

## Síndrome de *Burnout* no Esporte

### Burnout Syndrome in Sport

### Síndrome de Burnout en el Deporte

Recebido: 21/03/2022 | Revisado: 27/03/2022 | Aceito: 29/03/2022 | Publicado: 06/04/2022

#### **Vincent Pedro Yamamoto**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5292-1918>  
Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Penápolis, Brasil  
E-mail: [vincent.yamamoto2676@alunos.funepe.edu.br](mailto:vincent.yamamoto2676@alunos.funepe.edu.br)

#### **Julio Cesar Rodrigues**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6551-393X>  
Universidade Estadual de Campinas, Brasil  
Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Penápolis, Brasil  
E-mail: [julio.rodrigues@funepe.edu.br](mailto:julio.rodrigues@funepe.edu.br)

#### **Lucas Agostini**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3898-5637>  
Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Penápolis, Brasil  
Instituto de Ciências Biomédicas, Brasil  
E-mail: [lucas.agostini@funepe.edu.br](mailto:lucas.agostini@funepe.edu.br)

#### **Donaldo Aparecido de Campos Filho**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1688-806X>  
Centro Universitário Salesiano São Paulo, Brasil  
Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Penápolis, Brasil  
E-mail: [donaldo.filho@funepe.edu.br](mailto:donaldo.filho@funepe.edu.br)

#### **Fernando Fabrizzi**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6163-1514>  
Universidade Federal de São Carlos, Brasil  
Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Penápolis, Brasil  
E-mail: [ferfabrizzi@funepe.edu.br](mailto:ferfabrizzi@funepe.edu.br)

#### **Resumo**

Através de dados catalogados de estudos já realizados, foi visto que a Burnout tem um postulado de sintomas para a síndrome avaliado em três dimensões para seu diagnóstico dentro do âmbito trabalhista e do esportivo. Assim sendo, foi visualizado nos estudos de GUSTAFSSON que entre 980 atletas de 58 modalidades diferentes, percebeu-se que grande parte sofria com níveis abaixo do moderado de sintomas da Síndrome de Burnout. Segundo GOODGER, 73% dos estudos coletados correspondiam a mulheres que apresentavam níveis altos de ansiedade, tensão e estresse. Foi igualmente notado que parte das características da Síndrome de Burnout são problemas físicos e psicológicos que influem na fisiologia podendo até desenvolver sintomas de síndrome de *overtraining*, impedindo que atletas desempenhem seu potencial em certas competições ou não evoluindo nos treinos.

**Palavras-chave:** *Burnout*; Educação física; Psicologia; Esporte.

#### **Abstract**

Through cataloged data from studies already carried out, it was seen that Burnout has a set of symptoms for the syndrome. Those are assessed in three dimensions for its diagnosis within the labor and sporting scope. Therefore, it was visualized in the studies by Gustafsson that among 980 athletes from 58 different modalities, a considered part of them suffered with levels below the moderate of symptoms of the Burnout Syndrome. According to Goodger, 73 percent of the studies collected were from women who showed high levels of anxiety, tension and stress. It was also noted that part of the characteristics of Burnout Syndrome are physical and psychological problems that influence the physiology and may even develop symptoms of overtraining syndrome, preventing athletes from performing their potential in certain competitions or not progressing accordingly in training.

**Keywords:** Burnout; Physical education; Psychology; Sport.

#### **Resumen**

A través de datos catalogados de estudios ya realizados, se vio que el Burnout tiene un conjunto de síntomas para el síndrome. Se valoran en tres dimensiones para su diagnóstico en el ámbito laboral y deportivo. Por lo tanto, se visualizó en los estudios de GUSTAFSSON que entre 980 atletas de 58 modalidades diferentes, una parte considerada de ellos padecía con niveles por debajo del moderado de síntomas del Síndrome de Burnout. Según GOODGER, el 73 por

ciento de los estudios recopilados fueron de mujeres que mostraron altos niveles de ansiedad, tensión y estrés. Psicológicamente también se notó que parte de las características del Síndrome de Burnout son problemas físicos y que influyen en la fisiología pudiendo incluso desarrollar síntomas de síndrome de sobreentrenamiento, impidiendo que los atletas rindan su potencial en ciertas competencias o no progresando en consecuencia en los entrenamientos.

**Palabras clave:** Burnout; Educación física; Psicología; Deporte.

## 1. Introdução

A importância da atividade física para promover a saúde tanto física quanto mental vem sendo bem enfatizada nas pesquisas (Vilela & Gomes, 2015). Infelizmente, em algumas situações e em alguns casos a prática esportiva os atletas profissionais podem passar por grandes episódios de estresse e frustrações que podem ocasionar derrotas e, até mesmo, em casos mais sérios afastá-los do esporte que é praticado (Turner & Jones, 2014).

Segundo Giglio e Rubio (2013), ao longo da carreira de atletas profissionais pode ocorrer com que o profissional ou profissionais, sofram influência de diversas maneiras, seja pelos meios de comunicação ou até pelos interesses dos seus fãs. Existem aqueles atletas que conseguem vivenciar bem uma condição de serem tratados como celebridades e mantidos em evidência por mais tempo, todavia, são exceções à regra, visto que a grande maioria não consegue lidar com este tipo de exposição. Sabe-se que na prática de alto rendimento atual, um sucesso de um atleta pode ser definido a partir do apoio do público, participações e menções em programas esportivos e em reportagens que a mídia realiza tanto em TV como redes sociais.

Todos os fatores supracitados, passam a influenciar a vida de um atleta profissional, independentemente, do esporte que o mesmo pratica levando a possíveis contratos milionários, que vão ocasionar grandes exigências profissionais, estresses e cobrança na vida deles. O estresse causado pela exposição midiática, a sobrecarga ao longo da rotina de trabalho diário, as exigências externas e demais fatores fazem com que um atleta possa chegar ao seu esgotamento profissional (Giglio & Rubio, 2013).

Para Oliveira et al. (2021), surge então um termo Síndrome da Exaustão que advém da psicologia do trabalho, que passou a ser inserido na referida área, que é a Síndrome de *Burnout* (SB). Apesar de ser considerado na literatura como sendo um conceito que é relativamente novo, seus estudos surgiram, pois, na metade da década de 1970, mas para a psicologia é um assunto debatido há muito tempo.

De maneira geral, o primeiro autor a mencionar a SB na esfera da psicologia geral foi Freudenberg (1974; 1975), ele foi o responsável por definir essa síndrome como sendo uma exaustão que advém do excesso das demandas de energia, de força ou de recursos. O autor afirma ainda que ao trabalhar em uma clínica comunitária responsável por prestar serviços voluntários às pessoas que estavam em condição de risco social, percebe-se que o estado de exaustão de *Burnout* poderia ser identificado e discutido pelos trabalhadores da área. Mediante a responsabilidade de atender todas as necessidades das pessoas, passou a surgir uma maior pressão e um maior envolvimento que necessitavam ser bem administrados para que tanto o profissional quanto o voluntário não viessem a ser acometidos pela *Burnout*.

