
EDUCAÇÃO FÍSICA

João Guilherme Estevam Colognesi

Desempenho de atletas recebendo pressão externa



Rio Claro
2019

João Guilherme Estevam Colognesi

Desempenho de atletas recebendo pressão externa

Orientador: Afonso Antonio Machado

Co-orientador: Guilherme Bagni

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau
de Licenciado em Educação Física.

Rio Claro
2019

C718d Colognesi, João Guilherme Estevam
Desempenho de atletas recebendo pressão
externa / João Guilherme Estevam Colognesi. -- Rio
Claro, 2019
21 p.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado e
licenciatura - Educação Física) - Universidade
Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências,
Rio Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientador: Guilherme Bagni

1. Pressão Psicológica. 2. Burnout. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da U
Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornec
autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

DESEMPENHO DE ATLETAS RECEBENDO PRESSÃO EXTERNA

RESUMO

O desempenho do atleta é resultado da interação entre diferentes variáveis, sendo uma delas a psicológica. Para que isso não tenha uma interferência negativa no desempenho é necessário a atenção a agentes externos que possam, eventualmente, exercer pressão sob o atleta, fazendo com que este desista da carreira ou passe a não atingir mais as expectativas quanto a seu rendimento esportivo, resultando em distúrbios que podem ser prejudiciais, como altos níveis de estresse, fazendo com que o atleta se sinta inseguro e insatisfeito, podendo gerar a síndrome de *burnout*. Diante disso, o objetivo deste estudo é entender a influência de pressões externas e como isso pode resultar em aumentos nos níveis de estresse e eventualmente o *burnout*, e entender outros motivos no qual possibilite a síndrome. Assim, o presente estudo utilizou como procedimento metodológico a revisão bibliográfica e documental, visando obter um maior conhecimento do tema proposto. Encontrou-se que o estresse, bem como a síndrome de burnout podem ocorrer por diferentes fatores, sendo que as pressões por fontes externas podem acarretar em danos, especialmente no caso de atletas que não tem um suporte psicológico e nem tenham estratégias de enfrentamento de problemas bem desenvolvidas. Assim, é fundamental o trabalho de um profissional de psicologia do esporte desde categorias de base.

Palavras-chave: Desempenho; pressão externa; *burnout*.

PERFORMANCE OF ATHLETES RECEIVING EXTERNAL PRESSURE

ABSTRACT

Athlete performance is the result of interaction between different variables, one of which is psychological. In order for this not to have a negative effect on performance it is necessary to pay attention to external agents who may eventually exert pressure on the athlete, causing him to give up his career or no longer meet expectations for his sporting performance, resulting in disorders that can be harmful, such as high levels of stress, making the athlete feel insecure and dissatisfied, and can lead to burnout syndrome. Given this, the aim of this study is to understand the influence of external pressures and how this may result in increases in stress levels and eventually burnout, and to understand other reasons why this syndrome may be possible. Thus, the present study used as a methodological procedure the bibliographic and documentary revision, aiming to obtain a better knowledge of the proposed theme. It has been found that stress as well as burnout syndrome can occur due to different factors, and pressure from external sources can cause damage, especially in the case of athletes who do not have psychological support and do not have coping strategies well developed. Thus, the work of a sports psychology professional from basic categories is fundamental.

Keywords: Performance; external pressure; burnout

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	4
2.	OBJETIVO	6
3.	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	7
4.	PRESSÃO PSICOLÓGICA.....	8
5.	BURNOUT	13
5.	CONCLUSÃO	17
	Referências.....	18

1. INTRODUÇÃO

Durante uma competição esportiva um atleta pode passar por inúmeras questões psicológicas, tais como ansiedade, medo, insegurança, dentre outras. Destaca-se a preocupação devido a pressão externa por resultados, sendo que esta ocorre por parte da torcida, patrocinadores, comissão técnica, dentre outros. Assim, pode ocorrer uma interferência no desempenho do atleta, devido ao estresse gerado em situações de jogo e extra jogo. Há fatores internos e externos que geram estresse sendo um destes os fatores individuais ou internos que situa as particularidades dos atletas sendo elas: seu nível de condicionamento físico, sua técnica, experiências anteriores, qualidade pessoal entre outros. Já outro fator externo é as situações geradas pela competição sendo elas a preparação para a competição, adversários, arbitragem, local, material, torcida e aspectos externos (ROSE JUNIOR, 2002)

Para Weinberg e Gould (2017) estresse pode ser definido como uma desigualdade dos níveis de exigência física ou psicológica com a capacidade de resposta, pois esta não satisfaz a demanda havendo consequências. Para Selye (1950), biologicamente explicado como uma reação do organismo respondendo a uma situação ameaçadora, assim os estressores são de forma externa enquanto o estresse é a resposta do corpo humano aos estressores.

