

## RESUMO - ESPORTE

### **INDICADORES DE BURNOUT EM PRATICANTES AMADORES DE CORRIDA DE RUA**

*Pedro Murilo Oliveira Maia (muriluh203@gmail.com)*

*Kevin Samuel Cristo Bastos (kevinsamuelcristobastos@gmail.com)*

*Daniel Alvarez Pires (danielpires@ufpa.br)*

**Introdução:** A corrida de rua é uma das modalidades mais populares da atualidade e vem apresentando aumento exponencial no número de competições e competidores, sendo adotada por indivíduos de diferentes faixas etárias e níveis de condicionamento, destacando-se pelos benefícios à saúde física e mental e à facilidade de adesão. Apesar dos benefícios e ambiente empolgante das corridas, os corredores podem estar expostos a condições psicológicas adversas, dentre elas o desenvolvimento do burnout, síndrome caracterizada por exaustão física e emocional, redução do senso de realização esportiva e desvalorização esportiva. Apesar de ser amplamente investigada em atletas de alto rendimento, ainda há escassez de estudos voltados ao público amador. **Objetivo:** Mensurar os níveis das dimensões de burnout em praticantes amadores de corrida de rua. **Métodos:** Estudo de caráter quantitativo-descritivo, realizado com 27 corredores amadores (18 homens e 9 mulheres) das cidades

de Mãe do Rio e Paragominas, no estado do Pará. A média de idade foi de 26,9  $\pm$  9,5 anos, a frequência semanal de treinos apresentou média de 3,5  $\pm$  1,1 sessões por semana, enquanto 67% relataram que a distância média percorrida por treino concentrou-se entre 5 a 10 km. Os corredores responderam ao Questionário de Burnout para Atletas (QBA), que avalia a frequência de sentimentos referentes às três dimensões de burnout: Exaustão física e emocional (EFE), Reduzido senso de realização esportiva (RSR) e Desvalorização esportiva (DES). O QBA é composto por 15 itens, divididos em 5 itens para cada dimensão, com respostas variando entre 1 e 5. Resultados: Os resultados apresentaram média de 1,40 em EFE, enquanto as dimensões RSR (2,53) e DES (2,80) apresentaram escores moderados. O índice geral de Burnout (2,20) caracteriza o grupo com baixo a moderado risco. Discussão: Os resultados indicam que, embora a exaustão seja baixa, as dimensões de reduzido senso de realização esportiva e desvalorização esportiva são percebidas em maior frequência. Conclusão: Corredores amadores apresentam baixos níveis globais de burnout. No entanto, os sinais moderados de desmotivação merecem atenção. Tais achados reforçam a importância de estratégias preventivas, acompanhamento profissional e equilíbrio entre rotina pessoal e prática esportiva.

Palavras-chave: burnout; corrida de rua; saúde mental.