



CARACTERIZAÇÃO DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE E BURNOUT EM CORREDORES DE RUA NÃO-ATLETAS

Marcelo Nunes de Almeida
Alexandre Palma
Elba Mattos
Gustavo Bitarello
Pedro Zogahib

RESUMO

O objetivo do presente estudo é identificar os níveis de ansiedade e burnout em corredores de rua. Para tanto, foram investigados 66 corredores de rua, sendo 25 (37,9%) do sexo masculino e 41 (62,1%) do sexo feminino e idade média de 41,6 anos ($\pm 11,0$ anos). Foi utilizado um questionário com perguntas sobre a rotina de treinamento adicionado ao "Questionário de Burnout para Atletas" (QBA), para verificação do burnout; e ao "Competitive State Anxiety Inventory - 2" (CSAI-2), para identificação da ansiedade. Foi observada uma tendência das mulheres mostrarem-se mais ansiosas e menos confiantes do que os homens ($p < 0,05$). Em relação ao burnout observou-se que a dimensão que mais se manifestou entre os corredores foi o "reduzido senso de realização". Foi possível concluir que os corredores de rua não parecem demonstrar níveis elevados de ansiedade e burnout e, ao contrário, mostram-se confiantes momentos antes da prova.

Palavras-chave: burnout; ansiedade; corredores de rua

CHARACTERIZATION OF THE LEVELS OF ANXIETY AND BURNOUT IN STREET RUNNERS NON-ATHLETES

ABSTRACT

The aim of this study is to identify levels of anxiety and burnout in street runners. Thus, were investigated 66 street racers, where 25 (37.9%) were males and 41 (62.1%) were females with mean age of 41.6 years (± 11.0 years). Was used a questionnaire about the training routine to add the "Burnout Questionnaire for Athletes (QBA) for verification of burnout, and the "Competitive State Anxiety Inventory - 2" (CSAI-2) for identification of anxiety. Was observed a tendency for women to show more anxiety and less confidence than men ($p < 0.05$). In relation to burnout was observed that the dimensions that have been most manifested among the runners was "reduced sense of accomplishment". It was concluded that street runners do not seem to demonstrate high levels of anxiety and burnout, and in contrary, appear confident moments before the race.



Keywords: *burnout; anxiety; street runners*

CARACTERIZACIÓN DE LOS NIVELES DE ANSIEDAD Y BURNOUT EN CORREDORES DE LA CALLE NO ATLETAS

RESUMEN

El objetivo de este estudio es identificar los niveles de ansiedad y el burnout de corredores de la calle. Por lo tanto, investigamos 66 corredores de la calle, donde el 25 (37,9%) eran hombres y 41 (62,1%) eran mujeres con una edad media de 41,6 años ($\pm 11,0$ años). Se utilizó un cuestionario con preguntas sobre la rutina de entrenamiento para agregar el "Cuestionario de Burnout para los atletas (QBA) para la verificación de burnout, y el "Competitive State Anxiety Inventory – 2" (CSAI-2) para la identificación de la ansiedad. Se observó una tendencia de las mujeres a mostrarse más ansiosas y con menos confianza que los hombres ($p < 0,05$). En relación con el burnout se observó que las dimensiones que se han más manifestado entre los corredores se "disminución del sentido del logro". Se concluyó que los corredores de la calle no parecen demostrar altos niveles de ansiedad y agotamiento y, en cambio, demuestran estar seguros momentos antes de la carrera.

Palabras clave: *burnout; la ansiedad; los corredores de la calle*

INTRODUÇÃO

A competição esportiva, a despeito da categoria em que se realiza, pode ser um importante aspecto desencadeador de intensos níveis de estresse e ansiedade (VASCONCELOS-RAPOSO et al., 2007). Parece, então, que é inerente à competição atlética o desempenho esportivo ser realizado sob pressão e, dependendo de como o esportista percebe a demanda da competição, é possível que interprete este aspecto dos mais variados modos (CRAFT et al., 2007).

Segundo Craft et al. (2007), o estresse é um processo que envolve a percepção de um equilíbrio entre a demanda ambiental e a capacidade de responder a esta demanda sob determinadas condições, em que a falha nestas respostas pode conduzir ao aumento dos níveis do estado de ansiedade cognitiva e/ou somática. Assim, em que pese atletas de menor nível possam não ter compromisso com a vitória ou com o desempenho elevado, acredita-se que possam existir pressões intrínsecas e extrínsecas envolvidas nestas competições. De fato, toda preparação se faz com o intuito de proporcionar ao atleta as condições necessárias para se atingir o melhor nível de desempenho em uma determinada competição, considerando as peculiaridades de cada esporte. (De Rose Jr, 2000), por outro lado acredita-se que níveis elevados de ansiedade prejudiquem o desempenho esportivo (STAGER et al., 2008).