O burnout pode ser definido como uma resposta interpessoal e emocionais por grande período de tempo, dada de forma negativa como a incompetência, desrespeito e exaustão de atividades do trabalho (MASLACH; LEITER, 2016), considerando atletas no ambientes esportivo, o burnout pode ocorrer por vários motivos como a pressão por parte da comissão técnica e/ou patrocinadores por um bom desempenho onde o atleta não consegue atingir, resultando em desânimo total e até eventual abandono da modalidade.

Segundo Samulski (2006) a preparação psicológica do atleta demanda tempo e existem casos de atletas com suporte psicológico, o que favoreceu a obtenção de um resultado positivo, auxiliando o atleta a lidar e manejar o estresse, especificamente aquele pertinente ao ambiente esportivo. Este acompanhamento dado de forma progressiva e desde cedo pode preparar o atleta para que ele esteja em melhores condições para efetuar coping, ou seja, possuir estratégias de enfrentamento para situações estressantes (ANTONIAZZI, DELL'AGLIO, BANDEIRA, 1998). Assim, em momentos aonde o estresse se torne maior, o atleta pode conseguir

lidar melhor com essa situação que atletas menos habituados e menos preparados para tal cenário.

De acordo com Samulski (1992), a individualidade de cada um, aonde este pode ser um facilitador para estudar os fatores que possam estar interferindo no desempenho, sendo alguns desses fatores seu comportamento, atitudes, obrigações ao decorrer das competições ou mudanças de ambiente como transferência para outro clube.

É necessário também atenção a transição de carreira, já que na vida esportiva de um atleta há muitos períodos de transição, sendo que algumas vezes tais situações resultam em altos níveis de estresse podendo ser por ambientes diferentes, ciclos sociais fora do habitual, exigindo trabalho específico para manejo emocional e auxílio nestes períodos de transição (BRANDÃO et al., 2000). Às vezes esta transição exige muito do atleta, seja ela do juvenil ao profissional ou do profissional ao término da carreira, sendo que nesta última o atleta fica muitas vezes sem direcionamento, visto que ele está alternado uma rotina de muitos anos. Além disso, existe a alteração sócio econômica, que se relaciona diretamente com o desempenho e o status que o atleta tinha até sua aposentadoria, outro momento de transição ocorre a partir de transferência dos jogadores pelos clubes, dado ao diferente ambiente social e podendo haver diferentes culturas.

Essas diversas situações de mudanças podem acarretar em estresse e, se não manejadas, ocasionar a síndrome de burnout. Segundo Pires et al. (2005) acaba ocorrendo a negação dessa situação por muitos atletas. Assim, este trabalho abordará situações estressoras, bem como burnout e como tais fatores podem ser trabalhados.

2. OBJETIVO

O presente estudo possui como objetivo compreender a pressão psicológica que o atleta sente em momentos decisivos no esporte e sua interferência para o atleta, mais especificamente no futebol, aprofundando na síndrome de burnout.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O estudo foi baseado em revisão documental e bibliográfica, aonde houve maior pesquisa sobre um tema específico, buscado em artigos, teses de doutorado, dissertações de mestrado, revistas e livros um conteúdo fiel a temática aonde ocorreu em ambiente físico e eletrônico (THOMAS; NELSON, 2002).

Os conteúdos foram selecionados por meio das palavras-chave: “pressão e psicologia do esporte” em plataformas eletrônicas de busca, tais como: LILACS, Scielo, Google Academico e PubMed, bem como em livros que tratam sobre a temática, reportagens, tanto em português quanto em inglês. Conteúdos físicos foram consultados na Biblioteca da UNESP localizada no campus de Rio Claro. Assim os assuntos tratados neste estudo foram pesquisados em faixas temporais indeterminadas.

