



**Ispá**

Instituto Universitário  
de Ciências Psicológicas,  
Sociais e da Vida

**A RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA E O BURNOUT: O PAPEL  
MEDIADOR DAS ESTRATÉGIAS DE *COPING***

**AFONSO DE SALES PIRES GOMES**

Orientador da Dissertação:

**PROFESSOR DOUTOR PEDRO ALMEIDA**

Professor de Seminário de Dissertação:

**PROFESSOR DOUTOR FILIPE LOUREIRO**

**PROFESSOR DOUTOR PEDRO ALMEIDA**

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

**MESTRE EM PSICOLOGIA**

Especialidade em Psicologia Social e das Organizações

2024

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Professor Doutor Pedro Almeida, apresentada no Ispa – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Social e das Organizações

## **Agradecimentos**

Ao longo do meu percurso acadêmico tive a oportunidade de me cruzar e partilhar bons momentos com pessoas que ficarão para sempre marcadas na minha memória. Tenho orgulho em dizer que fui estudante do ISPA e que completei o meu percurso com o todo o apoio possível à minha volta.

Em primeiro lugar cabe-me agradecer aos professores Filipe loureiro e Pedro Almeida pelo apoio prestado ao longo de todo o semestre, mesmo em horas extraordinárias. Obrigado por todas as dúvidas esclarecidas e por todas as aulas em que me faziam refletir sobre o meu trabalho.

Um especial obrigado à minha mãe por sempre me ter condicionado com as melhores condições para eu poder completar este meu percurso. Obrigado pelo “Não tens de estudar?” e por suportares o meu bom feitio. Obrigado, pai, por todos os conselhos sábios que me deste nas idas para casa e para o treino, e por estares sempre presente, resolvendo todas e quaisquer emergências sempre que eu precisava.

Obrigado, Constança, por me ajudares a manter a calma quando pensava que não era possível, por toda a ajuda que sempre me deste e por me mostrares que com a organização e o foco certo, tudo é possível. Obrigado por me teres aturado ao longo destes anos e por me deixares partilhar este percurso contigo.

Obrigado, também a todos os amigos que me acompanharam ao longo deste percurso e que tiveram uma grande importância no meu desenvolvimento enquanto pessoa ao longo destes anos. Graças a vocês as semanas eram melhores. Obrigado, Tiago, Gui, Zé, Leni, Rocha, Toni, Kika, Chinhas.

Agradeço também aos meus companheiros de trabalhos Mariana e Bernardo por todo o compromisso que sempre tivemos e por me obrigarem a ser organizado e a entregar os trabalhos com qualidade e antecedência.

## Resumo

A incidência de burnout em atletas tem vindo a ser um fenómeno cada vez mais presente no mundo do desporto. O desenvolvimento de burnout tem sido associado à qualidade da relação da relação treinador-atleta. Para além disso, as estratégias de  *coping*  utilizadas pelos atletas estão relacionadas, tanto com a qualidade da relação treinador-atleta, como com o desenvolvimento de burnout. Este estudo tem como objetivo testar a influência da relação treinador-atleta nos níveis de burnout experienciados pelos atletas, mediada pelas estratégias de  *coping*  utilizadas. Participaram 141 participantes, atletas entre os 16 e os 41 anos ( $M = 20.8$ ,  $DP = 3.44$ ). As variáveis em estudo foram avaliadas pelas versões portuguesas do ABQ (*Athlete Burnout Questionnaire*), CART-Q (*Coach Athlete Relationship Questionnaire*), e Brief COPE. Foi encontrada uma relação negativa e estatisticamente significativa entre a qualidade da relação treinador-atleta e o burnout. Verificou-se também uma associação positiva entre a qualidade da relação treinador-atleta e a utilização de estratégias de  *coping*  focadas no problema. Por sua vez, as estratégias de  *coping*  focadas no problema correlacionaram-se negativamente com os níveis de burnout, ao contrário das estratégias focadas no evitamento que se associaram positivamente com pelo menos uma das dimensões do burnout. Não se verificou o efeito mediador das estratégias de  *coping*  na relação entre a qualidade da relação treinador-atleta e o burnout. Os resultados alertam para a importância de se investir na construção e manutenção de relações positivas no mundo desportivo.

*Palavras-chave:* Burnout, Atletas, Relação treinador-atleta, estratégias de  *coping*

## Abstract

The incidence of burnout in athletes has become an increasingly prevalent phenomenon in the world of sports. The development of burnout has been associated with the quality of the coach-athlete relationship. Furthermore, the *coping* strategies used by athletes are related both to the quality of the coach-athlete relationship and the development of burnout. This study aims to test the influence of the coach-athlete relationship on the levels of burnout experienced by athletes, mediated by the *coping* strategies employed. A total of 141 participants took part, consisting of athletes between the ages of 16 and 41 ( $M = 21$ ,  $SD = 3.44$ ). The variables in the study were assessed using the portuguese versions of the ABQ, Athlete Burnout Questionnaire, CART-Q, Coach Athlete Relationship Questionnaire, and Brief COPE. A negative and statistically significant relationship was found between the quality of the coach-athlete relationship and burnout. There was also a positive association between the quality of the coach-athlete relationship and the use of problem-focused coping strategies. In turn, problem-focused coping strategies negatively correlated with burnout levels, in contrast to avoidance-focused strategies, which were positively associated with at least one of the burnout dimensions. No mediating effect of coping strategies was found in the relationship between the quality of the coach-athlete relationship and burnout. The results highlight the importance of investing in the construction and maintenance of positive relationships in the sporting world.

Keywords: Burnout, Athletes, Coach-athlete relationship, *Coping* strategies

## Índice

Introdução.....	7
Revisão de literatura.....	8
Relação treinador-atleta.....	8
Burnout.....	10
<i>Modelos de burnout</i> .....	12
Estratégias de <i>coping</i> .....	16
O presente estudo.....	20
Método.....	22
Delineamento e participantes.....	22
Instrumentos.....	23
<i>Escala de Relação treinador-Atleta (CART-Q)</i> .....	23
<i>Questionário de Burnout em atletas (QBA)</i> .....	24
<i>Brief COPE</i> .....	25
Procedimento.....	26
Resultados.....	27
Análise das qualidades psicométricas dos instrumentos.....	27
<i>Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)</i> .....	27
<i>Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q)</i> .....	28
<i>Brief COPE</i> .....	29
Análise das estatísticas descritivas relativas às variáveis em estudo.....	31
<i>Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)</i> .....	32
<i>Coach-Athlete Relationship Questionnaire</i> .....	32
<i>Brief COPE</i> .....	33
Testes de Hipóteses.....	33
<i>Hipótese 1</i> .....	33
<i>Hipótese 2</i> .....	34
<i>Hipótese 3</i> .....	36
<i>Hipótese 4</i> .....	38
Discussão.....	40
Referências.....	46
Anexos.....	53
Anexo A. Estatísticas Descritivas – Participantes.....	53
Anexo B. Itens do Brief Cope adaptado para a população portuguesa.....	55
Anexo C. Questionário Qualtrics.....	57

Anexo D. Modelo de mediação tendo como variável critério a dimensão de burnout	
Exaustão física e emocional .....	63
Anexo E. Modelo de mediação que tem como variável critério a dimensão de burnout	
Desvalorização da prática desportiva .....	64
Anexo F. Modelo de mediação que tem como variável critério a dimensão do burnout	
Realização pessoal reduzida .....	65

## Introdução

A prática diária de desporto de competição traz aos atletas bastantes exigências, tanto a nível físico como a nível psicológico, que podem levar ao desenvolvimento de burnout (Raedeke & Smith, 2001). Os sintomas de exaustão física e emocional, que ocorrem devido à prática desportiva, têm vindo a aumentar nas últimas duas décadas e, como consequência disso, os atletas sentem-se cada vez menos realizados e cada vez mais desvalorizam o desporto praticado (Madigan et al., 2022).

Com o aumento da sua prevalência, o burnout começa a tornar-se um grande motivo de preocupação para pais e treinadores (Gustafsson et al., 2017). Evidência reforça a importância que a relação entre treinador e atleta tem enquanto determinante para o surgimento, ou não, de burnout em atletas, sendo que o apoio emocional, a capacidade de motivar e o estilo de treino por parte do treinador são fatores que vão influenciar as atitudes, comportamentos e o esforço competitivo dos seus atletas (Raedeke & Smith, 2001).

Desta forma, o aumento de diagnóstico de burnout ao longo dos anos reforça também a necessidade de equipar os atletas com estratégias que lhes permitam combater as exigências e situações stressantes que a prática de um desporto traz.

As estratégias de *coping* são, assim, os processos cognitivos através dos quais os atletas vão reconhecer, avaliar e confrontar as situações externas ou internas stressantes (Lazarus & Folkman, 1984). O burnout pode surgir quando o atleta tem dificuldade em usar estratégias de *coping* em situações stressantes que são recorrentes (Gustafsson et al., 2017).

Para além disso, apesar da escassa literatura que procure perceber o impacto que a relação treinador-atleta tem nas estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas, algumas investigações mostram que os comportamentos dos treinadores podem influenciar as estratégias de *coping* utilizadas pelos seus atletas (González-García et al., 2023; Nicholls et al., 2016; Ntoumanis et al., 1999).

De facto, a relação entre treinador-atleta é das relações mais profundas que se estabelecem no contexto desportivo (Jowett & Poczwardowski, 2007). Assim, o objetivo da presente dissertação é o de testar a influência da relação treinador-atleta nos níveis de burnout experienciados pelos atletas, e analisar adicionalmente se essa influência é mediada, ou explicada, pelas estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas.

## Revisão de literatura

### Relação treinador-atleta

Estabelecer relações é um dos pilares centrais da vida de qualquer pessoa e o contexto desportivo não é diferente. Ao longo da sua vida desportiva um atleta forma relações com os seus treinadores que muitas vezes são a sua principal fonte de suporte, instrução e orientação (Jowett & Poczwadowski, 2007). Desta forma, a relação treinador-atleta é definida como a situação em que os sentimentos, pensamentos e comportamentos do treinador e do atleta estão mutuamente e causalmente interrelacionados – isto é, são afetados e vão afetar os pensamentos, sentimentos e comportamentos do outro - (Jowett & Shanmugam, 2016; Jowett & Cockerill, 2002).

Assim, a relação treinador-atleta pode ser uma ferramenta importante para a transformação, crescimento pessoal e desenvolvimento ao longo do tempo tanto de treinadores como de atletas (Jowett & Shanmugam, 2016). Tal como todas as relações, também a que se estabelece entre um treinador e um atleta é dinâmica e, por isso, é natural que esta passe por mudanças e transformações ao longo do tempo como resposta à qualidade dinâmica dos pensamentos, comportamentos e emoções dos intervenientes da relação (Jowett & Poczwadowski, 2007).

A relação treinador-atleta pode ser descrita através de duas dimensões interrelacionadas: relações baseadas em recompensas que podem ser bem-sucedidas ou mal sucedidas; relações baseadas em ajuda e apoio que podem ser eficazes ou ineficazes. A relação entre estas duas dimensões resulta em 4 tipos de relações: 1) Relações eficazes e bem-sucedidas, que são as relações ideais que aliam o sucesso desportivo e o crescimento pessoal; 2) Relações eficazes e mal sucedidas, que são caracterizadas por trazerem benefícios para o bem-estar físico e psicológico, não sendo, no entanto, alcançado o sucesso desportivo; 3) Relações ineficazes e bem-sucedidas, caracterizadas por trazerem custos psicológicos, conflitos e tensão, sendo que apesar de tudo existe sucesso desportivo. 4) Relações ineficazes e mal sucedidas, que aportam os mesmos custos que a anterior, mas nas quais não existe sucesso desportivo (Jowett, 2005).

O campo de estudos da relação treinador-atleta é relativamente recente, sendo que inicialmente a maior parte dos estudos procurava perceber este construto através de uma abordagem focada na liderança. O principal foco passava por perceber como é que os

comportamentos dos treinadores eram percebidos pelos seus atletas e quais os seus impactos (Jowett, 2005).

Deste modo, nos últimos anos tem havido um desenvolvimento da investigação neste meio e como consequência disso a emergência de modelos conceptuais que procuram aprofundar esta relação (e.g., Wylleman, 2000; Poczwadowski et al., 2002, Jowett & Cockerill, 2002).

O modelo de Jowett, que foi sendo aprofundado em conjunto com vários investigadores (e.g., Jowett & Cockerill, 2002; Jowett & Ntoumanis, 2004), defende que a relação treinador-atleta é a base para que o atleta tenha mais sucesso e se sinta mais realizado com o seu desempenho. Desta forma, de modo a operacionalizar a natureza interdependente da relação, Jowett e Cockerill (2002) propuseram o modelo dos 3 C'S + 1, que permite caracterizar a relação treinador-atleta através de 4 dimensões chave: Proximidade (*closeness*); Compromisso (*commitment*); Complementaridade (*complementarity*); Co-orientação (*co-orientation*).

A proximidade remete para o lado mais emocional e afetivo da relação e reflete o grau de conexão entre o treinador e o atleta. A confiança e o respeito mútuo indicam uma relação afetiva positiva. O compromisso remete para o lado mais cognitivo da relação e sublinha o desejo, tanto do treinador como do atleta, em fazer perdurar o relacionamento ao longo do tempo. A complementaridade reflete o grau em que o atleta e o treinador sentem a sua interação como sendo eficaz e cooperativa. Por fim, a co-orientação é o resultado de uma boa comunicação e representa as perceções que o treinador e atleta têm um do outro (Jowett & Cockerill, 2002).

Na validação do *Coach Athlete Relationship Questionnaire* (CART-Q; Jowett & Ntoumanis, 2003), o instrumento mais consensualmente aplicado para avaliar a qualidade da relação treinador-atleta, à luz do modelo acima descrito, a dimensão da co-orientação acabou por ser eliminada, uma vez que os seus itens não apresentaram peso fatorial suficiente em nenhuma dimensão, não sendo por isso considerada para avaliar a qualidade da relação treinador-atleta (Jowett & Ntoumanis, 2004).

Atualmente, a ideia de que o treinador ou o atleta conseguem alcançar o que pretendem sozinhos está errada, sendo que o sucesso desportivo de ambos só vai ser alcançado caso estes trabalhem em conjunto e, para isso, o papel do treinador não deve ser visto como algo exclusivamente focado apenas no jogador ou apenas no treinador. Desta

forma, é necessário que a abordagem ao treino seja centrada tanto no treinador como no jogador garantindo mais eficácia e sucesso (Jowett, 2017).

No contexto do desporto, principalmente do desporto de competição, os atletas acabam por passar a maior parte do seu tempo semanal com os treinadores e colegas de equipa. Dessa forma, indo ao encontro da Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan (1985), a satisfação de necessidades básicas como a autonomia, competência e a relação com os outros não depende apenas do indivíduo, mas sim do seu ambiente externo, onde se inserem os treinadores. De facto, DeFreese e Smith (2014) mostram que o suporte social e interações sociais negativas têm impacto na experiência psicológica do atleta e que este considera a relação com o seu treinador como um fator de risco para o desenvolvimento de condições psicológicas como o burnout. Por outro lado, se um atleta sente que a sua relação com o treinador é de boa qualidade, este vai conseguir interagir eficazmente com o mesmo e vai sentir que as suas necessidades psicológicas estão a ser satisfeitas, reduzindo o risco de desenvolvimento de burnout (Choi et al., 2020).

A investigação mostra que fatores organizacionais como a falta de suporte social, falta de comunicação ou uma liderança desadequada são stressores bastante frequentes que estão associados ao desenvolvimento de burnout em atletas (e.g., Tabei et al., 2012; Cresswell & Eklund, 2017).

Também a relação treinador-atleta se apresenta como um grande stressor organizacional. Ainda assim, quando os atletas sentem que possuem uma relação harmoniosa com o seu treinador acabam por evitar sentimentos de pressão interpessoal e beneficiar da sua ajuda e apoio, reduzindo a probabilidade de surgirem sintomas de burnout (Tabei et al., 2012).