De uma forma geral, o corredor de rua parece buscar, ao menos, terminar a prova; diminuir seu próprio tempo e, portanto, aumentar seu rendimento; e, realizar uma boa apresentação frente aos companheiros de grupo. Neste sentido, embora não lhe seja cobrado o máximo de desempenho, tal qual um atleta de elite, parece que o corredor de rua pode também sofrer determinadas pressões antes da prova. Cabe ressaltar que as provas de corridas de rua têm crescido muito em tamanho e, nos últimos anos, aumentou bastante o número de corredores em todas as faixas etárias (MOURA et al., 2010).

Não parece raro, portanto, que alguns corredores demonstrem algum tipo de ansiedade anteriormente à prova, uma vez que o período pré-competição requer que se tomem cuidados adicionais para que o estado de prontidão não sofra influências negativas (VASCONCELOS-RAPOSO et al., 2007). De Rose Jr (2000) afirma que, em momentos próximos à competição, é necessário que exista uma ênfase no aspecto psicológico do esportista com o objetivo de prepará-lo para enfrentar as diferentes solicitações da competição. Para Stager et al. (2008), as respostas de ansiedade que precedem uma competição e também durante a mesma, são considerados fatores psicológicos de grande relevância para a performance do atleta.

Atletas de esportes de natureza explosiva ou anaeróbia são submetidos a níveis de ansiedade relativamente mais elevados, se comparados aos esportes de *endurance* (STAGER et al., 2008), embora, por possuírem uma duração maior, as competições de característica aeróbia, como as corridas de rua, submetem seus atletas a níveis de ansiedade elevados por mais tempo, quando comparadas as competições com caráter anaeróbio.

Por outro lado, Budgett (2000) explica que a ocorrência de sobretreinamento ou *burnout* é um problema comum entre os atletas e acomete de 10 a 20% dos atletas de *endurance* de elite. O'Toole (1998), contudo, esclarece que embora o sobretreinamento tenha sido reportado em diferentes estudos envolvendo atletas de *endurance*, muito pouca informação sobre os sinais e sintomas associados à síndrome estão disponíveis. Ademais, há poucas informações, também, sobre a prevalência desta síndrome em não-atletas.

Segundo Weinberg (2001), *burnout* nas práticas esportivas trata-se de uma resposta psicofisiológica de esgotamento exibida como resultado de esforços freqüentes, muitas vezes extremos e, algumas vezes, ineficazes para satisfazer o nível de exigência dos treinamentos e competições à que atletas costumam ser submetidos.

Lemyre et al. (2007) em um estudo envolvendo 141 atletas de elite de esportes de inverno com características de *endurance*, apontaram haver uma correlação entre sobretreinamento e o acometimento de *burnout* no final da temporada de competições.

Neste sentido, o objetivo do presente estudo é identificar os níveis de ansiedade e *burnout* em corredores de rua.

MÉTODO

Sujeitos

Participaram do estudo 66 corredores de rua, sendo 25 (37,9%) do sexo masculino e 41 (62,1%) do sexo feminino. A idade média do grupo foi de 41,6 anos ($\pm 11,0$ anos) e variou entre 20 e 71 anos de idade. Nenhum dos informantes era atleta profissional.



Instrumentos

Foi construído um questionário com perguntas para levantar alguns dados demográficos e da rotina do treinamento de corridas. A esta parte foi adicionado dois questionários validados para identificação de *burnout* e ansiedade.

Burnout

Foi aplicado o teste psicométrico denominado de “Questionário de *Burnout* para Atletas” (QBA), que foi traduzido e validado para a língua portuguesa por Pires *et al.* (2006). O *burnout* é um conjunto de sintomas que se caracteriza por um estado de esgotamento, fadiga e exaustão decorrente de uma prolongada exposição a agentes estressores emocionais e interpessoais, de modo crônico. Esta condição abrange três dimensões distintas: a exaustão emocional (sentimentos de extrema fadiga); a despersonalização (atitudes e sentimentos negativos); e, a reduzida insatisfação profissional (avaliação negativa sobre si mesmo, especialmente, em referência à obtenção de sucesso profissional). Inicialmente descrito para a conjuntura laboral, o *burnout* atualmente também tem sido utilizado para designar condição semelhante em atletas e guarda extrema semelhança com o estado de *overtraining* ou sobretreinamento (PIRES *et al.*, 2006). O QBA, desta forma, é um instrumento que busca identificar a condição geral de *burnout* e as três diferentes dimensões a partir de perguntas respondidas através de uma escala de cinco opções (quase nunca; raramente; algumas vezes; frequentemente; quase sempre).

