



## SÍNDROME DE BURNOUT NO ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO<sup>√</sup>

Larissa Barata NOGUEIRA\*  
Sara Ribeiro CARVALHO\*\*  
Ivan FAJARDO\*\*\*

### RESUMO

O presente trabalho abordou a síndrome de Burnout no esporte de alto rendimento. Dessa forma iremos discorrer o trabalho em três seções que foram baseadas em pesquisas bibliográficas a respeito do assunto em questão. A primeira seção abordou o que é o esporte de alto rendimento, passando por sua história, falando sobre a psicologia do esporte e definindo o esporte de alto rendimento. Seguido da segunda seção, que abordou a síndrome de Burnout, com seu histórico, definição e prevenção. A terceira e última seção que dá título ao presente trabalho, abordou o esporte de alto rendimento e o Burnout, fazendo relação com o atleta, árbitro e treinadores, e abordado a causa, prevenção, intervenção e possível tratamento.

Palavras-chave: Alto rendimento. Burnout. Psicologia do esporte.

### 1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho apresenta como finalidade relatar e analisar, com base nas revisões literárias, a Síndrome do Burnout com ênfase em como a psicologia de alto rendimento vem se desenvolvendo ao longo do tempo e a carga que um desporto de alto nível enfrenta.

A pressão para vencer e treinar o ano inteiro, com vigor e intensidade aumentou consideravelmente nos últimos anos, devido em sua maior parte às grandes compensações financeiras, à publicidade e ao status alcançados pelos atletas bem-sucedidos.

---

<sup>√</sup> Artigo recebido em 29 de setembro de 2016 e aprovado em 30 de novembro de 2016.

\* Graduada em Psicologia pelo Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora (CES/JF). E-mail: <larissab.nogueira@gmail.com>.

\*\* Graduada em Psicologia pelo Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora (CES/JF). E-mail: <sararibeiro@hot.com>.

\*\*\* Mestre em Educação Brasileira pelo Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora (CES/JF) e graduação em Psicologia pela mesma Instituição. E-mail: <ivan@util.com.br>.

Weinberg & Gould (2001) acreditam que todo esse esforço exagerado para os treinos, terá uma consequência, essa que acreditam ser o Burnout. Eles ressaltam que a síndrome acomete além dos esportistas e técnicos, indivíduos que praticam algum tipo de atividade física, que estão em busca de uma aparência perfeita ou simplesmente por se sentirem melhores e acabam exagerando nos treinos para, assim melhorar o seu desempenho e resultado.

A síndrome de Burnout trata-se do esgotamento profissional, sendo o estresse em seu nível máximo o principal desencadeador da síndrome. A palavra Burnout é de origem inglesa, vindo pela junção de burn e out, podendo em grosso modo ser definida como **queimar para fora**. A síndrome de Burnout poderá atingir qualquer indivíduo que esteja trabalhando sob pressão, os sintomas são de origem física e comportamental, onde esse sujeito mostra-se com baixa autoestima, agressivo e depressivo. Weinberg & Gould (2001) acreditam que a síndrome do Burnout no esporte vai além de simplesmente desistir, pois envolve questões de esgotamento psicológico e emocional.

A partir dessas concepções abordarei em três sessões sobre o esporte de alto rendimento e a síndrome de Burnout. Na primeira sessão tentarei discorrer de forma clara uma definição para o esporte de alto rendimento e sua história, seus primórdios, de onde surgiu e como vem sendo tratada nos dias atuais, seguido sobre a síndrome de Burnout, sua definição, sintomas e suas formas de prevenção e possíveis tratamentos, assim, na última sessão, tentarei fazer uma análise da síndrome de Burnout no esporte de alto rendimento, título do presente trabalho, o que leva o desportista a desenvolver a síndrome, causas, intervenções e nas possíveis formas de prevenção.

## 2 O ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO

### 2.1 HISTÓRIA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE E EXERCÍCIO

Para Wiggins (1984, p 32) apud Weinberg & Gould (2001) é um engano quem acredita que a Psicologia do Esporte é algo que surgiu recentemente, afirmando que vem sendo estudada desde a virada do século XX. Ainda na década de 1920, surgiram laboratórios e institutos de psicologia do esporte, na União Soviética, na

Alemanha, no Japão, entre outros, para pesquisas psicofisiológicas no esporte, sendo uma área que ainda tem muito a se desenvolver. (SAMULSKI, 2009)

Francisco Garcia Ucha (2008) acredita que para alguns psicólogos é comum achar que a Psicologia do Esporte teve início no esporte de elite, também chamado de esporte de alto rendimento, pela dimensão que o esporte altamente competitivo elaborou com os Jogos Olímpicos modernos, surgindo de anos posteriores à Segunda Guerra Mundial até hoje em dia.

Barreto (2003) apud Lenamar Fiorese Vieira (2010) acredita que a Grécia seja os primórdios da Psicologia do Esporte, tendo em vista que alguns filósofos, como Platão e Aristóteles, estudaram sobre a função perceptual e motora do movimento pelos conceitos de corpo e alma. No entanto, para Ucha (2008) os primeiros estudos em Psicologia do Esporte começam, no esporte infantil e juvenil, nas escolas de educação média e universidades. Em países como Estados Unidos, Rússia e Alemanha, em fins do século XIX, e também na antiga União Soviética, por volta de 1920.