## **Burnout**

O termo “Burnout” foi introduzido pela primeira vez por Freudenberger (1974) para descrever o estado de esgotamento de trabalhadores voluntários em clínicas de reabilitação. Também, por esta altura, Christina Maslach começa a usar o termo Burnout para descrever o estado contínuo de exaustão, cinismo e falta de compromisso dentro do local de trabalho (Goodger et al., 2007).

Mais tarde, com o avanço da investigação, Maslach e Jackson (1981) criam o Maslach Burnout Inventory (MBI), o primeiro instrumento proposto para medir o burnout. De acordo com os autores, o burnout era composto por três sintomas principais: exaustão emocional, em que a pessoa tende a sentir-se sobrecarregada e exausta no local de trabalho;

despersonalização, caracterizada por comportamentos insensíveis e impessoais para com aqueles a quem eram prestados os cuidados; e redução da eficácia profissional, caracterizada por sentimentos de incompetência e ineficácia profissional.

Para além dos sintomas relatados anteriormente, Schaufelli e Bunk, (2003) sublinham 5 categorias principais de sintomas associados ao burnout: Sintomas afetivos, caracterizados por comportamentos hostis e humor depressivo; Sintomas cognitivos, caracterizados por sentimentos de abandono e perturbações de atenção e memória; Sintomas físicos, caracterizados por sentimentos recorrentes de doença e exaustão; Sintomas comportamentais, onde é muito comum o absentismo e mau desempenho nas tarefas realizadas; e por fim, sintomas motivacionais, em que existe uma constante falta de entusiasmo e desilusão.

A criação do MBI abriu as portas para o estudo do burnout nas mais variadas profissões. Com o aumento das investigações e interesse, a World Health Organization acabou por considerar o burnout como um “fenómeno ocupacional” de acordo com a 11ª revisão do International Classification of Diseases (World Health Organization, 2019).

Com o avanço da investigação, surgiu também o interesse pelo burnout em atletas. Raedeke (1997) adaptou a definição de Maslach e Jackson (1981) ao contexto desportivo, propondo que o burnout em atletas se trata de um síndrome multidimensional cognitivo-afetivo caracterizado por três sintomas principais: Desvalorização da prática desportiva; Exaustão física e emocional; Realização pessoal reduzida.

A exaustão física e emocional remete para todo o desgaste, tanto físico como psicológico, que advém das exigências competitivas dos treinos e competições. A desvalorização da prática desportiva é caracterizada por um distanciamento do atleta para com o desporto praticado e conseqüentemente menos envolvimento e interesse. A realização pessoal reduzida é caracterizada pelos sentimentos negativos, por parte dos atletas, em relação ao rendimento desportivo e à incapacidade para desenvolver as suas competências desportivas (Raedeke, 1997).

Geralmente, um atleta que se sente *burned out* vai possuir um estado de espírito mais depressivo, sentimentos de impotência, falta de motivação e de realização, que muitas vezes podem levar a perda de colegas, amigos e até mesmo à desistência do desporto praticado (Gustafsson et al., 2008).

Com o avanço da investigação do burnout em atletas surgiram os primeiros instrumentos para medir esta variável. Foi através dos trabalhos desenvolvidos por Eades (1990; citado por DeFreese et al., 2023) que surgiu o *Eades Athletic Brunout Inventory*, no entanto, este instrumento possuía várias limitações e fracas propriedades psicométricas (Eklund & Cresswell, 2007). Mais tarde, Raedeke e Smith (2001) desenvolveram o *Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)*. Este instrumento transformou a investigação sobre o burnout em atletas, permitindo um aumento do conhecimento em relação a esta variável ao longo dos anos, bem como os seus antecedentes e consequências (Gustafsson et al., 2017).

Ainda que exista um consenso sobre a multidimensionalidade do burnout em atletas, continua a existir um grande debate em relação aos fatores que estão na sua origem. Como tal, surgiram vários modelos, abaixo descritos, que procuraram descrever e explicar a origem deste fenómeno (e.g., Smith, 1986; Silva, 1990; Coackley, 1992; Schmidt & Stein).

### ***Modelos de burnout***

Smith (1986) propõe um modelo circular de burnout induzido pelo stress, no qual o burnout e o stress vão evoluindo em paralelo através de 4 fases: num primeiro momento surgem exigências (externas ou internas) no atletas; na segunda fase existe uma avaliação cognitiva dessas exigências, sendo que se a situação for considerada ameaçadora o atleta ativará uma resposta; na terceira fase a resposta é ativada; por fim, na última fase, a resposta fisiológica ativada vai levar a comportamentos por parte do atleta como a diminuição da performance ou a desistência.

Por sua vez, Silva (1990) propõe um modelo que se foca mais na componente física do que na psicológica. No seu modelo, o burnout é referido como o resultado de uma má adaptação do atleta a uma elevada carga competitiva.

O modelo de desenvolvimento de identidade unidimensional e controlo externo de Coackley (1992) propõe que o burnout ocorre devido ao ambiente social desportivo em que o atleta se insere. De acordo com este modelo, os atletas dedicam muito tempo e recursos para com as suas organizações desportivas inibindo a sua capacidade para ter controlo sobre a sua própria vida, o que acaba por levar a um estado de esgotamento.

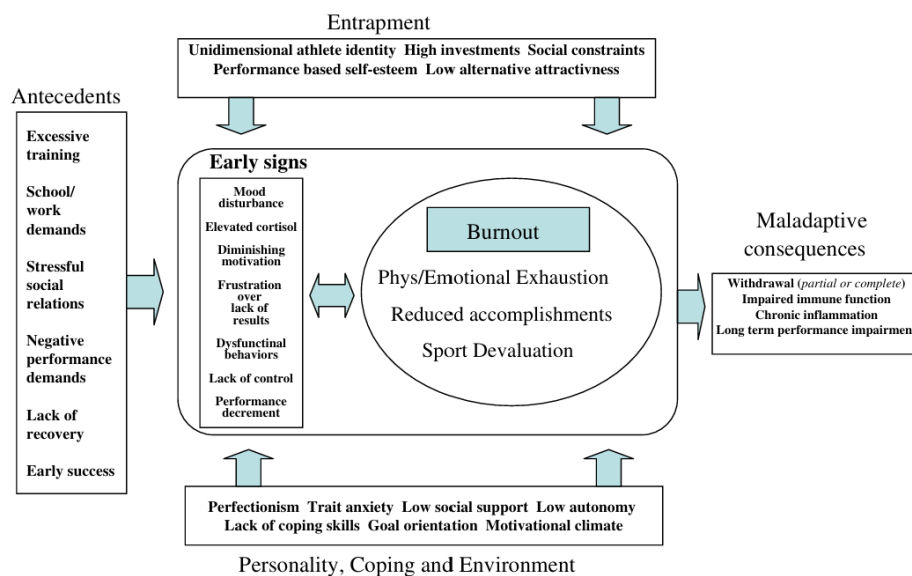
Finalmente, os modelos de compromisso de Schmidt e Stein (1991) e de Raedeke (1997) referem o compromisso como um fator determinante para o desenvolvimento de burnout e propõem três perfis de atletas: compromisso baseado na atração (atletas que praticam o desporto porque realmente querem e sentem baixos níveis de burnout);

compromisso baseado no aprisionamento (atletas que praticam o desporto porque sentem que tem de ser e, por isso, possuem elevados níveis de burnout); e baixo compromisso (atletas que não sentem a necessidade de continuar no desporto e, por isso, não possuem níveis elevados de burnout).

Embora tenham contribuído para uma melhor compreensão do burnout no desporto, estes modelos acabaram por não estimular o desenvolvimento de investigações empíricas, muito possivelmente devido às suas limitações (Gustafsson et al., 2011). Dessa forma, Gustafsson e colaboradores (2011) propuseram um modelo que procurava considerar os modelos existentes até então com o objetivo de aumentar o conhecimento e estimular mais investigação em torno do burnout em atletas. Assim, tal como podemos ver na Figura 1, o modelo integrativo de burnout em atletas incorpora em si os antecedentes principais, sinais precoces, armadilhas, fatores de vulnerabilidade, dimensões chave e consequências de uma má adaptação (Gustafsson et al., 2011).

**Figura 1**

*Modelo integrado de burnout em atletas (Gustafsson et al., 2011)*



Em relação aos antecedentes, o stress crónico aparenta ser aquele que possui mais impacto no desenvolvimento de burnout em atletas (Raedeke & Smith, 2001; Schaufeli &

Buunk, 2003). No entanto, através de um estudo qualitativo com jogadores de ténis, Gould e colaboradores (1996) demonstraram que fatores como a falta de recuperação, excessiva carga de treino, demasiadas competições ou pressão por parte de pais e treinadores também podem ser antecedentes relevantes para o desenvolvimento de burnout.

A deteção de burnout em atletas pode ser algo bastante difícil de implementar, pelo que é importante estar atento a primeiros sinais que possam aparecer. Torna-se, então, vital estar atento a sinais como a falta de motivação, comportamentos disfuncionais durante o treino, oscilações de humor ou dificuldades de concentração (Gustafsson et al., 2008).

Existem vários fatores que, apesar de não causarem diretamente burnout, tornam os atletas mais vulneráveis ao stress e consequentemente mais suscetíveis ao desenvolvimento do mesmo. Entre esses fatores está a falta de recursos pessoais, como estratégias de *coping* adequadas, combinada com falta de autonomia e de suporte social (Raedeke & Smith, 2001).

Os fatores de aprisionamento explicam-nos o porquê de os atletas caminharem na direção do burnout em vez de se afastarem do desporto praticado. De entre vários fatores destacam-se o elevado investimento, baixa atratividade das alternativas, autoestima baseada na performance ou pouca flexibilidade da organização desportiva (Coackley, 1992; Gustafsson et al., 2008).

Por fim, as consequências do desenvolvimento de burnout podem ser afetivas, cognitivas, motivacionais e comportamentais (Goodger et al., 2007), estando sempre acompanhadas por uma elevada exaustão física e emocional (Raedeke & Smith, 2001) e podendo levar ao afastamento psicológico do desporto e da sua identidade atlética (Gustafsson et al., 2008).

Embora exista literatura que sugere o impacto de fatores organizacionais, falta de suporte social e interações negativas no desenvolvimento de burnout (e.g., Tabei et al., 2012; DeFreese e Smith, 2014), e também evidência qualitativa que destaca o impacto da relação treinador-atleta no desenvolvimento de sintomas de burnout (e.g., Cresswell & Eklund, 2017; Gustafsson et al., 2008), é ainda escassa a evidência empírica quantitativa que investiga o impacto desta relação no desenvolvimento de burnout. Isoard-Gauthier e colaboradores (2016) procuraram estudar a relação entre estas duas variáveis através de um estudo quantitativo. No seu estudo concluíram que as três dimensões da relação treinador-atleta estavam negativamente associadas com as três dimensões do burnout, ou seja, quanto melhor a relação menos os sintomas de burnout. Para além disso, a associação entre a relação

treinador-atleta foi negativamente mais significativa com as dimensões cognitivas do burnout (desvalorização da prática desportiva; realização pessoal reduzida) do que com a dimensão exaustão física e emocional (Isoard-Gauthier et al., 2016).

Estes resultados sugerem que quando os atletas acreditam que é possível cooperar com o seu treinador (complementaridade), pretendem que a relação se mantenha e perdure no tempo (compromisso) e sentem que existe apreciação mútua e proximidade ao treinador (proximidade), a probabilidade de experienciarem exaustão física e emocional, realização pessoal reduzida e desvalorização da prática desportiva é menor (Isoard-Gauthier et al., 2016). Quando um atleta se sente mais comprometido com o seu treinador, é mais provável que ajuste o seu nível de esforço durante o treino para manter uma avaliação positiva da relação. Como consequência disso, o atleta tende a sentir-se menos exausto fisicamente (Isoard-Gauthier et al., 2016). Adicionalmente, os atletas que sentem mais proximidade, complementaridade e compromisso com o seu treinador apresentam uma atitude mais positiva em relação ao desporto praticado, o que facilita o desejo de continuar a praticá-lo (Gustafsson et al., 2008; Isoard-Gauthier et al., 2016).

Também Ruser e colaboradores (2020) demonstraram, num estudo recente, que a relação treinador-atleta é um preditor negativo de todas as dimensões do burnout, ou seja, quanto melhor for a relação estabelecida, mais baixos serão os sintomas de burnout. Ainda assim, na sua investigação não foi tido em conta a multidimensionalidade da relação treinador-atleta.

Apesar de o diagnóstico de burnout no desporto começar a ser cada vez mais frequente em todos os níveis competitivos (Gustafsson et al., 2017) é nos atletas de competição que esse diagnóstico se torna mais evidente, uma vez que estes acabam por ter menos tempo de descanso, menos tempo para estar com família e amigos e mais tempo em treino e competição (Madigan et al., 2022). Devido a este tipo de fatores, os atletas sentem-se, geralmente, mais ansiosos, cansados e stressados, tornando-se assim vital que tenham capacidade de lidar e de se adaptar a estes sentimentos através das suas estratégias de *coping* (Madigan et al., 2022). Quando um atleta possui dificuldades em utilizar estratégias de *coping* perante situações stressantes que ocorrem frequentemente, é mais provável o aparecimento de burnout (Gustafsson et al., 2017).

Desta forma, a literatura da psicologia do desporto defende que todos os atletas, independentemente da idade ou nível de atuação, devem ter a capacidade lidar, através das

suas estratégias de *coping*, com todos os possíveis stressores de forma a melhorar a sua performance e garantir uma melhor experiência desportiva (Nicholls & Polman, 2007).

### **Estratégias de *coping***

De acordo com a perspectiva de Lazarus e Folkman (1984) o *coping* consiste no esforço cognitivo e comportamental em constante mudança como forma de combater e gerir as exigências externas (situacionais) e internas (crenças, objetivos, valores) que são percebidas como desafiadoras ou superam os recursos disponíveis da pessoa.

A literatura que procura descrever e definir o *coping* é abundante. Ainda assim, na área da psicologia do desporto existem duas perspectivas que se tornaram mais relevantes: a abordagem de traço (Carver et al., 1989) e a abordagem de processo ou transacional (Lazarus & Folkman, 1984).

De acordo com a perspectiva do traço de Carver e colaboradores (1989), as pessoas utilizam estratégias de *coping* semelhantes em diferentes contextos, uma vez que possuem um conjunto de estratégias preferenciais que se mantêm estáveis ao longo do tempo, independentemente do tipo de situação. Em concordância com esta abordagem, as pessoas são classificadas, através de entrevistas ou questionários de acordo com as suas estratégias de *coping* mais frequentes (Carver et al., 1989). Por sua vez, o modelo transacional de stress e *coping* de Lazarus e Folkman (1984) verifica-se como o modelo dominante na investigação em psicologia do desporto (Nicholls & Folkman, 2007). Este modelo defende que diferentes estratégias de *coping* são utilizadas em diferentes situações stressantes, como resultado da avaliação cognitiva que o indivíduo faz da interação entre os fatores externos e internos do mesmo.

No seu modelo, Lazarus e Folkman (1984) realçam a importância das avaliações primárias e secundárias para a relação entre o stress e *coping*. Avaliações primárias ocorrem quando o indivíduo percebe aquilo que se está a passar como algo relevante para os seus objetivos, valores, crenças e intenções situacionais. Se o indivíduo sente que a situação põe em causa o seu bem-estar e se a encara como relevante, existem 4 avaliações possíveis: Dano/perda, que ocorre quando já existe dano consequente da situação; Ameaça, quando pode vir a existir dano; Desafio, quando as pessoas se sentem bem para superar a situação que aí vem; Benefício, quando o indivíduo ganha algo com a situação stressante (Lazarus, 1999).

