o rendimento em detrimento do desenvolvimento humano. Urge, portanto, reconfigurar o esporte escolar como ambiente promotor de autonomia, prazer e saúde mental, garantindo condições para um desenvolvimento esportivo sustentável. Esta pesquisa reforça que a ansiedade competitiva representa não um sintoma isolado, mas o início de um processo cumulativo que, sem a devida mediação, culmina no abandono precoce, demandando, assim, uma agenda de transformação prática alicerçada em evidências científicas.

5 CONCLUSÕES

Este estudo evidenciou correlações significativas entre os fatores de risco para o abandono esportivo e os níveis de ansiedade competitiva em atletas escolares. Os dados analisados evidenciaram que meninos e meninas vivenciam o esporte escolar competitivo a partir de padrões emocionais distintos. Enquanto os meninos demonstraram maior predisposição à exaustão emocional e à desvalorização da prática esportiva, as meninas apresentaram níveis mais elevados de ansiedade cognitiva e somática, revelando uma maior sensibilidade às pressões internas e externas relacionadas à performance.

Essas diferenças sugerem que os impactos psicossociais do ambiente esportivo não são homogêneos entre os sexos, exigindo abordagens pedagógicas sensíveis às especificidades de cada grupo. Intervenções uniformes tendem a ignorar aspectos cruciais da vivência emocional e podem aprofundar o sofrimento ou acelerar o abandono.

Portanto, conclui-se que a promoção do bem-estar emocional no esporte escolar deve contemplar estratégias diferenciadas de escuta, acolhimento e enfrentamento das demandas competitivas, garantindo que meninas e meninos

tenham condições saudáveis e seguras para desenvolver sua trajetória esportiva de forma positiva e sustentável.

Altos índices de ansiedade, especialmente em suas dimensões somática e cognitiva, associaram-se a exaustão emocional e desvalorização da prática. Recomenda-se a implementação de programas preventivos de apoio emocional no ambiente esportivo escolar, com foco na promoção da autoconfiança e na prevenção do *burnout*.

REFERÊNCIAS

- ADDIS, M. E.; MAHALIK, J. R. Men, masculinity, and the contexts of help seeking. **American Psychologist**, Washington, v. 58, n. 1, p. 5-14, 2003.
- AKOGLU, H. User's guide to correlation coefficients. **Turkish Journal of Emergency Medicine**, Istambul, v. 18, n. 3, p. 91-93, 2018.
- ARNOLD, R.; FLETCHER, D. Stress in sport: the role of the organizational environment. **Journal of Sports Sciences**, Londres, v. 39, n. 4, p. 1-15, 2021.
- BANDURA, A. **Self-efficacy**: the exercise of control. New York: Freeman, 1997.
- CÔTÉ, J.; TURNNIDGE, J.; VIERIMAA, M. A personal assets approach to youth sport. **Psychology of Sport and Exercise**, Amsterdã, v. 42, p. 58-69, 2020.
- FERNANDES, M. G. *et al.* Tradução e validação do Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) para o português do Brasil. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 20, n. 4, p. 404-413, 2018.
- FERREIRA, J. P.; BORGES, A. M.; OLIVEIRA, J. P. Ansiedade pré-competitiva e desempenho esportivo em adolescentes: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 33-45, 2021.
- GOMES, A. R. **Burnout no desporto**: contributos para a adaptação portuguesa do Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). 2013. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade do Minho, Braga, 2013.
- GOMES, A. R. *et al.* Burnout e saúde mental em jovens atletas brasileiros. **Revista de Psicologia do Esporte**, Barcelona, v. 33, n. 1, p. 1-15, 2024.
- GUEDES, D. P.; SOUSA, R. O. Propriedades psicométricas do Athlete Burnout Questionnaire para uso em atletas jovens brasileiros. **Journal of Physical Education**, Maringá, v. 27, n. 1, e2708, 2016.

GUPTA, N. *et al.* Gender disparities in youth sport participation: a systematic review. **Sports Medicine**, Auckland, v. 51, n. 4, p. 873-888, 2021.

GUSTAFSSON, H. *et al.* Burnout in athletes: a systematic review and critique. **Sport and Exercise Psychology Review**, Leeds, v. 14, n. 2, p. 18-29, 2018.

GUSTAFSSON, H. *et al.* Burnout in sport: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, Champaign, v. 39, n. 3, p. 221-233, 2017.

HANTZORIDOU, E. *et al.* Self-efficacy and resilience as protective factors against burnout in athletes. **Journal of Applied Sport Psychology**, Londres, v. 34, n. 2, p. 156-170, 2022.

HOBFOLL, S. E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. **American Psychologist**, Washington, v. 44, n. 3, p. 513-524, 1989.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**. Rio de Janeiro: IBGE, 2022.

ISOARD-GAUTHEUR, S. *et al.* Athlete burnout and the risk of dropout among young elite handball players. **The Sport Psychologist**, Champaign, v. 27, n. 3, p. 281-293, 2013.

ISOARD-GAUTHEUR, S. *et al.* The protective role of coaches' autonomy support on young athletes' motivation and burnout: a longitudinal perspective. **Journal of Sports Sciences**, Londres, v. 39, n. 2, p. 205-215, 2021.

KNIGHT, C. J. *et al.* Youth sport and psychological well-being: a critical review. **Journal of Applied Sport Psychology**, Londres, v. 32, n. 2, p. 152-170, 2020.

MADIGAN, D. J. Athlete burnout: a systematic review and future research agenda. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, Abingdon, v. 14, n. 1, p. 1-24, 2021.

MADIGAN, D. J. *et al.* The role of self-efficacy in athlete burnout: a systematic review and meta-analysis. **Sport, Exercise, and Performance Psychology**, Washington, v. 12, n. 1, p. 45-59, 2023.

MARTENS, R.; VEALEY, R. S.; BURTON, D. **Competitive anxiety in sport**. Champaign: Human Kinetics, 1990.

MORAES, F. A. *et al.* Ansiedade competitiva e sintomas de esgotamento em atletas escolares. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 9, n. 1, p. 22-31, 2023.

NASCIMENTO, R.; DUARTE, R. A pressão por desempenho e a ansiedade competitiva em jovens atletas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 201-214, 2020.

OLIVEIRA, G. V. S. **Síndrome de burnout e abandono precoce no esporte escolar**: uma análise psicossocial. 2022. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2022.

PAES, R. R.; BALBINO, H. F. **Pedagogia do esporte**: contextos e perspectivas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

RAEDEKE, T. D. Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v. 19, n. 4, p. 396-417, 1997.

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

RYAN, R. M.; DECI, E. L. **Self-determination theory**: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Press, 2017.

SABATO, T. M. *et al.* Anxiety and performance in youth athletes: gender differences and contextual factors. **Psychology of Sport and Exercise**, Amsterdã, v. 53, p. 101844, 2021.

SANTOS, M. A. *et al.* Burnout e ansiedade competitiva em atletas escolares: tendências recentes e desafios. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 33, n. 2, p. 115-131, 2022.

SCANLAN, T. K. *et al.* The development of the Sport Commitment Model: implications for sport enjoyment and participation. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v. 13, n. 1, p. 1-17, 1991.

SILVA, D. R. *et al.* Ansiedade competitiva e saúde mental de jovens atletas brasileiros: uma revisão. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 32, n. 1, p. 87-103, 2021.

SMITH, R. E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. **Journal of Sport Psychology**, Champaign, v. 8, n. 1, p. 36-50, 1986.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World mental health report**: transforming mental health for all. Geneva: WHO, 2023.

4.2 Artigo 2: Dropout precoce no esporte na escola: uma análise psicossocial a partir do discurso do sujeito coletivo.

RESUMO

A prática esportiva no contexto escolar tem sido amplamente reconhecida como promotora de saúde, desenvolvimento pessoal e inclusão social. Embora o esporte escolar devesse constituir um espaço formativo e prazeroso, pesquisas recentes indicam que fatores como pressão por resultados, cobrança excessiva, lesões, conflitos interpessoais, perda do prazer pela prática e incompatibilidades com estudos e vida social estão entre os principais motivos para o abandono e mostram que sua organização, por vezes, reproduz modelos competitivos e excludentes. O ambiente esportivo na escola que inicialmente fora concebido como um espaço educativo e inclusivo, tem sido gradualmente influenciado por lógicas do esporte de rendimento, nas quais o desempenho, os resultados e a excelência competitiva passam a ser centrais. Este estudo tem como objetivo analisar os fatores psicossociais associados à desistência da prática esportiva competitiva escolar, a partir das percepções de ex-atletas que vivenciaram esse processo. Participaram do estudo 23 jovens, de ambos os sexos, com faixa etária entre 17 e 20 anos, que haviam interrompido a participação em competições escolares nos últimos dois anos. As informações foram obtidas por meio de entrevistas semiestruturadas, cujo roteiro foi elaborado com base nas três dimensões do burnout esportivo (exaustão emocional, desvalorização da prática esportiva e redução do senso de realização pessoal) presentes no Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). Os dados qualitativos foram analisados mediante a metodologia do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), operacionalizada com o auxílio do *software* QualiQuantiSoft®, que permitiu identificar expressões-chave, ancoragens e ideias centrais. Os resultados evidenciaram um processo progressivo de desgaste psicossocial, no qual a motivação intrínseca inicial, marcada pelo prazer, pertencimento e engajamento, foi gradualmente substituída por sentimentos de exaustão emocional e física, redução do senso de realização e desvalorização da prática esportiva. As narrativas revelaram que pressão por resultados, reconhecimento condicionado ao desempenho e ausência de suporte socioafetivo constituem os principais fatores desencadeadores do abandono. Esse percurso é compatível com o modelo tridimensional de *burnout* esportivo, indicando que o abandono precoce representa a fase terminal de um processo de esgotamento motivacional e afetivo. Conclui-se que a evasão esportiva no contexto escolar reflete falhas estruturais e culturais no ambiente esportivo educacional, que frequentemente prioriza o rendimento em detrimento do desenvolvimento humano e da saúde mental. Os achados reforçam a necessidade de reconfigurar o esporte escolar como espaço de formação integral, com práticas pedagógicas baseadas na autonomia, no suporte emocional e na valorização do esforço, de modo a promover a permanência, o bem-estar e a realização pessoal dos jovens atletas.

Palavras-chave: Abandono esportivo; Esporte escolar; Fatores psicossociais; Motivação; Burnout esportivo; Discurso do Sujeito Coletivo.

ABSTRACT

School-based sports participation is widely recognized as a promoter of health, personal development, and social inclusion. Although school sport is intended to function as a formative and enjoyable environment, recent studies indicate that factors such as pressure for results, excessive demands, injuries, interpersonal conflicts, loss of enjoyment, and incompatibilities with academic and social life are among the main reasons for dropout. These findings suggest that school sport programs often reproduce competitive and exclusionary models characteristic of high-performance sport. This study aimed to analyze the psychosocial factors associated with withdrawal from competitive school sport, based on the perceptions of former student-athletes who experienced this process. The sample consisted of 23 youths, aged 17 to 20 years, of both sexes, who had discontinued participation in school competitions within the previous two years. Data were collected through semi-structured interviews developed from the three dimensions of sport burnout (emotional exhaustion, sport devaluation, and reduced sense of accomplishment) described in the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). Qualitative data were examined using the Collective Subject Discourse (CSD) method, supported by the QualiQuantiSoft® software, which enabled the identification of key expressions, anchorages, and central ideas. The findings revealed a progressive process of psychosocial deterioration in which initial intrinsic motivation—marked by enjoyment, belonging, and engagement—was gradually replaced by emotional and physical exhaustion, reduced sense of accomplishment, and sport devaluation. The narratives highlighted result-oriented pressure, performance-dependent recognition, and lack of socio-emotional support as the primary triggers for dropout. This trajectory aligns with the tridimensional model of sport burnout, suggesting that early withdrawal represents the final stage of a cumulative process of motivational and affective depletion. The study concludes that dropout from school sport reflects structural and cultural shortcomings within the educational sport environment, which frequently prioritizes performance at the expense of youth development and mental health. The results underscore the need to reframe school sport as a space for integral human formation, grounded in autonomy, emotional support, and the valuing of individual effort, in order to promote continued participation, well-being, and the personal fulfillment of young athletes.

Keywords: Sport dropout; School sport; Psychosocial factors; Motivation; Athletic burnout; Collective Subject Discourse.