Já na perspectiva de Weinberg & Gould (2001) a história da Psicologia do Esporte é dividida em cinco períodos com características distintas que são inter-relacionadas, que discorreremos a seguir.

O primeiro decorreu dos anos de 1895-1920, com o psicólogo Normam Triplett, observando que alguns ciclistas pedalavam mais rápido quando em grupo do que quando estava sozinho. Triplett resolveu então entender a razão que isso acontecia. “Nessa época os professores e psicólogos estavam apenas começando a explorar os aspectos psicológicos do esporte e a aprendizagem de habilidades motoras.” (WEINBERG & GOULD, 2001, p. 32)

O segundo período é chamado da era Griffith, entre os anos de 1921-1938. Weinberg & Gould (2001) citam que Griffith foi o primeiro norte americano a seguir carreira na psicologia do esporte, sendo considerado hoje o pai da psicologia do esporte.

Weinberg & Gould (2001) afirmam que Griffith era à frente de seu tempo e isolado, porém sua pesquisa era excelente o que permite servir de modelo para profissionais da psicologia do esporte e exercício. O terceiro momento chamado também de preparação para o futuro, entre os anos de 1939-1965, foi marcado pelo

Franklin Henry, formado na University of Califórnia, em Berkeley, no qual foi o responsável pelo desenvolvimento científico da área.

Weinberg (2001) cita outros pesquisadores como Warren Johnson e Arthur Slatter-Hammel que contribuíram no período de 1938-1965 para o estudo da psicologia do esporte, ajudando a criar a disciplina de ciência no esporte.

Um quarto momento é o estabelecimento da psicologia do esporte como disciplina acadêmica, entre os anos de 1966-1977. Foi o momento em que meados de 1960, “a educação física se estabeleceu como disciplina acadêmica e a psicologia do esporte tornou-se um componente separado dentro dessa disciplina, distinta de aprendizagem motora.” (WEINBERG, 2001, p. 34).

O quinto e último momento que Weinberg & Gould (2001) citam é a psicologia do esporte e do exercício contemporânea, que vai de 1978 até os dias atuais. Estes afirmam que nota-se um “crescimento na psicologia do esporte e exercício, principalmente na área aplicada.” (p.35) Weinberg cita alguns fatores importantes da década dos anos 80 até os dias atuais.

## 2.2. PSICOLOGIA DO ESPORTE

Katia Rubio (2002) afirma que a psicologia do esporte ainda é vista como uma ciência recente, apesar de suas publicações terem sido iniciadas a mais de um século. A autora afirma ainda que psicólogos aceitaram-na como um caráter da Psicologia em dezembro de 2000 e que tanto a equipe técnica quanto atletas, ainda não possuem informações com muita clareza como a psicologia pode ser tratada dentro do esporte e em suas diversas situações.

A psicologia do esporte está associada com a ciência do esporte, o que estabelece uma “relação interdisciplinar com as disciplinas científicas” (Medicina do esporte, sociologia do esporte, teoria do treinamento e aprendizagem motora)”. (SAMULSKI, 2009, p.4)

Nitsch (1989b:29) apud Samulski (2009, p.3) diz que “a psicologia do esporte analisa as bases e os efeitos psíquicos das ações esportivas, considerando por um lado a análise de processos psíquicos básicos e, por outro, a realização de tarefas práticas do diagnóstico e da intervenção”.

Gill (1979) apud Weinberg & Gold (2001) classifica a Psicologia do Esporte como um “estudo científico de pessoas e seus comportamentos em contextos esportivos e de exercício e as aplicações práticas de tal conhecimento”.

Ucha (2008) acredita que a Psicologia do Esporte, por seu caráter social e humano como ramo das Ciências Psicológicas e por constituir uma ciência auxiliar do esporte, deve ter como principal objetivo um desenvolvimento harmonioso e integral da personalidade dos indivíduos que praticam o esporte.

### 2.3 ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO

O esporte de alto rendimento é uma forma de prática que pode se associar ao esporte espetáculo, como principal protagonista o atleta profissional, ou ainda, a um tipo de atividade esportiva que não é obrigatoriamente remunerada, mas que exige dedicação e rendimento que superam uma prática de tempo livre ou amadora (RUBIO, 2004)

Ucha, (2008), acredita que as atividades dos psicólogos em esporte de alto rendimento consolidaram após a Segunda Guerra Mundial, que decorre de 1945 até 1957, com aplicação de princípios metodológicos aplicados à área da aprendizagem motora, à personalidade e à preparação psicológica. Ele afirma ainda, que a Psicologia do Esporte se iguala a qualquer ciência em um processo social, sendo assim, o dever da sociedade controlar seu desenvolvimento de forma decisiva, passando desde pontos progressivas até períodos regressivos e mais uma vez progressivos. Em consequência disso, o desenvolvimento do esporte influencia a intervenção das Ciências do Esporte e, entre elas, a Psicologia do Esporte de alto rendimento.

Costa (2007) define o esporte de alto rendimento como aquele em que seu principal objetivo é o resultado, sendo esse de um maior rendimento. O objetivo nessa modalidade é a obtenção de vitórias e recordes, já partindo do princípio de que o esporte é em si rendimento. E mais, a legislação brasileira conceitua esporte de rendimento como sendo aquele “praticado segundo normas e regras nacionais e internacionais, com a finalidade de obter resultados e interagir pessoas e comunidades do País e estas com outras nações” (Art. 4º, inciso III, Dec. 6.180/07 apud AVELAR, 2009, p. 3).