As avaliações secundárias são o processo cognitivo-avaliativo das estratégias de *coping* disponíveis, sendo que esta avaliação ocorre principalmente em avaliações de

dano/perda ou ameaça. Nas avaliações secundárias, o indivíduo não utiliza efetivamente as estratégias de *coping*, mas sim decide o que vai fazer perante a situação. (Lazarus, 1999)

Devido ao amplo conjunto de estratégias de *coping* que podem ser utilizadas perante situações stressantes, os investigadores têm vindo a tentar organizar essas estratégias em categorias mais gerais que se distinguem com base na sua função e intenção. Essa categorização torna-se ainda mais importante no mundo do desporto, uma vez que os atletas possuem possivelmente um leque ainda mais variado de estratégias de *coping* (Nicholls & Polman, 2007).

Desta forma, Lazarus e Folkman (1984) propõem duas categorias principais: Estratégias de *coping* focadas no problema, que representam os esforços cognitivos e comportamentais que procuram alterar diretamente o stressor; e Estratégias de *coping* focadas nas emoções, que não procuram alterar diretamente o stressor, mas sim ajudar a combater o stress emocional que a situação está a causar. Mais tarde, acabaram por surgir outras categorias de estratégias, como as estratégias de *coping* baseadas no evitamento, onde os indivíduos optam por se “desligar” da tarefa stressante, esforçando-se para escapar e distrair da situação (Ntoumanis et al., 1999).

A distinção mais “macro” entre *coping* focado no problema ou nas emoções tornou-se fundamental para o desenvolvimento de instrumentos de medição de estratégias de *coping* como o *Coping Strategies Inventory* (Tobin et al., 1989) ou *Multidimensional Coping Inventory* (Endler & Parker, 1990). No entanto, os instrumentos de medição que se baseiam apenas nesta dicotomia acabam por não conseguir explicar bem a complexidade do processo de *coping* (Carver et al., 1989). Assim, surge o *COPE inventory*, que procura aliar o modelo transacional de Lazarus e Folkman (1984) e a abordagem de traço de Carver e colaboradores (1989), permitindo avaliar com mais especificidade quais as estratégias de *coping* utilizadas.

Devido à redundância de alguns dos itens do COPE Inventory surge através de Carver (1997) uma versão mais reduzida, o Brief COPE, que atualmente é um dos instrumentos de avaliação de *coping* mais utilizado, uma vez que permite a adaptação a diferentes populações e que avalia um vasto leque de estratégias de *coping* (Solberg et al., 2022).

Ainda assim, alguns investigadores têm dividido as 14 dimensões do Brief COPE em duas dimensões mais gerais, sendo elas o *coping* focado no problema e o *coping* focado no evitamento (e.g., Kershaw et al., 2004; Eisenberg et al., 2012; Ebert et al., 2002; Kershaw et

al., 2008). O *coping* focado no problema é constituído pelas estratégias *coping* ativo, uso de suporte instrumental, uso de suporte emocional, planeamento, religião, reinterpretação positiva e aceitação. O *coping* focado no evitamento é constituído pelas estratégias auto-culpabilização, expressão de sentimentos, negação, auto-distração, desinvestimento comportamental, uso de substâncias e humor.

Apesar da existência de vários instrumentos que permitem identificar as principais estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas e de evidência sobre o desenvolvimento de burnout nesta população ao longo de tempo (e.g., DeFreese & Smith, 2014; Madigan et al., 2022; Defreese et al., 2023), investigação adicional sobre o papel que as estratégias de *coping* desempenham neste desenvolvimento é necessária (Madigan et al., 2020). Adicionalmente, a literatura revista não avalia esta relação através do Brief COPE, tornando-se assim, pertinente analisar com mais detalhe quais as estratégias de *coping* que permitem reduzir os níveis de burnout.

Dentro dos estudos que procuraram examinar a relação entre as estratégias de *coping* e o burnout, Madigan e colaboradores (2020) demonstram que as estratégias de *coping* focadas no problema estão negativamente correlacionadas com os sintomas iniciais de burnout. Por outro lado, o uso de estratégias de *coping* focadas no evitamento promove o aumento de sintomas de burnout ao longo do tempo. Este aumento pode dever-se ao facto de comportamentos de desistência ao longo do tempo estarem relacionados com a desvalorização da prática desportiva e realização pessoal reduzida (Raedeke & Smith, 2004). Schellenberg e colaboradores (2013) procuraram também analisar esta relação em atletas universitários. O seu estudo demonstra que estratégias de *coping* focadas no evitamento podem reduzir a capacidade de os atletas lidarem com as exigências dos treinos e as emoções daí resultantes, o que culmina num aumento dos níveis de burnout. Para além disso, estratégias de *coping* orientadas para a tarefa (focadas no problema), como a análise lógica ou o controlo de pensamentos, podem ajudar os indivíduos no desenvolvimento de competências que levam à diminuição dos níveis de burnout ao longo do tempo. Também Pacewicz e colaboradores (2018) sugerem a mesma ideia das investigações anteriores, demonstrando que estratégias de *coping* focadas no problema estão negativamente relacionadas com os sintomas de burnout, contrariamente às estratégias focadas no evitamento, que mostram estar positivamente relacionadas com o desenvolvimento de burnout.

Ainda que a literatura sobre o impacto da relação treinador-atleta na utilização de estratégias de *coping* seja recente e, por isso, escassa, é consensual a ideia de que o ambiente em que o atleta se insere, no qual se encontra o treinador, tem um impacto na interpretação das situações por parte do atleta, promovendo o uso de determinadas estratégias de *coping* (Lazarus, 2000).

Investigações que procuraram estudar o impacto da relação treinador-atleta sobre a utilização de estratégias de *coping* incluem o estudo de Nicolas e colaboradores (2011) que sugere que quando os atletas percebem comportamentos de apoio por parte dos seus treinadores tendem a usar mais estratégias de *coping* focadas no problema. Em contraste, aqueles que percebem falta de apoio por parte dos treinadores acabam por usar mais estratégias de *coping* focadas no evitamento. Também González-García e Martinent (2019) procuraram perceber como é que os comportamentos de liderança do treinador predizem o uso de estratégias de *coping*. No seu estudo, chegaram à conclusão que comportamentos democráticos por parte do treinador levam a um aumento de estratégias de *coping* orientadas para a tarefa.

Nicholls e colaboradores (2016) investigaram se as percepções dos comportamentos dos treinadores e se as relações treinador-atleta influenciavam a utilização de estratégias de *coping*. Embora não tenham sido estatisticamente significativos, os resultados foram algo inesperados, sugerindo uma correlação positiva entre compromisso e *coping* focado no evitamento e uma correlação negativa entre compromisso e *coping* focado na tarefa, indicando que uma relação com altos níveis de compromisso pode ter consequências negativas. Por fim, González-García e colaboradores (2023) demonstram que a relação treinador-atleta está positivamente associada à utilização de estratégias de *coping* focadas na tarefa (problema) por atletas de modalidades coletivas, nomeadamente as estratégias utilizadas antes da competição.

Ainda assim, sabendo da relação existente entre as estratégias de *coping* e o desenvolvimento de burnout em atletas torna-se então pertinente perceber se essas estratégias permitem explicar a relação existente entre a qualidade da relação treinador-atleta e o burnout. Dessa forma, importa perceber se a relação entre treinador e atleta tem impacto nas estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas.

## O presente estudo

A revisão de literatura evidencia a importância que a relação com o treinador tem para o atleta. Não só por ser das pessoas com quem os atletas mais tempo passam, mas também porque quando esta relação é saudável e baseada em compromisso, proximidade e complementaridade se torna a base para que o atleta se sinta realizado, orientado e consiga alcançar os seus objetivos pessoais e profissionais (Jowett & Poczwardowski, 2007).

Paralelamente a isso, a literatura revista mostra que o diagnóstico de burnout tem vindo a ser uma realidade cada vez mais presente na vida de um atleta (Madigan et al., 2022; Gustafsson et al., 2017), trazendo consequências físicas e psicológicas para o mesmo (Raedeke & Smith, 2001).

A literatura mostra-nos também que as estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas podem não só ser influenciadas pelo treinador (González-Garcia & Martinent, 2019; Nicolas et al., 2011; Nicholls et al., 2016), como também permitem predizer diferentes níveis de burnout (Madigan et al., 2020; Pacewicz et al., 2018; Schellenberg et al., 2013).

Desta forma, e sabendo que a relação treinador-atleta tem impacto no desenvolvimento de burnout em atletas (Isoard-Gauthier et al., 2016; Ruser et al., 2020), o presente estudo procura dar resposta à seguinte questão: Será que o impacto da relação treinador-atleta tem no desenvolvimento de burnout em atletas pode ser explicada (mediada) pelas estratégias de *coping* utilizadas pelos mesmos?

De forma a responder a esta questão, é proposto o modelo de investigação da Figura 2 e as hipóteses abaixo descritas.

Hipótese 1: A qualidade da relação treinador-atleta está negativamente associada aos níveis de burnout apresentados pelos atletas. Especificamente:

Quanto maiores os níveis de complementaridade, proximidade e compromisso percebidos para com o seu treinador menores os níveis de exaustão física e emocional, desvalorização da prática desportiva, e realização pessoal reduzida.

Hipótese 2: A qualidade da relação treinador-atleta está associada ao uso de estratégias de *coping* por parte dos atletas. Especificamente:

Quanto maiores os níveis de complementaridade, proximidade e compromisso percebidos para com o seu treinador maior será a prevalência de estratégias de *coping* focadas no problema e menor será a prevalência de estratégias de *coping* focadas no evitamento.

Hipótese 3: As estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas estão associadas aos seus níveis de burnout. Especificamente:

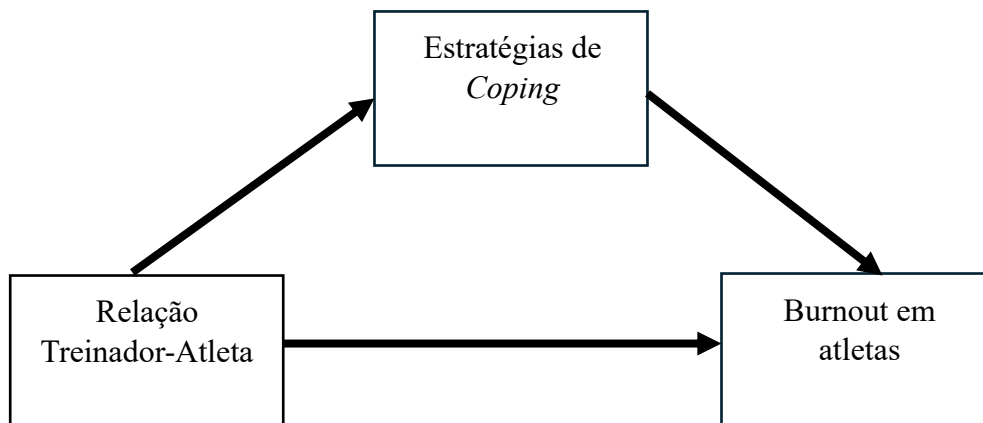
**H 3.1** Quanto maior a prevalência de estratégias de *coping* focadas no problema menores os níveis de exaustão física e emocional, desvalorização da prática desportiva e realização pessoal reduzida.

**H 3.2** Quanto maior a prevalência de estratégias de *coping* focadas no evitamento maiores os níveis de exaustão física e emocional, desvalorização da prática desportiva e realização pessoal reduzida.

Hipótese 4: O efeito da qualidade da relação treinador-atleta sobre o desenvolvimento de burnout em atletas é mediado pelas estratégias de *coping* utilizadas.

## Figura 2

*Modelo de investigação (de mediação) proposto para o presente estudo*



## Método

### Delineamento e participantes

O presente estudo correlacional recorreu de um processo de amostragem por conveniência e *snowball*. Para definir o número de participantes mínimo para testar as presentes hipóteses foi utilizado o *Gpower* (Erdfelder et al., 1996), tendo sido introduzidos como parâmetros para uma regressão linear múltipla: uma potência de teste de .80. para um nível de significância de .05, e uma magnitude de efeito média de .15 (Cohen, 1992), que sugeriu um número mínimo de 68 participantes caso fossem considerados dois preditores, e de 146 caso fossem considerados 17 preditores (3 dimensões da relação treinador atleta e 14 dimensões do Brief COPE). No entanto, de acordo com o critério que exige pelo menos 5 participantes por item da escala com o maior número de itens, de forma a proceder a validações psicométricas necessárias, seria necessário um mínimo de 140 participantes. Assim, apontou-se para uma amostra mínima de 140 participantes.

A amostra inicial deste estudo foi constituída por 148 atletas adultos de competição, dos quais 7 tiveram de ser eliminados, uma vez que 6 não responderam à totalidade de uma das escalas do questionário, e 1 por ter 15 anos. Assim, a amostra final é constituída por 141 participantes, 36 do sexo feminino (25.5%) e 105 do sexo masculino (74.5%) com idades compreendidas entre os 16 e os 41 anos ( $M = 20.8$   $DP = 3.44$ ). A maior parte da amostra possui o 12º ano (58.9%) ou licenciatura (33.3%), sendo que os restantes participantes possuem o 9º ano (2.8%) ou o mestrado (5%). No que toca ao nível de competição, 76 participantes competem a nível distrital/regional (53.9%), 53 participantes competem a nível nacional (37.6%) e 12 participantes competem a nível internacional (8.5%).

Relativamente às modalidades praticadas pelos participantes, mais de metade pratica futebol (54.6%), seguida de voleibol (15.6%), basquetebol (6.4%), futsal (6.4%), ginástica (3.5%), canoagem (2.8%), rugby (1.4%) e surf (1.4%). Existem ainda outras 11 modalidades distintas (por ex., ténis; andebol; natação) com apenas 1 participante (7.9%).

Todas as estatísticas descritivas referentes à caracterização da amostra podem ser consultadas no Anexo A.

## Instrumentos

### *Escala de Relação treinador-Atleta (CART-Q)*

O Cart-Q foi originalmente desenvolvido por Jowett e Ntoumanis (2003) com o objetivo de avaliar a qualidade da relação treinador-atleta e é constituído por 11 itens divididos em três dimensões: proximidade, compromisso e complementaridade. Os itens são respondidos pelos participantes através de uma escala tipo “likert” de 7 pontos (1 = Discordo completamente; 7 = Concordo completamente). O instrumento foi adaptado para a população portuguesa por Silva (2021) e a avaliação da fiabilidade do mesmo apresentou para a dimensão Proximidade um  $\alpha = .96$ , para o Compromisso um  $\alpha = .89$  e para a Complementaridade um  $\alpha = .94$ . A adaptação de Silva (2021) não contempla os valores referentes à validade de construto. Ainda assim, Yang e Jowett (2012) analisaram as propriedades psicométricas do CART-Q em sete países diferentes, tendo obtido bons indicadores de validade através de Análises Fatoriais Confirmatórias: Inglaterra ( $X^2/g.l.$ ) = 3.42; CFI = 0.95; NNFI = 0.94; RMSEA = 0.08); Bélgica ( $X^2/g.l.$ ) = 2.63; CFI = 0.96; NNFI = 0.95; RMSEA = 0.07); Grécia ( $X^2/g.l.$ ) = 1.48; CFI = 0.95; NNFI = 0.93; RMSEA = 0.06); Espanha ( $X^2/g.l.$ ) = 1.80; CFI = 0.95; NNFI = 0.93; RMSEA = 0.06). Na tabela 1 podem ser consultados os itens referentes a cada uma das três dimensões deste instrumento.

