

# Síndrome de *Burnout* e sofrimento em atletas de alto rendimento no esporte brasileiro

*Burnout syndrome and suffering in high performance athletes in brazilian sports*

*Síndrome de Burnout y sufrimiento en atletas de alto rendimiento en el deporte brasileño*

*Fernanda Santos Oliveira\**

*Regina Lúcia Sucupira Pedroza\*\**

## Resumo

*A Síndrome de Burnout é considerado um problema que afeta profissionais de diferentes áreas, com interferências físicas, psicológicas e sociais, podendo gerar no indivíduo incapacidade para atividades físicas ou cognitivas. Quando ocorre em atletas, além de interferir na vida pessoal e na saúde, podem acarretar impactos ao rendimento esportivo e gerar abandono do esporte. Dessa forma, o objetivo da pesquisa foi analisar como a Síndrome de Burnout e o sofrimento são compreendidos no esporte de alto rendimento em artigos de origem brasileira. Foi utilizado como método de pesquisa uma revisão da literatura com busca em cinco bases de dados bibliográficos: PubMed, SciELO, Web of Science, EMBASE e LILACS. O artigo destacou algumas questões relevantes e sugestões de cada um dos temas (Síndrome de Burnout e sofrimento no esporte) sugeridos pela literatura analisada. Entender como os atletas sofrem e lidam com estas questões é importante para podermos manter maior quantidade e qualidade de atletas no esporte brasileiro, pois muitos deles desistem do esporte praticado devido ao sofrimento e exigências externas.*

**Palavras-chave:** *Síndrome de Burnout; atleta; sofrimento psicológico; alto rendimento.*

---

\* Instituto de Psicologia - UNB, Brasil. E-mail: oliveirafsanatos@yahoo.com.br

\*\* Universidade de Brasília no Instituto de Psicologia, Brasil. E-mail: rpedroza@unb.br

## Abstract

*Burnout Syndrome is considered to be a problem that affects professionals of different areas, interfering physically, psychologically and socially and can generate an inability to perform physical or cognitive activity. When it happens with athletes, in addition to interfering with the personal life and health, it can have an impact on sports performance and lead to sport abandonment. Thus, the objective of the research was to analyze in articles of Brazilian origin, how Burnout Syndrome and suffering in high performance sports are understood. The research method used was to review five bibliographic databases: PubMed, SciELO, Web of Science, EMBASE and LILACS. The article highlights some relevant issues and suggestions for each theme (Burnout Syndrome and sport suffering) suggested by this literature. Understanding how athletes suffer and deal with these issues is important so that we can maintain Brazilian athletes practicing in a greater quantity and quality. Given that, many of them give up sports due to suffering and external demands.*

**Keywords:** *Burnout syndrome; athlete; psychological suffering; high performance.*

## Resumen

*El Síndrome de Burnout es considerado un problema que afecta a profesionales de diferentes áreas, con interferencia física, psicológica y social; lo que puede causar que el individuo quede incapacitado para la actividad física o cognitiva. Cuando ocurre con los deportistas, además de interferir en la vida y la salud personal, pueden tener un impacto en el rendimiento deportivo y llevar al abandono del deporte. Así, el objetivo de la investigación fue analizar cómo son comprendidos el Síndrome de Burnout y el sufrimiento en los deportes de alto rendimiento, en artículos de origen brasileño. Se utilizó como método de investigación una revisión de la literatura con búsquedas en cinco bases de datos bibliográficas: PubMed, SciELO, Web of Science, EMBASE y LILACS. El artículo destacó algunas cuestiones y sugerencias relevantes para cada uno de los temas (Síndrome de Burnout y sufrimiento deportivo) sugeridos por la literatura analizada. Comprender cómo sufren los deportistas y afrontar estos problemas es importante para que podamos mantener una mayor cantidad y calidad de deportistas en el deporte brasileño, ya que muchos de ellos lo abandonan por el sufrimiento y las exigencias externas.*

**Palabras clave:** *síndrome de Burnout; atleta; sufrimiento psicológico; alto rendimiento.*

A importância da atividade física, do esporte e do exercício para a promoção da saúde física e mental tem sido bastante enfatizada em pesquisas relacionadas com os esportes (Holt & Neely, 2011; Dias, Cruz, & Fonseca, 2012; Gomes, 2014; Vilela & Gomes, 2015). Infelizmente, algumas situações no esporte podem causar estresse e frustrações aos atletas, podendo então ocasionar derrotas e possíveis afastamentos do esporte praticado (Machado, Cassepp-Borges, V. Dell'Aglio, & Koller, 2007; Turner & Jones, 2014).