Dentro do conceito de desporto de rendimento, a legislação fez distinção entre o organizado nos moldes profissional e não profissional. A legislação ao citar o esporte de rendimento de forma não profissional cai na questão da idade, em que o atleta que não é profissionalizado não pode ter idade inferior que 14 anos e superior que 18 anos. Existem nessa categoria incentivos materiais que não caracterizam remuneração de contrato, podendo inclusive, excluir qualquer forma dessa remuneração ou incentivos materiais.

Os psicólogos do esporte de alto rendimento têm grandes desafios para vencer, que englobam além da preparação científica, a presença humanista a qual coloca o homem como centro de toda a atividade. Assim, a Psicologia do Esporte frente as atividades científicas de suas organizações chegou em todo o mundo, formando grupos que possibilitam uma representação em cada continente e mesmo a Psicologia do Esporte de alto rendimento com número considerável de conhecimentos já escritos, deixa pendente várias questões teóricas, metodológicas e práticas (UCHA, 2008).

### **3 SÍNDROME DE BURNOUT**

#### **3.1 HISTÓRICO E DEFINIÇÃO**

Estudos apontam que a Síndrome de Burnout começou a ser estudada ao final da década de 60, porém só foi consolidada no Brasil na década de 70. A síndrome de Burnout também conhecida como estafa profissional, foi apresentada em 1974, pelo psicólogo Freudenberger, referindo-se a síndrome como um sentimento de fracasso e exaustão (AGUIAR et al. 2009). Freudenberger definiu o Burnout como uma condição de fadiga e exaustão, ou ausência de energia física e mental, subsequente de aspirações exageradas em atingir objetivos não realistas delineados pelo indivíduo ou pelos valores da sociedade. (PIRES, MARQUES e BRANDÃO, 2008)

O termo Burnout surgiu como uma metáfora para exprimir o sentimento de profissionais que trabalhavam diretamente com pacientes dependentes de substâncias químicas. Em um estudo inicial feito na década de 70 por Freudenberger (1974), analisando um grupo de dependentes químicos, começou a observar que muito deles demonstravam desinteresse pela continuidade do

tratamento, havendo algumas desistências e, muitos outros, queixavam-se de uma grande exaustão, relatando não ter vontade nem de ir para o trabalho no dia seguinte. Essas características hoje analisadas e conhecidas se deu o nome de Burnout. Porém na época não se conhecia ao certo o motivo de tantas queixas. (CODO & VASQUES-MENEZES, 1999)

Burnout é um termo muito antigo que traduzindo do inglês pode-se dizer que é algo que parou de funcionar por falta de energia. Usa-se esse termo para designar aquilo que está em seu limite, que não funciona mais, caracterizando um cansaço físico e mental (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

Samulski (2008, p. 407) define a síndrome de Burnout como um esgotamento emocional recorrente de uma sobrecarga física e mental, “um estado mais avançado da síndrome de overtraining<sup>1</sup>”.

Carlotto (2002) ao citar Maslach & Jackson (1981) diz que Burnout é um molde de estresse ocupacional que aborda profissionais envolvidos com algum tipo de cuidado em uma associação de atenção direta, contínua e altamente emocional.

E mais, o Burnout é um processo que acontece de forma gradual e individual, podendo demorar décadas para aparecer no indivíduo. Normalmente esse indivíduo nega estar com a síndrome, assim, demorando a iniciar um tratamento. (Carlotto, 2002)

### 3.2 SINTOMAS

Cherniss apud Codo & Vasques-Menezes (1999), de uma perspectiva organizacional, acredita que os sintomas que integram a síndrome de Burnout são respostas possíveis para um trabalho estressante, frustrante ou monótono. Cherniss faz um alerta para a diferença entre Burnout e alienação, onde a alienação minimiza a liberdade do sujeito para levar ao fim sua tarefa; no caso de Burnout, a situação muda um pouco, o sujeito tem liberdade para agir, mas sobre uma tarefa improvável de realizar.

O Burnout tem chamado à atenção tanto no meio científico quanto no organizacional, pois ele interfere não só individualmente (físico, mental), mas

---

<sup>1</sup> Overtraining: Segundo Lehmann et al (1999:1) apud Samulski (2010) o “overtraining ocorre devido a um desequilíbrio entre estresse e recuperação, ou seja, grandes fatores estressantes combinados com pouca recuperação”. A síndrome de Overtraining pode ser caracterizada como o resultado indesejado do excesso de treinamento. (p.407)

também profissionalmente (lentidão, cinismo, contato impessoal), como organizacional (rotatividade, conflito com os demais membros de equipe, baixa qualidade de serviço prestado) (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

A autora citada acima diz ainda que o Burnout é a resposta negativa e avançada do estresse, o indivíduo chega ao Burnout quando o enfrentamento ao estresse já ultrapassou seus limites e toda e qualquer forma de enfrentamento falharam. Benevides-Pereira (2010) afirma que o estresse apresenta aspectos positivos e negativos, enquanto o Burnout só é expresso por um lado negativo da síndrome, estando relacionado com o tipo de trabalho que o indivíduo exerce e sua atividade laboral.