**Tabela 1**

*Itens do CART-Q adaptado para a população portuguesa (Jowett & Ntoumanis, 2003)*

Dimensão	Itens
Proximidade	3. Gosto do meu treinador 5. Confio no meu treinador 8. Respeito o meu treinador 9. Valorizo os esforços do meu treinador no sentido de melhorar o meu desempenho
Compromisso	1. Tenho uma relação próxima com o meu treinador 2. Sou dedicado ao meu treinador 6. Sinto que com o meu treinador a minha carreira desportiva será promissora
Complementaridade	4. Sinto-me à vontade quando sou treinado pelo meu treinador 7. Quando estou a ser treinado pelo meu treinador respeito o seu trabalho 10. Quando estou a ser treinado pelo meu treinador estou preparado para fazer o meu melhor 11. Quando estou a ser treinado pelo meu treinador, adoto uma postura amigável

## **Questionário de Burnout em atletas (QBA)**

O QBA foi originalmente desenvolvido por Raedeke e Smith (2001) com o objetivo de avaliar os níveis de burnout em atletas. O instrumento é composto por 15 itens que se dividem igualmente em três dimensões: exaustão física e emocional, realização pessoal reduzida, e desvalorização da prática desportiva. Os participantes respondem aos itens através de uma escala tipo “likert” de 5 pontos (1 = Quase Nunca; 5 = Quase sempre). Este questionário foi adaptado para a população portuguesa por Gomes (2013), sendo as suas propriedades psicométricas revistas mais tarde por Vilela e Gomes (2015). Em relação à fiabilidade, a exaustão física e emocional apresentou um  $\alpha = .89$ , a realização pessoal reduzida apresentou um  $\alpha = 0.66$  e a desvalorização da prática desportiva apresentou um  $\alpha = .85$ . A análise fatorial confirmatória revelou um bom ajustamento do modelo de três dimensões: ( $X^2/g.l.$ ) = 4.83; CFI = 0.92; NFI = 0.92; TLI = 0.92; RMSEA = 0.07. Na tabela 2, é possível consultar os itens relativos a cada uma das três dimensões deste instrumento.

**Tabela 2**

*Itens do ABQ adaptados para a população portuguesa (Raedeke & Smith, 2001)*

Dimensão	Itens
Exaustão Física/Emocional	2. Sinto-me tão cansado(a) com os treinos que acabo por não ter energia para fazer outras coisas 4. Sinto-me muito casado(a) devido a praticar este desporto 8. A prática deste desporto deixa-me mentalmente esgotado(a) 10. Sinto-me fisicamente esgotado(a) devido a praticar este desporto 12. Sinto-me mentalmente e fisicamente exausto(a) devido às exigências deste desporto
Realização Pessoal Reduzida	1*. Estou a conseguir alcançar coisas muito importantes para mim neste desporto 5. Não estou a obter nada de muito importante neste desporto 7. Estou a ter um rendimento abaixo das minhas capacidades neste desporto 13. Faça o que fizer, não consigo obter o rendimento desportivo que deveria ter 14*. Sinto que tenho sucesso neste desporto
Desvalorização da Prática Desportiva	3. O tempo que gasto neste desporto seria melhor utilizado a fazer outras coisas 6. Já não me interessa tanto como antigamente em saber se tenho ou não bom rendimento neste desporto 9. Não me sinto tão motivado(a) por este desporto como antigamente 11. Não me sinto tão interessado(a) em ter sucesso neste desporto como antigamente 15. Estou a deixar de gostar de praticar este desporto

(\*) Nota: Os itens 1 e 14 são de cotação invertida

## **Brief COPE**

O Brief COPE foi originalmente desenvolvido por Carver (1997), com o objetivo de avaliar as estratégias de *coping* utilizadas, sendo constituído por 28 itens respondidos numa escala tipo Likert de 4 pontos (1 - Nunca utilizo esta estratégia; 4 - Utilizo muitas vezes esta estratégia), divididos por 14 sub-escalas (dois itens por escala). O questionário foi adaptado para a população portuguesa por Ribeiro e Rodrigues (2004) que reportaram os valores de fiabilidade indicados na tabela 3. A análise fatorial confirmatória foi revista mais tarde por Dias e colaboradores (2009), que indicaram as seguintes propriedades psicométricas:  $X^2=441.23$ ; CFI =0.95; TLI=0.93; RMSEA=0.036. Na tabela 3 são também apresentadas as 14 dimensões do instrumento, bem como as suas definições. Para uma análise dos itens constituintes dos 14 fatores do Brief COPE pode consultar a tabela em anexo (Anexo B).

**Tabela 3**

*Dimensões do Brief COPE adaptado para a população portuguesa (Carver, 1997)*

Dimensão	Definição
<i>Coping</i> ativo	Ação através da qual tentamos eliminar ou limitar o elemento stressor
Planeamento	Pensar sobre como vamos enfrentar o elemento stressor. Planear as ações de <i>coping</i> ativo
Utilizar Suporte Instrumental	Procurar informação, ajuda ou conselhos em relação à decisão a tomar
Utilizar Suporte Emocional	Ter suporte emocional ou simpatia de alguém
Religião	Participar em atividades religiosas
Reinterpretação positiva	Retirar aquilo que há de positivo na situação
Auto-culpabilização	Culpar-se por aquilo que está a acontecer
Aceitação	Aceitar a realidade tal como ela é
Expressão de Sentimentos	Consciência do stress emocional que estamos a sentir e transmissão desses mesmos sentimentos a outros
Negação	Rejeição da realidade
Auto distração	Desinvestimento mental dos objetivos interferidos pelo stressor através do sonho acordado, sono, ou auto distração
Desinvestimento Comportamental	Desistir de alcançar o objetivo perturbado pelo stressor
Uso de Substâncias (medicamentos/álcool)	Consumo de substâncias para atenuar os efeitos do elemento stressor
Humor	Encarar o stressor utilizando humor e piadas

## **Procedimento**

A recolha de dados foi realizada através de um questionário online construído na plataforma Qualtrics (Anexo C), sendo que o link de acesso ao mesmo foi divulgado nas redes sociais (e.g., LinkedIn; Instagram).

Ao aceder ao link, os participantes deparavam-se com o primeiro bloco do questionário que continha o consentimento informado onde estava frisado o carácter voluntário da participação e a duração do preenchimento, sendo que foi também fornecido o e-mail para dúvidas que pudessem surgir.

No segundo bloco do questionário, os participantes responderam a algumas questões sociodemográficas como a idade, sexo, habilitações literárias e a algumas questões relacionadas com a prática desportiva, como a modalidade praticada, o nível competitivo da prática, anos de prática, horas de prática semanais, tempo com o treinador e se já teve algum desentendimento com o mesmo.

Por fim, no último bloco, foram apresentados sucessivamente o Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q), o Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) e o Brief COPE. Todos os questionários eram acompanhados por uma breve instrução introdutória. Por fim, foi agradecida a participação e disponibilizado um email para o caso de dúvidas sobre o estudo.

## Resultados

Nesta secção, serão primeiramente analisadas as propriedades psicométricas dos instrumentos aplicados, bem como as suas estatísticas descritivas. Por fim, irão ser analisados os dados que nos vão permitir testar as hipóteses propostas.

De forma a analisar as propriedades psicométricas começou-se por realizar uma Análise Fatorial Confirmatória (AFC) que permitiu testar a validade de construto dos instrumentos e perceber o ajustamento dos seus modelos. Para interpretar esse ajustamento foram tidos em conta os seguintes indicadores e valores de referência:  $\chi^2/df \leq 5.0$ ,  $CFI \geq 0.90$ ,  $TLI \geq 0.90$  e  $RMSEA \leq 0.10$ , para um ajustamento considerado bom (Byrne, 2001).

O passo seguinte passou pela análise da fiabilidade através do cálculo do Alfa de Cronbach para as diferentes dimensões de cada instrumento, sendo que os valores do Alfa de Cronbach foram considerados razoáveis quando  $> .70$  (Marôco & Garcia-Marques, 2013).

A sensibilidade das medidas foi analisada através das estatísticas descritivas referentes aos scores gerais de cada fator. Para isso foram utilizados os seguintes indicadores: média, mediana, desvio padrão, mínimo, máximo, assimetria e curtose. Para que a normalidade das escalas não seja comprometida é recomendado que os níveis de assimetria sejam  $< | 3 |$  e os de curtose  $< | 8 |$  (Marôco, 2018).

### Análise das qualidades psicométricas dos instrumentos

#### *Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)*

**Validade.** A análise fatorial realizada indicou valores iniciais de ajustamento ao modelo próximos de satisfatórios (ver Tabela 4). Após análise dos índices de modificação, foi realizada uma covariância entre resíduos de forma a melhorar os índices de ajustamento, correlacionando os resíduos dos itens 1 e 14 (ambos pertencentes à dimensão de Realização pessoal reduzida) e dos itens 2 e 4 (ambos da dimensão Exaustão física e emocional). Os valores de ajustamento, após estas correções, apresentados na Tabela 4 sugerem um bom ajustamento ao modelo evidenciando a validade de construto da escala.

**Tabela 4**

*Índices inicial e final (com erros correlacionados) da qualidade do ajustamento do modelo (ABQ) à amostra.*

Modelo	$\chi^2/gl$	CFI	TLI	RMSEA	RMSEA 90% CI	
					Lower	Upper
Original	2.64	.88	.85	.11	.09	.13
Final (resíduos correlacionados)	2.29	.90	.88	.09	.08	.11

**Fiabilidade.** A consistência interna da escala foi avaliada através dos valores do Alfa Cronbach para as três dimensões do ABQ: Exaustão física e emocional; Desvalorização da prática desportiva; Realização pessoal reduzida. Como podemos observar na Tabela 5, todos os valores foram superiores a .70, o que permite confirmar a existência de bons indicadores de consistência interna.

**Tabela 5**

*Valores do Alfa de Cronbach para os fatores da escala ABQ*

Fator	Alfa de Cronbach	Nº de itens
Exaustão física e emocional	.89	5
Realização pessoal reduzida	.76	5
Desvalorização da prática desportiva	.88	5

### ***Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q)***

**Validade.** A análise fatorial confirmatória relativa à CART-Q revela um ajustamento inicial ao modelo sofrível (Tabela 6). Após a análise dos índices de modificação, foi realizada uma covariância entre resíduos dos itens 8 e 9 (do fator proximidade) e dos itens 7 e 10 (do fator complementaridade). Como consequência, os valores de ajustamento ao modelo, apesar de continuarem sofríveis, melhoraram ligeiramente (Tabela 6).

**Tabela 6**

*Índices inicial e final (com erros correlacionados) da qualidade do ajustamento do modelo (CART-Q) à amostra.*

Modelo	$\chi^2/gl$	CFI	TLI	RMSEA	RMSEA 90% CI	
					Lower	Upper
Original	6.32	.81	.75	.19	.17	.22
Final (resíduos correlacionados)	5.02	.86	.81	.17	.15	.19

**Fiabilidade.** De forma a avaliar a consistência interna da CART-Q foram calculados os valores do Alfa de Cronbach para os seus três fatores: Proximidade; Compromisso; Complementaridade. Como podemos ver na tabela 7 todos os valores foram superiores ao valor recomendado (.70), indiciando uma boa consistência interna.

**Tabela 7**

*Valores do Alfa de Cronbach para os fatores da escala CART-Q*

Fator	Alfa de Cronbach	Nº de itens
Proximidade	.87	4
Compromisso	.82	3
Complementaridade	.79	4

### ***Brief COPE***

**Validade.** Com o objetivo de estudar a validade de construto do Brief COPE foi realizada uma análise fatorial confirmatória. Os indicadores presentes na tabela 8 evidenciam-nos que existe um bom ajustamento ao modelo.

**Tabela 8**

*Índice original da qualidade do ajustamento do modelo (Brief COPE) à amostra.*

Modelo	$\chi^2/gf$	CFI	TLI	RMSEA	RMSEA 90% CI	
					Lower	Upper
Original	1.24	.97	.95	.04	.02	.06

**Fiabilidade.** Com o objetivo de medir a consistência interna do Brief COPE foi calculado, ao contrário das outras escalas, o coeficiente Spearman-Brown. Este coeficiente é recomendado para dimensões constituídas por apenas dois itens, uma vez que o seu valor nunca é inferior ao Alfa de Cronbach e está, por norma, menos enviesado (Eisinga et al., 2013). Dessa forma, como podemos ver na Tabela 9, apesar dos fatores auto-culpabilização e auto distração apresentarem valores ligeiramente baixos, os restantes apresentam valores elevados de coeficiente Spearman-Brown que permitem induzir bons indicadores de consistência interna.

**Tabela 9**

*Valores do coeficiente Spearman-Brown para os fatores da escala Brief COPE*

Fator	Coeficiente Spearman-Brown	Nº de itens
<i>Coping</i> Ativo	.76	2
Planeamento	.72	2
Utilizar Suporte Instrumental	.91	2
Utilizar Suporte Emocional	.86	2
Religião	.86	2
Reinterpretação positiva	.81	2
Auto-culpabilização	.60	2
Aceitação	.79	2
Expressão de Sentimentos	.87	2
Negação	.87	2
Auto distração	.62	2
Desinvestimento Comportamental	.90	2
Uso de Substâncias	.88	2
Humor	.86	2

## Análise das estatísticas descritivas relativas às variáveis em estudo

Na Tabela 10, podemos observar as estatísticas descritivas relativas às variáveis do presente estudo.

**Tabela 10**

*Estatísticas descritivas das variáveis em estudo*

	Média	Mediana	Desvio Padrão	Assimetria	Curtose	Mín.	Máx.
ABQ_EXA	2.35	2.40	0.91	0.55	0.19	1	5
ABQ_REA	2.37	2.40	0.76	0.28	-0.57	1	4.60
ABQ_DES	2.10	1.80	1.01	0.84	-0.08	1	5
CART-Q_PROX	5.82	6.00	1.16	-1.43	2.23	1	7
CART-Q_CMISSO	4.90	5.00	1.36	-0.46	-0.17	1	7
CART-Q_CDADE	6.06	6.25	0.98	-1.80	4.15	1.75	7
BRIEF_CA_FNP	3.33	3.50	0.65	-0.61	-0.33	1.50	4
BRIEF_PLA_FNP	3.34	3.50	0.64	-0.97	1.14	1	4
BRIEF_USI_FNP	2.72	3.00	0.99	-0.14	-1.17	1	4
BRIEF_USE_FNP	2.50	2.50	1.01	0.13	-1.16	1	4
BRIEF_REL_FNP	1.78	1.25	0.99	1.06	-0.11	1	4
BRIEF_RP_FNP	3.06	3.00	0.76	-0.50	-0.44	1	4
BRIEF_AUTO_FNE	3.16	3.00	0.67	-0.70	0.57	1	4
BRIEF_AC_FNP	3	3.00	0.77	-0.58	-0.17	1	4
BRIEF_ES_FNE	2.47	2.00	0.95	0.21	-0.91	1	4
BRIEF_N_FNE	1.74	1.50	0.86	1.04	0.28	1	4
BRIEF_AD_FNE	2.25	2.00	0.84	0.32	-0.58	1	4
BRIEF_DC_FNE	1.37	1.00	0.63	2.22	5.49	1	4
BRIEF_UDS_FNE	1.23	1.00	0.58	2.86	8.55	1	4
BRIEF_H_FNE	2.56	2.50	0.94	0.02	-1.01	1	4

*ABQ\_EXA – Exaustão Física e Emocional, ABQ\_REA – Realização Pessoal Reduzida, ABQ\_DES – Desvalorização da Prática Desportiva,*

*CART-Q\_PROX – Proximidade, CART-Q\_CMISSO – Compromisso, CART-Q\_CDADE – Complementaridade, BRIEF\_CA – Coping*

*Ativo, BRIEF\_PLA – Planejamento, BRIEF\_USI – Utilizar Suporte Instrumental, BRIEF\_USE – Utilizar Suporte Emocional, BRIEF\_REL – Religião, BRIEF\_RP – Reinterpretação positiva, BRIEF\_AUTO – Auto-culpabilização, BRIEF\_AC – Aceitação, BRIEF\_ES – Expressão de Sentimentos, BRIEF\_N – Negação, BRIEF\_AD – Auto Distração, BRIEF\_DC – Desinvestimento Comportamental, BRIEF\_UDS – Uso de Substâncias, BRIEF\_H – Humor, FNP- Focadas no problema, FNE- Focadas no evitamento.*

### ***Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)***

Ao analisar as estatísticas descritivas das três dimensões do ABQ é possível verificar que os valores de assimetria e curtose se encontram abaixo de  $|3|$  e  $|8|$ , respetivamente, sugerindo que a distribuição dos resultados destas dimensões se aproxima da normalidade.