1 INTRODUÇÃO

A prática esportiva no contexto escolar tem sido amplamente reconhecida como promotora de saúde, desenvolvimento pessoal e inclusão social (Côté; Hancock, 2016; Vella; Carr, 2021). No entanto, paradoxalmente, também, associada ao crescente fenômeno da evasão esportiva entre adolescentes, especialmente quando o esporte é instrumentalizado por lógicas de alto rendimento, pressionando jovens a desempenhos incompatíveis com seus processos de desenvolvimento. O abandono

precoce de jovens no esporte consolidou-se como um problema relevante nas últimas décadas, afetando não apenas o processo de formação esportiva, mas também aspectos emocionais, sociais e motivacionais dos praticantes (Fraser-Thomas; Côté; Deakin, 2008; Knight, Harwood; Thrower, 2023).

Embora o esporte escolar devesse constituir um espaço formativo e prazeroso, estudos clássicos como os de Gould; Carson (2004), Côté (1999) e pesquisas mais recentes Henriksen *et al.*, (2020), Crane; Temple (2015) indicam que fatores como pressão por resultados, cobrança excessiva, lesões, conflitos interpessoais, perda do prazer pela prática e incompatibilidades com estudos e vida social estão entre os principais motivos para o abandono e mostram que sua organização, por vezes, reproduz modelos competitivos e excludentes.

Esses modelos, além de desconsiderarem as dimensões subjetivas e educacionais da prática esportiva, frequentemente impõem cargas emocionais intensas aos jovens, contribuindo para quadros de ansiedade, desmotivação, esgotamento e, por fim, desistência (Isoard-Gauthier *et al.*, 2019; Marinho; Silva; Paes, 2022). O ambiente esportivo escolar que inicialmente fora concebido como um espaço educativo e inclusivo, tem sido gradualmente influenciado por lógicas do esporte de rendimento, nas quais o desempenho, os resultados e a excelência competitiva passam a ser centrais (Paes; Balbino, 2005; Marinho; Barreto; Seabra, 2022), nesse contexto, torna-se menos um espaço de aprendizado e mais um campo de cobrança, onde o erro é penalizado e o valor do jovem atleta se confunde com sua capacidade de vencer.

Autores como Bompa (2002) e Paes e Balbino (2005) já alertavam para os riscos das fases iniciais do desenvolvimento esportivo estruturadas exclusivamente em torno do desempenho técnico, em detrimento dos princípios pedagógicos que deveriam orientar o esporte escolar. Estudos contemporâneos ampliam essa crítica, destacando que práticas de treinamento autoritárias, ausência de escuta ativa e metas hipercompetitivas estão entre os principais fatores de abandono (Vella; Carr, 2021; Ryan; Deci, 2017; Knight *et al.*, 2023). Além disso, aspectos como a relação com treinadores, familiares e colegas, bem como, a percepção de apoio e reconhecimento, são decisivos na permanência ou abandono esportivo (Sánchez-Alcaraz *et al.*, 2021).

Nesse sentido, o abandono do esporte escolar não deve ser compreendido como mera falta de interesse dos jovens, mas sim como produto de uma experiência psicossocial frustrante, marcada por desajustes entre as expectativas dos atletas,

treinadores, famílias e instituições escolares (Gustafsson *et al.*, 2017). A análise qualitativa dos sentidos atribuídos pelos próprios jovens à sua trajetória esportiva se torna, portanto, essencial para entender as causas desse abandono e propor estratégias mais humanizadas e formativas.

Este estudo tem como objetivo compreender os fatores psicossociais associados ao abandono da prática esportiva escolar por meio da análise do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), que seleciona as expressões chave em cada relato e a partir delas traça as ideias centrais e ancoragens. Essa pesquisa visa dar voz aos jovens que abandonaram o esporte, permitindo a construção de um panorama coletivo sobre os desafios enfrentados nesse percurso.

2 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa de natureza exploratória-descritiva, delineada para compreender em profundidade os fatores psicossociais envolvidos no processo de desistência da prática esportiva competitiva no contexto escolar.

O cálculo de respostas necessárias para contemplar os objetivos do presente estudo, amostra final, levou em conta o critério de similaridade (saturação das respostas nas entrevistas), caracterizado pela ausência de novos acontecimentos no discurso. Estudos qualitativos anteriores, com as mesmas metodologias, sugerem a participação de 12 a 30 participantes (Mason, 2010; Minayo, 2017). Para a presente pesquisa foram avaliados/entrevistados 23 jovens (ambos os sexos), com idades entre 17 e 20 anos, recrutados por meio de uma amostragem intencional (não probabilística), em consonância com os objetivos da investigação. Os critérios de inclusão foram definidos de forma a delimitar um perfil específico de experiência:

1. Ter participado de competições escolares regulares por, no mínimo, um ano.
2. Ter interrompido a prática esportiva competitiva há pelo menos dois anos.
3. O abandono deve ter sido por iniciativa própria, excluindo-se motivos como lesões esportivas incapacitantes.

Os participantes eram ex-atletas de diversas modalidades, tanto coletivas (futsal, handebol, voleibol), quanto individuais (atletismo, judô), o que permitiu capturar um espectro diversificado de vivências esportivas distintas.

Este estudo respeitou todos os preceitos éticos da pesquisa com seres humanos, conforme as normas da Resolução 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Londrina, com o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE), número 69447423.0.0000.5231.

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas individuais, conduzidas no segundo semestre do ano de 2024, presencialmente em ambiente escolhido pelo participante (majoritariamente em suas residências), com o intuito de garantir privacidade e conforto. Utilizou-se um roteiro de entrevista elaborado com base nas dimensões constitutivas da Síndrome de Burnout – a saber, Exaustão Emocional e Física, Reduzido Senso de Realização Pessoal e Desvalorização da Prática Esportiva, explorando as seguintes dimensões:

- Vivências e trajetória esportiva;
- Sentimentos associados ao treinamento e à competição;
- Dinâmicas das relações interpessoais (com técnicos, colegas, família);
- Razões percebidas para o abandono.

As entrevistas, com duração média de 30 minutos, foram gravadas em áudio e transcritas na íntegra, preservando a fidelidade dos depoimentos para posterior análise.

A análise do *corpus empírico* seguiu os preceitos metodológicos do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), conforme proposto por Lefèvre e Lefèvre (2005; 2014; 2017). Esta técnica, que articula rigorosamente elementos qualitativos e quantitativos, permite resgatar a dimensão subjetiva e social contida nas falas individuais, construindo discursos-síntese que representam o imaginário coletivo de um grupo.

O processo analítico foi operacionalizado em etapas distintas:

1. Leitura Flutuante: Imersão nas transcrições para familiarização com o conteúdo.
2. Identificação de Expressões-Chave: Extração de trechos literais significativos dos depoimentos.
3. Identificação de Acoragens: Reconhecimento das figuras de linguagem ou justificativas centrais presentes nas falas.
4. Elaboração de Ideias Centrais: Síntese do conteúdo essencial de cada conjunto de expressões-chave em uma frase concisa.

5. Construção dos Discursos do Sujeito Coletivo: Articulação das expressões-chave que compartilham a mesma ideia central em um único discurso, redigido na primeira pessoa do singular, como se um único indivíduo expressasse o pensamento coletivo.

Para conferir rigor e sistematização ao processo, utilizou-se o *software* QualiQuantiSoft®, ferramenta específica para a metodologia DSC.

A interpretação dos discursos-síntese foi descrita por um diálogo com referenciais teóricos consolidados das Ciências do Esporte, em especial da Psicologia do Esporte, da Educação Física Escolar, permitindo uma análise crítica e contextualizada dos resultados. A metodologia permitiu evidenciar a emergência de sentidos comuns nas experiências dos jovens que abandonaram o esporte escolar competitivo. Neste método de análise os relatos dos avaliados entrevistados foram categorizados em três itens, descritos a seguir:

Expressão-chave:

São trechos literais das falas dos participantes que sintetizam de maneira fiel e direta o conteúdo relevante do discurso. Representam aquilo que foi efetivamente dito, mantendo a linguagem original, pois constituem a matéria-prima para a construção dos discursos-síntese. A escolha das expressões-chave deve respeitar a integridade semântica e contextual do depoimento.

Exemplo: “Ficava com medo de errar na frente de todo mundo.”

Ancoragem:

Refere-se à base explícita de valor, crença ou conhecimento presente na fala do participante. É o componente do discurso que revela a forma como o sujeito interpreta ou justifica o que sente ou pensa, ancorando seu relato em um saber social ou normativo. A ancoragem, muitas vezes implícita, indica o posicionamento ideológico, afetivo ou normativo do sujeito diante do objeto discursivo.

Exemplo: “Porque eu aprendi que atleta bom não pode demonstrar fraqueza.”

Ideia Central:

É a síntese conceitual e interpretativa do conteúdo de uma ou mais expressões-chave. Representa, em linguagem objetiva e generalizada, o núcleo do pensamento coletivo sobre determinado tema. Serve como categoria organizadora dos discursos e permite agrupar diferentes falas com significados semelhantes, mesmo que formuladas de maneiras distintas.

Exemplo: “Medo de julgamento e pressão por desempenho.”

3 RESULTADOS

Com o objetivo de compreender e analisar as respostas fornecidas pelos participantes, foi necessário organizar os dados de forma sistemática, agrupando as falas individualmente por questão. A partir desse processo, foram identificadas as expressões-chave, ancoragens e ideias centrais mais recorrentes, conforme preconiza a técnica do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC). Essa abordagem metodológica tem por finalidade reunir falas de diferentes sujeitos que compartilham o mesmo conteúdo ou sentido, compondo um discurso-síntese representativo da coletividade investigada sobre um determinado tema.

As ideias centrais identificadas nos discursos apontam para um conjunto de fatores que, embora com nuances individuais, convergem para a vivência de sentimentos de desvalorização, frustração, exaustão emocional, e ruptura do vínculo prazeroso com o esporte. As nuvens de palavras, apresentadas na figura 1, apresentam as expressões chaves que foram identificadas a partir das respostas discursivas dos participantes e representam os conteúdos mais recorrentes por questão. A seleção considerou a frequência, a intensidade semântica e a relevância no contexto do Discurso do Sujeito Coletivo, conforme proposto por Lefèvre; Lefèvre (2014).

Figura 1 – Nuvem de palavras das expressões chave mais citadas pelos avaliados.



Questão 1: Exaustão Emocional e Física Questão 2: Reduzido Senso de Realização Questão 3: Desvalorização

Fonte: Próprio autor

A nuvem de palavras visualizada (Figura 1) sintetiza qualitativamente as percepções e sentimentos dominantes relatados pelos jovens atletas em relação às três dimensões do *burnout* esportivo, conforme definidas por Raedeke; Smith (2001): Exaustão Emocional e Física, Reduzido Senso de Realização e Desvalorização. A análise do conteúdo e do destaque (tamanho/frequência) das palavras oferece insights valiosos sobre a experiência subjetiva do desgaste psicológico nesta população. A seguir, procede-se à análise de cada nuvem de palavras, identificando as expressões mais citadas em cada dimensão e discutindo suas relações com os sintomas de *burnout* esportivo.

3.1 Nuvem 1 – Exaustão Emocional e Física

As respostas à Pergunta 1 refletem claramente sinais de exaustão física e emocional, dimensão central da síndrome de *burnout* esportivo (Gustafsson; Kenttä; Hassmén, 2011). Nela, as intensas demandas de treinos e competições geram “ansiedade, tensão e estresse” e elevados níveis de “cansaço físico e psicológico” (Gustafsson; Kenttä; Hassmén, 2011). Em prática, isso se traduz nas respostas por expressões de fadiga extrema e perda de energia. Por exemplo, itens típicos da escala de *burnout* capturam frases como “Eu me sinto fisicamente exausto pelo esporte” e “Estou exausto pelas demandas mentais e físicas do esporte” (Raedeke; Smith, 2001).

- **Fadiga intensa:** Palavras como “cansado”, “exausto” ou “destruído” aparecem com frequência, indicando que o atleta sentia a falta de força muscular e mental após treinos/competições.

- **Sintomas psicossomáticos:** Referências a dores musculares, tontura ou irritabilidade reforçam o quadro de esgotamento físico. Em *burnout*, tais sintomas surgem pela sobrecarga contínua do treino.
- **Carga excessiva:** Comentários sobre treinos longos, falta de sono ou ansiedade competindo sinalizam estresse crônico. Essa reação de tensão crônica é típica da exaustão esportiva.

3.2 Nuvem 2 – Reduzido Senso de Realização

As respostas da Pergunta 2 tratam de interesse e prazer na competição, apontando para o reduzido senso de realização. Nesse caso, os atletas descrevem perda de motivação, desânimo em competir ou falta de entusiasmo. Por exemplo, declarações tipo “já não sinto vontade de competir” ou “não estou alcançando muito no esporte” ilustram frustração pelo esforço não resultar em progresso. Segundo Raedeke (1997), essa dimensão se caracteriza por insatisfação com o próprio desempenho, falta de progresso e sensação de não obter sucesso apesar do treino.