Carlotto (2001) apud Benevides-Pereira (2010) acredita que Freudenberger (1974) é o autor que mais representa a concepção clínica, vendo o Burnout como um estado e não um processo. Sendo assim, “o Burnout é encarado como uma síndrome que ocorre em função da atividade laboral, porém por características individuais” (p.34). Na perspectiva da concepção clínica, o Burnout é dimensionado por um conjunto de sintomas, como: fadiga física e mental, falta de entusiasmo pelo trabalho e pela vida, baixo autoestima entre outros. Sintomas esses, que podem levar o sujeito à depressão ou até mesmo ao suicídio. (BENEVIDES-PEREIRA, 2010)

Christina Maslach e Susan Jackson (1977) apud Benevides-Pereira (2010) constituíram a visão social-psicológica em três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho. Ele define as dimensões respectivamente, como um sentimento de esgotamento, falta de recurso, energia, carência; quando o indivíduo irá lidar com as pessoas de seu convívio profissional como um objeto, desprovido de sentimentos e de forma impessoal; e o indivíduo se avalia de forma negativa, se sentindo com baixa autoestima, assim, por conseguinte sua produção no trabalho tende cair (CARLOTTO, 2002).

Já a perspectiva sócio-histórica, prioriza o papel da sociedade do que os fatores pessoais ou institucionais, sociedade essa que está cada vez mais individualista e competitiva. Sendo assim, “ocupações voltadas para a ajuda e o desenvolvimento do próximo, que se aproxima de uma perspectiva comunitária, são incompatíveis com os valores predominantes da sociedade atual” (p.36).

Kurowski (1999) apud Benevides-Pereira (2010) acredita que o estresse é susceptível a qualquer indivíduo, e quando o que o desencadeia for relacionado à atividade desempenhada, o termo correto a se utilizar seria o estresse ocupacional. O que diferencia o estresse ocupacional do Burnout é a perspectiva relacional presente no Burnout. Um exemplo claro seria: “um alto executivo [...] de sistemas pode vir a sofrer de estresse devido à dedicação excessiva e sobrecarga no trabalho, mas dificilmente desenvolverão as atitudes defensivas presentes na despersonalização” (p.46).

Leiter (1993) apud Benevides-Pereira (2010) acredita que o início do desenvolvimento do Burnout se dá à exaustão emocional, que vem pela demanda interpessoal e pelo tipo de trabalho. Partindo desse ponto começam a surgir reações de defesa frente aos efeitos experimentados, que é quando o indivíduo se isola e começa a tratar as pessoas com indiferença (despersonalização). “A falta de recursos (pessoais e/ou institucionais) interfere tanto no desenvolvimento da despersonalização como no escasso comprometimento com o trabalho e consegue baixa realização pessoal nas atividades ocupacionais”. (p.49)

Codo & Vasques-Menezes (1999) ressaltam que ocorre uma maior incidência de Burnout em indivíduos que são considerados com **personalidade forte**, estes que se veem com uma maior capacidade de fugir do estresse, e em sujeitos que têm um maior centramento no trabalho, fazendo esse trabalho como único objetivo de suas vidas. O sujeito que tem um baixo envolvimento pessoal no trabalho acaba por se sentir para baixo, se desvalorizando, o que é na realidade a perda de um investimento afetivo, com isso esse sujeito faz uma auto avaliação de forma negativa, pois não conseguiu atingir seus objetivos traçados. Estes autores relatam ainda, que o Burnout é uma desistência que ainda está lá, pois o sujeito está em uma situação de trabalho em que não está suportando, porém não pode desistir.

Chegou-se, também, a comparar a síndrome de Burnout com a depressão, porém, trata-se de conceitos bem distintos entre si, o que ambas têm em comum é a disforia e o desânimo. Encontra-se na depressão um sujeito com maior submissão à letargia e a dominância aos sentimentos de culpa e derrota, enquanto no Burnout encontramos sentimentos de desapontamento e tristeza. O indivíduo que está vivenciando o Burnout culpará o trabalho como desencadeante deste estado. (CODO & VASQUES-MENEZES, 1999)

### 3.3 PREVENÇÃO

Garrosa-Hernández et al. (2010) acredita que as variáveis de que o Burnout tem sido compreendido como o resultado de um contexto laboral inadequado, de traços individuais, do tipo de enfrentamento aplicado, assim como da relação entre estes elementos, leva-se a um importante papel no processo de Burnout, de forma independente e relacionada, sendo assim, as intervenções e programas preventivos podem focar três níveis que serão discutidos a seguir.

O primeiro deles são os programas centrados na resposta do indivíduo, em que consiste basicamente na aprendizagem do trabalhador, onde ele foca em estratégias de enfrentamento de situações adaptativas estressantes, focalizando a manifestação das respostas da pessoa frente a contextos negativos ou estressantes, sem entrar nos elementos pertinentes ao quadro ocupacional. O segundo são os programas centrados no contexto ocupacional, que aborda que o estresse se produz como consequência de um contexto de trabalho desfavorável, partindo da perspectiva organizacional. Partindo desse ponto, tenta-se melhorar o ambiente e a forma em que o sujeito trabalha, visando uma melhoria em situações que estão ligadas ao desenvolvimento das atividades, especialmente, aquelas ligadas à organização. O terceiro e último nível são os programas centrados na interação do contexto ocupacional e o indivíduo. Programa esse que tenta conciliar os dois níveis anteriores, mantendo um equilíbrio entre eles, entendendo o Burnout como consequência da relação do indivíduo e do meio em que ele se trabalha. Em linhas gerais, aborda a percepção de sujeito em seu ambiente de trabalho e a forma em que ele age mediante as situações de estresse que a empresa lhe apresenta. (GARROSA-HERNÁNDEZ et al., 2010)

Cada um dos programas citados no parágrafo anterior são considerados preventivos e interventivos, em vista da fase de sua atuação se dá sobre o problema, e mais a fundo, se o programa tem como objetivo principal reduzir os riscos do Burnout, ou seja, mudar a natureza do estressor, antes que possa vir a ser percebido, denomina-se de prevenção primária.

