



Questionário de *Burnout* em Atletas (QBA)
Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)

Autoria | Authorship
T. Raedeke & A. Smith
2001

Tradução | Translation
A. Rui Gomes
2013
rgomes@psi.uminho.pt
www.ardh.pt

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano
Grupo de investigação
Adaptation, Performance and Human Development
Research Group
www.ardh.pt
Universidade Minho
Escola de Psicologia
Campus de Gualtar
4710-057 Braga

Data desta versão: 03/12/2025

Esta versão elimina versões anteriores.

Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet
www.ardh.pt

Responsabilidade do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

--	Desenvolveu originalmente este instrumento
X	Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores

Date of this version: 03/12/2025

This version eliminates previous ones.

To access the most recent version, visit the website www.ardh.pt

Responsibility of the Adaptation, Performance and Human Development group:

--	Originally developed this instrument
X	Translated this instrument from an original version of other authors

Índice

Versão em PORTUGUÊS 	3
Utilização do instrumento 	4
Referências 	5
Descrição 	6
Cotação 	9
Condições de aplicação 	10
ABQ QBA 	11

| **Versão em PORTUGUÊS** |
| Portuguese version |

| Utilização do instrumento |

Os instrumentos disponibilizados pelo grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano são genericamente de dois tipos: desenvolvidos pelo grupo de investigação ou adaptados pelo grupo de investigação.

No caso de instrumentos adaptados pelo grupo de investigação, foi obtida a autorização dos autores dos instrumentos para se proceder à sua adaptação para a língua portuguesa. No entanto, não existe exclusividade no uso do instrumento pelo grupo de investigação, sendo livre a sua utilização por outras pessoas interessadas, desde que se respeite a autoria pela respetiva adaptação, no caso de ser utilizada uma versão traduzida pelo grupo de investigação.

Regras de utilização

- Os instrumentos destinam-se exclusivamente para efeitos de investigação e de “investigação-ação”. No caso da “investigação-ação”, a utilização destes instrumentos está circunscrita a profissionais com formação específica para o efeito. Neste sentido, não nos responsabilizamos pelo uso incorreto ou indevido dos materiais fornecidos.
- É estritamente proibida a utilização dos instrumentos para efeitos comerciais, venda ou publicitação de outros produtos associados.

Autorização de utilização

- Não é necessário obter a autorização do grupo de investigação para usar os instrumentos, desde que seja respeitada a sua utilização para os efeitos descritos.
- Se os instrumentos forem uma adaptação de instrumentos originais de outros autores, deve ser obtida a devida autorização dos autores originais do instrumento caso a utilização ocorra numa língua distinta da tradução portuguesa.

| Referências |

- Gomes, A. R. (2013). *Questionário de Burnout em Atletas (QBA)* [Athlete Burnout Questionnaire]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/92104>
- (*) Gomes, A. R., Faria, S., & Vilela, C. (2017). Anxiety and burnout in young athletes: The mediating role of cognitive appraisal. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(12), 2116-2126. <https://doi.org/10.1111/sms.12841>
- Gomes, A. R., Montenegro, N., Peixoto, A. B., & Peixoto, A. R. (2010). Stress ocupacional no ensino: Um estudo com professores dos 3º ciclo e ensino secundário. *Psicologia & Sociedade*, 22(3), 587-597. <https://doi.org/10.1590/S0102-71822010000300019>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1984). Burnout in organizational settings. In S. Oskamp (Ed.), *Applied social psychology annual: Applications in organizational settings* (Vol. 5, pp. 133-153). Beverly Hills, CA: Sage.
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual* (2nd ed.). Mountain View, CA: CPP, Inc.
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1996). Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey (MBI-HSS). In C. Maslach, S.E. Jackson, & M.P. Leiter (Eds.), *MBI Manual* (3rd ed., pp. 3-17). Mountain View, CA: CPP, Inc.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 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 and Exercise Psychology*, 23, 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, 525-541. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.4.525>
- Raedeke, T. D., Smith, A. L., Kenttä, G., Arce, C., & Francisco, C. (2014). Burnout in sport: From theory to intervention. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1, pp. 113-141). New York: Nova Science Publishers.
- Shirom, A. (1989). Burnout in work organizations. In C. L. Cooper & I. Robertson (Eds.), *International review of industrial and organizational psychology* (pp. 25-48). New York: Wiley.
- Vilela, C., & Gomes, A.R. (2015). Ansiedade, avaliação cognitiva e esgotamento na formação desportiva: Estudo com jovens atletas [Anxiety, cognitive appraisal and burnout in sport: A study with young athletes]. *Motricidade*, 11(4), 104-119. <https://doi.org/10.6063/motricidade.4214>
- (*) Estas referências podem ser utilizadas para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

| Descrição |

Este instrumento foi desenvolvido com o objetivo de avaliar os níveis de “burnout” (esgotamento) dos atletas no desporto. A adaptação portuguesa foi efetuada a partir dos trabalhos originais de Raedeke e Smith (2001) por Gomes (2013). Os dados da adaptação portuguesa têm vindo a demonstrar as boas propriedades psicométricas do instrumento, embora alguns problemas devam ser referidos nas dimensões de exaustão emocional/física e de realização pessoal reduzida (ver Gomes et al., 2017; Vilela & Gomes, 2015).

De acordo com Raedeke (1997), e tendo por base o entendimento do fenómeno de “burnout” proposto por Maslach e Jackson (1984), o “burnout” representa uma síndrome psicológica caracterizada pela exaustão emocional/física, redução dos sentimentos de realização pessoal e desvalorização da atividade desportiva.