- **Interesse diminuído:** Respostas com os termos “já não me interessar como antes” mostram perda de paixão pelo esporte. Itens de validação do *burnout* confirmam isso: “Eu não estou tão interessado no esporte como eu costumava estar”.
- **Frustração por desempenho:** Comentários sobre “não atingir metas” ou “sentir que não evolui” evidenciam que o atleta não se sente realizado, sentindo que “não importa o que faça, não consigo render”.
- **Metas inatingíveis:** Se as respostas mencionam que objetivos parecem inalcançáveis, isso corresponde à percepção de baixo senso de realização. Em *burnout*, a ausência de progresso e a falta de sucesso são centrais a essa dimensão.

3.3 Nuvem 3 – Desvalorização Esportiva

As respostas da Pergunta 3 enfocam realizações e reconhecimento pessoal, vinculando-se à dimensão de desvalorização esportiva. Os atletas mostram sentir-se pouco valorizados ou até desprezados – por si mesmos ou pelos outros. Frases do tipo “ninguém valoriza meu esforço”, “não me sinto importante na equipe” ou “não

alcanço o mesmo nível que os colegas” denotam essa postura cínica. Na literatura, a desvalorização é descrita como atitude negativa e indiferente em relação ao esporte, marcada por “falta de desejo, falta de interesse e ausência de preocupação” com a atividade.

- **Falta de reconhecimento:** Respostas dizendo que não recebem crédito pelo desempenho (“ninguém nota meu esforço” ou “me sinto sempre subestimado”) ilustram que o atleta se percebe como pouco valorizado, implicando desengajamento emocional.
- **Desinteresse crescente:** Relatos de “perder o gosto pelo esporte” ou “não me importo mais com vitórias” refletem indiferença, sintoma clássico dessa dimensão. No *burnout* a pessoa “perde o sentido das coisas... nada mais importa e qualquer esforço se torna inútil”.
- **Comparação negativa:** Menções a se sentir inferior a outros atletas (“não sou tão bom quanto os demais”) reforçam o sentimento de desvalorização pessoal, contribuindo para o distanciamento afetivo do esporte.

Em suma, as nuvens de respostas evidenciam como cada pergunta mapeia uma dimensão do *burnout* esportivo: a Nuvem 1 concentra sintomas de exaustão física/emocional, a Nuvem 2 mostra sinais de diminuição do senso de realização, e a Nuvem 3 revela sentimentos de desvalorização. Esses padrões estão em concordância com estudos sobre *burnout* em atletas, que destacam que alta fadiga, perda de motivação competitiva e falta de reconhecimento pessoal são marcadores essenciais das dimensões do *burnout* no contexto esportivo (Gustafsson; Kenttä; Hassmén, 2011; Raedeke; Smith, 2001).

A análise lexical das nuvens de palavras, ao agrupar os termos mais frequentes, ofereceu uma visão macro e quantitativa das dimensões do *burnout*. No entanto, para aprofundar a compreensão das narrativas e dos significados contextuais por trás dessas palavras, tornou-se necessária uma análise de conteúdo categorial, que permitiu capturar a complexidade e as nuances das experiências relatadas pelos atletas.

Nesse sentido, o Quadro 1 sintetiza a análise qualitativa das respostas abertas, organizando-as nas três dimensões do *burnout* propostas por Raedeke; Smith (2001). A categorização das “Expressões-chave”, suas “Ancoragens” (contexto ou motivo subjacente) e as “Ideias Centrais” que emergiram revelam um padrão temporal

comum e crítico: a transição de uma experiência esportiva inicialmente positiva e motivadora para um estado de desgaste, pressão e desvalorização.

Esta trajetória de deterioração da experiência esportiva, que será detalhada no quadro a seguir, corrobora o modelo de desenvolvimento do *burnout* como um processo, e não um estado estático, no qual fatores contextuais como a pressão por desempenho, a falta de suporte e um clima motivacional controlador corroem progressivamente a motivação intrínseca do atleta. O Quadro 1 serve, portanto, para materializar essa transição, demonstrando como os constructos teóricos do *burnout* se manifestam nas vozes e nas histórias específicas dos participantes deste estudo.

Quadro 1 – Análise das respostas dos avaliados para cada questão referente a Síndrome de Burnout

Questão:	Expressões chave	Ancoragem	Ideia Central
Q 1 — "Você consegue expressar como estava sentindo-se quando participava dos treinamentos e das competições?" (<i>Exaustão Emocional e Física</i>)	"me sentia bem", "me sentia parte", "divertido no começo", "sofri bullying", "muita pressão", "me ajudou como pessoa", "não era mais como antes", "ansioso", "medo de errar"	Esporte como espaço de pertencimento, valorização pessoal, e refúgio social; competição como exigência de desempenho; treino inicialmente prazeroso e depois pressionado	Início marcado por motivação e acolhimento, mas transição para desgaste emocional, perda de prazer e aumento da pressão e ansiedade
Q 2 — "Qual era seu nível de interesse pelo esporte, e como era competir para você?" (<i>Reduzido Senso de Realização</i>)	"me dedicava ao máximo", "gostava muito", "fui perdendo a vontade", "era tudo pra mim", "não fazia mais sentido", "muito nervoso", "queria agradar", "ficava feliz quando evoluía"	Motivação por superação, reconhecimento e pertencimento; perda de interesse por excesso de cobrança; competição inicialmente prazerosa, depois exigente e desgastante	Interesse elevado no início, mas desgaste progressivo, ansiedade e sobrecarga afetaram a motivação e o envolvimento com o esporte
Q 3 — "Você sentia-se realizado, valorizado suficientemente, por você mesmo e por outras pessoas, em relação a outros praticantes do seu esporte? Por quê?" (<i>Desvalorização</i>)	"me sentia valorizado no começo", "só cobrança", "não era suficiente", "me deixavam de lado", "viravam as costas", "tudo era crítica", "medo de decepcionar", "me desanimava"	Valorização baseada no desempenho e resultado; ausência de apoio nas derrotas; críticas constantes fragilizam a autoestima	Reconhecimento oscilante e condicionado à vitória; cobrança emocional excessiva leva ao sofrimento, perda de autoestima e desejo de abandono

Fonte: Próprio autor.

A análise individualizada das respostas dos avaliados às questões revela um processo linear e coerente de esgotamento psicossocial, no qual as três dimensões da síndrome de burnout: exaustão, redução da realização e desvalorização, não são isoladas, mas interligadas e progressivas.

A apresentação da questão 1, Exaustão Emocional e Física, demonstra a Transição do Prazer para a Obrigação.

A primeira dimensão, ilustrada pelas expressões-chave que contrastam "divertido no começo" com "muita pressão" e "ansioso", evidencia a erosão da motivação intrínseca. O ambiente esportivo relatado, inicialmente acolhedor ("me sentia parte"), transformou-se em um espaço controlador, suprimindo a autonomia e minando a competência através de uma "exigência de desempenho" constante. Esta transição do prazer para a obrigação é um precursor bem estabelecido do esgotamento.

Na apresentação da questão 2, Reduzido Senso de Realização: A Perda do Significado e do Engajamento.

O "desgaste progressivo" e a perda de interesse ("fui perdendo a vontade") representam a segunda fase do colapso. Isso vai além do cansaço simples; é um luto pela perda de identidade ("era tudo pra mim") e do significado da prática. A fixação exclusiva nos resultados, relatada na ancoragem como "excesso de cobrança", impede esse desenvolvimento positivo, levando ao cinismo e à descrença no valor do próprio esforço, elementos centrais da dimensão de realização reduzida.

E por fim, na apresentação da questão 3, Desvalorização da Prática: O Reconhecimento Condicional e a Instrumentalização.

A terceira dimensão é a mais crítica, pois sela o processo de abandono. A ancoragem que aponta "valorização baseada no desempenho" e "ausência de apoio nas derrotas" corrobora o conceito de condicionalidade do reconhecimento. O atleta é tratado como um *instrumento* para a conquista ("escravo" da performance), e não como um *fim* em si mesmo – um ser humano em desenvolvimento. Essa experiência de coisificação ("coisificação esportiva") é amplamente discutida na sociologia do esporte e é identificada como um fator de risco primário para o burnout. Quando o valor próprio é inextricavelmente ligado à vitória, a derrota ou o erro não são experienciados como aprendizado, mas como uma ameaça existencial à própria validação social ("medo de decepcionar"), levando inevitavelmente ao "desejo de abandono" como mecanismo de fuga e autopreservação.

Os dados foram analisados conforme a metodologia do Discurso do Sujeito Coletivo - DSC (Lefèvre; Lefèvre, 2003; 2014). O processo envolveu a extração de Expressões-Chave e Ideias Centrais dos depoimentos, culminando na construção de Discursos-Síntese para cada um dos eixos de investigação. Estes discursos

representam o pensamento coletivo, revelando as principais convergências nas percepções e experiências dos ex-atletas sobre o processo que levou ao abandono esportivo.

Os resultados obtidos por meio da técnica do Discurso do Sujeito Coletivo permitiram revelar uma rede de significados compartilhados entre os atletas escolares que vivenciaram o abandono esportivo. As análises das três questões evidenciaram um percurso comum marcado inicialmente por motivação, pertencimento e prazer, que gradativamente cede lugar à sobrecarga emocional, pressão por desempenho e perda de sentido na prática esportiva.

A presença recorrente de expressões relacionadas à exaustão emocional, desvalorização e desmotivação indica que o ambiente esportivo escolar, em muitos casos, se estrutura sob lógicas de cobrança, competição e reconhecimento condicionado a resultados, o que fragiliza a saúde emocional dos jovens atletas. Esses elementos, sistematizados nas ideias centrais dos discursos, apontam para a atuação de fatores estruturais e psicossociais que contribuem significativamente para o esgotamento e o afastamento precoce do esporte.

Tais achados não apenas confirmam a pertinência teórica do modelo de Burnout adaptado ao contexto esportivo juvenil, como também fornecem subsídios empíricos importantes para a formulação de estratégias preventivas e pedagógicas voltadas ao acolhimento e permanência dos jovens no esporte.

4 DISCUSSÃO

A análise dos Discursos do Sujeito Coletivo (DSCs) revelou uma teia complexa de fatores psicossociais que contribuem para o abandono precoce do esporte escolar competitivo. Os relatos dos jovens atletas indicam que a sobrecarga emocional, a pressão por resultados e a escassez de suporte afetivo constituem elementos críticos nesse processo. Os achados dialogam fortemente com a literatura internacional recente, que compreende o burnout não como uma falha individual, mas como uma síndrome sociocultural, resultante da interação entre o atleta e um ambiente esportivo disfuncional (Gustafsson *et al.*, 2017; Isoard-Gauthier *et al.*, 2016). Esses achados estão em consonância com estudos nacionais e internacionais que evidenciam o impacto negativo de ambientes esportivos excessivamente competitivos e pouco acolhedores (Gustafsson *et al.*, 2018; Isoard-Gauthier *et al.*, 2021; Costa *et al.*, 2022).

A sistematização coletiva dos discursos, conforme preconizado pela técnica do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), desenvolvida por Lefèvre e Lefèvre (2003; 2014), permitiu identificar sentidos compartilhados nas experiências dos 23 participantes. Com o objetivo de sistematizar os dados qualitativos utilizou-se a técnica do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), fornecendo uma representação fiel e estruturada dos principais consensos discursivos identificados na amostra. Esses consensos discursivos podem ser organizados em quatro eixos principais de análise: (1) o peso da cobrança por resultados; (2) a fragilidade do apoio socioafetivo; (3) o esvaziamento do prazer na prática esportiva; e (4) a percepção de abandono e não reconhecimento.

Entre esses principais achados, observou-se que a cobrança excessiva por vitórias, vinda de treinadores, familiares e colegas, provocou sentimentos recorrentes de inadequação, medo de falhar e autodepreciação. Muitos sujeitos relataram que o incentivo à superação deu lugar à exigência por desempenho, criando um ambiente de constante pressão e insegurança.

Além disso, os discursos revelam que o suporte afetivo inicialmente presente foi gradualmente substituído por críticas e exigências, principalmente quando os resultados não correspondiam às expectativas externas. A valorização do jovem atleta mostrava-se fortemente condicionada ao sucesso competitivo, o que impactava diretamente sua autoestima e motivação. Este fenômeno é explicado pela Teoria da Autodeterminação (Ryan; Deci, 2017), que postula que a satisfação das necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e vínculo social é crucial para a motivação sustentada.