4. PRESSÃO PSICOLÓGICA

No meio esportivo, o atleta está exposto a inúmeros tipos de pressão podendo ser interna e externa para ter bons resultados. Essa pressão externa pode variar vindo do técnico, patrocinadores, outros atletas, familiares, dentre outros, por envolver aspectos financeiros ou interesses externos. Já no caso da pressão interna, o próprio atleta cria expectativas para alcançar objetivos pessoais, esperança de sucesso, medo do fracasso, dentre outros. Esse tipo de pressão psicológica que o atleta recebe, pode ocasionar em estado de estresse psicológico, podendo afetar a um indivíduo e não a outro, isso ocorre devido a individualidade de cada atleta, assim ele analisa o caso e por meio das experiências vividas e/ou outros fatores, os quais irão influenciar no desempenho esportivo e, quando ocorrer uma diferença entre a demanda da tarefa e o seu nível ou pelo o atleta se achar incapaz, isto poderá acarretar em estresse (SANTOS, 2012).

O esporte exige o máximo de perfeição, isto ocorre por meio de uma mistura entre uma boa aptidão física (ex.: força, velocidade, agilidade, flexibilidade), técnica bem aguçada (ex.: chute, arremesso, posicionamento; varia entre esporte), e competências psicológicas (ex.: manter a mente equilibrada, resistência ao estresse, autoconfiança), com isso o atleta pode obter sucesso, assim para se manter no auge este deve resistir a inúmeras situações de estresse podendo se tornar um vencedor. (BRANDÃO et al., 2000)

Segundo Petmore (1986), o que diferencia o atleta vencedor do perdedor é o quão habilidoso este é para lidar com inúmeras situações de estresse em eventos competitivos, pois a insegurança, a ansiedade, perda de autoconfiança é gerada pelo mau resultado sendo reflexo do mau desempenho do atleta especificamente ou do time que o auxilia, pois, o atleta ou o conjunto de atletas do mesmo time não souberam lidar em situações de estresse. Quando um atleta está com um desempenho pior do que o esperado, a melhor solução é verificar o psicológico deste e redirecionar o foco para sua prática esportiva dispersando a atenção do atleta de outras atividades que possam incomodá-lo. (RUBIO,1999)

O futebol é um esporte de interesses financeiros, sendo assim existe muita pressão nos jogadores por um bom desempenho. Esta modalidade esportiva em seu conjunto conta com equipes milionárias, as quais pagam salários milionários esperando um retorno financeiro vindo do atleta.

Porém, são poucos os jogadores que conseguem alcançar esse patamar como diz a notícia de Globo Esporte (2016), aonde a reportagem mostra que aproximadamente 80% dos jogadores que atuam no Brasil ganham no máximo R\$ mil reais por mês e os que ganham no máximo R\$ 5 mil reais por mês atingem em média 96% dos atletas. e aos que chegam existe uma pressão empresarial muito grande para o jogador ter um bom desempenho e alcançar a vitória na qual traz mais dinheiro aos empresários, assim o fracasso do jogador em muitos casos é definitivo na carreira deste atleta, pois ao ter um desempenho baixo, os envolvidos em questões financeiras do futebol, começam a difamar o atleta, o pressionando e muitas vezes o atleta não consegue lidar com esse estresse e deixa de jogar em grandes clubes por conta desta exigência de um alto nível, ocorrendo burnout.

O esporte por se tratar de um ambiente competitivo e de interesses financeiros faz com que a exigência sobre o atleta seja que este trabalhe em seu melhor desempenho possibilitando altos níveis de estresse decorrente da necessidade de ter um bom desempenho para agradar os interessados do esporte fazendo assim que o atleta tenha mudanças de humor podendo afetar até o estado físico do jogador como cansar mais rápido do que o normal. Assim, a opção de treinamento perto das competições devem envolver o aperfeiçoamento e a conservação dos aspectos psicológicos do atleta para que na competição ele esteja psicologicamente estável para não sentir a pressão intrínseca nem extrínseca. Na intrínseca, estão os interesses pessoais associados a metas, objetivos e projetos pessoais e como o indivíduo se comporta com as adversidades, já a extrínseca, são os fatores externos, como o ambiente aonde o atleta se encontra, por exemplo, em um estádio lotado de torcedores ou uma conversa com os patrocinadores sobre o financeiro e/ou desempenho. (LEANDRO et al., 2018)