Garrosa-Hernández et al., (2010) diz que existem programas que estão direcionados na resposta do indivíduo. No momento em que o sujeito se mostra

estressado, ele demonstra respostas fisiológicas e psicológicas, com o propósito de determinar o equilíbrio perdido como resultância da percepção de ameaça. A intervenção feita com o sujeito tem como objetivo que este aprenda a enfrentar situações estressantes e consiga lidar com elas de forma adaptativa.

Caplan (1964), Schaufeli e Enzmann (1998) apud Garrosa-Hernández et al., (2010) apostam em um outro ponto que seria a Reabilitação. Esta ocorre no momento em que o sujeito se prepara para retornar ao trabalho, levando em conta que, em alguns casos se torna necessário à reintegração desse indivíduo no meio organizacional.

## **4 BURNOUT NO ESPORTE E NA PSICOLOGIA**

### **4.1 ASPECTOS HISTÓRICOS DO BURNOUT NO ATLETA**

Bompa (1983) apud Samulski (2010) diz que desde a era moderna, no início dos jogos olímpicos, o nível do desempenho desportivo vem apresentando um elevado crescimento contínuo, e isso se deve ao também crescimento de áreas de conhecimento como as de nutrição, psicologia, fisiologia, fisioterapia, biomecânica e medicina.

No Brasil, o primeiro estudo publicado a respeito da síndrome do Burnout no esporte foi de autoria de Bara Filho, Ribeiro e Miranda (1999) apud Daniel Pires (2012), estudo esse que eles relatam compreender o Burnout como as respostas psicofisiológicas ao treinamento físico, entendendo que o Burnout se manifestava quando o atleta não suportava mais a carga do treinamento, o que tinha como consequência o estresse fisiológico e psicológico, esses que impossibilitavam o atleta de treinar em seu nível ótimo. (PIRES et al., 2012)

Pires et al. (2012) diz, ainda, que diversos autores afirmaram que o Burnout está mais suscetível em atletas de categoria individual, como natação, ginástica artística, tênis, por exemplo, pois esses atletas tem uma maior cobrança em suas vitórias e não possuem suporte social dos companheiros de equipe.

Smith (1986) apud Samulski et al. (2010) acredita que o Burnout envolve essencialmente uma fuga psicológica daquilo que é prazeroso ao atleta, como a

competição, por exemplo, pois acaba se sentindo sobrecarregado com o treinamento excessivo, o que gera estresse ou insatisfação.

Verardi et al. (2012) acredita que vários pesquisadores da psicologia esportiva, pontuam as características do Burnout em atletas parecidas com profissionais de outras áreas que estão diretamente ligadas ao ser humano no geral. A exaustão profissional ou Burnout está ligada à percepção de que os meios pessoais são escassos ou inapropriados para enfrentar o *stress*. (VERARDI et al., 2012). Assim, com o tempo, o atleta irá desenvolver condutas, atitudes e sentimentos negativos que irão desenvolver problemas de cunho prático e emocional onde se trabalha. Para muitos autores os atletas que desistiram de suas carreiras no auge, são exemplos dos efeitos de estresse excessivo no contexto esportivo.

#### 4.2 BURNOUT E MOTIVAÇÃO

Pires, Marques e Brandão (2008) acredita que, pela síndrome de Burnout se dá pelo resultado da “incompatibilidade entre as expectativas do atleta e seu rendimento real, bem como ao se caracterizar pela perda de entusiasmo e energia” (p.124), vários autores dizem que o Burnout é altamente impulsionado pela perda da motivação em relação ao que o levou a começar e permanecer no determinado esporte. Esses autores acreditam ainda que pela relação encontrada entre a motivação e o Burnout, apresentou de base para a proposta de Cresswell e Eklund (2005), na Teoria da Autodeterminação de Ryan e Deci. Teoria essa que consiste o bem estar do indivíduo é mantido pela satisfação de três necessidades básicas, sendo elas a autonomia, competência e relações humanas. De um outro ponto de vista, o fracasso em cumprir essas necessidades leva à ideia do afastamento de autodeterminação, predisposição e enfermidades e outras implicações negativas. (PIRES, MARQUES E BRANDÃO, 2008)

Assim, na Teoria da Autodeterminação o indivíduo permanecerá em um processo de desmotivação que se constitui da última forma da motivação em relação a autodeterminação, ou seja, o indivíduo levará com si a certeza de que suas necessidades psicológicas ou o esforço que ele esta fazendo para concluir o determinado objetivo não terá efeito. Em uma outra ponta da autodeterminação aparecerá duas formas de motivação intrínseca, uma que irá aparecer como forma

de realização pessoal e outra ligada ao estímulo pessoal. (PIRES, MARQUES e BRANDÃO, 2008)

Pires, Marques e Brandão (2008), concluem que a relação entre motivação e Burnout, são inversamente proporcionais, na medida que altas representações de motivação intrínseca e autodeterminação levam a aparições quase inexistentes do Burnout, porém, se encontrar uma baixa percepção de autodeterminação e desmotivação pode levar a grandes níveis de Burnout no indivíduo.