Apesar da literatura constar que Freudenberg (1974; 1975), até os dias atuais, ser considerado como o precursor da literatura científica a respeito do *Burnout*, compete às autoras Maslach & Jackson (1981) serem consideradas as protagonistas referentes aos primeiros estudos, sendo elas as responsáveis por conceituarem a SB, como sendo uma síndrome responsável por causar um processo de exaustão tanto emocional quanto cinismo, ocorrendo frequentemente em indivíduos que realizam determinado trabalho para outras pessoas. Posteriormente, as autoras elaboraram um questionário específico para tal síndrome, validando-o como sendo um instrumento de mensuração, sendo chamado de *Maslach Burnout Inventory* (MBI), utilizado até os dias atuais para medir níveis de *Burnout*. Após realizarem uma análise fatorial, as autoras foram as responsáveis por

encontrarem três dimensões ou, também, denominadas como sendo subescalas responsáveis por explicarem o que é *Burnout*, considerando a exaustão emocional, a realização pessoal e a despersonalização.

Portanto, segundo a definição de Malasch e Jackson (1981), pode-se definir a SB como sendo uma reação ao processo de tensão emocional, considerada como uma consequência de um excessivo e direto contato com outras pessoas. Assim, o trabalhador se desgastava de uma forma tão extenuante que desistia ou não suportava mais tais tensões, passando a entrar no *Burnout*. As autoras destacam ainda que essa síndrome poderia ser considerada por meio de uma avaliação multidimensional como supracitado anteriormente, fazendo com que o trabalhador viesse a perder o envolvimento com as atividades que realiza.

Portanto, em linhas gerais, pode-se definir o *Burnout* como sendo uma perda significativa de energia ou queima completa. Portanto, essa é considerada como uma síndrome no qual, o indivíduo perdeu o sentido para realização das coisas que o rodeia, nada mais importando, onde todo e qualquer esforço que ele faz, torna-se inútil.

Já em relação aos conceitos, pode-se abordar concepções que são de maior destaque na literatura a respeito da SB. Inicialmente destaca-se a definição de Farber (1991), ao mencionar que a SB pode ser considerada como sendo uma síndrome relacionada ao trabalho, originando-se na discrepância entre a percepção individual e entre o esforço e a consequência, percepção esta, que pode ser influenciada por vários fatores, sendo eles individuais, sociais e organizacionais.

Seja na literatura nacional bem como na internacional, existem diversos conceitos atrelados a SB. Embora estes conceitos sejam diferenciados, dependendo basicamente dos autores, ao fazer uma análise de todos, existe um consenso entre eles no que diz respeito a esta síndrome ser considerada como sendo uma resposta a um agente estressor diário e uma sobrecarga que é imposta ao indivíduo. Diversas áreas são afetadas pela SB, incluindo as áreas educacionais e a da saúde, em decorrência das impossibilidades das tarefas que são exigidas a estes profissionais, as grandes exigências que são impostas a eles e o quanto se cobram, o que aos poucos, fazem com que os indivíduos venham entrar em colapso e, assim, desenvolver essa síndrome (Codo & Vasques-Menezes, 1999).

No cenário esportivo, de alto rendimento ou profissional, pode-se definir a SB como sendo uma síndrome da ordem psicossocial que é responsável por envolver sentimentos de exaustão emocional e física, desvalorização da prática esportiva e um senso baixo para realizar uma tarefa (Gustafsson et al., 2008).

Logo vendo estes sintomas e que o esporte de alto rendimento se enquadra como trabalho é posto mesa que os atletas correndo o risco de desenvolver a SB. Freudenberg (1974/1975), deixa claro que o que se enquadra para fazer parte da *Burnout* é estar dentro de um contexto trabalhista, ou seja, trabalhar e estar trabalhando.

Por este fator a SB é um fenômeno que pode acomete atletas, membros de comissão técnica e treinadores e demais atores envolvidos no esporte. Todavia, a sua identificação careça de uma maior investigação por parte da comunidade científica e esportiva, visto que saber identificar e distinguir a SB em apenas um momento ruim na carreira de um atleta ainda é complexo, visto que a SB é um processo que está cada vez mais presente no meio esportivo do que se pode imaginar.

Assim, este trabalho tem a seguinte pergunta norteadora: Como a SB impacta na carreira de atletas de alto rendimento e membros de comissões técnicas?

Para responder a esta questão, o objetivo geral deste trabalho é averiguar por meio da literatura como ocorre a instauração da SB e suas consequências para os esportistas.

## 2. Metodologia

Esta pesquisa se configura como revisão narrativa na qual se apoia na exposição de ideias e pontos de vista que tem como base o referencial bibliográfico que se relaciona a um determinado tema. De acordo com Rother (2007) os artigos de

revisão narrativa são publicações apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento de um determinado tema, considerando o ponto de vista teórico e/ou conceitual.

Dessa forma, os textos abordados constituem em uma análise da literatura científica, interpretação e análise crítica do autor. Importante considerar que apesar da sua evidência científica ser considerada aquém dos demais tipos de revisão devido à impossibilidade de reprodução de seu caminho metodológico, as revisões narrativas trazem a possibilidade de contribuir no debate de determinados assuntos, apontando questões a serem levantadas e colaborando na produção e atualização da literatura (Rother, 2007).

O processo de coleta do material apresentado neste estudo ocorreu de forma não sistemática, utilizando as bases de dados científicas Scielo e Google Acadêmico com os seguintes descritores: “Síndrome de Burnout no Esporte” e “Síndrome de Burnout em Atletas”. Os materiais foram lidos na íntegra, agrupados em categorias e analisados de forma crítica.

### 3. Revisão Bibliográfica

#### 3.1 Síndrome de *Burnout*: conceitos teóricos

Já na área do esporte, pode-se definir a SB, como sendo uma condição que ocasiona uma exaustão de cunho físico e emocional no qual possui associação com intensas demandas de treinos e competições, bem como sintomas que variam de pessoa para pessoa. O autor Raedeke (1997) apresenta e explica que a SB pode ser considerada, por meio das dimensões de “exaustão emocional e física”, capaz de “reduzir o senso de realização da prática esportiva” e, conseqüentemente, uma “desvalorização esportiva”.

De acordo com essa definição, o burnout é uma síndrome, ou seja, um conjunto de sintomas, e está fundamentado em três dimensões: a exaustão emocional (caracterizada por sentimentos de extrema fadiga); a despersonalização (sentimentos negativos com respeito aos clientes, sendo ilustrada por um comportamento impessoal, desligado e descuidado em relação aos mesmos) e, finalmente, a reduzida satisfação profissional (avaliações negativas sobre si mesmo, particularmente com referência à habilidade de obter sucesso no trabalho com clientes) (Raedeke 1997, p. 397).