Outro aspecto recorrente foi o relato da perda do prazer pela prática esportiva. O esporte, antes vivenciado como espaço de alegria, pertencimento e expressão, passou a ser compreendido como fonte de estresse, sobrecarga e frustração. Tal inversão de sentido levou ao enfraquecimento do vínculo com a prática e ao consequente abandono. Pesquisas recentes no âmbito da psicologia positiva do esporte enfatizam que atletas jovens precisam de desafios otimizados (e não excessivos) e de um foco no desenvolvimento de forças de caráter para manterem o engajamento (Sarkar; Fletcher, 2014).

Finalmente, muitos participantes destacaram a sensação de invisibilidade ou desprezo quando deixavam de atingir as metas esperadas, reforçando um sentimento

de desamparo e afastamento progressivo. Essa percepção foi crucial na decisão de desistir do esporte escolar competitivo.

Todos esses resultados evidenciam a complexidade dos fatores psicossociais envolvidos no abandono esportivo precoce, reforçando a importância de políticas e práticas pedagógicas que promovam o equilíbrio entre desempenho e bem-estar emocional no esporte escolar.

Em consonância com autores clássicos como Côté (1999) e Gould e Whitley (2009) os relatos analisados confirmam que a prática esportiva, quando orientada exclusivamente para resultados, tende a gerar impactos negativos no desenvolvimento global dos jovens. A perda de prazer pela prática, amplamente descrita nos discursos, está relacionada ao fenômeno do burnout esportivo, caracterizado por exaustão emocional, desvalorização da prática e queda no desempenho (Raedeke; Smith, 2001).

Estudos recentes como por exemplo de Madigan *et al.*, (2023) reforçam essa associação, onde destacam que atletas jovens submetidos a ambientes de alto rendimento sem acolhimento emocional apresentam maior vulnerabilidade a sintomas de ansiedade e desmotivação. Já Silva *et al.*, (2021) apontam que a valorização condicional, isto é, o reconhecimento apenas em contextos de vitória, compromete o senso de pertencimento e identidade esportiva do jovem atleta.

A fragilidade do apoio socioafetivo identificado nos relatos também é abordada por Knight *et al.*, (2020), que ressaltam a importância de ambientes esportivos que promovam a escuta ativa, o apoio emocional contínuo e a validação do esforço individual, independentemente do resultado obtido. Nos discursos analisados, a substituição do afeto pela cobrança constante leva à internalização da culpa pelo fracasso, contribuindo para quadros de sofrimento psíquico e evasão esportiva.

Adicionalmente, os achados apontam que muitos jovens passaram a perceber o esporte como um espaço de obrigação, privação e frustração, o que converge com as proposições da Teoria da Autodeterminação (Deci; Ryan, 1985; Ryan; Deci, 2017). A ausência de suporte às necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e vínculo compromete a motivação intrínseca e favorece a decisão pelo afastamento da prática.

É importante ressaltar que, embora os discursos revelem trajetórias individuais, suas similaridades estruturais indicam que o abandono esportivo precoce não é apenas uma questão de escolha pessoal, mas um fenômeno sistemicamente induzido

por modelos de gestão esportiva que negligenciam aspectos pedagógicos e emocionais (Carvalho; Paes, 2021). Portanto, a trajetória narrada coletivamente pelos atletas não é aleatória. Ela descreve a falência de um ambiente esportivo que negligencia as necessidades psicossociais básicas dos jovens, privilegiando um modelo de alta performance para adultos em estruturas de formação (Côté; Gilbert, 2009). O abandono esportivo, neste contexto, emerge menos como uma desistência e mais como uma consequência lógica e um sintoma de um sistema que precisa urgentemente reavaliar suas prioridades, deslocando o foco do resultado imediato para o desenvolvimento integral a longo prazo.

Portanto, os resultados demandam uma reestruturação urgente do ambiente esportivo escolar, priorizando intervenções que mitiguem os fatores de burnout e ansiedade identificados. A efetivação dessa mudança de paradigma rumo a uma prática esportiva educativa, acolhedora e promotora de saúde mental depende criticamente de um tripé de ações: (1) a formulação de políticas públicas orientadas por evidências, (2) a capacitação permanente de técnicos e professores em competências socioemocionais, e (3) a institucionalização de canais de escuta e suporte psicológico, elementos fundamentais para garantir um desenvolvimento esportivo ético e sustentável.

5 CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo permitem concluir que o abandono esportivo precoce no contexto escolar não constitui um fenômeno isolado ou meramente individual, mas sim a manifestação final de um processo complexo de desgaste psicossocial, perfeitamente alinhado com o modelo tridimensional de burnout esportivo (Raedeke; Smith, 2001; Madigan *et al.*, 2023). A análise dos discursos através da metodologia DSC revelou uma trajetória linear e progressiva que se inicia com a erosão da motivação intrínseca (prazer, pertencimento), passa pela exaustão emocional induzida por pressões performáticas e culmina na desvalorização da prática e do próprio eu do atleta.

Do ponto de vista teórico, esta pesquisa corrobora e amplia achados recentes da literatura internacional (Gustafsson *et al.*, 2024; Knight *et al.*, 2023) ao demonstrar como a condicionalidade do reconhecimento, onde o valor do jovem é atrelado exclusivamente aos resultados, opera como mecanismo central na gênese do

abandono. Os dados vão além de confirmar a presença das três dimensões do burnout; eles revelam a interdependência dinâmica entre elas, mostrando como a exaustão leva à redução da realização, que por sua vez alimenta a desvalorização, criando um ciclo auto perpetuante de desengajamento.

As implicações práticas deste estudo são urgentes e diretas. Os resultados demandam:

1. Reestruturação dos Modelos de Formação: Transição de paradigmas centrados no rendimento para abordagens centradas no desenvolvimento positivo da juventude, integrando princípios da Teoria da Autodeterminação (Ryan; Deci, 2017) e da Psicologia Positiva do Esporte (Sarkar; Fletcher, 2014).
2. Capacitação de Agentes Esportivos: Implementação de programas obrigatórios de formação continuada para treinadores e professores, focados em competências socioemocionais, comunicação não-violenta e gestão de expectativas, conforme preconizado (Vella; Carr, 2021).
3. Políticas Públicas Baseadas em Evidências: Criação de protocolos institucionais para prevenção e detecção precoce de burnout, incluindo a institucionalização de serviços de suporte psicológico e canais de escuta ativa nos ambientes esportivos escolares, tal como sugerido pelas diretrizes da Organização Mundial da Saúde (2024) para saúde mental no esporte juvenil.
4. Reavaliação da Cultura Esportiva: Desconstrução da cultura da "vitória a qualquer custo" e promoção de uma cultura de cuidado, onde o erro seja visto como parte integrante do processo de aprendizagem e o valor do atleta seja reconhecido independentemente de resultados.

Este estudo apresenta limitações inerentes à sua natureza qualitativa e transversal, não permitindo inferências causais. Pesquisas futuras deveriam adotar desenhos longitudinais para acompanhar a trajetória de atletas em tempo real e incorporar medidas fisiológicas para uma compreensão psicobiológica completa do fenômeno.

Em síntese, os achados desta pesquisa reforçam que o abandono esportivo é, em última instância, um sintoma de um sistema em crise. Reverter este quadro exige mais do que intervenções pontuais; demanda uma transformação profunda na forma como concebemos, organizamos e vivemos o esporte escolar, colocando o desenvolvimento integral e o bem-estar psicossocial do jovem atleta no centro de

todas as ações. O esporte educacional só cumprirá sua missão formativa quando for, antes de tudo, um espaço de acolhimento, realização e crescimento humano.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BOMPA, T. O. **Periodização**: teoria e metodologia do treinamento. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2002.

CARVALHO, H. W.; PAES, R. R. Gestão do esporte escolar: desafios e perspectivas. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, [S. l.], v. 43, e012021, 2021.

COAKLEY, J. **Sport in society**: issues and controversies. 10. ed. New York: McGraw-Hill, 2009.

CÔTÉ, J. The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, [S. l.], v. 13, n. 4, p. 395-417, 1999.

CÔTÉ, J.; GILBERT, W. An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, [S. l.], v. 4, n. 3, p. 307-323, 2009.

CÔTÉ, J.; HANCOCK, D. J. Evidence-based policies for youth sport programmes. *International Journal of Sport Policy and Politics*, [S. l.], v. 8, n. 1, p. 51-65, 2016.

CRANE, J.; TEMPLE, V. A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, [S. l.], v. 21, n. 1, p. 114-131, 2015.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.

FRASER-THOMAS, J.; CÔTÉ, J.; DEAKIN, J. Understanding dropout and prolonged engagement in youth competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, [S. l.], v. 9, n. 5, p. 645-662, 2008.

GOULD, D.; CARSON, S. Fun and games? Myths and realities about youth sports. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, [S. l.], v. 5, n. 4, p. 1-8, 2004.

GOULD, D.; WHITLEY, M. A. Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, [S. l.], v. 2, n. 1, p. 16-30, 2009.

GUSTAFSSON, H. *et al.* The process of burnout in young athletes: a longitudinal and multidimensional study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, [S. l.], v. 27, n. 11, p. 1152-1163, 2017.

GUSTAFSSON, H.; KENTTÄ, G.; HASSMÉN, P. Athlete burnout: an integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 3-24, 2011.

HENRIKSEN, K. *et al.* A holistic ecological approach to sport and study: the case of an athlete friendly university in Denmark. *Psychology of Sport and Exercise*, [S. l.], v. 47, 101637, 2020.

ISOARD-GAUTHEUR, S. *et al.* Prevalence and predictors of athlete burnout in young elite athletes: a longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, [S. l.], v. 37, n. 16, p. 1867-1874, 2019.

JOWETT, S.; COCKERILL, I. M. Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, [S. l.], v. 4, n. 4, p. 313-331, 2003.

KNIGHT, C. J.; HARWOOD, C. G.; THROWER, S. N. Parental involvement in youth sport: a systematic review of qualitative and quantitative research. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, [S. l.], v. 12, n. 1, p. 1-23, 2023.

LEFÈVRE, F.; LEFÈVRE, A. M. C. **Discurso do sujeito coletivo**: representações sociais e intervenções comunicativas. São Paulo: Editora Andreoli, 2014.

LEFÈVRE, F.; LEFÈVRE, A. M. C. **O discurso do sujeito coletivo**: um novo enfoque em pesquisa qualitativa (desdobramentos). Caxias do Sul: Educus, 2003.

LONSDALE, C.; HODGE, K. Temporal ordering of motivational quality and athlete burnout in elite sport. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, [S. l.], v. 43, n. 5, p. 913-921, 2011.

MADIGAN, D. J. *et al.* Mental health and burnout in young athletes: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sports Medicine*, [S. l.], v. 44, n. 2, p. 89-99, 2023.

MARINHO, A.; SILVA, A. J.; PAES, R. R. Burnout em jovens atletas: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, [S. l.], v. 44, e003022, 2022.

MINAYO, M. C. S. Amostragem e saturação em pesquisa qualitativa: consensos e controvérsias. *Revista Pesquisa Qualitativa*, [S. l.], v. 5, n. 7, p. 1-12, 2017.

PAES, R. R.; BALBINO, H. F. **Pedagogia do esporte**: contextos e perspectivas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

RAEDEKE, T. D. Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, [S. l.], v. 19, n. 4, p. 396-417, 1997.

RAEDEKE, T. D.; SMITH, A. L. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, [S. l.], v. 23, n. 4, p. 281-306, 2001.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. **Self-determination theory**: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Press, 2017.

SÁNCHEZ-ALCARAZ, B. J. *et al.* Reasons for dropout in youth soccer: a qualitative study. *Frontiers in Psychology*, [S. l.], v. 12, p. 668-680, 2021.

SARKAR, M.; FLETCHER, D. Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, [S. l.], v. 32, n. 15, p. 1419-1434, 2014.

VELLA, S. A.; CARR, S. A. Positive youth development through sport: a relational developmental systems approach. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, [S. l.], v. 43, n. 6, p. 451-464, 2021.

CONSIDERAÇÕES FINAIS DO ESTUDO

O presente estudo teve como objetivo investigar os fatores psicossociais associados à permanência ou ao abandono da prática esportiva entre escolares-atletas e ex-atletas do ensino fundamental e médio, por meio de uma abordagem quali-quantitativa. A integração entre os dados psicométricos e os discursos dos sujeitos permitiu uma compreensão aprofundada das vivências esportivas e de seus efeitos sobre a saúde emocional dos jovens.