#### 4.3 CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA: CAUSAS, PREVENÇÃO, INTERVENÇÃO

Garcés de los Fayos (2002) apud Pires, Marques e Brandão Ferreira (2008) acredita que a principal causa do Burnout está relacionada com o difícil relacionamento do atleta com seu treinador, tendo grandes demandas competitivas, treinos sem rendimento, falta de habilidades esportivas, vida pessoal deixada de lado, expectativa além da conta em relação aos resultados dos jogos, principalmente, a ausência de um reforço positivo por resultados obtidos, entre outras relacionadas.

Assim, Pires, Brandão e Machado (2005) citará, através de modelos teóricos, abordagens ligada ao Burnout no esporte. Discorrerei sobre os três dos principais modelos. O primeiro modelo é o de Thibaut e Kelly (1959, apud SMITH, 1986), conhecido como o Modelo de Permuta Social. Este diz que, se o atleta abandona o esporte praticado por alguma razão social ou para começar a praticar outro tipo de esporte, não é considerado abandono pelo Burnout; porém, se durante a carreira, o atleta está em um elevado nível de estresse e cansaço e para ele as recompensas (financeira, social, satisfação pessoal, etc) começam a não compensar, o atleta decide pela interrupção da carreira, é caracterizado pela síndrome de Burnout. O segundo modelo é o de Coakley (1992), esse modelo é de cunho teórico, onde o Burnout possui um suporte social que associa a identidade e a dimensão do 'eu' em um determinado esporte praticado pelo esportista. Assim, o atleta só se sentirá realizado se tiver a vivência de novas experiências. Assim, pode chegar a se considerar prevenção e muitas vezes chegando à reversão do caso de Burnout. O terceiro e último modelo é o de Silva (1990, apud GOULD et al., 1996a), chamado de

Modelo de Resposta Negativa ao Estresse de Treinamento. Neste é dada uma maior atenção à capacidade física do treinamento, seguindo um constante de adaptações negativas que se inicia com o 'staleness'<sup>2</sup>, seguindo pelo 'overtraining' e terminando no Burnout.

Smith (1986) apud Samulski et al. (2010) acredita que as características de um atleta em estado de Burnout são a exaustão, tanto física quanto emocional, gerada pela perda de interesse, energia e confiança no outro. A despersonalização que está diretamente ligada a respostas negativas, se juntadas com outros fatores, geram como resultado a exaustão tanto física como emocional e, também, o sentimento de baixa realização pessoal, que seria a baixa auto-estima, o insucesso e a depressão, que são percebidas no caimento da produtividade e na diminuição aguda dos níveis de desempenho.

Pode-se observar uma comparação de sintomas entre a síndrome de Burnout e a síndrome de overtraining, pois ambas, tem como característica principal o esgotamento do atleta, como veremos a seguir:

FIGURA 1: Comparação entre a Síndrome de overtraining e o Burnout

---

<sup>2</sup> Staleness: "Falha inicial dos mecanismos de adaptação corporal ao enfrentar o estresse psicofisiológico". (SILVA, 1990 apud PIRES, 2005)

Síndrome do <i>overtraining</i>	<i>Burnout</i>
Apatia	Baixa motivação ou energia
Letargia	Problemas de concentração
Distúrbio do sono	Perda do desejo de jogar
Perda de peso	Falta de preocupação
Frequência cardíaca de repouso elevada	Distúrbio do sono
Dor ou lesão muscular	Esgotamento físico e mental
Mudanças de humor	Auto-estima diminuída
Pressão arterial de repouso elevada	Afeto negativo
Distúrbios gastrintestinais	Mudanças de humor
Recuperação tardia de esforço	Abuso de substâncias farmacológicas
Perda de apetite	Mudanças de valores e crenças
	Isolamento emocional
	Ansiedade aumentada
	Altos e baixos de humor

Fonte: Hackney et al., 1990:21 apud Samulski, 2009

A intervenção psicológica na prática esportiva pode ser feita por “programas psicológicos de treinamento, assim como por medidas psicológicas de aconselhamento e acompanhamento” (SAMULSKI, 2010, p.8). Gabler (1979) apud Samulski (2010) cita o coaching psicológico como uma forma de acompanhamento psicológico. Assim, ele define esse acompanhamento psicológico como uma forma de influencia no atleta como sujeito e equipes, como grupos sociais, de uma forma que esse atleta possa realizar suas funções máximas de rendimento na competição. Dessa forma, “as metas específicas do rendimento esportivo devem orientar e direcionar a regulação psíquica na competição” (p.8)

Pires et al. (2012) cita Garcés e Los Fayos e Medina (2002) como autores que prepararam os princípios básicos a estarem aplicados em programas de prevenção e intervenção. Na prevenção, esses autores, julgaram importantes medidas como uma organização racional do treinamento, aplicação de testes psicológicos e aumento da idade mínima para participação em competições profissionais. E na intervenção, eles acreditam ser de suma importância calcular os impactos da síndrome na vida pessoal, esportiva e familiar-social dos atletas, bem como coordenar o relacionamento do psicólogo do esporte com os esportistas afetados.