Na dimensão exaustão física e emocional (ABQ\_EXA) podemos ver que esta apresenta valores médios inferiores ao ponto médio da escala (3) ( $M = 2.35$ ,  $DP = 0.91$ ), sugerindo que, em média, os participantes da amostra apresentaram níveis baixos de exaustão física e emocional. Para além disso, esta dimensão possui um mínimo e máximo de 1 e 5 respetivamente, revelando sensibilidade. A dimensão realização pessoal reduzida (ABQ\_REA) também nos apresenta valores médios inferiores a 3 ( $M = 2.37$ ,  $DP = 0.76$ ), evidenciando que, em média, os participantes da amostra se sentem realizados. Esta dimensão possui um valor mínimo de 1 e máximo de 4.60, indicando que pelo menos um dos participantes não respondeu com o valor máximo (5) a nenhum dos itens pertencentes a esta dimensão. Por fim, a dimensão desvalorização da prática desportiva apresenta valores mínimo e máximo de 1 e 5, sendo que os níveis médios são ainda inferiores aos das restantes dimensões, apesar de possuir valores mais elevados de desvio-padrão ( $M = 2.10$ ,  $DP = 1.01$ ). Desta forma, podemos afirmar que os participantes da amostra valorizam a prática desportiva.

### ***Coach-Athlete Relationship Questionnaire***

Relativamente às três dimensões do CART-Q, podemos verificar que os valores de assimetria e curtose se encontram abaixo de  $|3|$  e  $|8|$ , respetivamente, sugerindo que a distribuição dos resultados destas dimensões se aproxima da normalidade.

A dimensão proximidade (CART-Q\_PROX) possui valores médios bastante superiores ao ponto médio (4) ( $M = 5.82$ ,  $DP = 1.16$ ), evidenciando que em média a amostra se sente próxima do seu treinador. Para além disso esta dimensão possui um mínimo de 1 e um máximo de 7. A dimensão compromisso (CART-Q\_CMISSO) também apresenta valores superiores ao ponto médio da escala ( $M = 4.90$ ,  $DP = 1.36$ ) e valores de mínimo e máximo de 1 e 7 respetivamente. Apesar de os valores não serem tão elevados é possível verificar que a amostra se sente comprometida com o seu treinador. A dimensão Complementaridade (CART-Q\_CDADE) é a que apresenta valores médios mais elevados ( $M = 6.06$ ,  $DP = 0.98$ ), possuindo um valor mínimo de 1.75 e máximo de 7. Estes valores sugerem que a amostra se sente bastante complementada pelas ações e comportamentos do treinador.

## Brief COPE

Ao verificar os valores de assimetria e curtose do Brief COPE, cujas 14 dimensões se agrupam em estratégias de *coping* focadas no problema (FCN) ou focadas no evitamento (FNE) vemos que praticamente todos os seus fatores possuem valores inferiores a  $|3|$  e  $|8|$ , respetivamente. Ainda assim, é importante salientar que o nível de curtose do fator uso de substâncias (BRIEF\_UDS\_FNE) se encontra ligeiramente superior ao recomendado.

Em relação aos valores médios das diferentes dimensões, podemos verificar que os fatores *coping* ativo (BRIEF\_CA\_FNP) ( $M = 3.33$ ,  $DP = 0.65$ ), planeamento (BRIEF\_PLA\_FNP) ( $M = 3.34$ ,  $DP = 0.64$ ) e auto-culpabilização (BRIEF\_AUTO\_FNE) ( $M = 3.16$ ,  $DP = 0.67$ ) são os que apresentam valores mais superiores ao ponto médio (2.5). Por outro lado, os valores mais inferiores são os dos fatores uso de substâncias (BRIEF\_UDS\_FNE) ( $M = 1.23$ ,  $DP = 0.58$ ), desinvestimento comportamental (BRIEF\_DC\_FNE) ( $M = 1.37$ ,  $DP = 0.63$ ) e negação (BRIEF\_N\_FNE) ( $M = 1.74$ ,  $DP = 0.86$ ).

## Testes de Hipóteses

Nesta secção irão ser testadas as 4 hipóteses propostas neste estudo e as suas respetivas sub-hipóteses.

### Hipótese 1

De forma a testar a relação entre a variável relação treinador-atleta e a variável burnout procedeu-se à realização de correlações de Pearson entre as suas dimensões.

**Tabela 11**

*Correlações entre as dimensões da relação treinador-atleta e do burnout em atletas*

	1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	2.3
1.1. CART_Q_CMISSO	--					
1.2. CART_Q_PROX	.79***	--				
1.3. CART_Q_CDADE	.71***	.84***	--			
2.1. ABQ_EXA	-.06	-.10	-.17*	--		
2.2. ABQ_DES	-.32***	-.26**	-.28***	.50***	--	
2.3. ABQ_REA	.47***	-.36***	-.36***	.28***	.64***	--

Nota. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

ABQ\_EXA – Exaustão Física e Emocional, ABQ\_REA – Realização Pessoal Reduzida, ABQ\_DES – Desvalorização da Prática Desportiva, CART-Q\_PROX – Proximidade, CART-Q\_CMISSO – Compromisso, CART-Q\_CDADE – Complementaridade

Os resultados apresentados na Tabela 11 revelam que a dimensão compromisso da relação treinador-atleta se relacionou significativamente de forma negativa com as dimensões de burnout relativas à desvalorização da prática desportiva ( $r = -.32, p < .001$ ) e realização pessoal reduzida ( $r = -.47, p < .001$ ). A dimensão proximidade correlacionou-se negativamente e de forma significativa com a desvalorização da prática desportiva ( $r = -.26, p = .002$ ) e com a realização pessoal reduzida ( $r = -.36, p < .001$ ). Estes resultados sugerem que, tanto níveis mais elevados de compromisso entre treinador-atleta, como de proximidade, estão associados a níveis menores de desvalorização da prática desportiva e realização pessoal reduzida, ou seja, os atletas sentir-se-ão mais realizados e vão valorizar mais o desporto praticado se sentirem mais proximidade e/ou compromisso com o seu treinador. Os resultados fornecem suporte parcial à hipótese colocada, uma vez que, o compromisso e a proximidade não se correlacionaram significativamente com a exaustão física e emocional.

Por fim, a dimensão complementaridade relacionou-se significativamente e de forma negativa com a exaustão física e emocional ( $r = -.17, p = .039$ ), desvalorização da prática desportiva ( $r = -.28, p < .001$ ) e realização pessoal reduzida ( $r = -.36, p < .001$ ), ou seja, quanto maior a complementaridade entre treinador-atleta menores os níveis das três dimensões do burnout. Estes resultados fornecem suporte à hipótese colocada.

## ***Hipótese 2***

Na Tabela 12, podem ser consultadas as correlações de Pearson entre as três dimensões da relação treinador-atleta e as 14 dimensões do Brief COPE que se agrupam em estratégias de *coping* focadas no problema (FNP) ou focadas no evitamento (FNE).

As correlações evidenciam que o compromisso se correlacionou positivamente de forma significativa com o *coping* ativo (CA) ( $r = .28, p < .001$ ), planeamento (PLA) ( $r = .28, p < .001$ ), uso de suporte instrumental (USI) ( $r = .20, p = .016$ ), uso de suporte emocional (USE) ( $r = .24, p = .004$ ) e reinterpretação positiva ( $r = .30, p < .001$ ), ou seja, quanto maior o compromisso mais vezes o indivíduo reporta utilizar este tipo de estratégias de *coping*.

A dimensão proximidade também apresentou correlações positivas e significativas com o *coping* ativo (CA) ( $r = .31, p = .006$ ), planeamento (PLA) ( $r = .17, p = .044$ ), uso de suporte instrumental (USI) ( $r = .19, p = .026$ ), uso de suporte emocional ( $r = .18, p = .033$ ) e reinterpretação positiva ( $r = .18, p = .032$ ). Estes resultados indicam-nos que estas estratégias serão mais utilizadas quanto mais proximidade se verificar entre treinador e atleta

Por fim os resultados mostram, através das suas associações positivas e significativas, que quanto maior for a complementaridade entre treinador-atleta mais o atleta utilizará estratégias de *coping* ativo (CA) ( $r = .28, p < .001$ ), planeamento (PLA) ( $r = .25, p < .001$ ), uso de suporte instrumental (USI) ( $r = .19, p = .025$ ) e reinterpretação positiva (RP) ( $r = .19, p = .026$ ).

Estes resultados fornecem, na sua maioria evidência para a hipótese colocada, na medida em que a maior parte das estratégias de *coping* focadas no problema tiveram uma relação positiva e significativa tanto com compromisso, como com a proximidade, excetuando a religião (REL) e a aceitação (AC). A complementaridade também se correlacionou positiva e significativamente com as mesmas estratégias de *coping* das dimensões anteriores, excetuando o uso de suporte emocional que acabou por não se correlacionar significativamente. Por outro lado, nenhuma das estratégias de *coping* focadas no evitamento teve uma correlação negativa e significativa com o compromisso, com a proximidade ou com a complementaridade, não indo de encontro com a hipótese colocada.

**Tabela 12**

*Correlações entre as dimensões da relação treinador-atleta e as estratégias de coping*

	CART_Q_CMISSO	CART_Q_PROX	CART_Q_CDADE
BRIEF_CA_FNP	.28***	.31**	.28***
BRIEF_PLA_FNP	.28***	.17*	.25***
BRIEF_USI_FNP	.20*	.19*	.19*
BRIEF_USE_FNP	.24**	.18*	.13
BRIEF_REL_FNP	.05	-.01	.01
BRIEF_RP_FNP	.30***	.18*	.19*
BRIEF_AUTO_FNE	-.01	.06	.10
BRIEF_AC_FNP	.16	.09	.14
BRIEF_ES_FNE	.10	.02	.00
BRIEF_N_FNE	-.05	-.03	-.01
BRIEF_AD_FNE	-.08	-.02	.01
BRIEF_DC_FNE	-.14	-.03	-.09
BRIEF_UDS_FNE	.05	.08	.01
BRIEF_H_FNE	.05	.10	.13

Nota. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

CART-Q\_PROX – Proximidade, CART-Q\_CMISSO – Compromisso, CART-Q\_CDADE – Complementaridade, BRIEF\_CA – *Coping* Ativo, BRIEF\_PLA – Planeamento, BRIEF\_USI – Utilizar Suporte Instrumental, BRIEF\_USE – Utilizar Suporte Emocional, BRIEF\_REL – Religião, BRIEF\_RP – Reinterpretação positiva, BRIEF\_AUTO – Auto-culpabilização, BRIEF\_AC – Aceitação, BRIEF\_ES – Expressão de Sentimentos, BRIEF\_N – Negação, BRIEF\_AD – Auto Distração, BRIEF\_DC – Desinvestimento Comportamental, BRIEF\_UDS – Uso de Substâncias, BRIEF\_H – Humor, FNP- Focadas no problema, FNE- Focadas no evitamento

### Hipótese 3

Na Tabela 13 encontram-se as correlações de Pearson entre as 14 dimensões do Brief COPE que se agrupam em estratégias de *coping* focadas no problema (FNP) ou focadas no evitamento (FNE) e as três dimensões do burnout em atletas.

**Tabela 13**

*Correlações entre as estratégias de coping e as dimensões do burnout em atletas*

	ABQ_EXA	ABQ_DES	ABQ_REA
BRIEF_CA_FNP	-.04	-.26**	-.34***
BRIEF_PLA_FNP	.00	-.28***	-.29***
BRIEF_USI_FNP	-.28***	-.06	-.09
BRIEF_USE_FNP	-.28***	.00	-.15
BRIEF_REL_FNP	.01	-.13	-.10
BRIEF_RP_FNP	-.07	-.29***	-.26**
BRIEF_AUTO_FNE	.12	-.01	.08
BRIEF_AC_FNP	.15	-.01	-.03
BRIEF_ES_FNE	.23**	.06	-.05
BRIEF_N_FNE	.25**	.15	.21*
BRIEF_AD_FNE	.25**	.14	.19*
BRIEF_DC_FNE	.40***	.43***	.32***
BRIEF_UDS_FNE	.32***	.28***	.19*
BRIEF_H_FNE	.11	.22**	.23**

Nota. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

ABQ\_EXA – Exaustão Física e Emocional, ABQ\_REA – Realização Pessoal Reduzida, ABQ\_DES – Desvalorização da Prática Desportiva, BRIEF\_CA – *Coping* Ativo, BRIEF\_PLA – Planejamento, BRIEF\_USI – Utilizar Suporte Instrumental, BRIEF\_USE – Utilizar Suporte Emocional, BRIEF\_REL – Religião, BRIEF\_RP – Reinterpretação positiva, BRIEF\_AUTO – Auto-culpabilização, BRIEF\_AC – Aceitação, BRIEF\_ES – Expressão de Sentimentos, BRIEF\_N – Negação, BRIEF\_AD – Auto Distração, BRIEF\_DC – Desinvestimento Comportamental, BRIEF\_UDS – Uso de Substâncias, BRIEF\_H – Humor FNP- Focadas no problema, FNE- Focadas no evitamento.

**Estratégias de *coping* focadas no problema.** Ao fazer uma análise das correlações da Tabela 13, vemos que existe uma correlação negativa e estatisticamente significativa entre as estratégias de *coping* ativo (CA) ( $r = -.26, p = .002$ ;  $r = -.34, p < .001$ ), planejamento (PLA) ( $r = -.28, p < .001$ ;  $r = -.29, p < .001$ ) e reinterpretação positiva (RP) ( $r = -.29, p < .001$ ;  $r = -.26, p = .002$ ) com a desvalorização da prática desportiva e a realização pessoal reduzida.

Estas correlações sugerem que quanto mais os atletas usam o *coping* ativo, o planeamento e a reinterpretação positiva, menores são os seus níveis de desvalorização da prática desportiva e realização pessoal reduzida, ou seja, mais se sentem realizados e valorizam a prática do desporto praticado.

As estratégias de *coping* uso de suporte instrumental (USI) ( $r = -.28, p < .001$ ) e uso de suporte emocional (USE) ( $r = -.28, p < .001$ ) correlacionaram-se negativamente e de forma significativa com a exaustão física e emocional, ou seja, quanto mais os atletas usam estratégias de suporte emocional e instrumental, menores os seus níveis de exaustão física e emocional.

**Estratégias de *coping* focadas no evitamento.** Ao analisar a Tabela 13, vemos que existe uma relação positiva e significativa entre as estratégias de *coping* expressão de sentimentos (ES) e a exaustão física e emocional ( $r = .23, p < .01$ ), sugerindo que quanto mais o atleta usa esta estratégia maiores serão os níveis de exaustão física e emocional. Adicionalmente, existe uma correlação positiva e significativa entre as estratégias de *coping* negação (N) ( $r = .25, p = .003; r = .21, p = .015$ ) e auto-distração (AD) ( $r = .25, p = .003; r = .19, p = .022$ ) com as dimensões exaustão física e emocional e realização pessoal reduzida e a estratégia de *coping* humor (H) ( $r = .22, p < .009; r = .23, p < .006$ ) com as dimensões desvalorização da prática desportiva e realização pessoal reduzida. Por fim, vemos que tanto a estratégia de *coping* uso de substâncias (UDS) ( $r = .32, p < .001; r = .28, p < .001; r = .19, p = .027$ ) como o desinvestimento comportamental (DC) ( $r = .40, p < .001; r = .43, p < .001; r = .32, p < .001$ ) apresentam uma correlação positiva e significativa com a exaustão física e emocional, desvalorização da prática desportiva e realização pessoal reduzida, sugerindo que quanto maior o uso de substâncias e o desinvestimento comportamental, maiores serão os níveis de burnout.