Do ponto de vista quantitativo, os resultados evidenciaram que os estudantes que abandonaram o esporte apresentaram níveis significativamente mais elevados de burnout esportivo (Smith, 1986; Gustafsson *et al.*, 2021). As dimensões de exaustão emocional, desvalorização da prática e redução do senso de realização revelaram indicadores preocupantes de sofrimento psicológico, associados à sobrecarga e à ausência de suporte institucional.

As análises qualitativas, baseadas no Discurso do Sujeito Coletivo (Lefèvre; Lefèvre, 2014), revelaram representações sociais marcadas por frustração, perda do prazer e abandono emocional do esporte, alinhando-se a estudos como os de Crane e Temple (2015) e Knight *et al.*, (2023), que identificam a pressão externa como fator crítico para a evasão esportiva na adolescência. Em contrapartida, os sujeitos que permaneceram relataram experiências pautadas no pertencimento, no apoio pedagógico e no prazer pela prática.

A análise integrada dos dados, possibilitada pela triangulação metodológica que combinou instrumentos psicométricos validados (CSAI-2R e ABQ) com a análise discursiva, contribuiu para a robustez dos achados e confirmou que ansiedade, burnout e evasão esportiva não são processos isolados, mas interdependentes (Deci; Ryan, 2000; Gomes *et al.*, 2024). Além disso, reforça a importância de considerar a singularidade dos sujeitos e seus contextos escolares na formulação de políticas e práticas esportivas.

No campo das políticas públicas, os resultados desta pesquisa dialogam diretamente com os princípios formativos da Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2018) e da Lei Geral do Esporte (nº 14.597/2023), que reconhecem o esporte como espaço de desenvolvimento integral, inclusão e promoção da saúde mental. Galatti *et al.*, (2021) e Gallahue; Ozmun (2005) destacam que o esporte escolar deve

priorizar a multilateralidade e o respeito às fases do desenvolvimento, evitando o direcionamento precoce para o rendimento e os modelos excludentes de competição.

Nesse sentido, os achados desta tese reforçam que o direcionamento antecipado ao desempenho cria um ambiente psicologicamente vulnerável, no qual o jovem atleta passa a interpretar o resultado esportivo como um marcador de valor pessoal e social (Gustafsson *et al.*, 2018; Knight *et al.*, 2020). Esse processo estimula a ansiedade competitiva e a motivação extrínseca, reduzindo o prazer e a autonomia. A Teoria da Autodeterminação (Ryan; Deci, 2017) explica que, quando as necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e vínculo social são frustradas, o atleta torna-se mais suscetível ao desgaste emocional e ao burnout (Raedeke; Smith, 2001; Madigan *et al.*, 2023). Assim, prevenir a precocidade competitiva e o excesso de cobrança por resultados é fundamental para garantir trajetórias esportivas sustentáveis e emocionalmente saudáveis.

Do ponto de vista prático, os achados evidenciam a necessidade de formação continuada para professores de Educação Física, que contemple aspectos emocionais e motivacionais, bem como estratégias para criar um clima motivacional positivo nas aulas e competições. Também sugerem a revisão dos critérios de seleção e avaliação nos jogos escolares, valorizando a participação, o progresso pessoal e o prazer pela prática, e não apenas o desempenho técnico.

Esta pesquisa contribui, ainda, ao propor caminhos para futuras investigações, como o estudo de intervenções pedagógicas voltadas à regulação emocional, à prevenção de *burnout* e ao fortalecimento da motivação intrínseca em diferentes contextos educacionais.

Por fim, os achados desta tese reforçam que reconfigurar o esporte escolar como ambiente de acolhimento, desenvolvimento humano e permanência não é apenas uma diretriz pedagógica desejável, mas um imperativo ético e científico. Escutar os sujeitos, reconhecer suas vivências e promover políticas públicas sustentadas por evidências são passos fundamentais para a construção de um esporte escolar mais humano, democrático e transformador.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS DO ESTUDO

ADDIS, M. E.; MAHALIK, J. R. Men, masculinity, and the contexts of help seeking. **American Psychologist**, Washington, v. 58, n. 1, p. 5-14, 2003.

AKOGLU, H. User's guide to correlation coefficients. **Turkish Journal of Emergency Medicine**, [S. l.], v. 18, n. 3, p. 91-93, 2018.

BANDURA, A. **Self-efficacy**: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.

BETTI, M. **Educação Física Escolar**: ensino e pesquisa-ação. São Paulo: Unijuí, 2013.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: Ministério da Educação, 2018. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 9 out. 2024.

BRASIL. Lei nº 14.597, de 14 de junho de 2023. Institui a Lei Geral do Esporte e dá outras providências. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, p. 1, 15 jun. 2023.

CARVALHO, F. C.; PAES, R. R. **O esporte educacional como meio de formação integral**: reflexões e possibilidades. Campinas: Autores Associados, 2021.

CASEY, A.; MACPHAIL, A. Teaching Games for Understanding (TGfU): a model for pre-service teachers. **Physical Education and Sport Pedagogy**, [S. l.], v. 26, n. 1, p. 1-15, 2021.

COAKLEY, J. **Sport in society**: Issues and controversies. 12th ed. New York: McGraw-Hill, 2015.

CÔTÉ, J.; TURNNIDGE, J.; VIERIMAA, M. A personal assets approach to youth sport. **Psychology of Sport and Exercise**, [S. l.], v. 42, p. 58-69, 2020.

CRANE, J.; TEMPLE, V. A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. **European Physical Education Review**, [S. l.], v. 21, n. 1, p. 114-131, 2015.

CRESWELL, J. W.; PLANO CLARK, V. L. **Designing and conducting mixed methods research**. 3rd ed. Los Angeles: SAGE Publications, 2021.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, [S. l.], v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.

DI CORRADO, D. *et al.* Anxiety and performance in young athletes: The impact of COVID-19 lockdown. **Frontiers in Psychology**, [S. l.], v. 12, p. 671526, 2021.

DISANTI, J. S.; ERICKSON, K. Sport specialization and the youth athlete: a review of the literature. **Journal of Athletic Training**, [S. l.], v. 58, n. 2, p. 105-115, 2023.

ERIKSON, E. H. **Identity: Youth and crisis**. New York: Norton, 1968.

FERNANDES, M. G. *et al.* Tradução e validação do Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) para o português do Brasil. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, [S. l.], v. 20, n. 4, p. 404-413, 2018.

FLICK, U. **Introdução à pesquisa qualitativa**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

FORTES, L. S. *et al.* Effects of physical activity on mental health and quality of life in youth: A systematic review. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 27, p. 1-9, 2022.

GALATTI, L. R. *et al.* Formação de professores e pedagogia do esporte: perspectivas para o esporte escolar brasileiro. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, [S. l.], v. 43, e012821, 2021.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3. ed. São Paulo: AMGH, 2005.

GOMES, A. R.; RESENDE, R.; SILVA, B. A. Burnout, engagement and coping strategies among young athletes: A multidimensional perspective. **Frontiers in Psychology**, [S. l.], v. 15, 2024. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1357812.

GUEDES, D. T.; SOUZA, M. F. Validação do Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) para atletas adolescentes brasileiros. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, [S. l.], v. 37, n. 3, p. 245-252, 2015.

GUSTAFSSON, H.; DEFREESE, J. D.; MADIGAN, D. J. Athlete burnout: A systematic review and update. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, [S. l.], v. 16, n. 6, p. 1-24, 2018.

GUSTAFSSON, H.; HILL, A. P.; STENLING, A.; WAGNSSON, S. Profiles of perfectionism, parental climate, and motivation in youth sport. **Psychology of Sport and Exercise**, [S. l.], v. 31, p. 85-92, 2017.

GUSTAFSSON, H. *et al.* Burnout in athletes: A theoretical overview. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [S. l.], v. 18, n. 2, p. 918, 2021.

GUTHOLD, R. *et al.* Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys. **The Lancet Global Health**, [S. l.], v. 6, n. 10, p. e1077-e1086, 2018.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**. Rio de Janeiro: IBGE, 2022.

ISOARD-GAUTHEUR, S.; GUILLET-DESCAS, E.; GUSTAFSSON, H. Athlete burnout and the risk of dropout among young elite handball players. **Sport Psychologist**, [S. l.], v. 30, n. 2, p. 123-133, 2016.

ISOARD-GAUTHEUR, S. *et al.* The protective role of coaches' autonomy support on young athletes' motivation and burnout: A longitudinal perspective. **Journal of Sports Sciences**, [S. l.], v. 39, n. 2, p. 205-215, 2021.

JAYANTHI, N. *et al.* The risks of sports specialization in the adolescent athlete. **Sports Health**, [S. l.], v. 13, n. 1, p. 10-13, 2021.

KERR, G. *et al.* Early sport specialization: Examining the evidence and practice. **High Ability Studies**, [S. l.], v. 31, n. 1, p. 1-19, 2020.

KIRK, D. **Physical Education Futures**. London: Routledge, 2010.

KNIGHT, C. J.; HARWOOD, C. G.; GOULD, D. Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. **Psychology of Sport and Exercise**, [S. l.], v. 60, p. 102174, 2023.

KNIGHT, C. J. *et al.* Youth sport and psychological well-being: A critical review. **Journal of Applied Sport Psychology**, [S. l.], v. 32, n. 2, p. 152-170, 2020.

LAPRADE, R. F. *et al.* AOSSM Early Sport Specialization Consensus Statement. **Orthopaedic Journal of Sports Medicine**, [S. l.], v. 4, n. 4, p. 2325967116644241, 2016.

LEE, I. M. *et al.* Global trends in physical activity research: A 30-year bibliometric analysis. **Sports Medicine**, [S. l.], v. 53, p. 219-229, 2023.

LEFÈVRE, F.; LEFÈVRE, A. M. C. **O discurso do sujeito coletivo**: um novo enfoque em pesquisa qualitativa. Caxias do Sul: EDUCS, 2005.

LEFÈVRE, F.; LEFÈVRE, A. M. C. **Discurso do sujeito coletivo**: representações sociais e intervenções comunicativas. São Paulo: Editora Andreoli, 2014.

MADIGAN, D. J.; GUSTAFSSON, H.; SMITH, A. L. Exploring the antecedents of athlete burnout: A longitudinal test of basic needs theory. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, [S. l.], v. 45, n. 3, p. 199-213, 2023.

MARTENS, R.; VEALEY, R. S.; BURTON, D. **Competitive anxiety in sport**. Champaign: Human Kinetics, 1990.

MEZZADRI, F. M. Esporte escolar no Brasil: desafios e perspectivas. In: MEZZADRI, F. M.; SILVA, M. R. (org.). **Políticas públicas de esporte e lazer**. Campinas: Autores Associados, 2020. p. 45-62.

MOEN, F. *et al.* The relationship between burnout and motivation in athletes: A longitudinal study. **Journal of Clinical Sport Psychology**, [S. l.], v. 17, n. 1, p. 1-18, 2023.

MOSCOVICI, S. **Representações sociais**: investigações em psicologia social. 7. ed. Petrópolis: Vozes, 2003.

NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. H. C. Iniciação esportiva e especialização precoce: um olhar sobre a ginástica artística. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, [S. l.], v. 26, n. 3, p. 93-108, 2005.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Global status report on physical activity 2022**. Geneva: WHO, 2022.

RAEDEKE, T. D.; SMITH, A. L. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, [S. l.], v. 23, n. 4, p. 281-306, 2001.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. **Self-determination theory**: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Press, 2017.

SÁNCHEZ-ALCARAZ, B. J. *et al.* The role of physical education in the development of sport. **Journal of Physical Education and Sport**, [S. l.], v. 23, n. 1, p. 10-15, 2023.

SMITH, R. E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. **Journal of Sport Psychology**, [S. l.], v. 8, n. 1, p. 36-50, 1986.

WHO. World Health Organization. **World mental health report**: Transforming mental health for all. Geneva: WHO, 2023.

APÊNDICES

APÊNDICE A — CONTATO COM SECRETARIA ESPORTES DO PARANÁ E AUTORIZAÇÃO LONDRINA, 05 DE ABRIL DE 2023.

Excelentíssimo

Coordenador dos Jogos Escolares do Paraná,

Conforme já parceria estabelecida em outras oportunidades, o Grupo de Estudos em Atividade Física, Psicologia e Saúde (GEAPS) – Coordenado pelo Prof. Dr. Hélio Serassuelo Júnior da Universidade Estadual de Londrina solicita a sua permissão para a aplicação de dois instrumentos de pesquisa nos atletas participantes dos Jogos Escolares do Paraná – edição 2023.