A humanidade tem passado por várias transformações políticas, econômicas e sociais que alteram os comportamentos das pessoas, assim como no âmbito esportivo, com relação ao comportamento dos atletas, o que leva a busca pelo máximo rendimento atlético (Epiphanyo, 2002).

Conforme Giglio e Rubio (2013), a vida do atleta passa a ser influenciada pelos meios de comunicação como forma de revelar os interesses dos atletas aos fãs. Alguns atletas ainda conseguem vencer a condição de serem celebridade e se mantêm em evidência por mais tempo, mas a grande maioria não consegue. Então, o sucesso para esses atletas que ficam em evidência pode ser medido por meio de apoio do público, dos programas esportivos os quais o atleta frequenta, como também as reportagens que fazem para a mídia.

Isso influencia muito na vida do atleta profissional porque leva a possíveis contratos milionários (Giglio & Rubio, 2013), mas também a grandes exigências profissionais, cobranças e estresse na vida desses atletas. O estresse ocasionado pela mídia, a sobrecarga na rotina diária, as exigências externas, entre outros fatores, podem levar o atleta ao esgotamento profissional.

Surge então um termo oriundo da psicologia do trabalho que foi inserido na área da psicologia do esporte: Síndrome de *Burnout* (SB). Apesar de um conceito relativamente novo (que surgiu na década de 1970), é antigo quanto à psicologia. Conforme Maslach e Jackson (1981), a Síndrome de *Burnout* pode ser definida como uma reação à tensão emocional, sendo considerada uma consequência do contato excessivo e direto com outras pessoas. O trabalhador se desgasta de uma forma tão extrema que desiste ou não suporta mais essas tensões, entrando em *Burnout*. Essas autoras

destacam que a síndrome é um conceito multidimensional envolvendo três componentes: exaustão emocional, despersonalização e falta de envolvimento pessoal no trabalho.

Freudenberger (1974) destacou que o termo é considerado uma síndrome do final do século, acometendo diversas pessoas, principalmente na educação. A SB é considerada um dos filhos deste novo tempo, um problema internacional que não pode ser considerado como privilégio desta ou daquela realidade educacional ou social, ou daquela cultura ou de um determinado país. Não é apenas um fenômeno frequente entre educadores, é altamente disseminado para outras áreas, trazendo repercussões físicas, psicológicas e sociais que podem gerar incapacidade total para as atividades (Trigo, Teng, & Hallak, 2007). Em atletas, além do impacto no rendimento esportivo, esse esgotamento derivado de uma reação estressante pode levar ao abandono do esporte praticado (Pires, Brandão, & Silva, 2006).

O termo *Burnout* significa perder a energia ou queimar completamente (Codo, Vasques-Menezes, 1999). É uma síndrome na qual a pessoa perde o sentido das coisas que o cercam; nada mais importa e qualquer esforço se torna inútil.

Em termos de conceitos, podem-se abordar algumas concepções mais destacadas na literatura sobre o tema: para Farber (1991), a SB é uma síndrome do trabalho, que se origina da discrepância da percepção individual entre esforço e consequência, percepção esta influenciada por fatores tanto individuais, organizacionais, como sociais. No contexto esportivo, pode ser definido como uma síndrome psicossocial que envolve exaustão emocional e física, desvalorização esportiva e baixo senso de realização em relação à tarefa (Gustafsson, Hassme, Kentta, & Johansson, 2008).