Neste sentido, existem muitas semelhanças entre o entendimento do “burnout” em atletas proposto por Raedeke (1997) e o entendimento original deste fenómeno avançado por Maslach e Jackson (1984). Assim, Raedeke e Smith (2001) defendem que o “burnout” engloba a exaustão emocional/física, os sentimentos de realização no desporto e a desvalorização desta mesma atividade.

No que se refere à exaustão emocional/física, esta decorre das exigências intensas provocadas pelo treino e pela competição. Por outro lado, os atletas que experienciam “burnout” tendem a sentir reduções dos sentimentos de realização pessoal relacionados com as suas competências e capacidades desportivas. A única dimensão que sofre algumas modificações nesta versão do instrumento relativamente ao entendimento original do fenómeno é a desvalorização da atividade desportiva.

De facto, Maslach e Jackson (1984) propõem a dimensão de despersonalização para indicar as reações impessoais ou negativas do profissional em causa dirigidas àqueles a quem presta serviços. No entanto, para Raedeke (1997) este entendimento adequa-se no contexto dos profissionais que prestam serviços de ajuda a outras pessoas (ex: médicos, enfermeiros, etc.), mas não se aplica ao contexto desportivo.

Neste sentido, é proposta como alternativa a dimensão de desvalorização da atividade desportiva que representa também uma atitude negativa de afastamento face a algo importante para o atleta, mas neste caso este afastamento e desvalorização refere-se a dimensões importantes da atividade desportiva. Mais concretamente, esta desvalorização por parte do atleta refere-se a aspetos fundamentais do desporto, nomeadamente a sua atividade enquanto atleta e o seu rendimento desportivo.

Assim sendo, este instrumento avalia três dimensões:

- 1) Exaustão emocional/física:** desgaste psicológico e físico decorrentes das exigências intensas provocadas pelo treino e pela competição.
- 2) Realização pessoal reduzida:** sentimentos negativos associados ao não desenvolvimento das capacidades desportivas, ao rendimento desportivo obtido e à realização pessoal enquanto atleta.
- 3) Desvalorização da prática desportiva:** afastamento do atleta face à atividade desportiva evidenciado por falta de interesse em aspetos relacionados com o rendimento desportivo bem como por menor envolvimento pessoal na modalidade em causa.

O instrumento é constituído por **15 itens**, distribuídos pelas três subescalas referidas, sendo os itens respondidos numa escala tipo “Likert” de 5 pontos (1 = *Quase nunca*; 5 = *Quase sempre*).

A **pontuação** é obtida através da soma dos itens de cada subescala, dividindo-se depois o resultado final pelo número de itens correspondentes. Assim sendo, valores mais elevados significam maiores níveis de exaustão emocional/física, redução da realização pessoal e desvalorização. É possível calcular um valor global de “burnout” resultante da soma e divisão dos valores obtidos nos 15 itens do instrumento (ver Raedeke & Smith, 2004).

Elevados níveis de “burnout” estão associados a elevados “scores” de exaustão emocional/física, de redução da realização pessoal e de desvalorização da prática desportiva. A título meramente indicativo, é ainda possível determinar **elevados e baixos índices de “burnout”** em cada dimensão avaliada pelo instrumento. Neste caso, sugerem-se os valores da escala “Likert” inferiores ou iguais a dois (“*raramente*”) para indicar baixos níveis

de exaustão emocional/física, realização pessoal reduzida e desvalorização da prática desportiva e valores iguais ou superiores a quatro (*“frequentemente”*) para indicar elevados níveis nestas mesmas dimensões. Estes valores de corte são relativamente semelhantes aos sugeridos por alguns autores (Shirom, 1989; ver também Gomes et al., 2010) para o “Maslach Burnout Inventory”, que é um dos instrumentos mais conhecidos para avaliar este fenómeno em diferentes classes profissionais (Maslach & Jackson, 1986, 1996) e que esteve na base do desenvolvimento do QBA. Na utilização deste instrumento, Raedeke et al. (2014) sugerem igualmente valores iguais ou superiores a quatro (*“frequentemente”*) para estabelecer elevados níveis de “burnout”.

| Cotação |

Subescala	Itens
Exaustão emocional/física (5 itens)	2, 4, 8, 10, 12 Total = 1 – 5
Realização pessoal reduzida (5 itens)	1*, 5, 7, 13, 14* Total = 1 – 5
Desvalorização (5 itens)	3, 6, 9, 11, 15 Total = 1 – 5
	Total = 15 itens

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

| Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização (“analisar o modo como os atletas se sentem face ao desporto”) e a natureza confidencial da recolha dos dados;
- 2) Planear **10 a 15 minutos** para a aplicação e preenchimento;
- 3) Organizar um **contexto reservado e sossegado**: evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

| ABQ | QBA |

Por favor, lê com atenção cada uma das frases que estão descritas abaixo e indica até que ponto te sentes assim ao **praticares este desporto**.

Indica até que ponto cada uma das frases se aplica ao teu caso pessoal nesta época desportiva. Se **“quase nunca”** tiveste esse sentimento ou pensamento, assinala “1” (um) no espaço reservado depois da afirmação. Caso contrário, se esse sentimento ou pensamento te acontece **“quase sempre”** assinala “5” (cinco) no espaço reservado depois da afirmação.

Não existem respostas certas ou erradas. Por isso, tenta responder **honestamente** a cada questão e não deixes nenhuma por responder.

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