No que diz respeito ao tratamento da síndrome do Burnout, González (1997) apud Pires (2006), propõe que, em um primeiro momento, seja feita uma estratégia de recuperação diante ao Burnout, identificando as causas que tem levado o atleta a

adoecer, e assim, eliminar qualquer tipo de causas físicas, técnicas ou de equipamento (em modalidades que fazem uso de algum), dando uma maior importância aos aspectos psicológicos. E o segundo momento consiste em uma elaboração de programa psicológica que irá ser abordado de duas maneiras: a) o descanso, que consiste em retirar o atleta do meio competitivo, com objetivo de afastá-lo das pressões e assim recarregar as baterias, b) a elaboração de um programa que acelere a eliminação do Burnout: o estabelecimento de metas de curto prazo em que esse atleta alcance com maior facilidade o que deseja buscar e sirva assim como autoestima e incentivo para que ele possa continuar.

Verardi (2012) afirma que o instrumento mais utilizado para fazer uma avaliação do Burnout é o Inventário Maslach de Burnout ou como conhecido MBI, usado para avaliar diversos aspectos da síndrome em profissionais da área de prestação de serviços humano. Weinberg & Gould (2002), apontam o inventário como medidor de intensidade ou de frequência percebidas dos sentimentos de Burnout, medindo três componentes, sendo eles: Burnout emocional (sentimentos de estafa e esgotamento); despersonalização (sentimentos de desligamento em relação às pessoas e uma sensação de estar apenas fingindo); realização pessoal (sentimento de realizações bem-sucedidas no trabalho com pessoas). Vivardi cita, ainda, um instrumento específico para a mensuração em esportistas que é o Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), que foi desenvolvido pelo Raedeke e Smith (2001) e para o contexto do esporte tem sido o mais adequado para investigar o Burnout nesses atletas.

Vivardi (2012) diz ainda que em muitos estudos realizados com o uso do ABQ, pode-se notar a frequência de sentimentos relacionados ao Burnout em diversas modalidades esportivas, tanto em atletas profissionais como amadores e de ambos os sexos. Cresswell & Eklund (2004) apud Vivardi (2012), acreditam que além de usar os métodos de avaliação é de grande importância para esse esportista uma prévia identificação de sintomas relacionados ao Burnout, como a persistência de sentimentos de decepção, mudanças no humor entre outros.

Samulski (2010) acredita que o papel do psicólogo dentro do esporte emerge de diversas maneiras, sendo bastante exigentes e tendo variadas formas. Dessa

maneira Samulski entende que o psicólogo deve guiar-se por princípios éticos básicos no decorrer de sua profissão.

Weinberg e Gould (1999) apud Samulski (2010) acreditam que os psicólogos do esporte devam ajudar tanto atletas de elite, quanto crianças na sua iniciação esportiva, atletas com limitações e jovens, pessoas em idade avançada, enfim, todo tipo de indivíduo que esteja disposto a praticar qualquer tipo de atividade física, com o resultado de “desenvolver uma boa performance, satisfação pessoal e um bom desenvolvimento da personalidade por meio da participação” (p. 3).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O esporte de alto rendimento vem sendo praticado a milhares de séculos. Com seu avanço para os dias atuais observou-se diversas mudanças de comportamentos dos atletas, surgindo assim, no esporte, a psicologia, que era pouco conhecida e estudada. Ao longo dos anos, com muitos estudos na área, foi surgindo a psicologia dentro do esporte e dessa forma, como o profissional poderia trabalhar, tanto com atletas quanto com a equipe técnica.

O treinamento excessivo, vem por afetar o atleta e sua saúde mental, podendo surgir, assim, a síndrome do Burnout no esporte. Um assunto que vem sendo abordado e estudado há poucos anos, porém ganhando grande destaque entre o meio esportivo em todos os níveis.

O Burnout no meio esportivo vem sendo percebido de um modo mais sólido, a partir da vulnerabilidade de um atleta em alcançar suas metas iniciais, principalmente quando esse atleta tem uma expectativa que às vezes vai além de sua capacidade no momento, o que acaba gerando uma grande frustração, chegando ao abandono da carreira esportiva. É importante o acompanhamento psicológico tanto nas modalidades esportivas quanto na equipe técnica no geral, que poderá vir a apresentar os mesmos sintomas do atleta, como o cansaço, o estresse elevado e assim abandonar, também, sua profissão.

Com o estudo do presente trabalho, observou-se que com a medida que o esporte vem crescendo e ganhando cada vez mais importância em todo o mundo, a psicologia está se mostrando cada vez mais forte dentro do âmbito esportivo, tendo a chance do profissional da área trabalhar com atletas e profissionais da área,

realizando um diagnóstico precoce da síndrome, possibilitando um diagnóstico e possível tratamento.

Pôde constatar também que a psicologia, ainda escassa na área do esporte, é de grande importância, pois a carga e pressão que o atleta do esporte de alto rendimento vem sofrendo, acaba provocando um desgaste físico e principalmente mental muito alto.

## BURNOUT SYNDROME IN HIGH PERFORMANCE SPORTS

### ABSTRACT

The present study had as objective of discussing Burnout syndrome in high performance sports. Thus, we are going to discuss throughout this three chapters which were based on bibliographical research about the subject mentioned. The first chapter aimed the sport's psychology and defining the high performance sports. Thereby, following the second chapter debated the Burnout syndrome, its historic, and a brief outline of the syndrome and its prevention. In the third and last chapter, which entitled the present document, was made a study about the Burnout and the high performance sports regarding to athletes, umpires and coaches. Also there is a relation between Burnout syndrome and motivation, discussing the causes, prevention and intervention.

Keywords: High performance. Burnout. Sport Psychology.