Em países onde o esporte não é grandiosamente evoluído e geram poucas riquezas a partir do esporte, o aperfeiçoamento psicológico ocorre apenas em casos de emergências, normalmente quando o atleta já apresenta maus desempenhos, decorrente do seu mau estar e mesmo sem o acompanhamento a busca pela melhora psicológica do atleta é feita porém da forma incorreta aonde é comum profissionais que não são das áreas da psicologia ou da área esportiva ou que são capacitados para essas exigências, não obtendo melhora, pois muitos psicólogos trabalham em clínicas e não vivenciam o que o atleta possa estar passando, tentando ajudar por

experiências anteriores ou profissionais não tem informações sobre como ajudar o atleta. Isto ocorre pois no planejamento inicial dos clubes não está incluso a psicologia ou algum profissional para cuidar da parte psicológica dos atletas, entre os aspectos a ser trabalhados nos treinos ou no ambiente aonde o esportista vivencia, neste planejamento é pensado no técnico, auxiliar técnico, medico, preparador físico entre outros porem raramente um profissional para ajudar no psicológico do jogador é incluído podendo afetar o desempenho do atleta no meio da temporada prejudicando o sucesso do time pelo jogador estar com o psicológico abalado. (DESCHAMPS; ROSE JUNIOR, 2008)

A preparação psicológica seria o auxílio que o atleta recebe para estabelecer metas e encarar diversas circunstancias de estresse vindo de diversas situações dentro e fora das situações de jogo podendo sofrer pressão da mídia, dirigentes, adversários, técnicos entre outros fatores aonde que para superar o atleta esteja preparado com atributos de autoconfiança, adaptação rápida e equilíbrio emocional. (ROSE JUNIOR, 2002)

Para Suinn (1988), para que o atleta chegue em seu desenvolvimento máximo para estar preparado psicologicamente ele passa por sete etapas e, em cada uma dessas, o indivíduo aprende uma capacidade mental, sendo essas:

1. Relaxamento, onde este vem como o pioneiro para outras etapas, controle do estresse, pois o estresse na maioria dos casos atrapalha o rendimento do atleta por deixar o atleta confuso chegando até ao burnout.
2. Domínio de forma positiva da mente, saber o que tem que fazer e a capacidade que ele se julga ter, acreditando no próprio potencial, o indivíduo pode ter, auto regulação, não depender de outras pessoas para efetuar seu trabalho, treinamento mental, concentração e controle da energia. Este padrão concede que a preparação psicológica interfira diretamente na preparação física com intuito de atuar em competições, há vários modos de amparar o atleta na melhoria do desempenho podendo envolver relaxamento, como motivar o mesmo, controle de estresse, foco, diminuição de ansiedade, entre outros fatores.

3. Controle positivo da mente, manter a mente com pensamentos positivos no qual tudo que o atleta possa fazer terá grandes chances de dar certo se a cabeça estiver pronta para realizar.
4. Auto regulação que é a capacidade de fazer suas próprias escolhas e regras.
5. Treinamento mental, uso de técnicas para manter a mente saudável, podendo ser treinos de memória ou com palavras.
6. Concentração, fundamental para estabelecer metas e cumpri-las, ter foco na sua prática ou na sua atividade atual
7. Controle de energia, saber gerenciar momento que exigem mais calma e momento que precisam de mais explosão pelas situações de jogo.

O treinamento psicológico deve ser periodizado em conjunto com todos os profissionais para possibilitar que o psicólogo do esporte tenha um acompanhamento geral do atleta e crie um planejamento dado ao conhecer as características do atleta, assim se ocorrer mudanças comportamentais sendo esses imprevistos, o psicólogo saberá lidar com a situação possibilitando o atleta mantenha o foco em sua totalidade na prática. Estas intervenções devem ocorrer junto aos treinamentos, onde também deveriam ocorrer o treinamento psicológico. (DESCHAMPS; ROSE JUNIOR, 2008)

Assim, o profissional da psicologia do esporte ao estar com o atleta em treinos e jogos e, sabendo um pouco mais da vida pessoal do mesmo, saberá os acontecimentos e problemas que o atleta possa estar enfrentando ou a pressão psicológica que possa estar sentindo e ajudar o mesmo a recuperar a confiança e foco em sua prática possibilitando o melhor desempenho e conquistas. O profissional da educação física pode fornecer o diagnostico tendo competências para identificar a ajudar com o coping que são formas de enfrentar problemas. (CHIMINAZZO; MONTAGNER, 2004)