Ansiedade

Foi aplicado o "Competitive State Anxiety Inventory - 2" (CSAI-2), que foi traduzido e validado para a língua portuguesa por Cruz *et al.* (2006). Este instrumento procura mensurar os níveis de ansiedade somática e cognitiva e a auto-confiança dos esportistas e é composto por questões em que o informante opta por quatro opções (nada, alguma coisa, moderado e muito).

Procedimentos

A coleta dos dados foi realizada no dia de uma prova de corrida de rua, horas antes do momento da largada. Para tanto, foi feito, inicialmente, um contato com o corredor e, após seu consentimento, foi entregue o questionário. A todo instante o pesquisador encontrava-se próximo ao informante, sem, contudo, participar da elaboração das respostas. Todos os questionários, desta forma, foram respondidos na mesma ocasião e nas mesmas condições.

Tratamento estatístico

Em razão da natureza dos dados foi necessário realizar o teste, não paramétrico para amostras independentes, U de Mann-Whitney. Adotou-se o nível de significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta os valores médios encontrados para o *burnout*, ansiedade cognitiva, ansiedade somática e auto-confiança, tanto para todo grupo, quanto para subgrupos estabelecidos em função das variáveis analisadas.

Tabela 1. Valores médios para *burnout*, ansiedade cognitiva, ansiedade somática e auto-confiança

Variáveis	Burnout	Ansiedade cognitiva	Ansiedade somática	Auto-confiança
Total	1,08	9,94	13,20	32,35
Sexo				
Masculino	1,14	9,16 §	12,20 §	34,64 ‡
Feminino	1,05	10,41 §	13,80 §	30,95 ‡
Faixa etária				
≤ 40 anos	1,06	10,29	13,40	32,17
> 40 anos	1,12	9,37	12,80	32,97
IMC				
< 25	1,06	9,93	13,33	32,44
≥ 25	1,17	10,00	13,00	32,20
Dias de treinos				
≤ 4 dias	1,10	9,60	13,24	32,29
> 4 dias	1,06	10,54	13,13	32,46
Sessões de treinos				
1 sessão por dia	1,09	9,90	13,48	32,10
2 sessões por dia	1,08	10,07	12,14	33,29
Duração				
≤ 2 horas	1,08	10,04	13,37	31,93
> 2 horas	0,94	9,50	12,13	34,50
Tempo de treino				
≤ 2 anos	1,06	10,08	13,28	32,10
> 2 anos	1,06	9,57	12,65	32,57
Tem treinador				
Não	0,95 §	10,00	13,94 §	32,94
Sim	1,23 §	9,90	12,42 §	31,74

Diferença estatística significativa: § $p < 0,05$; e ‡ $p < 0,01$.

DISCUSSÃO

Em estudo conduzido com 147 atletas da Federação Portuguesa e Atletismo, Vasconcelos-Raposo et al. (2007) observaram que os valores médios para as variáveis do CSAI-2 foram 24,1 para a ansiedade cognitiva; 22,1 para ansiedade somática e 25,7 para auto-confiança. Nossos dados diferiram de forma expressiva destes valores, já que foram encontrados 9,94; 13,20 e 32,35 respectivamente para a ansiedade cognitiva; ansiedade somática e auto-confiança. Possivelmente, esta diferença tenha se dado em razão dos níveis de rendimento bastante distintos entre os informantes dos dois estudos. Ferreira et al. (2008), por sua vez, ao estudar maratonistas não atletas, encontraram valores mais próximos (15,34; 14,55 e 27,95, respectivamente).

No presente estudo foi observado que as ansiedades cognitiva e somática eram mais pronunciadas nas informantes do sexo feminino, enquanto os homens demonstraram maior auto-confiança. Lavoura et



al. (2007), em pesquisa com atletas de canoagem encontraram tendência semelhante, embora Campen et al. (2001), em trabalho com corredores não-atletas não tenham verificado tal tendência.

Seggar, Pedersen, Hawkes e Mc Grown (apud Figueiredo, 2000), em pesquisa realizada com 148 atletas do sexo feminino de diversas modalidades esportivas, identificaram quatro principais fatores de estresse e ansiedade entre as atletas: a) emoções negativas: sentimentos pessoais de sofrimento e problemas de relacionamento com pessoas significativas como família e amigos; b) problemas de relacionamento com colegas e técnico; c) condições de saúde e d) eficácia acadêmica/ profissional.

A despeito de não ter sido encontrada diferença significativa, parece que os sujeitos mais novos mostram-se mais ansiosos. Situação semelhante foi observada no estudo de Ferreira et al. (2008). Contudo, no estudo de Ferreira et al. (2008) os sujeitos mais velhos mostraram-se menos confiantes, o que difere dos achados do nosso estudo.