Entende-se por exaustão das capacidades físicas e emocionais uma associação de intensas demandas de treinos e competições que ocasionam reações tais como ansiedades, tensões e estresses que irão causar elevados níveis de cansaço físico e psicológico. No que tange a reduzir o senso de realização da prática esportiva, como sendo uma insatisfação que está relacionada com uma habilidade e destreza esportiva que pode vir a ser definida por uma ausência de progressão no desempenho atlético e percepções sobre a falta de sucesso e a ausência de um determinado talento, por fim, no que diz respeito a desvalorização esportiva, pode-se considerar que é uma associação com uma atitude negativa e indiferente mediante a algum acontecimento importante em um determinado domínio manifestando-se principalmente pela ocorrência de falta de desejo, falta de interesse e ausência de se preocupar com a atividade esportiva (Raedek & Smith, 2001).

Conforme palavras de Oliveira et al. (2021), um dos principais sintomas da SB ao longo da sua fase inicial é uma vertiginosa queda de rendimento, sendo um sinal indicativo de que o atleta está acometido por essa síndrome e, isto agrava-se ainda mais, com pressões no atleta. Em diversos casos, o atleta necessita vencer para que possa continuar a competir e realizar jogadas corretas para adquirir confiança. Todavia, a impossibilidade de realizá-la, só ocasiona um aumento das tensões, onde os resultados considerados positivos não aparecem e o seu rendimento começa a cair, os seus treinos passam a ser desmotivados e instala-se a SB. Tal situação começa a se repetir de forma desenfreada e, como um resultado final, ocorre a desistência completa. Além disso, um fator extremamente relevante é a perda de identidade, uma alteração importante e que tem uma relação direta com o acometimento do atleta (Vissoci, et. al., 2020)

Neste sentido, torna-se imprescindível que os profissionais atuantes na Educação Física, e do esporte de forma geral, saibam lidar com a SB, sendo capazes de identificar e desenvolver medidas profiláticas ao longo das suas atuações. Por isso, a distinção dessa síndrome dos demais problemas que venham afetar a vida profissional de um esportista, deve ser considerada como fator importante às principais competências dos Educadores Físicos que trabalham com atletas de alto rendimento (Oliveira et al., 2021).

Em sua revisão de literatura, o autor Oliveira et al. (2021) concluiu que são diversos os fatores que podem ocasionar o esgotamento em um atleta e, posteriormente, causar a desistência de praticar determinada modalidade, sendo eles o sobretreino, o *overreaching*, a estafa, entre outros. Porém, todos esses fenômenos não devem ser confundidos com a SB, que é um evento que ocorre posteriormente a estes fenômenos. Por isso, os autores mencionam que existe uma confusão na literatura de conceitos de definições a respeito de tais fenômenos e, todavia, é necessário notar onde surgiu cada um deles para que se venha a diferenciá-los, tendo o importante o cuidado com ideia de que tudo que está ocorrendo com um atleta venha ser considerado *Burnout*, isto porque alguns atletas que deixam a prática esportiva, que não a possui mais como sendo o objetivo de suas vidas e passar a exercer uma outra atividade, tal evento não representa a SB.

Um outro fator preponderante na carreira de um atleta, são as pressões externas. As exigências de vencer, a cobrança excessiva pelos pais ou treinadores, as comparações entre familiares ou até mesmo aquelas que são feitas com atletas tecnicamente melhores no mesmo grupo e as cobranças por executar determinada modalidade com exímia perfeição contribuem para que a SB possa surgir.

A consequência é que o atleta deixa de exercer sua profissão por prazer, onde caracteriza-se o jogo na busca de uma vitória e o vencer deve ocorrer a qualquer custo. Além disso, dirigentes esportivos e comissões técnicas, em sua maioria, apenas têm olhos para vitória e esquecem que o atleta também é e deve ser tratado como um ser humano, que pode vir a estar sendo afetado por variáveis psíquicas, físicas e até mesmo emocionais, e com isso, os eles acabam esquecendo do prazer, aquele mesmo, em um dia, foi um dos fatores responsáveis por fazê-los iniciar-se na prática esportiva. No esporte a importância que é dada para uma competição, sobrepõe a toda necessidade (Benevides-Pereira, 2002).

Toda essa supervalorização relacionada à vitória pode ser ligada a um outro acontecimento que está referido ao excesso de treino. Conforme os autores Jones e Hardy (1990), um desempenho competitivo é, basicamente, dependente da associação de três fatores sendo eles os técnicos, fisiológicos e psicológicos. No que diz respeito aos fatores psicológicos, o estresse é considerado como um dos mais importante e, por diversas vezes, é o responsável por determinar um sucesso em relação ao desempenho esportivo.

Jones e Hardy (1990) dizem que o treinamento esportivo que é realizado de forma continuada ocasiona estímulos considerados como sendo permanentes, promovendo sucessivas adaptações de cunho psicofisiológicos no organismo do atleta. Todas essas adaptações são consideradas como positivas, ou seja, são capazes de fortalecerem o organismo físico e psicológico para enfrentamento das exigências que por sua vez acabam sendo ainda mais rigorosas.

Já no que diz respeito a relação entre os estímulos, reações e adaptações no organismo, representa-se na forma do estresse, todavia, o estresse físico em excesso produz consequências que nem sempre serão de cunho positivo, podendo ocasionar o sobretreinamento que, de acordo com Gould et al. (1997), pode ser considerado como um precursor para a origem da SB.

Esta carga excessiva de treinos e as competições em excesso também podem vir a prejudicar a parte social do atleta. Devido à alta demanda, ele não tem tempo para que possa curtir sua família, amigos ou quaisquer outras atividades que possam lhe proporcionar prazer e, implica-se, em especial nos atletas com menos idade, pois sua infância terá um fim ainda mais precoce, devido ao enorme acúmulo de responsabilidade que, em grande parte dos casos, o atleta ainda não está totalmente preparado para enfrentar esses desafios. Assim, ele acaba por entrar em um processo conhecido como *Burnout*, onde existe o desejo de ter

uma “vida normal”, ou seja, fazer aquilo que seus amigos da mesma idade fazem. Por isso, menciona-se que os profissionais devem deixar as crianças se envolverem a partir de atividades exteriores aos ambientes de competição e treinos. Devem deixar as crianças serem crianças. Não se pode de maneira alguma confundir um jovem atleta com o atleta jovem (Gould et al., 1997).

Todas essas análises foram importantes para combater o processo de especialização precoce nas atividades esportivas. Isto é comum observar em atletas mais jovens que estão sujeitas a grandes cargas de treinamentos cada vez mais especializados que visam apenas resultados e cumprimento de objetivos imediatos. Segundo Paes (1992), todo o processo da especialização cada vez mais precoce, necessita ser postergada, pois torna-se algo prejudicial para o desenvolvimento de forma harmônica, no que diz respeito a aprender as técnicas do esporte, além dos valores morais, onde tal importância necessita ser trabalhada e, principalmente, estimulada com os alunos. O processo de especialização cada vez mais precoce pode ser considerado como sendo apenas mais um dos vários fatores que estão correlacionados ao desencadeamento da *Burnout*, levando ao atleta a desistir cada vez mais cedo do esporte. Isto porque, quanto mais cedo ocorrer tal especialização, piores serão as consequências porque os jovens acabam deixando precocemente as modalidades esportivas devido às exigências que lhe são impostas.