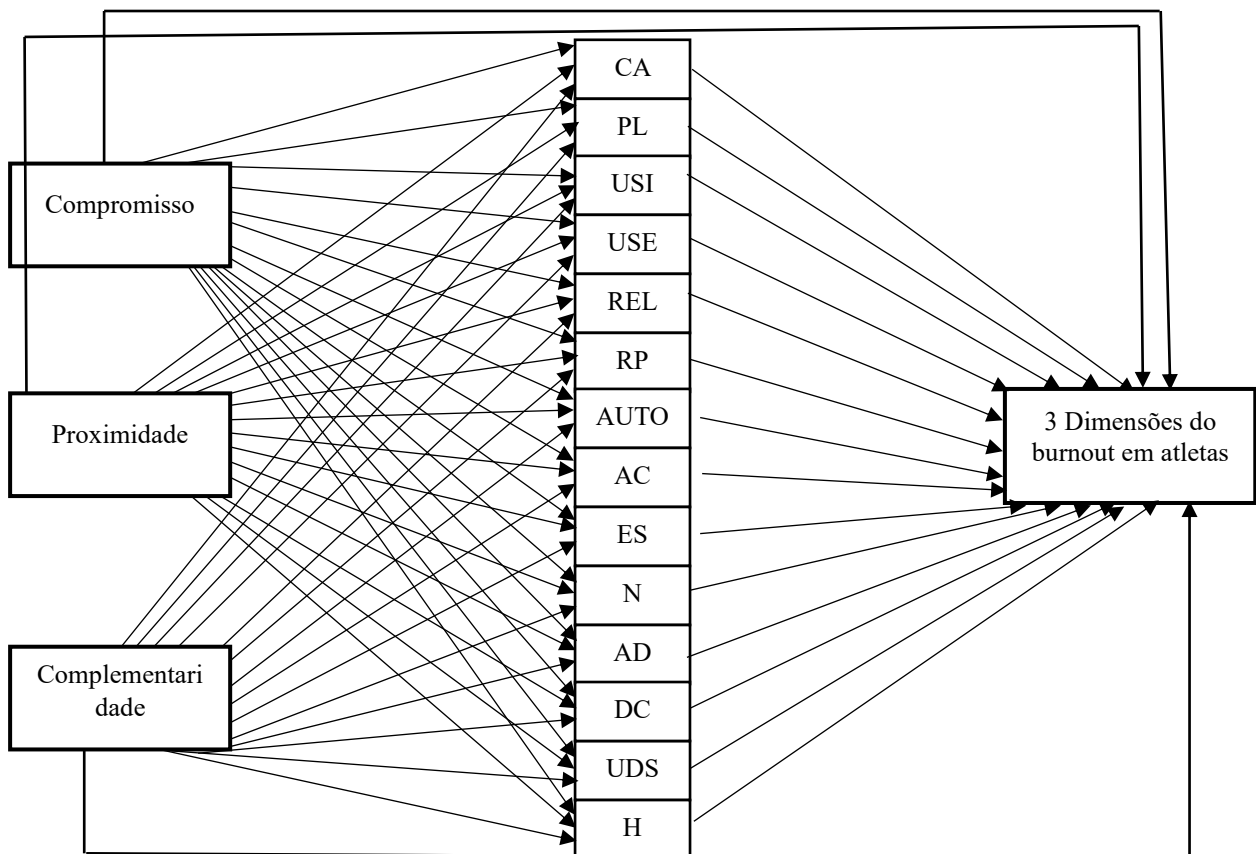
Estes resultados suportam parcialmente a hipótese proposta, no sentido em que é observado que muitas das estratégias de *coping* focadas no problema estão significativamente associadas a uma diminuição nos níveis de pelo menos uma das dimensões do burnout e, por outro lado, muitas das estratégias de *coping* focadas no evitamento estão associadas a um aumento em pelo menos uma das dimensões do burnout em atletas.

#### Hipótese 4

De forma a testar o papel mediador das estratégias de *coping* no efeito preditor da relação treinador-atleta no burnout, foi utilizado o Jamovi que através da sua extensão *Jamm*: Jamovi *advanced mediation models* nos permitiu realizar um *General Mediation Model*. Foram, assim, testados três modelos. Em todos estes três modelos, foram introduzidos como preditores as três dimensões da relação treinador-atleta e como mediadores as 14 estratégias de *coping*. Em cada um destes três modelos, foi introduzida como variável critério cada uma das três dimensões de burnout. Desta forma, foram testados os seguintes efeitos presentes na Figuras 3.

**Figura 3**

*Modelo estrutural da relação entre as três dimensões da relação treinador-atleta e as três dimensões de burnout, mediadas pelas 14 estratégias de coping.*



CA – Coping Ativo, PLA – Planeamento, USI – Utilizar Suporte Instrumental, USE – Utilizar Suporte Emocional, REL – Religião, RP – Reinterpretação positiva, AUTO – Auto-culpabilização, AC – Aceitação, ES – Expressão de Sentimentos, N – Negação, AD – Auto Distração, DC – Desinvestimento Comportamental, UDS – Uso de Substâncias, H – Humor

**Exaustão física e emocional.** Relativamente ao modelo de mediação com a dimensão de burnout Exaustão física e emocional como variável critério (Anexo D), ao analisar os efeitos totais do impacto das três dimensões da relação treinador-atleta foi possível constatar um efeito total negativo marginalmente significativo da complementaridade na exaustão física e emocional ( $\beta = -.28, p = .075$ ). Nenhum dos restantes efeitos totais e diretos foi significativo. Mais importante, no âmbito do teste à hipótese de mediação proposta, nenhum dos efeitos indiretos foi significativo, sugerindo assim que não houve nenhuma estratégia de *coping* que tenha mediado significativamente a relação entre as dimensões da relação treinador-atleta e os níveis com um valor estatisticamente significativo.

**Desvalorização da prática desportiva.** O modelo de mediação que tem como variável critério a dimensão de burnout Desvalorização da prática desportiva (Anexo E) permitiu-nos, através da análise dos efeitos totais do impacto da relação treinador-atleta, constatar um efeito total negativo estatisticamente significativo do compromisso na desvalorização da prática desportiva ( $\beta = -.30, p = .022$ ). Ao testar a hipótese de mediação, constatamos a existência de um efeito indireto marginalmente significativo da estratégia de *coping* Desinvestimento comportamental ( $\beta = -.09, p = .058$ ). Ao decompor este efeito indireto, os resultados revelam uma relação negativa estatisticamente significativa entre a dimensão da relação treinador-atleta Compromisso e o desinvestimento comportamental ( $\beta = -.29, p = .034$ ), além de uma relação positiva estatisticamente significativa entre o desinvestimento comportamental e a dimensão do burnout Desvalorização da prática desportiva ( $\beta = .30, p < .001$ ). Estes resultados sugerem que o desinvestimento comportamental é um mediador marginalmente significativo da relação entre o compromisso e a desvalorização da prática desportiva. Quanto maior o compromisso entre treinador-atleta, menos vezes o atleta irá usar estratégias de *coping* de desinvestimento comportamental (focada no evitamento) e menores serão os níveis de desvalorização da prática desportiva, isto é, mais o atleta irá valorizar a prática do desporto.

**Realização pessoal reduzida.** Por fim, no modelo de mediação que tem como variável critério a dimensão do burnout Realização pessoal reduzida (Anexo F) é possível constatar um efeito total negativo estatisticamente significativo do compromisso na realização pessoal reduzida em atletas ( $\beta = -.30, p = .022$ ). A análise dos restantes efeitos totais e diretos não permitiu identificar mais efeitos significativos. No âmbito do teste à hipótese de mediação proposta, nenhum dos efeitos indiretos foi significativo, o que sugere que nenhuma das estratégias de *coping* mediou significativamente a relação entre as dimensões da relação treinador-atleta e a dimensão de burnout de Realização pessoal reduzida.

## Discussão

O estudo da presente dissertação teve como principais objetivos estudar o impacto da relação treinador-atleta no desenvolvimento de burnout em atletas, bem como, perceber se esse impacto pode ser explicado (mediado) pelas estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas.

A primeira hipótese colocada no estudo procurou testar a associação existente entre a qualidade da relação treinador-atleta e o burnout em atletas, nomeadamente, se as três dimensões da variável relação treinador-atleta se correlacionam negativamente com as três dimensões de burnout. Os resultados obtidos fornecem suporte parcial à hipótese, uma vez que as dimensões de compromisso e proximidade da relação treinador-atleta apenas apresentaram uma relação negativa e significativa com as dimensões desvalorização da prática desportiva e realização pessoal reduzida do burnout, não tendo apresentado uma relação estatisticamente significativa com a dimensão exaustão física e emocional. Ainda assim, a complementaridade entre treinador-atleta relacionou-se de forma negativa e estatisticamente significativa com as três dimensões do burnout.

Ainda que a totalidade dos resultados não tenha ido de encontro com a hipótese colocada, é possível constatar que qualquer dimensão da relação treinador-atleta está negativamente associada a pelo menos duas dimensões do burnout em atletas. Estes resultados vão parcialmente ao encontro de resultados obtidos em estudos anteriores, que demonstram que a relação treinador-atleta está negativamente correlacionada com o burnout em atletas (Isoard-Gauthier et al., 2016; Ruser et al., 2020; Gustafsson et al., 2008).

A qualidade da relação entre um atleta e o seu treinador é influenciada pela forma como o atleta percebe e avalia cognitivamente as atitudes e comportamentos do seu treinador. Dessa forma, sabendo que a exaustão física e emocional se trata da dimensão mais “física” do burnout, e que a desvalorização da prática desportiva e a realização pessoal reduzida são as duas dimensões mais cognitivas (Lonsdale et al., 2009), é possível que a qualidade da relação treinador-atleta se relacione mais fortemente com as dimensões mais cognitivas do burnout (desvalorização da prática desportiva e realização pessoal reduzida), e não tanto com a dimensão mais física (exaustão física e emocional).

A segunda hipótese colocada no presente estudo propõe a existência de uma associação entre a relação treinador-atleta e as estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas, especificamente, que quanto maiores os níveis de proximidade, compromisso e complementaridade com o treinador, mais os atletas utilizem estratégias de *coping* focadas no

problema e menos utilizem estratégias de *coping* focadas no evitamento. Os resultados obtidos fornecem apenas suporte parcial à hipótese, uma vez que nenhuma das estratégias de *coping* focadas no evitamento se relacionou significativamente com as dimensões da relação treinador-atleta. Ainda assim, tal como o estudo de González-Garcia e colaboradores (2023), os resultados demonstraram uma associação significativa positiva entre as três dimensões da relação treinador atleta e praticamente todas as estratégias de *coping* focadas no problema (*coping* ativo, planeamento, uso de suporte instrumental, uso de suporte emocional, reinterpretação positiva), ou seja, uma boa relação treinador-atleta está relacionada com um maior uso de estratégias de *coping* focadas no problema. No entanto, é importante salientar que duas estratégias de *coping* focadas no problema (religião e aceitação) acabaram por não se relacionar significativamente com nenhuma das três dimensões da relação treinador-atleta.

Ao interpretar estes resultados, torna-se interessante perceber que nenhuma das estratégias de *coping* de evitamento se relacionou de qualquer forma com as dimensões da relação treinador-atleta. De facto, esta ausência de correlação suscita uma reflexão sobre a possibilidade de existirem outros fatores que podem afetar o uso de estratégias de *coping* de evitamento. Nessa reflexão, diferentes estudos mostram que o tipo de personalidade é uma variável que afeta a utilização de diferentes estratégias de *coping*, sendo que pessoas com níveis superiores de extroversão, conscienciosidade e abertura à experiência tendem a utilizar mais estratégias de *coping* focadas no problema, ao contrário de pessoas com maiores níveis de neuroticismo que tendem a utilizar mais estratégias de *coping* baseadas no evitamento (Carver & Connor-Smith, 2010; Connor-Smith & Flachsbart, 2007). Para além disso, a literatura mostra que pessoas com personalidade tipo D – um tipo de personalidade caracterizado por níveis elevados de afeto negativo e inibição social (Denollet, 2005) – tendem a usar mais estratégias de *coping* focadas no evitamento (Polman et al., 2010; Sumin et al., 2022; Borkoles et al., 2018). Assim a personalidade pode ser um fator que afeta as relações estudadas, nomeadamente a relação existente entre a qualidade da relação treinador-atleta e as estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas.

A terceira hipótese colocada em estudo propõe que as estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas estão relacionadas com os níveis de burnout dos mesmos, especificamente, quanto maior for o uso de estratégias de *coping* focadas no problema, menores serão os níveis das dimensões de burnout (exaustão física e emocional, desvalorização da prática desportiva e realização pessoal reduzida) e quanto maior a prevalência de estratégias de *coping* focadas no evitamento maiores serão os níveis das três dimensões do burnout.

Tendo em conta os resultados obtidos, é possível afirmar que, de uma forma geral os resultados vão ao encontro de investigações anteriores (Madigan et al., 2020; schellenberg et al., 2013; Pacewicz et al., 2018), no sentido em que os níveis das três dimensões do burnout se correlacionaram com as estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas. As estratégias de *coping* focadas no problema tiveram uma relação negativa significativa com pelo menos uma das dimensões de burnout em atletas, mais concretamente, os resultados mostram que quanto maior o uso de *coping* ativo, planeamento e reinterpretção positiva menores serão os níveis de desvalorização da prática desportiva e realização pessoal reduzida. Para além disso, quanto mais os atletas utilizam suporte instrumental e suporte emocional menores são os seus níveis de exaustão física e emocional. A religião e aceitação (estratégias de *coping* focadas no problema) não se relacionaram com nenhuma das dimensões do burnout. Por outro lado, a maior parte das estratégias de *coping* focadas no evitamento tiveram uma relação positiva significativa com pelo menos uma das dimensões do burnout. Mais precisamente, quanto maior a prevalência das estratégias negação e auto-distração, maiores os níveis de exaustão física e emocional e realização pessoal reduzida, e quanto mais os atletas utilizam como estratégia o humor, maiores são os níveis de realização pessoal reduzida e desvalorização da prática desportiva. Para além disso, quanto mais os atletas utilizam a expressão de sentimentos como estratégia, menores são os níveis de exaustão física e emocional. Por fim, quanto mais os atletas usam as estratégias uso de substâncias e desinvestimento comportamental maiores são os níveis das três dimensões do burnout. Dentro das estratégias de *coping* focadas no evitamento, apenas a autculpabilização não se relacionou significativamente com nenhuma das dimensões do burnout.

Ao analisar as hipóteses 2 e 3 vemos que a religião (estratégia de *coping* focada no problema) não se relacionou, de forma alguma, com a relação treinador-atleta ou com o burnout. Esta dimensão tem vindo a ser alvo de debate, uma vez que em muitas investigações acaba por ser eliminada quando são realizadas análises fatoriais exploratórias à estrutura fatorial do Brief COPE (e.g., Eisenberg et al., 2012; Kershaw et al., 2004; Kershaw et al., 2008; Richards et al., 2021). Para além disso, há quem defenda que esta dimensão não se insere nem no *coping* focado no problema, nem no *coping* focado no evitamento (Tamres et al., 2002). Estas inconsistências relativas à religião podem ser uma possível explicação para o facto de esta dimensão não se ter relacionado significativamente com as restantes variáveis em estudo.

Por fim, a quarta hipótese colocada no presente estudo propõe que o efeito da qualidade da relação treinador-atleta sobre o desenvolvimento de burnout em atletas é mediado pelas estratégias de *coping* utilizadas por esses mesmos atletas. Os resultados obtidos não fornecem suporte à hipótese colocada, no sentido em que nem as estratégias de *coping* focadas no evitamento, nem as focadas no problema, conseguiram explicar o efeito proposto. Ainda assim, os resultados mostraram a existência de uma mediação parcialmente significativa do desinvestimento comportamental (estratégia de *coping* focada no evitamento) no efeito negativo existente entre o compromisso (relação treinador-atleta) e a desvalorização da prática desportiva (burnout). Desta forma, sugere-se que quanto maior é o compromisso entre treinador e atleta, menos vezes o atleta utiliza o desinvestimento comportamental como estratégia de *coping*, permitindo assim, a diminuição da desvalorização da prática desportiva.