Para tanto, segue um breve resumo do projeto e sua problematização: Nas últimas décadas tem-se observado o esporte como um caminho saudável para o desenvolvimento e o crescimento de jovens, porém com o aumento das cargas de treinamento e consequentemente a especialização precoce nesta faixa etária, o esporte pode levar a alguns problemas na saúde física e mental. Com isso, existe a preocupação desses fatores principalmente ligados as questões do abandono precoce do esporte devido ao que se conceitua como “síndrome de *Burnout*”. Desta forma, entender e identificar os fatores que exercem influência negativa sobre esse processo de treinamento no esporte seriam primordiais para a construção de um ambiente adequado para a prática esportiva, bem como, para o sucesso do jovem atleta.

Desta forma, o GEAPS aplicará em aproximadamente 200 jovens atletas de ambos os sexos, com idade entre 15 e 17 anos, que participam dos Jogos Escolares do Paraná, dois instrumentos de pesquisa, questionários, o primeiro contendo perguntas sobre as características sociodemográficas (data de nascimento, modalidade praticada, tempo de prática, nível socioeconômico). E o segundo contendo o questionário Athlete *Burnout* Questionnaire (ABQ) - versão traduzida para uso em atletas brasileiros e o questionário de traço e estado de ansiedade – CSAI 2 (ambos validados para a população de jovens atletas), o tempo médio para o preenchimento dos questionários é de 10 minutos.

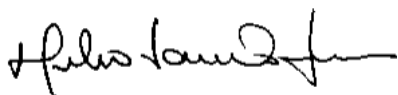
Destaca-se que as avaliações serão realizadas durante as etapas dos Jogos Escolares, locais de prova/competição, refeitórios, sem que exista nenhum custo/ônus

para a Secretaria responsável pela organização dos jogos, bem como, para os atletas e suas comissões esportivas.

Destaca-se também, que o projeto está submetido a Comissão de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina, e as coletas somente ocorrerão após a aprovação do projeto por essa referida comissão.

Por fim, acredita-se que o estudo poderá trazer o conhecimento de alguns motivos que levam ao estresse e ao abandono na continuidade da prática esportiva, ajudando técnicos e pesquisadores a organizar e preparar um ambiente saudável para vitórias, sem impactar na saúde física e mental dos atletas.

Certos da sua atenção, estamos a disposição para dúvidas e sugestões,



Prof. Dr. Hélio Serassuelo Júnior
Departamento de Ciências do Esporte - UEL
Grupo de Estudos em Atividade Física,
Psicologia e Saúde



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

Protocolo:20. 313. 007-4

Assunto: Solicitação de autorização para coleta de dados nos jogos escolares do Paraná - 2023.

Interessado: HÉLIO SERASSUELO JÚNIOR

Data: 10/04/2023 10:31

DESPACHO

Para apreciação e autorização.



SECRETARIA DE ESTADO DO ESPORTE COORDENAÇÃO DA ESCOLA DO ESPORTE

Protocolo:20. 313. 007-4

Assunto:Solicitação de autorização para coleta de dados nos jogos escolares do Paraná - 2023.

Interessado: HÉLIO SERASSUELO JÚNIOR

Data: 18/04/2023 08:28

DESPACHO

Aos cuidados da Chefe do Departamento de Esporte Escolar,

A presente solicitação versa sobre o desenvolvimento de estudo científico adotando como amostra populacional os alunos participantes dos Jogos Escolares do Paraná.

Vale ressaltar que o grupo de pesquisa solicitante, vinculado à Universidade Estadual de Londrina, já desenvolveu outras pesquisas em parceria com referido departamento e seus resultados apresentaram excelente contribuição para melhor entendimento dessa amostra populacional.

Encaminho o pedido para análise e encaminhamentos.

Antonio Carlos Dourado Escola do Esporte



Protocolo: 20. 313. 007-4

Assunto: Solicitação de autorização para coleta de dados nos jogos escolares do Paraná - 2023.

Interessado: HELIO SERASSUELO JUNIOR

Data: 26/04/2023 10:27

DESPACHO

Após aprovação do Diretor de Esporte da Paraná a Supervisão do Esporte Escolar aprova a Pesquisa em parceria com a Universidade Estadual de Ponta Grossa durante a realização dos Jogos Escolares do Paraná.



**SECRETÁRIA DE ESTADO DO ESPORTE PARANÁ ESPORTE
ESCOLA DO ESPORTE**

DESPACHO – SEES/ DFPE/EE Curitiba, 10 de maio de 2023.

PROTOCOLO 20. 313. 007-4

Assunto: Solicitação de autorização para coleta de dados nos jogos escolares do Paraná - 2023.

Encaminho para análise e aprovação do Diretor de Esporte da Paraná Esporte para o desenvolvimento da pesquisa em parceria com a Universidade Estadual de Londrina – UEL durante a realização dos Jogos Escolares do Paraná.

Porém cabe uma breve correção do nome da instituição de ensino superior – IES que irá desenvolver a pesquisa, que não será a Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG como citada no despacho anterior.

Sem mais, coloco-me à disposição para melhor entendimento.

Atenciosamente

Antonio Carlos Dourado

Coordenação da Escola do Esporte

Decreto nº 519/2023



PARANÁ ESPORTE DIRETORIA DO ESPORTE

Protocolo: 20. 313. 007-4

Assunto: Solicitação de autorização para coleta de dados nos jogos escolares do Paraná - 2023.

Interessado: HELIO SERASSUELO JUNIOR

Data: 10/05/2023 19:04

DESPACHO

De acordo com a proposta, autorizando a pesquisa nos Jogos Escolares do Paraná.

SECRETÁRIA DE ESTADO DO ESPORTE PARANÁ ESPORTE

ESCOLA DO ESPORTE

DESPACHO – SEES/ DFPE/EECuritiba, 11 de maio de 2023.

PROTOCOLO 20. 313. 007-4

Assunto: Solicitação de autorização para coleta de dados nos jogos escolares do Paraná - 2023.

Retorno o protocolo à origem com a autorização para o desenvolvimento do estudo científico com o objetivo de entender e identificar os fatores que exercem influência negativa sobre esse processo de treinamento no esporte.

Portanto solicita-se que sejam feitas tratativas com pelo menos 30 dias de antecedência junto à chefia do Departamento de Esporte Escolar, com o intuito de organizar e adequar as coletas de dados do referido projeto de pesquisa.

Sem mais,

Atenciosamente

Antonio Carlos Dourado

Coordenação da Escola do Esporte

Decreto nº 519/2023

APÊNDICE B- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

“SÍNDROME DE *BURNOUT* E O ABANDONO DA PRÁTICA ESPORTIVA POR JOVENS ATLETAS: UMA VISÃO QUALI-QUANTITATIVA”

Prezado(a) Senhor(a):

Gostaríamos de convidar a criança / adolescente sob sua responsabilidade para participar da pesquisa “**SÍNDROME DE *BURNOUT* E O ABANDONO DA PRÁTICA ESPORTIVA POR JOVENS ATLETAS: UMA VISÃO QUALI-QUANTITATIVA**”. O objetivo da pesquisa é analisar qual a percepção dos jovens atletas em relação aos motivos que levaram ou que podem levá-lo ao abandono na continuidade da prática esportiva. A participação da criança ou do adolescente é muito importante e ela se daria da seguinte forma: responder aos questionários: **Sociodemográfico** de forma escrita que caracteriza as informações da vida social do avaliado, e de forma objetiva aos questionários: de Ansiedade Traço- Estado, composto pelo **CSAI**, com 17 itens para avaliar o nível de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança; **SCAT**, com 15 itens para avaliar o nível de ansiedade per-competitiva; o ABQ composto por 15 itens que avaliam a frequência com que são experienciados sentimentos pessoais e atitudes diante da prática de esporte (exaustão emocional/física; realização pessoal reduzida; desvalorização da prática esportiva). Destaca-se que as sentenças dos questionários não são obrigatórias, podendo a criança ou o adolescente responder determinada sentença. O tempo médio dispendido para responder aos questionários propostos é de aproximadamente trinta minutos mas pode variar de acordo com o participante. Esclarecemos que a participação da criança ou o adolescente é totalmente voluntária, podendo o(a) senhor(a) solicitar a recusa ou desistência de participação do adolescente a qualquer momento, sem que isto acarrete qualquer ônus ou prejuízo ao adolescente. Esclarecemos, também, que as informações da criança ou do adolescente sob sua responsabilidade serão utilizadas somente para os fins desta e futuras pesquisas e serão tratadas com o mais absoluto sigilo e confidencialidade, de modo a preservar a identidade da criança ou do adolescente. Esclarecemos ainda, que nem o(a) senhor(a) e nem a criança ou o adolescente sob sua responsabilidade pagarão ou serão remunerados (as) pela participação. Ao final da pesquisa você terá

acesso às respostas deste questionário e também será notificado(a) quando ocorrerem a publicação de artigos científicos em periódicos nacionais e internacionais com os dados obtidos neste estudo.

Os benefícios esperados: Obter informações a respeito dos principais motivos que podem levar o jovem atleta a desistir de continuar os treinamentos e participar de competições esportivas. Desse modo, tais informações poderão auxiliar em estratégias para a elaboração de modelos de treinamento que não impactem negativamente na vida cotidiana, bem-estar, e posteriormente ao abandono da prática esportiva. Possibilita ainda um suporte teórico qualificado para a elaboração de intervenções mais eficientes que auxiliem na alteração do cenário existente entre os exercícios físicos, treinamento esportivo e o jovem atleta.

Quanto aos riscos, envolverá um risco mínimo, pois empregará técnicas e métodos retrospectivos de pesquisa e não se realizará nenhuma intervenção ou modificação intencional nas variáveis psicológicas e sociais dos indivíduos que participarão do projeto, visto que os indivíduos que participarão somente responderão questionários. Entretanto, existe um risco de ordem psicológica e/ou emocional. Existe a possibilidade de constrangimento ao responder o questionário; certo desconforto, até causar um grau mínimo de estresse devido a esse constrangimento e ao cansaço ao responder às questões, nestes casos, os pesquisadores irão acolher a decisão em participar ou não e se colocarão a disposição para auxiliar e/ou socorrer o avaliado caso seja necessário. Contudo, visando à redução e prevenção dos riscos mínimos, as crianças e adolescentes receberão esclarecimentos prévios sobre a pesquisa, também será solicitada a leitura do TCLE, e o questionário não será identificado pelo nome para que seja mantida a garantia do anonimato.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. O nome de seu filho ou o material que indique a participação dele não será liberado sem a permissão do responsável por você. Os dados e os instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de até cinco anos, no entanto os contatos do pesquisador responsável seguem abaixo se por acaso surgir alguma dúvida após a pesquisa, e após esse tempo serão destruídos. Este termo de consentimento encontra-se disponível em duas vias originais: sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida a você. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo,

atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Informamos que esta pesquisa atende e respeita os direitos previstos no Estatuto da Criança e do Adolescente - ECA, Lei Federal nº 8069 de 13 de julho de 1990, sendo eles: à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária.

Ressaltamos que este estudo possui a aprovação do CEP (Comitê de Ética em Pesquisa) da Universidade Estadual de Londrina. Este órgão possui a finalidade de salvaguardar os direitos e a dignidade dos sujeitos da pesquisa, contribuindo para a qualidade das pesquisas e para a discussão do papel e desenvolvimento institucional e no desenvolvimento social da comunidade. Garantimos também que será atendido o Artigo 18 do ECA: “É dever de todos velar pela dignidade da criança e do adolescente, pondo-os a salvo de qualquer tratamento desumano, violento, aterrorizante, vexatório ou constrangedor”.

*Termo de Consentimento Livre Esclarecido apresentado conforme normas da Resolução 466/2012 de 12 de dezembro de 2012.

Caso o(a) senhor(a) tenha dúvidas ou necessite de maiores esclarecimentos poderá nos contatar GLÊNIO VINÍCIUS DE SOUZA OLIVEIRA, **ROD. Mabio Gonçalves Palhano, 500, Gleba Fazenda Palhano, Londrina - PR, Telefone: 43 – 99970-7903 e-mail:glenio. vinicius@uel. br**, ou procurar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina, situado junto ao prédio do LABESC – Laboratório Escola, no Campus Universitário, telefone 3371-5455, e-mail: cep268@uel. br. Este termo deverá ser preenchido em duas vias de igual teor, sendo uma delas devidamente preenchida, assinada e entregue ao(à) senhor(a).

Londrina, ____ de _____ de 20__.

Pesquisador Responsável

Assinatura: _____

Eu, _____ (**colocar nome por extenso do responsável pelo participante da pesquisa**), tendo sido devidamente esclarecido sobre os procedimentos da pesquisa, concordo com a participação voluntária da criança ou do adolescente sob minha responsabilidade na pesquisa descrita acima.