Um estudo recente sugere que a tanto a idade quanto o gênero não demonstraram diferença no desenvolvimento de SB. Entretanto, segundo o mesmo autor (Rodrigues, et al., 2021) atletas praticantes de esportes individuais a SB e ainda maior quando comparados aos que atuam em modalidades coletivas. Para Smith (1986), esse fato se dá devido a serem mais competitivos, o que permite a eles possuírem uma maior exigência física e psicológica em decorrência da sua natureza repetitiva e monótona e com menor suporte social durante os treinos. Entretanto, segundo De Rose (2001), em um estudo sobre o estresse de adolescentes nas modalidades de basquetebol, futebol, natação e tênis observou que as atletas do gênero feminino possuíam maiores níveis significativos de estresse em comparação com os atletas masculinos. Ainda em relação ao referido estudo, entre todas as modalidades esportivas que foram estudadas, considera-se que o tênis foi aquele que apresentou um elevado nível de estresse quando comparado às demais devido ser um esporte individual com enorme pressão.

### **3.2 Síndrome de *Burnout*: instrumentos para analisar SB**

No que diz respeito aos inventários para analisar a SB em atletas, Silvério (1995) foi responsável por desenvolver o Inventário de *Burnout* para Atletas (IBA), sendo responsável por averiguar seis fatores que na visão do autor são considerados como principais para avaliação do esgotamento dos atletas, sendo eles desânimo, ausência de energia, expectativas de ineficiência, a quantidade de exaustão, o desinteresse pela prática esportiva e a excitabilidade. Este é um inventário, formado por 27 questões, que são respondidas por meio de uma escala do tipo Likert com cinco alternativas que variam de “discordo totalmente” até o “concordo totalmente”. O autor afirma que é muito importante a existência de inventários para mensurar e avaliar o estado do desenvolvimento da SB em atletas e que não se deve basear apenas em um senso comum, mas sim, buscar informações concretas, seguras e confiáveis por meio da ciência.

Além do referido inventário, pode-se mencionar que na esfera esportiva, o instrumento mais utilizado para mensurar o *Burnout* é o *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ) (Raedeke & Smith, 2001). Este inventário é formado por 15 questões que são responsáveis por avaliarem a frequência dos sentimentos que estão relacionados com a síndrome. Em cada item, refere-se a uma das três seguintes dimensões da *Burnout* em atletas, sendo eles a exaustão do físico e do emocional, a redução no senso de realização da prática esportiva e a desvalorização esportiva (Raedeke, 1997).

Neste questionário as respostas são fornecidas com base na escala do tipo Likert, com cinco pontos, que vão desde 1- “quase nunca”; 2- “raramente”; 3- “algumas vezes”; 4- “frequentemente”; e 5- “quase sempre”. Em relação aos resultados, eles são medidos a partir de uma média aritmética das respostas que foram dados para os cinco critérios que correspondem a cada dimensão. O valor do *Burnout* total é dado pela média de todos os quinze itens presentes no inventário. A interpretação dos

escores deve ser realizada a partir da variação da frequência relacionada aos sentimentos, ou seja, caso o atleta venha a ter uma média de 2,8 na dimensão da desvalorização esportiva, pode-se considerar que esse atleta possui sentimentos relacionados nesta subescala com uma frequência de “raramente” para “algumas vezes” (Raedeke & Smith, 2001)

Todo o processo de identificação de tal síndrome não pode ser realizado apenas por instrumento psicológico. Preconiza-se que o contato direto com os treinadores e demais profissionais das comissões técnicas que vivenciam o dia a dia dos treinos também ofertam indícios da ocorrência de SB. Para estarem aptos a realizar tal constatação torna-se necessário que o profissional em questão venha ter conhecimento sobre o que é a SB, como dá-se o seu estabelecimento e como ela se desenvolve. Entretanto, torna-se necessário mencionar uma ressalva no sentido de que existe uma carência na literatura sobre estudos referente à temática, portanto, fica mais complicado apresentar quais são os sinais e sintomas característicos de tal síndrome. Por isso, as mensurações bioquímicas são consideradas como demonstradores indiretos dos fatores responsáveis por limitarem o treinamento esportivo, como é o caso do sobretreino, que pode resultar a ocorrência da SB. Os autores Weinberg e Gould (2001) consideram como sintomas emocionais da SB a perda do interesse e a ausência do desejo de jogar, esgotamento mental, a ausência de preocupação, sintomas de ansiedade, depressão, estresse, medo, entre outros. Sendo assim, diversas estratégias necessitam ser utilizadas para prevenir ou reduzir a probabilidade do surgimento da SB.

### **3.3 Causas e Consequências da Síndrome de *Burnout***

Estudioso da área, Verkhoshanski (2001), no começo da década de 1990, apontou alguns aspectos daquele momento do desenvolvimento esportivo, implicando em problemas e desafios que podem ser superados, dando, assim, origem para novas compreensões sobre o processo de preparação, culminando em procedimentos apoiados em uma precisão dos acompanhamentos tecnológicos e em métodos de alta exigência. O autor elencou cinco quesitos. O primeiro deles, está relacionado com um constante aumento nos níveis dos resultados esportivos, obrigando aos atletas e técnicos terem a capacidade de explorarem cada vez mais os limites do rendimento de alto nível da exigência, o que irá refletir em um processo metodológico-organizativo. Já o segundo está relacionado com uma tensão que é promovida a partir da obtenção de resultados e um aumento na quantidade de atletas que necessitam conseguir resultados de altíssimo nível, o que é responsável por promover aumentos referente a qualidade, a estabilidade e o desempenho em aspectos técnicos e táticos, bem como nas capacidades inter e intrapessoais. O terceiro quesito, está relacionado com uma dificuldade em fazer uma progressão nos níveis de intensidade das preparações, o que exige uma exploração de forma constante nos itens que podem significar um aumento na eficácia do treinamento físico especial. Já o quarto, diz respeito ao incremento constante dos volumes de treinamento, o que promove o surgimento de problemas relacionado a investigação das relações consideradas como sendo as mais eficazes entre as cargas das mais diferentes orientações da fisiologia especial e nas combinações de ciclos referente a preparação das cargas, entre outros. Por fim, quinto requisito, tem-se uma importância que deve ser dada para a ciência dos processos relacionados ao treinamento em decorrência dos elevados níveis de exigência que são preconizados nos treinos e, posteriormente, nas competições, os quais tem de ter um alto nível de qualidade para o desempenho dos seus participantes. Os atletas passaram a ser exigidos nos seus sistemas funcionais com enorme relevância o que necessita de conhecimentos científicos (Verkhoshanski, 2001).

As causas do *Burnout* possuem relação, em especial, com as dificuldades de relacionamento com a comissão técnica e/ou treinadores, com as maiores demandas competitivas, com a monotonia dos treinamentos, com a ausência de habilidades esportivas, com o sentimento de decepção das expectativas iniciais com os resultados finais que foram obtidos, com interesses financeiros, sejam dos empresários ou até mesmo dos pais, com a ausência ou na redução da vida pessoal fora do esporte, com a ausência de apoio de familiares ou amigos, nas excessivas demandas de energia e tempo, com sentimento de isolamento

mediante a equipe técnica e, por fim, com a carência dos esforços positivos nos resultados conseguidos (Garcés de Los Fayos & Vives, 2002).