Ainda que a literatura revista nos tenha evidenciado a existência de relações entre as variáveis em estudo, o efeito mediador das estratégias de *coping* acabou por não ser totalmente evidenciado. A utilização do Brief COPE como instrumento de medição das estratégias de *coping*, pode ser uma possível explicação para os resultados não terem ido de encontro às hipóteses colocadas, não só na hipótese de mediação, como nas hipóteses anteriores. De facto, este instrumento apresenta inúmeras vantagens, não só porque consegue avaliar com mais pormenor as estratégias utilizadas, mas também porque permitiu mudar o paradigma da investigação, uma vez que para além de medir o *coping* situacional também permite medir o *coping* disposicional. No entanto, o Brief COPE continua a apresentar algumas inconsistências psicométricas e, por isso, a sua estrutura fatorial continua a ser alvo de debate, acabando por existir diversas maneiras diferentes de agrupar as 14 dimensões deste instrumento em dimensões mais gerais (Solberg et al., 2022).

### **Limitações do Estudo e Investigações Futuras**

O estudo efetuado apresenta algumas limitações que devem ser tidas em atenção na eventualidade de investigações futuras.

Uma primeira limitação prende-se com o facto de existir um desequilíbrio dos desportos praticados pela amostra atual, uma vez que perto de 75% da amostra pratica desportos coletivos. Assim, sabendo que existem diferenças na relação treinador-atleta entre desportos coletivos e desportos individuais (González-García et al., 2023), os resultados do presente estudo não podem ser generalizados aos praticantes de desportos individuais.

Outra limitação do estudo deve-se à utilização do Brief COPE como instrumento para avaliar as estratégias de *coping*. Ainda que este instrumento nos informe, mais ao pormenor, sobre quais as estratégias de *coping* que os atletas utilizam, a existência de 14 dimensões de *coping* torna mais difícil perceber e generalizar as relações estudadas. O uso de um instrumento com apenas duas dimensões de *coping* (focado no evitamento e focado no problema) poderia facilitar a obtenção de resultados.

Uma terceira limitação da presente investigação está relacionada com o espaço temporal em que esta foi feita, no sentido em que os atletas preencheram o questionário do estudo numa fase inicial da época desportiva e, por isso, os atletas que possuem treinadores novos ainda estão no processo de construção de uma relação, o que pode diminuir os níveis da qualidade da relação treinador-atleta. Para além disso, os níveis de burnout podem ainda não ser tão elevados como seriam com o avançar da época e do desgaste físico e psicológico.

De forma a colmatar esta última limitação, uma proposta para estudo futuro poderia passar pela replicação da presente investigação, através de um estudo longitudinal ao longo da época desportiva, de forma a perceber a variação das três variáveis com o avançar do desgaste e das exigências desportivas.

Numa investigação futura, também poderia ser interessante perceber o impacto que a qualidade da relação treinador-atleta tem no desenvolvimento de burnout de treinadores, uma vez que também estes estão expostos a níveis elevados de stress ao longo da época desportiva.

Por fim, e sabendo das diferenças evidentes entre modalidades coletivas e individuais, poderia ser interessante a realização de um estudo que comparasse o impacto da relação treinador-atleta em atletas destes dois tipos de modalidades. Para além disso, perceber a diferença nas estratégias de *coping* utilizadas, e no desenvolvimento dos níveis de burnout, poderia acrescentar valor à literatura já existente.

### **Implicações Práticas**

Os resultados obtidos no presente estudo aportam importantes implicações práticas para atletas e treinadores, mostrando que é possível, através da criação de boas relações, tornar a prática desportiva mais saudável e prazerosa. De facto, o estudo evidencia o papel fundamental que os treinadores possuem na vida desportiva e pessoal dos seus atletas, revelando que quando um treinador se foca, para além do resultado desportivo, na criação e manutenção de uma relação de qualidade com o seu atleta, este vai tirar mais prazer da prática

desportiva e valorizá-la cada vez mais. Assim, com o objetivo de proteger a saúde mental dos atletas, torna-se relevante que os treinadores estejam cada vez mais sensibilizados para a criação de relações baseadas em compromisso, proximidade e complementaridade. Por fim, torna-se importante garantir que as entidades desportivas estão sensibilizadas para a importância da criação e manutenção de boas relações dentro da organização.

Outra implicação prática do presente estudo evidencia novamente a importância que a criação e manutenção de relações de qualidade entre treinador e atletas tem para a experiência desportiva dos atletas. Desta forma, torna-se crucial que cada vez mais os treinadores se foquem nos aspetos relacionais da prática desportiva, uma vez que isso vai influenciar a utilização de estratégias de *coping* focadas no problema por parte dos atletas. Assim, os resultados mostram que quando um atleta enfrenta um stressor, é mais provável que ele utilize estratégias de *coping* focadas no problema se existir uma relação de qualidade com o seu treinador por trás.

Adicionalmente, os resultados destacam a importância das estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas na redução dos sintomas de burnout. Do ponto de vista prático, o estudo sublinha que, ao enfrentar um fator de stress, os atletas devem optar por estratégias de *coping* que abordem diretamente o problema, em vez de apenas evitá-lo ou adiá-lo. Assim, importa alertar os atletas para que estes utilizem estratégias que enfrentem diretamente o problema, de forma a reduzir o risco de desenvolvimento de sintomas de burnout. Por outro lado, torna-se vital consciencializar para o perigo da utilização de estratégias de *coping* focadas no evitamento, uma vez que estas podem levar ao desenvolvimento de burnout.

Por fim, do ponto de vista prático o estudo alerta-nos para o perigo de os atletas usarem o desinvestimento comportamental como estratégia de *coping*, uma vez que esta estratégia focada no evitamento pode levar à desvalorização da prática desportiva, aumentando os sintomas de burnout. Assim importa que exista um investimento em ações que aumentem o compromisso entre treinador e atleta de forma a prevenir o aumento do desinvestimento comportamental e o conseqüente aparecimento de burnout.

## Referências

- Borkoles, E., Kaiseler, M., Evans, A., Ski, C. F., Thompson, D. R., & Polman, R. C. (2018). Type D personality, stress, *coping* and performance on a novel sport task. *PloS one*, *13*(4), e0196692. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196692>
- Byrne, B. M. (2001). Structural Equation Modeling With AMOS, EQS, and LISREL: Comparative Approaches to Testing for the Factorial Validity of a Measuring Instrument. *International Journal of Testing*, *1*(1), 55–86. [https://doi.org/10.1207/S15327574IJT0101\\_4](https://doi.org/10.1207/S15327574IJT0101_4)
- Carver, C. S. (1997). You want to measure *coping* but your protocol's too long: Consider the brief cope. *International journal of behavioral medicine*, *4*(1), 92-100. [https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6)
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and *coping*. *Annual review of psychology*, *61*(1), 679-704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing *coping* strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Choi, H., Jeong, Y., & Kim, S. K. (2020). The Relationship between coaching behavior and athlete burnout: mediating effects of communication and the coach–athlete relationship. *International journal of environmental research and public health*, *17*(22), 8618. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17228618>
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or a social problem? *Sociology of Sport Journal*, *9*, 271–285. <https://doi.org/10.1123/ssj.9.3.271>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, *112*(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and *coping*: a meta-analysis. *Journal of personality and social psychology*, *93*(6), 1080. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080>
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2007). Athlete burnout and organizational culture: an English rugby replication. *International Journal of Sport Psychology*, *38*(4), 365-387.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press. <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- DeFreese, J. D., Madigan, D. J., & Gustafsson, H. (2023). Eras of burnout research: What does the past tell us about the future of burnout in sport? *Journal of Clinical Sport Psychology, 17*(4), 365–375. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2023-0046>
- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2014). Athlete social support, negative social interactions, and psychological health across a competitive sport season. *Journal of sport and exercise psychology, 36*(6), 619-630. <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.2014-0040>
- Denollet, J. (2005). *DS14: Standard Assessment of Negative Affectivity, Social Inhibition, and Type D Personality. Psychosomatic Medicine, 67*(1), 89–97. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000149256.81953.49>
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2009). Anxiety and *coping* strategies in sport contexts: a look at the psychometric properties of portuguese instruments for their assessment. *The Spanish journal of psychology, 12*(1), 338–348. <https://doi.org/10.1017/s1138741600001736>
- Ebert S. A., Tucker D. C., Roth D. L. (2002). Psychological resistance factors as predictors of general health status and physical symptom reporting. *Psychology, Health and Medicine, 7*(3), 363–375. <https://doi.org/10.1080/13548500220139449>
- Eisenberg S. A., Shen B. J., Schwarz E. R., Mallon S. (2012). Avoidant *coping* moderates the association between anxiety and patient-rated physical functioning in heart failure patients. *Journal of Behavioral Medicine, 35*, 253–261. <http://dx.doi.org/10.1007/s10865-011-9358-0>
- Eisinga, R., Grotenhuis, M. T., & Pelzer, B. (2013). The reliability of a two-item scale: Pearson, Cronbach, or Spearman-Brown? *International journal of public health, 58*, 637-642. <https://doi.org/10.1007/s00038-012-0416-3>
- Eklund, R. C., & Cresswell, S. L. (2007). Athlete burnout. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 621–641). John Wiley & Sons, Inc..
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of *coping*: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(5), 844-854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>

- Erdfelder, E., Faul, F., & Buchner, A. (1996). GPOWER: A general power analysis program. *Behavior Research Methods, Instruments & Computers*, 28(1), 1–11. <https://doi.org/10.3758/BF03203630>
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- González-García, H., & Martinent, G. (2019). Relationships between perceived coach leadership, athletes' use of *coping* and emotions among competitive table tennis players. *European Journal of Sport Science*, 20(8), 1113–1123. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1693633>
- González-García, H., Martinent, G., & Nicolas, M. (2023). The mediating roles of pre-competitive *coping* and affective states in the relationships between coach-athlete relationship, satisfaction and attainment of achievement goals. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2190346>
- Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21(2), 127–151. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.127>
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: II. A qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10, 341–366. <https://doi.org/10.1123/tsp.10.4.341>
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current opinion in psychology*, 16, 109–113. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.002>
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 800–816. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.11.004>
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3–24. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.541927>
- Hinkle DE, Wiersma W, Jurs SG (2003). *Applied Statistics for the Behavioral Sciences* 5th ed. Boston: Houghton Mifflin
- Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H., & Guillet-Descas, E. (2016). Associations between the perceived quality of the coach–athlete relationship and athlete burnout: An

- examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 210-217. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.003>
- Jowett, S. (2005). The coach-athlete partnership. *The Psychologist*, 18(7), 412–415.
- Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: The coach–athlete relationship at its heart. *Current opinion in psychology*, 16, 154-158. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.006>
- Jowett, S. & Cockerill, I.M. (2002). Incompatibility in the coach–athlete relationship. In I.M. Cockerill (Ed.) *Solutions in sport psychology* (pp.16–31). London:Thomson Learning.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach–Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(4), 245–257. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x>
- Jowett, S., & Poczwadowski, A. (2007). Understanding the Coach-Athlete Relationship. In S. Jowette & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 3–14). Human Kinetics. <http://dx.doi.org/10.5040/9781492595878.ch-001>
- Jowett, S., & Shanmugam, V. (2016). Relational coaching in sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.), *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 471–484) <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.1.1778.4406>
- Kershaw T. S., Mood D. W., Newth G., Ronis D. L., Sanda M. G., Vaishampayan U., Northouse L. L. (2008). Longitudinal analysis of a model to predict quality of life in prostate cancer patients and their spouses. *Annals of Behavioral Medicine*, 36(2), 117–128. <https://doi.org/10.1007/s12160-008-9058-3>
- Kershaw T., Northouse L., Kritpracha C., Schafenacker A., Mood D. (2004). *Coping* strategies and quality of life in women with advanced breast cancer and their family caregivers. *Psychology and Health*, 19(2), 139–155. <https://doi.org/10.1080/08870440310001652687>
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229–252. <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.14.3.229>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of sports sciences*, 27(8), 785-795. <https://doi.org/10.1080/02640410902929366>
- Madigan, D. J., Olsson, L. F., Hill, A. P., & Curran, T. (2022). Athlete burnout symptoms are increasing: A cross-temporal meta-analysis of average levels from 1997 to 2019. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 44(3), 153-168. <https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0291>
- Madigan, D. J., Rumbold, J. L., Gerber, M., & Nicholls, A. R. (2020). *Coping* tendencies and changes in athlete burnout over time. *Psychology of Sport and Exercise*, 48, 101666. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101666>
- Marôco, J. (2018). *Análise Estatística com o SPSS Statistics.: 7ª edição*. ReportNumber, Lda.
- Marôco, J., & Garcia-Marques, T. (2013). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia*, 4(1), 65–90. <https://doi.org/10.14417/lp.763>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113. <http://dx.doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Jones, L., Meir, R., Radcliffe, J. N., & Perry, J. L. (2016). Committed relationships and enhanced threat levels: Perceptions of coach behavior, the coach–athlete relationship, stress appraisals, and *coping* among athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(1), 16-26. <https://doi.org/10.1177/1747954115624825>
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). *Coping* in sport: A systematic review. *Journal of sports sciences*, 25(1), 11-31. <http://dx.doi.org/10.1080/02640410600630654>
- Nicolas, M., Gaudreau, P., & Franche, V. (2011). Perception of coaching behaviors, *coping*, and achievement in a sport competition. *Journal of sport and exercise psychology*, 33(3), 460-468. <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.33.3.460>
- Ntoumanis, N., Biddle, S. J., & Haddock, G. (1999). The mediating role of *coping* strategies on the relationship between achievement motivation and affect in sport. *Anxiety, Stress, and Coping*, 12(3), 299-327. <http://dx.doi.org/10.1080/10615809908250480>
- Pacewicz, C. E., Gotwals, J. K., & Blanton, J. E. (2018). Perfectionism, *coping*, and burnout among intercollegiate varsity athletes: A person-oriented investigation of group

- differences and mediation. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 207–217. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.12.008>
- Poczwardowski, A., Barott, J. E., & Peregoy, J. J. (2002). The athlete and coach: Their relationship and its meaning. Methodological concerns and research progress. *International Journal of Sport Psychology*, 33(1), 98–115
- Polman, R., Borkoles, E., & Nicholls, A. R. (2010). Type D personality, stress, and symptoms of burnout: The influence of avoidance coping and social support. *British journal of health psychology*, 15(3), 681–696. <https://doi.org/10.1348/135910709x479069>
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(4), 396–417. <https://doi.org/10.1123/jsep.19.4.396>
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(4), 281–306. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Coping Resources and Athlete Burnout: An Examination of Stress Mediated and Moderation Hypotheses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(4), 525–541. <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.26.4.525>
- Ribeiro, J. L. P., & Rodrigues, A. P. (2004). Questões acerca do coping: A propósito do estudo de adaptação do Brief Cope. *Psicologia, Saúde e Doenças*, (1), 3-15.
- Richard's, M. M., Krzemien, D., Comesaña, A., Zamora, E. V., & Cupani, M. (2021). Confirmatory factor analysis of the Spanish version of the brief-COPE in Argentine elderly people. *Current Psychology*, 1-9. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-020-01285-z>
- Ruser, J. B., Yukhymenko-Lescroart, M. A., Gilbert, J. N., Gilbert, W., & Moore, S. D. (2020). Gratitude, coach–athlete relationships, and burnout in collegiate student-athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 15(1), 37-53. <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2019-0021>
- Schaufeli, W.B., & Buunk, B.P. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. In M.J. Schabracq, J.A.M. Winnubst, & C.L. Cooper (Eds.), *The handbook of work and health psychology* (2nd ed., pp. 383-425). New York: John Wiley & Sons.