Diversos são os conceitos sobre a Síndrome de *Burnout* na literatura nacional e internacional, conceitos estes que se diferenciam dependendo do autor, mas, na análise de todos esses conceitos, existe uma concepção comum de que se trata de uma síndrome que surge como resposta ao estresse diário (Codo & Vasques-Menezes, 1999) e à sobrecarga imposta à pessoa.

Várias áreas foram afetadas com a SB, incluindo a área educacional e a área da saúde, devido à impossibilidade de tarefas que são exigidas desses

profissionais, a alta exigência sobre eles, e o quanto que eles se cobram, o que aos poucos os fazem entrar em colapso e desenvolver tal síndrome (Codo & Vasques-Menezes, 1999).

Apesar de alguns atletas no âmbito do esporte de alto rendimento poderem desenvolver essa síndrome, quase não existe material na literatura que relacione a Síndrome de *Burnout* ao abandono do atleta do esporte praticado ou a derrotas, frustrações no esporte ou ainda a sobrecargas diárias com treinamento. Existe uma lacuna ou déficit na literatura sobre esse tema relacionando-o ao esporte de alto rendimento ou no meio esportivo, principalmente na língua portuguesa (Gustafsson, Kenttä, Hassmén, & Lundqvist, 2007).

Weinberg e Gould (2001) destacaram que o esporte pode resultar aumento da sensação de controle, do sentimento de competência e da autoeficácia; proporciona interações sociais positivas; aumenta o autoconceito e a autoestima, entre outros benefícios.

Raedeke (1997) e Smith (1986) ressaltam o quanto é importante considerar que ainda mesmo sem o abandono ou afastamento do esporte praticado, a SB pode ser um motivo de sofrimento psíquico para esses atletas.

Com isso, a pesquisa objetivou analisar como a Síndrome de *Burnout* e o sofrimento são compreendidos no esporte de alto rendimento em artigos de origem brasileira, com intuito também de contextualizar como ocorre e como atingem os atletas.

## MÉTODO

Foi utilizado como método de pesquisa uma revisão de literatura com busca em cinco bases de dados bibliográficos: PubMed, SciELO, Web of Science, EMBASE e LILACS. Ao final de cada pesquisa nesses bancos de dados, as referências que estavam duplicadas automaticamente foram excluídas. Foram selecionados artigos em inglês, português e espanhol, priorizando os estudos brasileiros.

O critério de exclusão adotado foi o de eliminação de artigos, sobre ambos os temas, que não se relacionavam com o esporte. Foram incluídos

artigos que abrangessem o esporte, de forma direta ou indireta, tanto no esporte individual quanto no coletivo. Dos 105 artigos coletados, respeitando os critérios de exclusão, utilizaram-se na pesquisa somente 37 artigos que se relacionavam à síndrome e/ou ao sofrimento no esporte. Sendo que 17 artigos citaram ou falaram especificamente da Síndrome de *Burnout*; sete artigos citaram ou escreveram sobre sofrimento; e 16 artigos conceituais explanaram fatores que afetam a vida dos atletas.

Na revisão sistemática sobre a Síndrome de *Burnout* no esporte, utilizaram-se artigos datados entre 2012 a 2019. Na parte conceitual da pesquisa, empregaram-se artigos mais antigos, com o intuito de abordar a evolução de cada um dos conceitos na literatura. Para a coleta dos artigos, foram utilizados os seguintes descritores: *Burnout*; Síndrome de *Burnout*; esgotamento profissional; sofrimento; esporte de alto rendimento; estresse; assim como também a associação desses descritores.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por se tratar de um estudo de revisão, foi realizada uma busca eletrônica por artigos científicos nas bases de dados do portal de periódicos da CAPES. Foi explanado, neste tópico, a revisão de estudos sobre a Síndrome de *Burnout* em diferentes esportes por ordem cronológica de publicação – de 2012 a 2019.