Ferreira et al. (2008) verificaram também que corredores mais experientes demonstraram menor ansiedade e maior auto-confiança nos momentos que antecediam a prova, do que aqueles menos experientes. No presente estudo foram encontradas tendências semelhantes, embora sem diferenças estatísticas significativas.

Em relação ao *burnout*, em nosso estudo foi possível observar que os valores alcançados entre os informantes demonstraram que este não é um problema que aflige os corredores de rua. Possivelmente, este fato se dá em decorrência da menor carga de volume e intensidade a que são submetidos estes corredores se comparados a atletas de elevado nível. Ainda assim, percebeu-se que os maiores valores reportados diziam respeito à dimensão “reduzido senso de realização”. Esta dimensão tem sido referida para indicar um menor senso de concretização, na medida em que as metas dos esportistas, frequentemente, não são alcançadas (LEMYRE et al., 2008).

Em conclusão, foi possível observar que os corredores de rua investigados, não atletas, não apresentaram valores elevados para a escala do QBA e apresentaram níveis de ansiedade mais baixos do que os encontrados na literatura. Além disto, foi observado que maior auto-confiança nos corredores do presente estudo.

Por fim, cabe destacar que a pequena produção científica na área, especialmente investigando sujeitos não atletas, tem contribuído para o pouco conhecimento sobre *burnout* e ansiedade entre estes indivíduos e, desta forma, limitando a possibilidade de tratamento e prevenção destes aspectos. Neste sentido, recomenda-se que mais estudos sejam desenvolvidos neste campo, particularmente, com atletas de menor rendimento e não-atletas.

REFERÊNCIAS

BUDGETT, R. Redefining the overtraining syndrome as the unexplained underperformance syndrome. *British Journal of Sports Medicine*. 34: 67-68, 2000.



CAMPEN, C.; ROBERTS, D.C. Coping strategies of runners: perceived effectiveness and match to precompetitive anxiety. *Journal of Sport Behavior*. 24(2): 144-161, 2001.

CRAFT, L.L. et al. The Relationship Between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 25: 44-65, 2003.

CRUZ, J.F. et al. *Características psicométricas de uma versão portuguesa do “Competitive State Anxiety Inventory-2” (CSAI-2): Dados preliminares relativos à sua validade e estrutura factorial*. In: SANTOS, N.; LIMA, M.; MELO, M.; CANDEIAS, A.; GRÁCIO, M.; CALADO, A. (Eds.). Actas do VI Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia (Vol. 3, pp. 104-125). Évora: Departamento de Psicologia, Universidade de Évora, 2006.

FERREIRA, M.A.C.; COELHO, R.W. Estado psicológico dos maratonistas populares brasileiros. *Revista Treinamento Desportivo*. 9(1): 43-50, 2008.

LAVOURA, T.N.; CASTELLANI, R.M.; MACHADO, A.A. Comparação entre os gêneros a partir da análise da ansiedade e sua interferência no rendimento de atletas de alto nível da canoagem slalom. *Revista Digital EFDeportes*. 11(106), 2007. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd106/rendimento-de-atletas-de-alto-nivel-da-canoagem-slalom.htm>>.

LEMYRE, P.N.; ROBERTS, G.C.; STRAY-GUNDERSEN, JIM. Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? *European Journal of Sport Science*, 7(2): 115-126, June 2007.

LEMYRE, P.N.; HALL, H.K.; ROBERTS, G.C. A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scand J Med Sci Sports*. 18: 221-34, 2008.

MOURA, C.A. et al. Características associadas aos corredores da maratona do Rio de Janeiro. *Fitness & Performance Journal*. 9(1): 106-112, 2010.

O'TOOLE, M.L. Overreaching and Overtraining in Endurance Athletes. In: KREIDER, R.B.; FRY, A.C.; O'TOOLE, M.L. (Eds.). *Overtraining in Sport*. Champaign: Human Kinetics; 1998. p. 3-18.

PIRES, D.A; BRANDÃO, M.R; SILVA, C.B. Validação do questionário de Burnout para atletas (QBA). *Revista da Educação Física - UEM*. 17(1): 27-36, 2006.



STAGER, Joel M.; TANNER, David A. *Natação: manual de medicina e ciência do esporte*. Barueri, SP: Manole 2º edição, 2008.

VASCONCELOS-RAPOSO, J.; LÁZARO, J.; MOTA, M.; FERNANDES, H. Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo. *Motricidade*. 3(1): 289-314, 2007.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. 2 ed. São Paulo: Artmed, 2001.

Endereço eletrônico: marcelo.esquilo@yahoo.com.br

Endereço: Av. das Américas, 500 – blocos 5 e 7, Barra da Tijuca RJ. CEP 22640-100