Em um outro lado, as consequências de tal síndrome passam a atingir as dimensões físicas, ocasionando reduções nos níveis de energia e um aumento na suscetibilidade para doenças e distúrbios relacionados ao sono, com a dimensão comportamental que origina sentimento de depressão, raiva e abandono (Smith, 1986) e, finalmente, com a dimensão cognitiva que promove percepções a respeito da sobrecarga, abandono e uma baixa realização, perante ao tédio (Fender, 1989).

O *Burnout* não é uma síndrome que acomete apenas os atletas, mas sim membros das comissões técnicas. Em um estudo realizado por Weinberg e Gould (2001), relataram que a síndrome em membros das comissões técnicas e técnicos envolvidos em modalidades esportivas profissionais, bem como professores de academia, administradores e professores de educação física, são acometidos.

Weinberg e Gould (2001) consideram como sendo os principais fatores estressores dos profissionais as diferenças entre os gêneros, as pressões que são impostas para vencer, a interferência ou indiferença parental e/ou administrativa, problemas de indisciplina, responsabilidade em desenvolver múltiplos papéis dentro da formação de um atleta, compromissos com as viagens, intenso envolvimento pessoal, diferenças relacionadas a idade, experiência, estilos de treinamento, apoio social, entre outros.

No que diz respeito aos atletas profissionais, as pressões externas também são importantes por determinarem a vida deles. As exigências pelas vitórias sejam por parte de pais ou treinadores, comparações com os irmãos ou com jogadores melhores no grupo, cobranças a respeito da perfeição são fatores somados que podem contribuir para o surgimento de estresse e o que era paixão passa a se tornar um pesadelo pelos desconfortos psicológicos acometidos (Caruzzo et al. 2020).

Neste sentido, os atletas deixam de jogar pelo simples prazer de competir e buscar a vitória. O vencer passa a ter uma conotação de obrigação, ou seja, torna-se necessário vencer a todo e qualquer custo. Ao longo da busca pelos causadores das pressões a respeito do atleta, é comum achar na literatura culpados de forma direta. Tal condição está instalada em um senso comum de que os dirigentes esportivos e comissões técnicas cobram dos atletas apenas a vitória e desconsideram o que pode ocasionar perturbações físicas e psicológicas nos atletas, esquecendo, assim, do prazer que é realizar os treinos e participar das competições que um dia foram as responsáveis por iniciar a prática esportiva.

A importância das competições e das vitórias sobressaem às necessidades da obtenção do prazer que é prática do esporte, então, pode-se observar, também, a mídia como uma grande influenciadora, porque em alguns momentos ela torna um atleta ídolo e, quando o mesmo está em uma fase ruim, falha ou ocasiona a perda de uma competição importante, a mídia desaparece, não considerando-o mais como útil, passando a ignorar sua existência. Ou seja, no esporte, em um dia você tem basicamente tudo, convite para eventos, cachês altos, programas televisivos, exposição na internet e, no outro, o atleta não possui mais nada disso, sendo simplesmente esquecido (Oliveira et al., 2021).

Alheio a isso, pode-se observar que cargas excessivas de treino e, conseqüentemente, de competições, também são importantes no sentido de vir a causar prejuízos para a parte social da vida de um esportista. Isto, porque devido aos compromissos que o atleta possui com a sua vida profissional, ele não tem mais o seu convívio social ou tempo para realizar atividades satisfatórias, que lhe causam prazer (Oliveira et al., 2021).

O ato de perder a vida social, especialmente para os atletas mais jovens, implica em um processo de redução da infância e da juventude, acumulando uma responsabilidade que em grande parte das vezes, não conseguem lidar com determinados assuntos que efetivamente é de pertencimento para os indivíduos que são adultos. Neste contexto, determina-se este fato como sendo uma das causas para a ocorrência de *Burnout* (Oliviera et al., 2021).

Para o autor Smith (1986), o *Burnout*, necessita ser considerado como o responsável por envolver uma fuga, seja ela em esfera psicológica ou emocional e, em alguns casos, físico, devido aos atos prazerosos como forma de responder ao nível

excessivo do estresse ou da insatisfação. Sabe-se que a ausência de prazer e da valorização da sua performance são para os atletas as primordiais alterações apresentadas, são as responsáveis por ocasionar prolongados períodos de estresse, levando, em muitos casos, ao esgotamento do atleta (Gould et al., 1997).

No esporte considerado como profissional ou alto rendimento, busca-se sempre a excelência como peça fundamental para obter o sucesso. Assim, não se permite a ocorrência de males que possam vir a retardar ou interromper a vida profissional dos atletas de alto rendimento, visto que a mesma necessita ser saudável e duradoura. As atenções também devem se direcionar para as pessoas que praticam determinado esporte como forma de evitar que a vida seja sedentária, visto que não podem ser atropeladas por esses males enquanto buscam uma melhor qualidade de vida para o dia cotidiano (Gould et. al. 1997).

O processo de supervalorizar as vitórias pode ocasionar um outro acontecimento, um excesso de treinamentos, conforme alertam os autores Jones e Hardy (1990). Desempenhos competitivos dependem basicamente da combinação dos fatores técnicos, fisiológicos e psicológicos. Pode-se citar que entre os fatores psicológicos o estresse é considerado como sendo um dos mais importantes e, por diversas vezes, é o responsável por determinar o sucesso do desempenho ou o fracasso mesmo. O treinamento esportivo que é realizado de forma continuada, faz com que ocasione estímulos permanentes, promovendo sucessivas adaptações psicofisiológicas nos organismos dos indivíduos, onde tais adaptações são consideradas como positivas, isto porque são responsáveis por fortalecerem o organismo físico e psicologicamente para que possa enfrentar as exigências que cada vez mais são consideradas como sendo rigorosas.

Portanto, a SB que está presente no mundo dos esportes já deve ser considerada como sendo um dos fatores responsáveis por limitarem o desenvolvimento dos atletas, em especial, os mais jovens. É muito comum atletas que atingem o nível profissional desistirem da prática esportiva, abandonam suas carreiras por não aguentarem a excessiva pressão e o altíssimo nível de exigência. Se não tiverem um acompanhamento psicológico, não conseguirão “sobreviver” no mundo esportivo (Gould et al., 1997).

No que diz respeito a relação entre os estímulos, as reações e todas as adaptações do organismo, tornam-se representadas por meio do estresse. Todavia, o estresse físico de forma excessiva possui as suas consequências, que nem sempre serão consideradas como positivas. O excesso do estresse de cunho físico pode ocasionar um sobretreinamento. Conforme as palavras de Gould et al. (1997), pode ser considerada como sendo precursora da SB.

De acordo com Hellstedt (1995, p: 117),

As interferências inter-relações sociais também são aspectos fundamentais para o estabelecimento de um ambiente em condições favoráveis para o processo de formação do atleta. Pois é em casa que o jovem desenvolve sua identidade e isso irá refletir na sua carreira esportiva. A carreira bem-sucedida de um atleta pode refletir da conduta da família para com este, o encorajamento da família, aquisição de valores, além do amor e suporte necessário durante toda a carreira.