### REFERÊNCIAS

AGUIAR et al.. **Caracterização da síndrome de Burnout: uma revisão bibliográfica.** 61º Congresso Brasileiro de Enfermagem. Fortaleza, 2009. Disponível em:  
<[http://www.abeneventos.com.br/anais\\_61cben/files/01845.pdf](http://www.abeneventos.com.br/anais_61cben/files/01845.pdf)>. Acesso em: 07 set. 2013

AVELAR, Ricardo. **Secretaria nacional de esporte de alto rendimento.** Art. 4º, inciso III, Dec. 6.180/07. Disponível em:  
<<http://www.esporte.gov.br/arquivos/leilncentivoEsporte/altoRendimento.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2013

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria T. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador.** (org.) Ana Maria T. Benevides Pereira. – 4ª ed. – São Paulo: Casa do Psicólogo®, 2010

CARLOTTO, Mary Sandra. **A síndrome de Burnout e o trabalho docente.** Psicologia em Estudo, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, jan./jun. 2002. Disponível em:  
<<http://www.scielo.br/pdf/pe/v7n1/v7n1a03.pdf>>. Acesso: em 05 set. 2013

COAKLEY, Jay. **Burnout among adolescent athletes: a personal failure or social problem?** *Sociology of Sport Journal*, Champaign, v.9, n.3, p.271-285, 1992.

Disponível em:

<[http://www.academia.edu/3289259/Burnout\\_A\\_sociological\\_Perspective](http://www.academia.edu/3289259/Burnout_A_sociological_Perspective)>

CODO, Wanderley; VASQUES-MENEZES, Iône. **Educação: Carinho e Trabalho**. -4ª ed – Petrópolis, RJ: Vozes, 1999

COSTA, Marília Maciel. **Esporte de alto rendimento: produção social da modernidade – o caso do vôlei de praia**. *Soc. estado*. v.22 n.1 Brasília jan./abr. 2007. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-69922007000100003&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-69922007000100003&lng=pt&nrm=iso)> Acesso em: 30 ago. 2013

GARROSA-HERNÁNDEZ, Eva et al.. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. (org.) Ana Maria T. Benevides Pereira. – 4ª ed. – São Paulo: Casa do Psicólogo®, 2010

PIRES, Daniel Alvarez, et al.. **A Síndrome de Burnout no esporte brasileiro**. *Rev. educ. fis. UEM* vl.23 n.1 Maringá Jan./Mar. 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-30832012000100014&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-30832012000100014&script=sci_arttext)>. Acesso em: 15 set. 2013

PIRES, Daniel Alvarez; MARQUES, Leonardo Eid e BRANDÃO, Maria Regina Ferreira Ferreira. **Aspectos Psicológicos do rendimento esportivo**. (orgs.) Maria Regina Ferreira Brandão, Afonso Antônio Machado. São Paulo: Editora Atheneu, 2008. (Coleção psicologia do esporte e do exercício; v.2).

PIRES, Daniel Alvarez. **Validação do Questionário de Burnout para Atletas**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, 2006. Disponível em: <[http://www.usjt.br/biblioteca/mono\\_disser/mono\\_diss/014.pdf](http://www.usjt.br/biblioteca/mono_disser/mono_diss/014.pdf)> Acesso em: 20 set. 2013

PIRES, Daniel Alvarez; BRANDÃO, Maria Regina Ferreira e MACHADO, Afonso Antônio. **A síndrome de Burnout no esporte**. *Motriz*, Rio Claro, v.11 n.3 p.147-153, set./dez. 2005. Disponível em: <<http://www.aprendizagemsignificativa.com.br/wp-content/uploads/2013/02/SINDROME-DE-BURNOUT-NO-ESPORTE.pdf>>. Acesso em: 20 set. 2013

RUBIO, Katia. **Psicologia do esporte: teoria e prática**. (org.) Katia Rubio. – São Paulo: Casa do Psicólogo®, 2011. (Coleção psicologia do esporte)

\_\_\_\_\_. **Rendimento esportivo ou rendimento humano? O que busca a da psicologia do esporte?**. *Psicol. Am. Lat.* n.1 México fev. 2004. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2004000100004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2004000100004)>

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. Dietmar Samulski. – 2. ed. – Barueri, SP: Manole, 2009

TRIGO Telma Ramos, TENG, Chei Tung e HALLAK, Jaime Eduardo Cecílio. **Síndrome de Burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos**. Revista de Psiquiatria Clínica, São Paulo, 2009. Disponível em: <<http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/vol34/n5/223.html>>. Acesso em: 7 set. 2013

UCHA , Francisco Garcia. **Aspectos Psicológicos do rendimento esportivo**. org. Maria Regina Ferreira Brandão, Afonso Antônio Machado. São Paulo: Editora Atheneu, 2008. (Coleção psicologia do esporte e do exercício; v.2).

VERARDI, Carlos Eduardo Lopes, et al. **Esporte, stress e Burnout**. Estud. psicol. (Campinas). Campinas, v.29 n.3, jul./set. 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2012000300001&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2012000300001&script=sci_arttext)>. Acesso em: 30 set. 2013

VIEIRA, Lenamar Fiorese et al. **Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia**. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 15, n. 2, p. 391-399, abr./jun. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v15n2/a18v15n2.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2013

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício**. Robert S. Weinberg e Daniel Gould; trad. Maria Cristina Monteiro. – 2 ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001