Para Pires, Brandão e Machado (2005) o estresse, não importando os efeitos que ele causa, sejam eles físicos (aumento dos batimentos cardíacos, músculos tensos, respiração ofegante, sudorese) ou mentais (ansiedade, medo, dificuldade de tomar decisões), gera dificuldades no controle motor influenciando no desempenho e dificultando em que o atleta aprenda novos conhecimentos. Assim, segundo Morão et al. (2010) existem níveis de estresse que, dosados de maneira correta, possibilitam que o atleta possa ter melhor um desempenho por estar mais focado em sua prática,

isso ocorre devido a possibilidade de desprendimento do mundo ao redor e foco no objetivo e/ou ação, que acontece pelo baixo nível de ansiedade gerado pelo estresse em nível ideal. Este estresse em formato de ansiedade, caso seja em altos níveis, possibilita facilmente que o atleta desencadeie erros seguidos de erros gerando uma insegurança que o pressiona a acertar então o atleta fica com medo de tentar por causa deste e outros fatores que geram uma pressão psicológica

Esta pressão psicológica ocorre logo cedo pois pais colocam tanta esperança na criança se torne jogador de futebol em alto nível aonde ganhe muito dinheiro, fama que a cada lance possa cobrar desta criança fazendo com que está se sinta pressionada e fique com medo de errar, causando estresse e tendo taxas de erros maiores. (ROMAN E SAVOIA, 2003). Por conta destes erros as crianças acham que decepcionaram seus pais podendo ocorrer algo parecido com o burnout, aonde mesmo pequena a criança abandona a prática.

A principal maneira de se identificar que o atleta está se sentindo pressionado e conseqüentemente estressado é observando os níveis de ansiedade sendo elas separadas em duas categorias para verificação sendo elas ansiedade-traço que é vindo da personalidade do indivíduo o quanto este consegue se manter estável em situações de pressão e a ansiedade-estado que dispõe de situações de tensões e o controle que este possa ter por outras situações vivenciadas. (QUADROS JUNIOR; VICENTIM; CRESPILO, 2006)

Existem fatores antigênicos que são fatores nos quais as tensões dependem da percepção do indivíduo e o entendimento que este tem por dada situação (DAMAZIO, 1997). Assim Frischnecht (1990) define a ansiedade como o resultado da forma em que o indivíduo encara um cenário desafiador para ele e da maneira que este pensa para solucionar este problema. Então não é a circunstância que deixa o indivíduo ansioso porem a maneira que esta circunstância é observada para o indivíduo solucionar a forma de se encarar.

Assim podemos dizer que a ansiedade não é necessariamente maléfica em alguns casos e em pequenas doses pode ser tratada como benéfica ao foco do indivíduo na tarefa porem a pressão exercida seja ela de forma interna ou externa pode prejudicar o desempenho do atleta na maioria dos casos fazendo este errar a tarefa pois a pressão faz o atleta se sentir inferior a capacidade deste de concluir o dever desenvolvendo uma síndrome chamada burnout.

5. BURNOUT

A síndrome de burnout é caracterizado pelo esgotamento emocional, que resulta de elevados índices de estresse, no caso do esporte, destaca-se especialmente o ambiente competitivo em atletas, que expõe os atletas a uma grande pressão resultados positivos. Este sofre sobre seu desempenho podendo colocar essa pressão psicológica exercida como um dos principais fatores de burnout. (VERARDI et al., 2012)

Segundo Codo e Menezes (2000) o burnout pode ser definido como uma síndrome em que o proletário perde o significado de estar trabalhando no atual trabalho na qual este fica totalmente desanimado e qualquer empenho que empregue lhe parece dispensável. No esporte não é diferente, pois para atletas profissionais, os esportes são a fonte de renda e, assim, o burnout pode ocorrer quando o atleta já tem um acúmulo exagerado de estresse, angústia e podendo haver problemas pessoais.

Assim, prossegue a ideia que burnout abrange três elementos sendo estes: a exaustão emocional, na qual é aonde o trabalhador não sente mais energia de permanecer neste emprego e enxerga que o seu nível é baixo para efetuar um bom trabalho; já a “despersonalização” é quando o trabalhador desenvolve comportamentos negativos podendo ser com pessoas do seu ambiente de trabalho, clientes, outros trabalhadores, assim levando ao terceiro elemento que é a falta de envolvimento com o trabalho, aonde compromete a efetuação do trabalho bem feito de forma negativa e a comunicação com as pessoas. (PIRES et. al, 2012)

O burnout está diretamente relacionado a motivação do atleta pois este pode chegar com inúmeras expectativas ao ambiente de trabalho, sendo treinos, competições. Este atleta pode estar fornecendo muito ao time, se dedicando aos treinos porém no jogo não satisfaz a torcida ou os patrocinadores, então seu esforço não ganha reconhecimento, repercussão, financeiro ou até mesmo conquistas esportivas assim gerando estresse e criando desânimo sobre sua prática.