- Schellenberg, B. J., Gaudreau, P., & Crocker, P. R. (2013). Passion and *coping*: Relationships with changes in burnout and goal attainment in collegiate volleyball players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(3), 270-280. <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.35.3.270>
- Schmidt, G.W., & Stein, G.L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 254-265. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.3.254>
- Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 5–20. <https://doi.org/10.1080/10413209008406417>
- Solberg, M. A., Gridley, M. K., & Peters, R. M. (2022). The factor structure of the brief cope: A systematic review. *Western Journal of Nursing Research*, 44(6), 612-627. <http://dx.doi.org/10.1177/01939459211012044>
- Sumin, A. N., Prokashko, I. Y., & Shcheglova, A. V. (2022). Evaluation of *coping* strategies among students with type D personality. *International journal of environmental research and public health*, 19(8), 4918. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19084918>
- Tabei, Y., Fletcher, D., & Goodger, K. (2012). The Relationship between Organizational Stressors and Athlete Burnout in Soccer Players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 146–165. <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.6.2.146>
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in *coping* behavior: A meta-analytic review and an examination of relative *coping*. *Personality and social psychology review*, 6(1), 2-30. [http://dx.doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601\\_1](http://dx.doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1)
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Wigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the *Coping Strategies Inventory*. *Cognitive Therapy and Research*, 13(4), 343-361. <https://doi.org/10.1007/BF01173478>
- World Health Organization. (2019). Burn-out an “occupational phenomenon”: International classification of diseases. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- Wylleman, P. (2000). Interpersonal relationships in sport: Uncharted territory in sport psychology research. *International Journal of Sport Psychology*, 31(4), 555–572

## Anexos

### Anexo A. Estatísticas Descritivas – Participantes

**Tabela A1**

*Modalidade*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Andebol	1	,7	,7	,7
	Badminton	1	,7	,7	1,4
	Basquetebol	9	6,4	6,4	7,8
	Canoagem	4	2,8	2,8	10,6
	Futebol	77	54,6	54,6	65,2
	Futsal	9	6,4	6,4	71,6
	Ginástica	5	3,5	3,5	75,2
	Hóquei em patins	1	,7	,7	75,9
	Judo	1	,7	,7	76,6
	Kickbox	1	,7	,7	77,3
	Krav Maga	1	,7	,7	78,0
	Natação	1	,7	,7	78,7
	Patinagem artística	1	,7	,7	79,4
	Powerlifting	1	,7	,7	80,1
	Rope Skipping	1	,7	,7	80,9
	Rugby	2	1,4	1,4	82,3
	Surf	2	1,4	1,4	83,7
	Tenis	1	,7	,7	84,4
	Voleibol	22	15,6	15,6	100,0
	Total	141	100,0	100,0	

**Tabela A2**

*Habilitações literárias*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9º Ano	4	2,8	2,8	2,8
	12º Ano	83	58,9	58,9	61,7
	Licenciatura	47	33,3	33,3	95,0
	Mestrado	7	5,0	5,0	100,0
	Total	141	100,0	100,0	

**Tabela A3***Qual o nível em que atualmente compete?*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Distrital/Regional	76	53,9	53,9	53,9
	Nacional	53	37,6	37,6	91,5
	Internacional	12	8,5	8,5	100,0
	Total	141	100,0	100,0	

**Tabela A4***Está em todos os jogos/competições com o(a) seu(ua) treinador(a)?*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	131	92,9	92,9	92,9
	Não	10	7,1	7,1	100,0
	Total	141	100,0	100,0	

**Tabela A5***Recentemente teve algum desentendimento com o(a) seu(ua) treinador(a)?*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	13	9,2	9,4	9,4
	Não	126	89,4	90,6	100,0
	Total	139	98,6	100,0	

## Anexo B. Itens do Brief Cope adaptado para a população portuguesa

<b>Dimensão</b>	<b>Itens</b>
<b><i>Coping</i> ativo</b>	<b>1.</b> Concentro os meus esforços para fazer alguma coisa que me permita enfrentar a situação <b>2.</b> Tomo medidas para tentar melhorar a minha situação (desempenho)
<b>Planear</b>	<b>3.</b> Tento encontrar uma estratégia que me ajude no que tenho de fazer <b>4.</b> Penso muito sobre a melhor forma de lidar com a situação
<b>Utilizar Suporte Instrumental</b>	<b>5.</b> Peço conselhos e ajuda a outras pessoas para enfrentar melhor a situação <b>6.</b> Peço conselhos e ajuda a pessoas que passaram pelo mesmo
<b>Utilizar Suporte Emocional</b>	<b>7.</b> Procuo apoio emocional de alguém (família, amigos) <b>8.</b> Procuo o conforto e compreensão de alguém
<b>Religião</b>	<b>9.</b> Tento encontrar conforto na minha religião ou crença espiritual <b>10.</b> Rezo ou medito
<b>Reinterpretação positiva</b>	<b>11.</b> Tento analisar a situação de maneira diferente, de forma a torná-la mais positiva <b>12.</b> Tento analisar a situação de maneira diferente, de forma a torná-la mais positiva
<b>Auto-culpabilização</b>	<b>13.</b> Faço críticas a mim próprio <b>14.</b> Culpo-me pelo que está a acontecer
<b>Aceitação</b>	<b>15.</b> Tento aceitar as coisas tal como estão a acontecer <b>16.</b> Tento aprender a viver com a situação

<b>Expressão de Sentimentos</b>	<p><b>17.</b> Fico aborrecido e expesso os meus sentimentos (emoções)</p> <p><b>18.</b> Sinto e expesso os meus sentimentos de aborrecimento</p>
<b>Negação</b>	<p><b>19.</b> Tenho dito para mim próprio(a): “isto não é verdade”</p> <p><b>20.</b> Recuso-me a acreditar que isto esteja a acontecer desta forma comigo</p>
<b>Auto distração</b>	<p><b>21.</b> Refugio-me noutras atividades para me abstrair da situação</p> <p><b>22.</b> Faço outras coisas para pensar menos na situação, tal como ir ao cinema, ver TV, ler, sonhar, ou ir às compras</p>
<b>Desinvestimento Comportamental</b>	<p><b>23.</b> Desisto de me esforçar para obter o que quero</p> <p><b>24.</b> Simplesmente desisto de tentar atingir o meu objetivo</p>
<b>Uso de Substâncias (medicamentos/álcool)</b>	<p><b>25.</b> Refugio-me no álcool ou noutras drogas (comprimidos, etc.) para me sentir melhor</p> <p><b>26.</b> Uso álcool ou outras drogas (comprimidos) para me ajudar a ultrapassar os problemas</p>
<b>Humor</b>	<p><b>27.</b> Enfrento a situação levando-a para a brincadeira</p> <p><b>28.</b> Enfrento a situação com sentido de humor</p>

## Anexo C. Questionário Qualtrics

### Consentimento

Estimado/a Participante,

No âmbito da minha Dissertação de Mestrado em Psicologia Social e das Organizações no ISPA - Instituto Universitário, estou a realizar uma investigação no contexto da Psicologia do Desporto.

Se tem mais de 18 anos e pratica algum tipo de desporto federado que requer uma relação diária com um(a) treinador(a) peço que responda ao questionário de forma sincera e na sua totalidade. Não existem respostas corretas ou erradas.

A sua participação nesta investigação é voluntária, não traz qualquer tipo de risco e pode desistir do preenchimento do questionário a qualquer momento. O preenchimento do questionário demora aproximadamente 8 minutos e todos os dados recolhidos são confidenciais e apenas utilizados para fins académicos.

Ao passar para a página seguinte está a garantir que leu este consentimento e aceita participar na investigação de forma voluntária.

Em caso de dúvida, não hesite em contactar através do seguinte e-mail: 27276@alunos.ispa.pt

Muito obrigado.

### ▼ Questionário Sociodemográfico

Sexo

Sexo:

Feminino

Masculino

Outro

Prefiro não dizer

Idade

Idade:

Habilitações

Quais são as suas habilitações literárias?

- 9º Ano
  - 12º Ano
  - Licenciatura
  - Mestrado
  - Doutoramento
- 

Modalidade

Qual a modalidade desportiva que pratica?

Anos\_pratica

Há quantos anos pratica a modalidade?

Treinador

Há quanto tempo é treinado(a) pelo seu treinador?

Horas\_treino

Indique o número aproximado de horas de treino semanal:

[+ Add page break](#)

---

Nível competitivo

Qual(is) o(s) nível(eis) em que atualmente compete?

- Distrital/Regional
- Nacional
- Internacional

jogos\_treinador

Está em todos os jogos/competições com o(a) seu(u) treinador(a)?

- Sim  
 Não

desentendim\_trein

Recentemente teve algum desentendimento com o(a) seu(u) treinador(a)?

- Sim  
 Não

De seguida, vão ser apresentadas algumas afirmações relativamente ao teu treinador. Indique o quanto concorda com cada uma delas numa escala entre 1 (Discordo Completamente) e 7 (Concordo Completamente).

	1- Discordo completamente	2	3	4	5	6	7- Concordo Completamente
1. Tenho uma relação próxima com o meu treinador.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Sou dedicado ao meu treinador.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Gosto do meu treinador.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Sinto-me à vontade quando sou treinado(a) pelo meu treinador.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Confio no meu treinador.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Sinto que com o meu treinador a minha carreira desportiva será promissora.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Quando estou a ser treinado(a) pelo meu treinador, respeito o seu trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Respeito o meu treinador.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Valorizo os esforços do meu treinador no sentido de melhorar o meu desempenho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Quando estou a ser treinado(a) pelo meu treinador estou preparado para fazer o meu melhor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Quando estou a ser treinado(a) pelo meu treinador adoto uma postura amigável.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indique até que ponto cada uma das frases se aplica ao seu caso pessoal nesta época desportiva, numa escala desde 1 (Quase nunca) a 5 (Quase sempre).

	1 - Quase Nunca	2 - Raramente	3 - Às vezes	4 - Frequentemente	5 - Quase Sempre
1. Estou a conseguir alcançar coisas muito importantes para mim neste desporto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Sinto-me tão cansado(a) com os treinos que acabo por não ter energia para fazer outras coisas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. O tempo que gasto neste desporto seria melhor utilizado a fazer outras coisas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Sinto-me muito cansado(a) devido a praticar este desporto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Não estou a obter nada de muito importante neste desporto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1 - Quase Nunca	2 - Raramente	3 - Às vezes	4 - Frequentemente	5 - Quase Sempre
6. Já não me interessa tanto como antigamente em saber se tenho ou não bom rendimento neste desporto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Estou a ter um rendimento abaixo das minhas capacidades neste desporto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. A prática deste desporto deixa-me mentalmente esgotado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Não me sinto tão motivado(a) por este desporto como antigamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Sinto-me fisicamente esgotado(a) devido a praticar este desporto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1 - Quase Nunca	2 - Raramente	3 - Às vezes	4 - Frequentemente	5 - Quase Sempre
11. Não me sinto tão interessado(a) em ter sucesso neste desporto como antigamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Sinto-me mentalmente e fisicamente exausto(a) devido às exigências deste desporto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Faça o que fizer, não consigo obter o rendimento desportivo que deveria ter.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Sinto que tenho sucesso neste desporto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Estou a deixar de gostar de praticar este desporto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Por fim, nesta última página, tente recordar como costuma responder a situações problemáticas e stressantes na sua vida desportiva e indique de 1 (Nunca utilizo) a 4 (Utilizo muitas vezes) com que frequência utiliza as seguintes estratégias:

	1 - Nunca utilizo esta estratégia	2	3	4 - Utilizo muitas vezes esta estratégia
1. Concentro os meus esforços para fazer alguma coisa que me permita enfrentar a situação.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Tomo medidas para tentar melhorar a minha situação (desempenho).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Tento encontrar uma estratégia que me ajude no que tenho que fazer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Penso muito sobre a melhor forma de lidar com a situação.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Peço conselhos e ajuda a outras pessoas para enfrentar melhor a situação.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Peço conselhos e ajuda a pessoas que passaram pelo mesmo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Procuo apoio emocional de alguém (família, amigos).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1 - Nunca utilizo esta estratégia	2	3	4 - Utilizo muitas vezes esta estratégia
8. Procuo o conforto e compreensão de alguém.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Tento encontrar conforto na minha religião ou crença espiritual.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Rezo ou medito.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Tento analisar a situação de maneira diferente, de forma a torná-la mais positiva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Procuo algo positivo em tudo o que está a acontecer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Faço críticas a mim mesmo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Culpo-me pelo que está a acontecer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1 - Nunca utilizo esta estratégia	2	3	4 - Utilizo muitas vezes esta estratégia
15. Tento aceitar as coisas tal como estão a acontecer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Tento aprender a viver com a situação.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Fico aborrecido e expresso os meus sentimentos (emoções).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Sinto e expresso os meus sentimentos de aborrecimento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Tenho dito para mim próprio(a): "isto não é verdade".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Recuso-me a acreditar que isto esteja a acontecer desta forma comigo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Refugio-me noutras atividades para me abstrair da situação.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1 - Nunca utilizo esta estratégia	2	3	4 - Utilizo muitas vezes esta estratégia
22. Faço outras coisas para pensar menos na situação, tal como ir ao cinema, ver TV, ler, sonhar ou ir às compras.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Desisto de me esforçar para obter o que quero.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Simplesmente desisto de tentar atingir o meu objetivo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Refugio-me no álcool ou noutras drogas (comprimidos, etc.) para me sentir melhor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Uso álcool ou outras drogas (comprimidos) para me ajudar a ultrapassar os problemas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Enfrento a situação levando-a para a brincadeira.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Enfrento a situação com sentido de humor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Anexo D. Modelo de mediação tendo como variável critério a dimensão de burnout  
Exaustão física e emocional**

Type	Effect	Estimate	95% C.I. (a)		$\beta$	z	p
			Lower	Upper			
Total	Cart_Cmisso _Score $\Rightarrow$ ABQ_Exhaust _Score	.06	-.12	.24	.09	.67	.50
	Cart_proxim idade_Score $\Rightarrow$ ABQ_Exhaust _Score	.04	-.23	.32	.06	.34	.73
	Cart_Cade_S core $\Rightarrow$ ABQ_Exhaust _Score	-.26	-.55	.03	-.28	-1.78	.08

Nota. Betas are completely standardized effect sizes

**Anexo E. Modelo de mediação que tem como variável critério a dimensão de burnout  
Desvalorização da prática desportiva**

Type	Effect	Estimate	95% C.I. (a)		$\beta$	z	p
			Lower	Upper			
Total	Cart_Cmisso _Score $\Rightarrow$ ABQ_Desva lorização_Sc ore	-.22	-.42	-.03	-.30	-2.28	.02
	Cart_proxim idade_Score $\Rightarrow$ ABQ_Desva lorização_Sc ore	.07	-.22	.36	.08	.48	.63
	Cart_Cade_S core $\Rightarrow$ ABQ_Desva lorização_Sc ore	-.12	-.43	.19	-.12	-.77	.44

Nota. Betas are completely standardized effect sizes

**Anexo F. Modelo de mediação que tem como variável critério a dimensão do burnout  
Realização pessoal reduzida**

Type	Effect	Estimate	95% C.I. (a)		$\beta$	z	p
			Lower	Upper			
Total	Cart_Cmisso _Score $\Rightarrow$ ABQ_Realiz ação_Score	-0.25	-0.38	-0.12	-0.46	-3.66	<.001
	Cart_proxim idade_Score $\Rightarrow$ ABQ_Realiz ação_Score	.09	-0.10	.30	.08	.95	.34
	Cart_Cade_ Score $\Rightarrow$ ABQ_Realiz ação_Score	-0.14	-0.35	.08	-0.18	-1.25	.21

Nota. Betas are completely standardized effect sizes