Assinatura (ou impressão dactiloscópica): _____

Data: _____

*** Termo de Consentimento Livre Esclarecido apresentado conforme normas da Resolução 466/2012 de 12 de dezembro de 2012.**

APÊNDICE C – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DSC

“SÍNDROME DE *BURNOUT* E O ABANDONO DA PRÁTICA ESPORTIVA POR JOVENS ATLETAS: UMA VISÃO QUALI-QUANTITATIVA”

Prezado(a) Senhor(a):

Gostaríamos de convidar a criança / adolescente sob sua responsabilidade para participar da pesquisa “**SÍNDROME DE *BURNOUT* E O ABANDONO DA PRÁTICA ESPORTIVA POR JOVENS ATLETAS: UMA VISÃO QUALI-QUANTITATIVA**”. O objetivo da pesquisa é analisar qual a percepção dos jovens atletas em relação aos motivos que levaram-no ao abandono na continuidade da prática esportiva. A participação da criança e do adolescente é muito importante e ela se daria da seguinte forma: responder ao questionário do **Discurso do Sujeito Coletivo**, composto de uma pergunta introdutória e mais seis perguntas recordatórias sobre os motivos que levaram o avaliado a abandonar o esporte que praticava de forma escrita e com suas próprias palavras, e o **Questionário Sociodemográfico** que caracteriza as informações da vida social do avaliado. Destaca-se que as sentenças dos questionários não são obrigatórias, podendo a criança ou o adolescente responder determinada sentença e que não existem respostas certas ou erradas, o que vale aqui apenas o relato do avaliado. O tempo médio dispendido para responder aos questionários propostos é de aproximadamente trinta minutos, mas pode variar de acordo com o participante . Esclarecemos que a participação da criança ou o adolescente é totalmente voluntária, podendo o(a) senhor(a) solicitar a recusa ou desistência de participação do adolescente a qualquer momento, sem que isto acarrete qualquer ônus ou prejuízo ao adolescente. Esclarecemos, também, que as informações da criança ou do adolescente sob sua responsabilidade serão utilizadas somente para os fins desta e futuras pesquisas e serão tratadas com o mais absoluto sigilo e confidencialidade, de modo a preservar a identidade da criança ou do adolescente. Esclarecemos ainda, que nem o(a) senhor(a) e nem a criança ou o adolescente sob sua responsabilidade pagarão ou serão remunerados (as) pela participação. Ao final da pesquisa você terá acesso às respostas deste questionário e também será notificado(a) quando ocorrerem a publicação de artigos científicos em periódicos nacionais e internacionais com os dados obtidos neste estudo.

Os benefícios esperados: Obter informações a respeito dos principais motivos que podem levar o jovem atleta a desistir de continuar os treinamentos e participar de competições esportivas. Desse modo, tais informações poderão auxiliar em estratégias para a elaboração de modelos de treinamento que não impactem negativamente na vida cotidiana, bem-estar, e posteriormente ao abandono da prática esportiva. Possibilita ainda um suporte teórico qualificado para a elaboração de intervenções mais eficientes que auxiliem na alteração do cenário existente entre os exercícios físicos, treinamento esportivo e o jovem atleta.

Quanto aos riscos, envolverá um risco mínimo, pois empregará técnicas e métodos retrospectivos de pesquisa e não se realizará nenhuma intervenção ou modificação intencional nas variáveis psicológicas e sociais dos indivíduos que participarão do projeto, visto que os indivíduos que participarão somente responderão questionários. Entretanto, existe um risco de ordem psicológica e/ou emocional. Existe a possibilidade de constrangimento ao responder o questionário; certo desconforto, até causar um grau mínimo de estresse devido a esse constrangimento e ao cansaço ao responder às questões, nestes casos, os pesquisadores irão acolher a decisão em participar ou não e se colocam a disposição para auxílio ou mesmo socorro ao avaliado, caso seja necessário. Contudo, visando à redução e prevenção dos riscos mínimos, as crianças e adolescentes receberão esclarecimentos prévios sobre a pesquisa, também será solicitada a leitura do TCLE, e o questionário não será identificado pelo nome para que seja mantida a garantia do anonimato.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. O nome de seu filho ou o material que indique a participação dele não será liberado sem a permissão do responsável por você. Os dados e os instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de até cinco anos, no entanto os contatos do pesquisador responsável seguem abaixo se por acaso surgir alguma dúvida após a pesquisa, e após esse tempo serão destruídos. Este termo de consentimento encontra-se disponível em duas vias originais: sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida a você. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Informamos que esta pesquisa atende e respeita os direitos previstos no Estatuto da Criança e do Adolescente - ECA, Lei Federal nº 8069 de 13 de julho de

1990, sendo eles: à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária.

Ressaltamos que este estudo possui a aprovação do CEP (Comitê de Ética em Pesquisa) da Universidade Estadual de Londrina. Este órgão possui a finalidade de salvaguardar os direitos e a dignidade dos sujeitos da pesquisa, contribuindo para a qualidade das pesquisas e para a discussão do papel e desenvolvimento institucional e no desenvolvimento social da comunidade. Garantimos também que será atendido o Artigo 18 do ECA: “É dever de todos velar pela dignidade da criança e do adolescente, pondo-os a salvo de qualquer tratamento desumano, violento, aterrorizante, vexatório ou constrangedor”.

*Termo de Consentimento Livre Esclarecido apresentado conforme normas da Resolução 466/2012 de 12 de dezembro de 2012.

Caso o(a) senhor(a) tenha dúvidas ou necessite de maiores esclarecimentos poderá nos contatar **GLÊNIO VINÍCIUS DE SOUZA OLIVEIRA, ROD. Mabio Gonçalves Palhano, 500, Gleba Fazenda Palhano, Londrina - PR, Telefone: 43 – 99970-7903 e-mail:glenio.vinicius@uel.br**, ou procurar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina, situado junto ao prédio do LABESC – Laboratório Escola, no Campus Universitário, telefone 3371-5455, e-mail: cep268@uel.br. Este termo deverá ser preenchido em duas vias de igual teor, sendo uma delas devidamente preenchida, assinada e entregue ao(à) senhor(a).

Londrina, ____ de _____ de 20__.

Pesquisador Responsável

Assinatura:_____

Eu, _____ (**colocar nome por extenso do responsável pelo participante da pesquisa**), tendo sido devidamente esclarecido sobre os procedimentos da pesquisa, concordo com a participação voluntária da criança ou do adolescente sob minha responsabilidade na pesquisa descrita acima.

Assinatura (ou impressão dactiloscópica): _____

Data: _____

***Termo de Consentimento Livre Esclarecido apresentado conforme normas da Resolução 466/2012 de 12 de dezembro de 2012.**

APÊNDICE D – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

“SÍNDROME DE *BURNOUT* E O ABANDONO DA PRÁTICA ESPORTIVA POR JOVENS ATLETAS: UMA VISÃO QUALI-QUANTITATIVA”

Você está sendo convidado (a) como participante da pesquisa “**SÍNDROME DE *BURNOUT* E O ABANDONO DA PRÁTICA ESPORTIVA POR JOVENS ATLETAS: UMA VISÃO QUALI-QUANTITATIVA**”. O objetivo da pesquisa é analisar qual a percepção dos jovens atletas em relação aos motivos que levaram ou que podem levá-lo ao abandono na continuidade da prática esportiva. A participação da criança ou do adolescente é muito importante e ela se daria da seguinte forma: responder aos questionários: **Sociodemográfico** de forma escrita que caracteriza as informações da vida social do avaliado, e de forma objetiva aos questionários: de Ansiedade Traço- Estado, composto pelo **CSAI**, com 17 itens para avaliar o nível de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança; **SCAT**, com 15 itens para avaliar o nível de ansiedade per-competitiva; o **ABQ** composto por 15 itens que avaliam a frequência com que são experienciados sentimentos pessoais e atitudes diante da prática de esporte (exaustão emocional/física; realização pessoal reduzida; desvalorização da prática esportiva). Destaca-se que as sentenças dos questionários não são obrigatórias, podendo a criança ou o adolescente responder determinada sentença. O tempo médio dispendido para responder aos questionários propostos é de aproximadamente trinta minutos, mas pode variar, de acordo com o participante.

Para esta pesquisa adotaremos o(s) seguinte(s) procedimento(s): Você responderá os questionários após uma breve explicação do pesquisador sobre o preenchimento das respostas. Para participar desta pesquisa, o responsável por você deverá autorizar e assinar um termo de consentimento. Você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Você será esclarecido (a) em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se. O responsável por você poderá retirar o consentimento ou interromper a sua participação a qualquer momento. O pesquisador manterá a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Você não será identificado em nenhuma publicação. Ao final da pesquisa você terá acesso às respostas destes questionários. Você também será notificado(a) quando ocorrerem a publicação de artigos científicos com as respostas fornecidas nestes questionários.

Os benefícios esperados: Obter informações a respeito dos principais motivos que podem levar o jovem atleta a desistir de continuar os treinamentos e participar das competições. Desse modo, tais informações poderão auxiliar em estratégias para a elaboração de modelos de treinamento que não impactem negativamente na vida cotidiana, bem-estar, e no possível aumento nos parâmetros da ansiedade e posteriormente ao abandono da prática esportiva. Possibilita ainda um suporte teórico qualificado para a elaboração de intervenções mais eficientes que auxiliem na alteração do cenário existente entre os exercícios físicos, treinamento esportivo e o jovem atleta.

Quanto aos riscos, envolverá um risco mínimo, pois empregará técnicas e métodos retrospectivos de pesquisa e não se realizará nenhuma intervenção ou modificação intencional nas variáveis psicológicas e sociais dos indivíduos que participarão do projeto, visto que os indivíduos que participarão somente responderão questionários. Entretanto, existe um risco de ordem psicológica e/ou emocional. Existe a possibilidade de constrangimento ao responder o questionário; certo desconforto, até causar um grau mínimo estresse devido a esse constrangimento e ao cansaço ao responder às questões, nestes casos, caso ocorra, os pesquisadores irão acolher a decisão em participar ou não e se colocam a disposição para auxílio ou mesmo socorro ao avaliado, caso seja necessário. Contudo, visando à redução e prevenção dos riscos mínimos, todos receberão esclarecimentos prévios sobre a pesquisa, também será solicitada a leitura do TCLE, e o questionário não será identificado pelo nome para que seja mantida a garantia do anonimato.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a permissão do responsável por você. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de até cinco anos, no entanto os contatos do pesquisador responsável seguem abaixo se por acaso surgir alguma dúvida após a pesquisa, e após esse tempo serão destruídos. Este termo de assentimento encontra-se impresso em duas vias originais: sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida a você. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Ressaltamos que este estudo possui a aprovação do CEP (Comitê de Ética em Pesquisa) da Universidade Estadual de Londrina. Este órgão possui a finalidade de salvaguardar os direitos e a dignidade dos sujeitos da pesquisa, contribuindo para a qualidade das pesquisas e para a discussão do papel da pesquisa no desenvolvimento institucional e no desenvolvimento social da comunidade.

Eu, _____, portador (a) do documento de Identidade _____ (se já tiver documento), fui informado (a) dos objetivos da presente pesquisa, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações, e o meu responsável poderá modificar a decisão de participar se assim o desejar. Tendo o consentimento do meu responsável já assinado, declaro que concordo em participar dessa pesquisa. Recebi o termo de assentimento e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Londrina, ____ de _____ de 20____.

Assinatura do (a) pesquisador (a)

Nome do Pesquisador Responsável: **Glênio Vinícius de Souza Oliveira**

Endereço: **Rod. Mabio Gonçalves Palhano 500, Gleba Palhano – Londrina PR**

CEP: **86055-585 / Londrina - PR**

Fone: **(43) 99970-7903**

E-mail: **glenio.vinicius@uel. Br**

Eu, _____ (colocar nome por extenso do participante da pesquisa), tendo sido devidamente esclarecido sobre os procedimentos da pesquisa, concordo em participar voluntariamente da pesquisa descrita acima.