Assim, como um dos fatores de estresse pode ser o ambiente competitivo onde o atleta pode se estressar devido a :capacidade física, ausência de descanso, competência técnica, lesões, medo de decepcionar pessoas como

torcida, diretoria, companheiros de equipe entre outros. Pois é no ambiente competitivo em que o atleta tem chance de apresentar o seu esforço em treinos, sua competência técnica e seus atributos em geral. As avaliações, observações, julgamentos feitos por terceiros sobre os atletas são causadoras de pressão indesejável são as mais preocupantes para atletas. (CHIMINAZZO; MONTAGNER, 2004)

As exigências intensas de treinamentos e competições, podem gerar uma grande quantidade de estresse, sendo um componente extremamente relativo para o esgotamento psicológico do atleta dando um retorno negativo como a fuga psicológica, quando o atleta tenta dispersar a mente, não focando mais nos treinos e jogos perdendo o prazer sobre sua prática.

Você pode observar que o atleta está a desenvolver a síndrome de burnout em sua etapa inicial pela sua queda de desempenho, possibilitando que o jogador se pressione para sair da situação atual. Porém, ao errar, aumenta ainda mais a tensão e o desempenho positivo fica cada vez mais abstrato, ficando cada vez mais desmotivado até chegar ao dropout que de forma chula é a desistência da modalidade. A partir disso, é importante que os profissionais que acompanham o atleta, independente da área de atuação, tenham conhecimento da síndrome de burnout para reconhecê-la e tenham ciência de como lidar com a situação que o atleta se encontra. (CHIMINAZZO; MONTAGNER, 2004)

O burnout é identificado na maioria dos casos em atletas de modalidade individuais como a ginástica, tênis e natação, por exemplo. Isso ocorre pelo fato que a glória decorre do desempenho individual do mesmo assim não tendo suporte social de outros atletas em jogos e competições e treinamentos. (BARA FILHO; RIBEIRO; MIRANDA, 1999).

Por consequência do burnout (exaustão psicológica ou aborrecida com a vivência esportiva) o atleta pode abandonar a prática chamada dropout por alguns motivos peculiares como atuar em outra modalidade ou receber uma proposta de emprego mais satisfatória para ele fora do âmbito esportivo, não sendo pela manifestação direta da síndrome.

Para Rocha e Santos (2010) um dos grandes motivos de abandono é a compreensão da capacidade e o desgosto do fracasso. Não realizar o sonho também entra na linha de abandono, pois o atleta se motiva a virar atleta se

iludindo com a possível constância de vitória e ao não concretizar esses sucessos, este vem a se frustrar.

Para treinadores, os principais motivos para desenvolver a síndrome de burnout em atletas são treinos mal feitos e sem avaliação, exagero de jogos ou a não presença em partidas, pressão psicológica causada por dirigentes, parentes, patrocinadores, hábitos estressantes e ausência de vida social ou companhia em viagens. Em relação aos sinais fisiológicos, treinadores destacam lesões, sono, fadiga, cansaço contínuo. Em contrapartida há poucos estudos relacionados a burnout em treinadores brasileiros (CHIMINAZZO; MONTAGNER, 2009). Para Vieira et al. (2013) os atletas com uma maior evidência de burnout são os atletas que pouco utilizaram as estratégias de coping, ainda os atletas masculinos por serem a maioria a desenvolverem o burnout são os que mais procuram utilizar as práticas de coping.

Ao ocorrer o burnout, todas as partes envolvidas como o clube, o atleta, o ambiente dentro do clube e o ambiente social em que este convive sofrem prejuízos e desgastes como os destacados por Trigo, Teng e Hallak (2007):

1. No clube, que além de investir tempo para melhor desempenho investiu também dinheiro e isso quando o atleta entra em burnout, o clube não recebe o retorno desejado.
2. Para o ambiente, pois o atleta estar em desânimo pode acarretar ao desânimo de seus companheiros de equipe ou funcionários que ficam ao seu redor, assim podendo possibilitar acidentes por falta de atenção
3. Para o ambiente social, podendo distanciar pessoas como filhos, parentes, amigos pelo indivíduo estar psicologicamente abalado assim precisando de uma ajuda profissional.
4. E principalmente para o indivíduo que como já dito anteriormente apresenta cansaço contínuo, dores e maior probabilidade de lesões, ansiedade e distúrbios de sono, falta de concentração, sentimento de solidão, auto estima baixa, impaciência, desânimo, alterações hormonais e humorais, acarretando em vários comportamentos agressivos e em alguns casos o consumo de substâncias lícitas ou ilícitas.