Além dos fatores supracitados, a família também pode ter interferências, infelizmente, negativas para uma carreira de determinados atletas, isto porque, o seio familiar que seria o responsável por todo o suporte, torna-se o centro das exigências, as cobranças e as comparações consideradas bem desnecessárias que são capazes de causar expectativas que são irreais e frustram os atletas. Por isso, o *Burnout* nos atletas é um processo que se origina de forma mais marcante por meio da incompatibilidade de seus planos e de suas metas iniciais com a modalidade esportiva. Mediante as demandas crônicas sócio psicofísico que o esporte necessita, o que pode ocasionar como sendo uma das características mais marcantes é o abandono da modalidade esportiva (Oliveira et al., 2021).

### 3.4 Principais modelos teóricos da SB que são utilizados no esporte

No sentido de vir auxiliar a explicar o fenômeno *Burnout* existem alguns modelos de cunho teórico explicativos com o intuito de explicar tal síndrome, o qual auxilia a compreender como se desenvolveu essa síndrome nas pessoas e, sabendo como tal processo ocorre, pode-se pensar em maneiras de combater e prevenir a mesma (Chiminazzo & Montagner, 2004).

O primeiro modelo abordado foi proposto pelo autor Smith (1986, p. 37), conhecido como um modelo Cognitivo-Afetivo. Par o autor, o *Burnout* é considerado como sendo “uma reação ao estresse crônico”. Conforme o ponto de vista do autor, essa síndrome é responsável por ter componentes de cunho físico, mentais e comportamentais, apresentados a partir de uma característica marcante que é a saturação psicológica, emocional e, por diversas vezes, física de uma atividade que anteriormente era procurada e muito agradável e com o tempo deixou de ser.

Tendo como base esse modelo, em casos no qual o atleta não consegue mais seguir na modalidade e abandono-a devido a interesses por outras atividades de cunho social ou, até mesmo, por outro esporte, não se configura como sendo um *Burnout*. Já na ocorrência de tais síndrome, existe uma elevação no estresse que é ocasionado por meio dos treinos e das competições. Como recompensas, pode-se citar a satisfação, o alcance das metas, o prestígio social e os ganhos financeiros promovidas pelo esporte permanecem no mesmo patamar, os atletas fazem a opção por interromper a carreira esportiva e competitiva para exercer outras atividades (Smith, 1986).

Na teoria do modelo Cognitivo-Afetivo proposta por Smith existem alguns estágios. O primeiro estágio está relacionado com as demandas situacionais, ou seja, as altas demandas que são impostas para os atletas, tais como grandes cargas de treinos ou até mesmo enorme pressão para que conquiste a vitória em determinada partida e/ou competição. Quando tais demandas de uma determinada situação tem a capacidade de superar os recursos potenciais, ocorre o fenômeno do estresse. Já no segundo estágio, o de avaliação cognitiva, os indivíduos são responsáveis por avaliarem e interpretarem as situações no qual estão inseridos. O terceiro estágio, averigua as respostas fisiológicas que aparecem conforme o estresse constatado em uma situação que venham a ser prejudicial ou ameaçadora, que pode ocasionar ao atleta aumento nos níveis de tensão, desenvolvendo uma maior irritabilidade e fadiga. Por fim, no quarto e último estágio, as respostas fisiológicas surgem conforme o estresse constatado em uma situação que é considerada como prejudicial ou ameaçadora, que pode ocasionar alguma alteração no comportamento do controle e da tarefa, com um desempenho reduzido, possuindo dificuldade nas relações interpessoais e eventuais retreinamentos das atividades (Weinberg; Gould, 2001).

Já o modelo teórico de Coakley (1992) é responsável por possuir uma perspectiva essencialmente social. Neste *Burnout* tem origem por ser uma consequência de uma estrutura social responsável por associar uma identidade e dimensão do considerado “eu” do atleta, direcionado de forma única e exclusivamente para modalidade esportiva que ele exerce. Por isso, somente a partir da aquisição de novas experiências e vivências, o atleta terá a possibilidade de prevenir ou até mesmo reverter o quadro de *Burnout*. Para que este fato realmente aconteça, torna-se necessário uma enorme transformação ao longo do cenário social do esporte. A literatura considera que tal modelo é de natureza mais sociológica.

O autor Coackley (1992), argumenta que o processo de *Burnout* pode ser descrito como uma simples sintonia e que sua causa, especialmente em atletas de idades mais novas, tem relação direta com a estrutura organizacional social do esporte de alto rendimento e dos seus efeitos a respeito das questões sobre o processo de identidade e controle. Ainda de acordo com a reflexão do autor, esta síndrome ocorre muito em conta da estrutura dos esportes que são altamente competitivos, não permite que os jovens atletas possam desenvolver uma identidade considerada como normal, e assim, eles não conseguem passar um tempo suficiente com os considerados pares fora do ambiente competitivo. No presente estudo, o autor relata ainda que a prevenção dessa síndrome seria ter a capacidade de aumentar um poder dos jovens atletas, para que possa eliminar as duas dependências.

Por fim, um outro modelo elaborado para explicar o fenômeno do *Burnout*, é o Modelo das Respostas Negativas de Estresse ao Treinamento que foi constituído por Silva com o intuito de promover explicações a respeito do fenômeno do *Burnout* estando focalizado mais para as respostas ao treinamento físico, por mais que venham reconhecer a importância dos fatores psicológicos. De acordo com o autor dessa teoria, o *Burnout* pode vir a ser definido como sendo uma resposta psicofisiológica da exaustão que vem a ser exibido como sendo resultado dos esforços frequentes e que, às vezes, são consideradas como extremas, mas em geral, são ineficazes para que possam lidar com o treinamento excessivo do alto rendimento e as exigências de uma determinada competição (Silva, 1990).

Ao longo dessa teoria, o autor Silva (1990), faz sugestão de que o treinamento físico é um dos fatores responsáveis por estressar os atletas profissionais de forma física e psicológica, que pode ocasionar efeitos tanto positivos quanto negativos. Os efeitos positivos são aqueles que são observados frequentemente nos treinos como o aprimoramento da parte física, das habilidades, entre outros, sendo resultados desejáveis de um processo de treinamento. Já o treinamento em excesso pode ser prejudicial por desenvolver uma resposta de adaptação negativa, resultando em um sobretreinamento, podendo ocasionar como produto final o *Burnout*.

De acordo com Paes (2002, p. 96), "na escola ou fora dela, o esporte para crianças e para jovens deve ser proposto no contexto educacional". Assim, esta torna-se a maior preocupação dos professores de educação física. Aqueles que por ventura desejam trabalhar com o esporte não deve apenas se preocupar com as questões de nível técnico, com o gestual motor e esportivo, com as habilidades motoras de cada um dos seus atletas, mas também, deve-se preocupar com os valores e princípios que norteiam e estão inseridos dentro do esporte.