Assinatura (ou impressão dactiloscópica): _____

Data: _____

APÊNDICE E – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DSC

“SÍNDROME DE *BURNOUT* E O ABANDONO DA PRÁTICA ESPORTIVA POR JOVENS ATLETAS: UMA VISÃO QUALI-QUANTITATIVA”

Você está sendo convidado (a) como participante da pesquisa “**SÍNDROME DE *BURNOUT* E O ABANDONO DA PRÁTICA ESPORTIVA POR JOVENS ATLETAS: UMA VISÃO QUALI-QUANTITATIVA**”. O objetivo da pesquisa é analisar qual a percepção dos jovens atletas em relação aos motivos que levaram ou que podem levá-lo ao abandono na continuidade da prática esportiva. A participação da criança ou do adolescente é muito importante e ela se daria da seguinte forma: responder ao questionário de **Discurso do Sujeito Coletivo**, composto de uma pergunta introdutória e mais seis perguntas recordatórias sobre os motivos que levaram o avaliado a abandonar o esporte que praticava, de forma escrita e com suas próprias palavras, e o **Questionário Sociodemográfico** que caracteriza as informações da vida social do avaliado. Destaca-se que as sentenças dos questionários não são obrigatórias, podendo a criança ou o adolescente responder determinada sentença e não existem respostas certas ou erradas, valendo apenas seu relato perante cada questão. O tempo médio dispendido para responder aos questionários propostos é de aproximadamente trinta minutos, mas pode variar de acordo com o participante.

Para esta pesquisa adotaremos o(s) seguinte(s) procedimento(s): Você responderá o questionário após uma breve explicação do pesquisador sobre o preenchimento das respostas. Para participar desta pesquisa, o responsável por você deverá autorizar e assinar um termo de consentimento. Você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Você será esclarecido (a) em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se. O responsável por você poderá retirar o consentimento ou interromper a sua participação a qualquer momento. O pesquisador irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e se colocará a disposição para ajudá-lo ou socorrê-lo caso seja necessário., ou sinta-se mal ou mesmo indisposto. Você não será identificado em nenhuma publicação. Ao final da pesquisa você terá acesso às respostas destes questionários. Você também será notificado(a) quando ocorrerem a publicação de artigos científicos com as respostas fornecidas nestes questionários.

Os benefícios esperados: Obter informações a respeito dos principais motivos que podem levar o jovem atleta a desistir de continuar os treinamentos e participar das competições. Desse modo, tais informações poderão auxiliar em estratégias para a elaboração de modelos de treinamento que não impactem negativamente na vida cotidiana, bem-estar, e no possível aumento nos parâmetros da ansiedade e posteriormente ao abandono da prática esportiva. Possibilita ainda um suporte teórico qualificado para a elaboração de intervenções mais eficientes que auxiliem na alteração do cenário existente entre os exercícios físicos, treinamento esportivo e o jovem atleta.

Quanto aos riscos, envolverá um risco mínimo, pois empregará técnicas e métodos retrospectivos de pesquisa e não se realizará nenhuma intervenção ou modificação intencional nas variáveis psicológicas e sociais dos indivíduos que participarão do projeto, visto que os indivíduos que participarão somente responderão questionários. Entretanto, existe um risco de ordem psicológica e/ou emocional. Existe a possibilidade de constrangimento ao responder o questionário; certo desconforto, até causar um grau mínimo estresse devido a esse constrangimento e ao cansaço ao responder às questões, nestes casos, caso ocorra, os pesquisadores irão acolher a decisão em participar ou não. Contudo, visando à redução e prevenção dos riscos mínimos, todos receberão esclarecimentos prévios sobre a pesquisa, também será solicitada a leitura do TCLE, e o questionário não será identificado pelo nome para que seja mantida a garantia do anonimato.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a permissão do responsável por você. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de até cinco anos, no entanto os contatos do pesquisador responsável seguem abaixo se por acaso surgir alguma dúvida após a pesquisa, e após esse tempo serão destruídos. Este termo de assentimento encontra-se impresso em duas vias originais: sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida a você. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Ressaltamos que este estudo possui a aprovação do CEP (Comitê de Ética em Pesquisa) da Universidade Estadual de Londrina. Este órgão possui a finalidade de

salvaguardar os direitos e a dignidade dos sujeitos da pesquisa, contribuindo para a qualidade das pesquisas e para a discussão do papel da pesquisa no desenvolvimento institucional e no desenvolvimento social da comunidade.

Eu, _____, portador (a) do documento de Identidade _____ (se já tiver documento), fui informado (a) dos objetivos da presente pesquisa, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações, e o meu responsável poderá modificar a decisão de participar se assim o desejar. Tendo o consentimento do meu responsável já assinado, declaro que concordo em participar dessa pesquisa. Recebi o termo de assentimento e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Londrina, ____ de _____ de 20 ____.

Assinatura do (a) pesquisador (a)

Nome do Pesquisador Responsável: **Glênio Vinícius de Souza Oliveira**
Endereço: **Rod. Mabio Gonçalves Palhano 500, Gleba Palhano – Londrina PR**
CEP: **86055-585 / Londrina - PR**
Fone: **(43) 99970-7903**
E-mail: **glenio.vinicius@uel.br**

Eu, _____ (colocar nome por extenso do participante da pesquisa), tendo sido devidamente esclarecido sobre os procedimentos da pesquisa, concordo em participar voluntariamente da pesquisa descrita acima.

Assinatura (ou impressão dactiloscópica): _____

Data: _____

APÊNDICE F – INFORMAÇÕES SOCIODEMOGRÁFICAS E DE SAÚDE

Nome: _____

Idade: _____ anos Peso: _____ kg Estatura: _____ cm

Data de Nasc.: ____/____/____ Sexo: () Masculino () Feminino

Modalidade: _____ Tempo de Treinamento: _____ Meses/anos

Quantas vezes treina por semana? _____

Quantas horas tem um treinamento que você faz? _____

Quantas vezes compete por mês? (aproximadamente) _____

Você recebe algum tipo de incentivo financeiro para treinar/competir? (bolsa. . .)

() Sim () Não

Local de residência? Cidade/estado? _____

Qual sua escolaridade? _____

Você tem alguma doença? Enfermidade? () Sim () Não

Se sim, qual(is)? _____

Você faz uso de algum tipo de medicamento? () Sim () Não

Se sim, qual(is)? _____

Com relação aos ganhos totais (salário) da sua família em um mês, qual seria **“aproximadamente”** esse valor? Somando todas as pessoas da sua casa.

() acima de R\$ 20. 000,00	() de R\$ 10. 000,00 a R\$ 20. 000,00
() de R\$ 5. 000,00 a R\$ 10. 000,00	() de R\$ 3. 000,00 a R\$ 5. 000,00
() de R\$ 2. 000,00 a R\$ 3. 000,00	() até R\$ 2. 000,00

ANEXO A – VERSÃO TRADUZIDA DO ATHLETE BURNOUT QUESTIONNAIRE ABQ – PARA USO EM ATLETAS BRASILEIROS

Leia cada frase cuidadosamente e decida se já se sentiu dessa forma em relação a sua prática atual de esporte. Sua prática atual de esporte inclui todos os treinos que você participou no último ano. Indique quantas vezes você tem tido esse sentimento ou pensamento circulando um número de 1 a 5. O número 1 significa "quase nunca me sinto desta forma" e o número 5 significa "me sinto desta forma a maior parte do tempo". Não existem respostas certas ou erradas. Então, procure responder cada questão da forma mais verdadeira possível. Por gentileza, certifique-se de que tenha respondido todos os itens. Caso tenha alguma dúvida, sinta-se à vontade para perguntar. Com que frequência Você se sente desta forma?	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Quase sempre
1. Estou realizando muitas coisas que valem a pena no esporte.	1	2	3	4	5
2. Sinto-me tão cansado dos treinos que não encontro ânimo para fazer outras coisas.	1	2	3	4	5
3. O esforço que preciso fazer para praticar esporte poderia ser melhor aproveitado em outra atividade.	1	2	3	4	5
4. Sinto-me extremamente cansado com a prática de esporte.	1	2	3	4	5
5. Não estou atendendo meus interesses pessoais com o esporte.	1	2	3	4	5
6. Não me preocupo com meu desempenho no esporte como antes.	1	2	3	4	5
7. Não estou desempenhando todo o meu potencial no esporte.	1	2	3	4	5
8. Sinto-me "destruído" pelo esporte.	1	2	3	4	5
9. Não estou tão interessado no esporte como costumava estar anteriormente.	1	2	3	4	5
10. Sinto-me fisicamente exausto pelo esporte.	1	2	3	4	5
11. Sinto que estou menos preocupado em ser bem-sucedido no esporte do que tempos atrás.	1	2	3	4	5
12. Estou exausto pelas exigências física e mental do esporte.	1	2	3	4	5
13. Não importa o que faço no esporte, não consigo resultados tão bons quanto poderia conseguir.	1	2	3	4	5
14. Sinto-me bem-sucedido no esporte.	1	2	3	4	5
15. Tenho sentimentos negativos em relação ao esporte.	1	2	3	4	5

ANEXO B – REVISED COMPETITIVE STATE ANXIETY INVENTORY – 2 (CSAI-2R)

Leia cada uma das questões abaixo e assinale para cada afirmação o número que melhor indica como você se sente agora, neste exato momento. Não há resposta certa ou errada. Não fique muito tempo em cada uma das questões.

	Nada Muito			
1. Sinto-me agitado	1	2	3	4
2. Estou preocupado porque posso não render tão bem como poderia nessa competição	1	2	3	4
3. Sinto-me autoconfiante.	1	2	3	4
4. Sinto o meu corpo tenso.	1	2	3	4
5. Estou preocupado pelo fato de poder perde.	1	2	3	4
6. Sinto tensão no meu estômago	1	2	3	4
7. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado.	1	2	3	4
8. Estou preocupado pelo fato de poder falhar sob pressão na competição.	1	2	3	4
9. O meu coração está batendo muito depressa.	1	2	3	4
10. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento.	1	2	3	4
11. Estou preocupado pelo fato de poder ter um mau rendimento.	1	2	3	4
12. Sinto o meu estômago “dando voltas”	1	2	3	4
13. Estou confiante porque imagino, mentalmente, que vou atingir o meu objetivo.	1	2	3	4
14. Estou preocupado pelo fato de que os outros podem ficar desapontados com o meu rendimento.	1	2	3	4
15. As minhas mãos estão frias e húmidas.	1	2	3	4
16. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição.	1	2	3	4
17. Sinto o meu corpo rígido (duro).	1	2	3	4

ANEXO C – SPORT COMPETITION ANXIETY TEST – SCAT

Abaixo estão algumas afirmativas sobre como as pessoas se sentem quando competem. Leia cada uma delas e decida se você DIFICILMENTE; ÀS VEZES; ou FREQUENTEMENTE sente-se desta forma. Se você escolheu DIFICILMENTE assinale 1; ÀS VEZES assinale 2 e FREQUENTEMENTE assinale 3. Não há resposta certa ou errada. Não perca muito tempo. Escolha a palavra que melhor descreve como você se sente quando compete e circule o número correspondente.

	Difícilmente	Às vezes	Frequentemente
1. Competir é socialmente agradável.	1	2	3
2. Antes de competir sinto-me agitado	1	2	3
3. Antes de competir fico preocupado em não desempenhar bem.	1	2	3
4. Quando estou competindo sou um bom desportista.	1	2	3
5. quando estou competindo fico preocupado com erros que possa cometer.	1	2	3
6. Antes de competir sou calmo.	1	2	3
7. Quando se compete é importante ter um objetivo bem definido.	1	2	3
8. Antes da competição sinto enjoos no estômago.	1	2	3
9. Pouco antes da competição sinto que meu coração bate mais forte que o normal	1	2	3
10. Eu gosto de jogos que exijam uma maior energia física.	1	2	3
11. Antes de competir sinto-me descontraído.	1	2	3
12. Antes de competir sinto-me nervoso.	1	2	3
13. Esportes coletivos (handebol e voleibol) são mais emocionantes que esportes individuais (judô e atletismo).	1	2	3
14. Eu fico nervoso querendo que a competição comece logo.	1	2	3
15. Antes de competir sinto-me tenso.	1	2	3

ANEXO D – QUESTIONÁRIO DISCURSO DO SUJEITO COLETIVO

Entrevista: Roteiro de perguntas utilizadas para a análise do discurso coletivo dos jovens atletas que já abandonaram a prática esportiva.

Questão introdutória:

Qual o esporte que você praticava? E por quanto tempo você participou de treinamentos e competições? E você se lembra como estava se sentindo nas últimas semanas/meses desse treinamento? E quando parou?

1. Com suas palavras e de acordo com o que aconteceu quando treinava e competia: Você consegue expressar como estava sentindo-se quando participava dos treinamentos e das competições?

2. Com suas palavras e de acordo com o que aconteceu quando treinava e competia: Qual era seu nível de interesse pelo esporte, e como era competir para você?

3. Com suas palavras e de acordo com o que aconteceu quando treinava e competia: Você sentia-se realizado, valorizado suficientemente, por você mesmo e por outras pessoas, em relação a outros praticantes do seu esporte? Por quê?