Para Gil-monte e Peiró (1997) burnout se difere em duas vertentes sendo elas a clínica, que é referente a acontecimentos anteriores de cansaço psicológico, desgosto e perda de disposição pela função exercida, em atletas, jogar a modalidade atual, essa condição pode resultar em desejos inalcançáveis, surgindo de forma individual. Já a segunda vertente se chama de psicossocial, que se expande a interação do ambiente de trabalho e as peculiaridades pessoais, podendo o indivíduo não se adaptar ao local de trabalho, na qual este não produza o esperado por não estar em um ambiente que gosta e se sinta à vontade para suas ações.

5. CONCLUSÃO

Conclui-se que a síndrome de burnout pode ocorrer de vários fatores, cabe a um profissional fazer um diagnóstico do motivo, porém uma das principais características da síndrome de burnout é a pressão psicológica recebida pelo atleta, principalmente em relação as exigências por bons resultados, as quais podem gerar estresse e serem prejudiciais quanto o atleta não sabe utilizar estratégias de enfrentamento e passa a ter desgosto de sua prática possivelmente abandonando a prática.

O desenvolvimento da síndrome de burnout depende da individualidade do atleta, como por exemplo, ao ser transferido a um país no qual a cultura se difere do lugar aonde está habituado, alguns atletas podem se adaptar rapidamente porém muitos atletas sofrem com essa adaptação na qual alguns desenvolvem a síndrome e pedem retorno ao ambiente já adaptado.

É fundamental o acompanhamento psicológico dos atletas e atentar se a psicologia do esporte pois estes definem o desempenho do atleta, se estiver negativo, e o atleta está com acompanhamento a solução do problema se dá de forma mais rápida.

Referências

ANTONIAZZI, A. S.; DELL'AGLIO, D. D.; BANDEIRA, D. R.. O conceito de coping: uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**, Rio Grande do Sul, v. 2, n. 3, p.273-294, 1998. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/%0D/epsic/v3n2/a06v03n2.pdf>. Acesso em: 28 mar. 2019.

BARA FILHO, M. G.; RIBEIRO, L. S.; MIRANDA, R. O fenômeno do burnout em nadadores. **Treinamento desportivo**, Curitiba, v. 4, n. 3, p. 69-78, 1999.

BRANDÃO, M. R. F.; AKEL, M. C.; ANDRADE, S. A.; GUISELINI, M. A. N.; MARTINI, L. A.; NASTÁS, M. A. Causa e consequências de transição de carreira esportiva: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 1, n. 8, p.49-58, jan. 2000.

CHIMINAZZO, J. G. C.; MONTAGNER, P. C. Treinamento esportivo e Burnout: reflexões teóricas. **Efdeportes**, Buenos Aires, ano 10, n. 78, 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd78/burnout.htm>. Acesso em: 21 ago. 2019.

CHIMINAZZO, J. G. C.; MONTAGNER, P. C. Síndrome de burnout e esporte: a visão dos técnicos de tênis de campo. **Journal of Physical Education**, v. 20, n. 2, p. 217-223, 2009.

CODO, W.; MENEZES, I. V. **Burnout**: o sofrimento psíquico dos trabalhadores em educação. São Paulo: Kingraf, 2000.

DAMÁZIO, W. **A ansiedade no voleibol**. 1997. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Instituto de Biociências - Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1997

DESCHAMPS, S. R.; ROSE JÚNIOR, D. Treinamento Psicológico e sua Influência nos estados de Humor e Desempenho Técnico de Atletas de Basquetebol. **Revista**

de **Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y El Deporte**, São Paulo, v. 3, n. 2, p.169-182, 2008.

FRISCHNECHT, P. A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. **Treino Desportivo**, Lisboa, n. 15, p.21-28, 1990.