De acordo com Paes (2002, p. 96), quando se trabalha, por exemplo, com atletas mais jovens, o esporte tem que assumir a sua função como um meio para auxiliar no processo de formação do pleno desenvolvimento do indivíduo, um cidadão possuidor das plenas capacidades para exercer a sua cidadania. Por isso, é importante desenvolver uma formação dos valores, entre eles, destaque para a confiança, a autonomia para tomada de decisão, a cooperação que contribuem para evitar que o jovem atleta ou até mesmo o atleta profissional que pratica uma determinada modalidade venha a ser acometido pela SB.

### **3.5 Compreensão dos Profissionais de Educação Física e comunidade esportiva a respeito da Síndrome de *Burnout***

Na contemporaneidade as exigências relacionadas aos esportes vão além de uma simples repetição e do aprendizado do gestual esportivo. Em uma mesma proporção e na mesma evolução, caminha-se o profissional da área de Educação Física, que tem a sua função, ultrapassando aquelas ideias de que é um profissional dedicado único e exclusivamente para o treinamento técnico de atletas. Sabe-se que o técnico deve ser muito além do que um indivíduo capaz de ensinar e treinar o gestual esportivo específico de uma determinada modalidade. Se assim fosse, não eram necessários estudos para vir a se tornar um técnico, bastaria apenas ter sido um praticante da modalidade em que deseja atuar (Chiminazzo & Montagner, 2004).

Por isso, o profissional da área da Educação Física, além de ter todo o treinamento teórico, deve possuir a capacidade de ser um profissional que extraia valores, formando seres humanos integrados, que sejam capazes de preservar ao máximo a sua saúde física, psíquica e mental com satisfatórios níveis de qualidade de vida. O que se observa nos tempos atuais é que não basta apenas formar atletas campeões mundiais aos 14-15 anos e que com 18 anos esteja abandonando determinado esporte, ou em casos piores, ao longo de todo esse tempo, o atleta não tenha sido orientado, não recebendo a devida formação que deveria para exercer a sua prática esportiva com qualidade. De acordo com Paes (2002, p. 91), torna-se importante que "o profissional de Educação Física compreenda o esporte e a pedagogia de forma mais ampla, transformando-os em facilitadores no processo de educação de crianças e jovens".

Pode-se verificar que mesmo trabalhando com esportes na escola, torna-se importante que os profissionais formados em Educação Física tenham a capacidade de trabalhar com o esporte, isto porque nem sempre estará no esporte e sim naquele que possa trabalhar com o mesmo. Torna-se fundamental que o profissional tenha uma capacidade de ensinar todo o gestual técnico, mas é tão importante ensinar os valores que são desenvolvidos com a prática esportiva. Por isso, a educação dos jovens necessita estar direcionadas para o mundo, formando cidadãos, para que possam exercer o seu papel na sociedade de forma íntegra, atuante e sempre respeitando os direitos e deveres (Paes, 2002).

Em uma esfera do esporte profissional, torna-se também necessário que o educador físico possa ter a capacidade de reconhecer os valores e os princípios agregadores ao esporte e que eles possam ser trabalhados de forma continuada. No esporte, vencer é importante, porém, não primordial, o primordial é o desenvolvimento de indivíduos cada vez mais íntegros, que sejam capazes de viver em sociedade, sabendo respeitar aos demais e o ao ambiente social do qual participa, torna-se fundamental. Em determinados casos os atletas são tratados como se fossem máquinas, não recebendo nenhuma educação além daquela que é considerada como sendo a necessária para ser vencedor. Essa realidade necessita ser alterada, isto porque, trabalha-se com seres humanos, e não se pode deixar que eles sejam afetados por problemas de sobretreinamento e episódios de SB que levam a uma desistência de praticar determinada modalidade (Chiminazzo & Montagner, 2004).

Um outro fator considerado como importante para ser considerado é toda a influência que o profissional de Educação Física vem a ter com seus atletas. É muito comum que os atletas reflitam a personalidade dos seus treinadores, ou seja, os alunos deixam de desenvolver as suas próprias habilidades e personalidade espelhando-se na figura do treinador. Por isso, torna-se importante que o profissional de Educação Física tenha a capacidade de reconhecer o grau da sua importância na vida dos seus atletas, visto que muitas vezes o tempo despendido com o profissional e o atleta é um tempo muito maior do que os atletas gastam com suas famílias, especialmente com seus pais (Chiminazzo & Montagner, 2004).

Torna-se importante, não apenas informar aos futuros Profissionais da educação física a respeito das possibilidades de ocorrer a SB nos seus atletas, mas torna-se necessário que o profissional esteja apto a estudar a ocorrência de tal síndrome, suas implicações e, assim, o Profissional da Educação Física poderá se ampliar e aprofundar a sua caracterização buscando saber o que seus atletas pensam e sentem, para que se possa trabalhar não somente as prevenções desse problemas, mas de forma preferencial, a promoção de um desenvolvimento global saudável dos atletas já formados e dos atletas em formação que estão envolvidos na prática das atividades esportivas (Chiminazzo & Montagner, 2004).

De acordo com Gould et al. (1997), casos os treinadores, os pais e os psicólogos que atuam no esporte estejam familiarizados com todas as características pertencentes a SB, eles tornam-se indivíduos habilitados para vir a identificar os atletas que estejam em processo de *Burnout*, podendo, então, ajudá-los.

Por fim, torna-se importante lembrar que os profissionais que atuam na área de Educação Física, sejam eles educadores, professores e/ou técnicos estão suscetíveis ao sofrimento pela SB. Por isso, é muito importante que eles venham a saber o que é SB, que consigam identificar e combater e, principalmente, prevenir o surgimento de tal síndrome. Os estudos, as pesquisas e todos os materiais necessitam ser ampliados na literatura, visto que os olhares direcionados para a SB ainda são escassos. Para um assunto tão sério, carece de estudos. Esta síndrome existe há muito tempo, mas com uma nomenclatura que surgiu recentemente, por isso, os estudos nacionais não começam a engatinhar considerando que o fenômeno assola, há muito tempo, vários atletas e profissionais do esporte (Chiminazzo & Montagner, 2004).

#### **4. Considerações Finais**

A *Burnout* surge como sendo uma resposta em um nível psicofisiológica causando elevada exaustão, por diversas vezes em níveis extremos provenientes das demandas excessivas relacionadas ao treinamento e às competições. Por isso, tais fenômenos envolvem os aspectos de níveis psicológicos, emocionais e levam os atletas a desistirem, dos seus objetivos, ou seja, de realizar uma determinada atividade como sendo uma forma de responder aos níveis de estresse ou ausência de satisfação por realizar determinada função. Assim, esta síndrome pode ser caracterizada por uma reação ao estresse a nível crônico e o seu desenvolvimento representa uma interação complexa entre o ambiente, as características pessoais e individuais de cada atleta.

A busca ao longo do material literário mostrou as mais diversas motivações que levam um esportista a chegar ao nível extremo, ou seja, ao seu esgotamento e, posteriormente, desistir de praticar aquilo que por anos foi sua vida, em decorrência de fatores como a estafa e o sobre-treinamento. Sendo assim, torna-se imprescindível que os Educadores Físicos e do esporte de forma geral, associados com os conhecimentos advindos da psicologia, saibam os conceitos referentes a SB, saibam como identificá-la e saibam lidar com ela ao longo do seu surgimento. Ter a capacidade de saber diferenciar e definir tal síndrome dos demais males físico, sociais e psicológicos que podem vir a afetar a vida de um esportista torna-se uma das competências dos educadores físicos.

Visto a importância do tema e a grande relevância de informações neste âmbito, tanto para a comunidade acadêmica quando para a prática profissional e a saúde dos atletas, se faz ainda necessário e indispensável mais estudos sobre a Síndrome de Burnout no esporte de alto rendimento. Além disso, assuntos que envolvam uma discussão sobre o gênero e a faixa etária dos atletas ainda são escassos e podem trazer elucidações importantes, visto que parece haver uma cobrança maior em atletas mulheres e em atletas em formação.

## Referências

- Bara Filho, M. G., Ribeiro, L. S. & Miranda, R. (1999). O fenômeno do burnout em nadadores. *Treinamento Desportivo*, Curitiba, v. 4, n. 3, p. 69-78.
- Benevides-Pereira, A. M. T. (2002). *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- BRASIL. Lei nº 8.213, de 24 de julho de 1991. *Dispõe sobre os Planos de Benefícios da Previdência Social e dá outras providências*. Brasília: Casa Civil.
- Caruzzo, A. M., Contreira, A. R., Caruzzo, N. M., Ribas, M. L., Lima, A. M. De, Codonhato, R. & Fiorese, L. (2020). Passion in sport: a systematic review in the context of individual modalities. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 9, n. 8, p. e186985513.
- Chiminazzo, J. G. C. & Montagner, P. C. (2004). Treinamento esportivo e burnout: reflexões teóricas. *EFDeportes*, Buenos Aires, v. 10, n.78, nov.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: a personal failure or social problem. *Sociology of Sport Journal*, n. 9, p. 271-285.
- Codo, W. & Vasques-Menezes, I. (1999). O que é Burnout? In: Codo, W. *Educação: carinho e trabalho*. Petrópolis: Vozes/Brasília: Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação: Universidade de Brasília. Laboratório de Psicologia do Trabalho.
- De Rose, D. (2001). *O stress competitivo no esporte infanto-juvenil: uma análise de diferentes modalidades esportivas*. In Simpósio Internacional de Psicologia do Esporte. Escola de Educação Física e Esporte - USP. p. 104-115.
- Decreto Federal nº 3.048, de 6 de maio de 1999. *Aprova o Regulamento da Previdência Social, e dá outras providências*. Brasília: Casa Civil.
- Faber, B. A. (1991). *Crisis in Education: Stress and Burnout in the American Teacher*. San Francisco, Oxford: Jossey-Bass Publishers.
- Fender, L. K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *The Sport Psychologist*, v. 3, n. 1, 63-71.
- Freudenberger H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, p. 159-165.
- Garcés de Los Fayos, E. J., & Vives, L. B. (2002). Variables motivacionales y emocionales implicadas en el síndrome de burnout en el contexto deportivo. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, v.5, n.1, p.1-2.
- Giglio, S. S., & Rubio, k. (2013). Futebol profissional: o mercado e as práticas de liberdade. *Rev. Bras. Educ. Física e Esporte*, v.27, n.3, p.387-400.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K. & Petlichoff, L. (1987) Psychological Foundations of Coaching: Similarities and Differences Among Intercollegiate Wrestling Coaches. *The Sport Psychologist*, 1, 293-308.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E. & Loehr, J. (1997). Burnout in competitive junior tennis players: III - individual differences in the burnout experience. *Sports Psychologist*, 11, p. 257-276.

- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kentta, G. & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9 (6), 800-816.
- Hellstedt, J. C. (1995). Invisible players: a family systems model. In: Murphy, S. M. (Eds.). *Sport psychology interventions*. Champaign: Human Kinetics.
- Herbert J. Freudenberger (1975). The staff burn-out syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*. Vol. 12(1):73-82. DOI: 10.1037/h0086411
- Jones J.G. & Hardy L. (1990). *Stress and performance in sport*. Chichester (Eng), J. Willey and Sons.
- Maslach, C. & Jackson, S (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of occupational behaviour*, Hoboken, v. 2, p. 99-113.
- Oliveira, F. S. & Pedroza, R. L. S. (2021). Síndrome de Burnout e sofrimento em atletas de alto rendimento no esporte brasileiro. *Psicologia Revista*, 30(1), 226-244.
- Paes, R. R. (2002). *A pedagogia do esporte e os jogos coletivos*. In ROSE JR, D. (Org) Educação Física na infância e na adolescência - uma abordagem multidisciplinar. Porto Alegre: Artmed.
- Raedeke, T. & Smith, A. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of sport and exercise psychology*, Champaign, v. 23, no. 4, p. 281-306.
- Raedeke, T. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of sport and exercise psychology*, Champaign, v. 19, no. 4, p. 396- 417.
- Rodrigues, R., Hirota, V., Maffei, W., Ferreira, J. P., & Verardi, C. (2021). Impact of burnout syndrome in athletes: relationship between sex, age, and sport. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 22(2), 636-644.
- Rother ET. (2007) Revisão sistemática X revisão narrativa. *Acta paul. Enferm.* 20(2), Jun.
- Silva, J. M. (1990). An Analysis of training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychologist*, n. 2, p. 5-20.
- Silvério, J. M. A. (1995). Burnout no desporto: estudo comparativo em atletas do triatlo, natação, ciclismo e atletismo. 1995. 235 f. *Dissertação (Mestrado em Psicologia Desportiva) - Universidade do Minho - Braga, Portugal*.
- Smith, R. S. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, p. 36-50.
- Turner, M. J. & Jones, M. (2014). *Stress, emotions and athletes' positive adaption to sport: Contributions from a transactional perspective*. In: Gomes, A. R. Resende, R.; Albuquerque, A. (Eds.). *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation*. New York: Nova Science Publishers, Incorporated.
- Verkhoshanski, I. V. (2000). *Planificación y programación. Entrenamiento desportivo*. Barcelona; Martinez Roca S.A.
- Vilela, C. & Gomes, A. R. (2015). Ansiedade, Avaliação Cognitiva e Esgotamento na Formação Desportiva: Estudo com Jovens Atletas. *Motricidade*, v.11, n.4, p.104-119.
- Vissoci, J. R. N, Caruzzo, N. M., Júnior, J. R. A. N., Moreira, C. R., Mizoguchi, M. V., Faria, J. G., Wagner, V., Dezordi, B. C., Oliveira, L. P. & Fiorese, L. (2020). Formação da Identidade no Esporte: Uma Revisão Sistemática. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, [S. l.], v. 9, n. 8, pág. e645985909.
- Weinberg R. & Gould D. (2001). *Fundamentos da psicologia do Esporte e do Exercício*. Porto Alegre: Artmed.