GIL-MONTE, P; PEIRÓ, J. M. **Desgaste psíquico en el trabajo**: El Síndrome de Quemarse. Madrid: Editorial Síntesis, 1997

GLOBOESPORTE.COM. Em relatório, CBF aponta que 96% dos atletas ganham menos de R\$ 5 mil: Pela primeira vez, entidade divulga números sobre registros e transferências de jogadores. Clubes movimentaram quase R\$ 800 mi em negociações internacional. **Globo Esporte**, Rio de Janeiro, 23 fev. 2016. Esporte, p. 1-1. Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/futebol/noticia/2016/02/em-relatorio-cbf-aponta-que-96-dos-atletas-ganham-menos-de-r-5-mil.html>. Acesso em: 13 ago. 2019.

LEANDRO, L. S.; ANICETO, R. R.; OLIOTA-RIBEIRO, L. S.; BATISTA, G. R.; SILVA, R. M. N.; CIRILO-SOUSA, M. S.; MACÊDO, J. O. R. Perfil de estados de humor em atletas de basquetebol entre competições e posições de jogo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, [s.l], v. 3, n. 26, p.141-147, 2018.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. Burnout. In: FINK, G. (ed.) **Stress**: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior. London: Academic Press, 2016. p. 351-358.

MORÃO, K. G.; VERZANI, R. H.; MACHADO, A. A.; SCHIAVON, M. K.; MOURA, T. Futebol e Psicologia Do Esporte. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 9, n. 2, p.119-126, 2010.

PATMORE, A. **Sportsmen Under Stress**. 2. ed. São Paulo: Hunchinson, 1986. 274 p.

PIRES, D. A.; BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. A síndrome de Burnout no esporte. **Motriz**, Rio Claro, v. 3, n. 11, p.147-153, 2005. Disponível em: <https://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/11n3/07DPA.pdf>. Acesso em: 26 mar. 2019.

PIRES, Daniel Alvarez et al. A Síndrome de Burnout no Esporte Brasileiro. **Revista de Educação Física/UEM**, Maringá, v. 23, n. 1, p.131-139, abr. 2012.

QUADROS JUNIOR, A. C.; VICENTIM, J.; CRESPILO, D. Relações entre ansiedade e psicologia do esporte. **Efdeportes**, Buenos Aires, n. 98, p.1-1, jul. 2006. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd98/ansied.htm>. Acesso em: 16 jul. 2019.

ROCHA, P. G.; SANTOS, E. S. O abandono da modalidade esportiva na transição da categoria juvenil para adulto: estudo com talentos do atletismo. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 21, n. 1, p. 69-77, 2010.

ROMÁN, S.; SAVOIA, M. G. Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo. **Psicologia: Teoria e Prática**, São Paulo, v. 2, n. 5, p.13-22, dez. 2003.

ROSE JUNIOR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.**, Brasília, v. 10, n. 4, p.19-26, out. 2002.

RUBIO, K. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [s.l.], v. 19, n. 3, p.60-69, 1999.

SAMULSKI, Dietmar Martin. Suporte Psicológico aos Atletas Brasileiros Durante as Olimpíadas de Atenas 2004. **Revista Brasileira de Educação Física Esportiva**, São Paulo, v. 20, n. 5, p.165-167, set. 2006. Disponível em: <http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v%2020%20supl5%20artigo42.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2019.

SAMULSKI, D. Esporte e desenvolvimento da personalidade. **Revista Paulista De Educação Física**, v. 6, n. 2, p. 59-64, 1992.

SANTOS, P. B. Fatores geradores de estresse para atletas da categoria de base do futebol de campo. **Motriz**, Rio Claro, v. 18, n. 2, p.208-217, jun. 2012.

SELYE, H. Stress and the general adaptation syndrome. **British medical journal**, v. 1, n. 4667, p. 1383, 1950.

Suinn, R. M. **Sete etapas para a performance de pico**: manual de treinamento mental para atletas. São Paulo: Manole, 1988.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TRIGO, T. R.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Archives Of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 34, n. 5, p.223-233, 2007.

VERARDI, C. E. L.; MIYAZAKI, M. C. O. S; NAGAMINE, K. K.; LOBO, A. P. S.; DOMINGOS, N. A. M. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 29, n. 3, p. 305-313, set. 2012.

VIEIRA, L. F.; CARUZO, N. M.; AIZAVA, P. V. S.; RIGONI, P. A. G. Análise da síndrome de "burnout" e das estratégias de "coping" em atletas brasileiros de vôlei de praia. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 27, n. 2, p.269-276, jun. 2013.

WEINBERG R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6 ed. Porto Alegre: Ed. Artmed: 2017.