O estudo de Pires, Santiago, Samulski e Costa (2012) consistiu revisar as pesquisas referentes à síndrome no ambiente esportivo brasileiro. O método empregado para a seleção dos trabalhos compreendeu a busca eletrônica nas bases de dados computadorizados do portal de periódicos da CAPES e a procura por citações em artigos identificados pela busca eletrônica publicados até maio de 2011. Foram encontradas oito pesquisas relacionadas à Síndrome de *Burnout* no cenário esportivo brasileiro, as quais foram classificadas em três temas para discussão: (a) implicações do *Burnout* no treinamento esportivo; (b) instrumento psicométrico de mensuração; e (c) manifestação do *Burnout* em atletas e treinadores. Os autores concluíram que existe uma carência de investigações científicas sobre o *Burnout* no ambiente esportivo brasileiro.

O estudo de Verardi, Miyazaki, Nagamine, Lobo, & Domingos (2012) apresentou uma revisão sobre *burnout* no esporte. Os autores destacaram que o estresse está relacionado ao desempenho de cada atleta de forma negativa. Diante das evidências encontradas, sugeriram que o desempenho em uma determinada tarefa é muito baixo quando em situações reduzidas ou muito elevadas de estresse, e é considerada ideal em situações moderadas de estresse. O *burnout* está associado à percepção de que os recursos pessoais são insuficientes ou inadequados para enfrentar o estresse. Os autores destacaram que pesquisas futuras também podem investigar o papel exercido pelo tempo de experiência do atleta, que parece estar relacionado ao desenvolvimento de estratégias mais adequadas de enfrentamento. Uma possível linha de investigação é, ainda, a de analisar eventuais relações entre o estresse psicofísico e o regime de trabalho, haja vista as alterações do sistema de trabalho ao longo das várias etapas da formação do atleta, até que ele atinja o grau profissional. Sugerem, ainda, que avaliar diferentes estratégias de enfrentamento, em diferentes modalidades esportivas, em curto e em longo prazo, também são questões importantes para subsidiar intervenções práticas.

O estudo de Sobral, Oliveira, Oliveira, Santos e Brito (2014) objetivou correlacionar os efeitos das cargas de treino impostas a atletas amadores de *Rugby* com resultados obtidos em um questionário de *burnout*. Nove jogadores foram avaliados, antes do seu período preparatório, quanto ao seu percentual de gordura, estado nutricional, estado de estresse e potência aeróbia. Durante o período preparatório, foram avaliados novamente o seu estado de estresse, a potência aeróbia, e a intensidade do programa de treino. De acordo com os resultados encontrados nesta pesquisa, observaram que não há correlação significativa entre a intensidade do treino e os escores de *burnout*, nem entre os escores de *burnout* e a potência aeróbia. No entanto, houve correlação significativa entre a intensidade do treino e a potência aeróbica. Diante disso, os autores concluíram que um programa de treino prescrito de forma adequada evita o aparecimento da Síndrome de *Burnout* em atletas da modalidade estudada.

O estudo de Casagrande, Andrade, Viana e Vasconcellos (2014) teve por objetivo investigar a Síndrome de *Burnout* em tenistas infanto-juvenis

brasileiros. A amostra foi composta por 88 tenistas, sendo 69 meninos e 19 meninas que responderam ao Questionário de *Burnout* para Atletas e a um questionário de caracterização. Os resultados apontaram que tenistas com menor tempo de prática (1 a 3 anos) apresentaram menores índices de exaustão física e emocional quando comparados aos que treinavam há mais tempo (4 a 7 anos). Tenistas com menor volume de treino (até 10 horas por semana) apresentaram maiores índices de *burnout*, desvalorização desportiva e baixo senso de realização desportiva quando comparado aos atletas com maior volume de treino (11 a 20 horas por semana). Os resultados encontrados nesta pesquisa foram ao encontro das pesquisas que investigaram esse tema.

O estudo de Bim, Nascimento Junior, Amorim, Vieira, & Vieira (2014) investigou as estratégias de *coping* e os sintomas de *burnout* em atletas adultos de futsal. Participaram da pesquisa 58 esportistas, membros das quatro equipes paranaenses participantes da Liga Nacional de Futsal 2011. Como instrumentos foram utilizados o Questionário de *Burnout* para Atletas e o Inventário Atlético de Estratégias de *Coping*. Os resultados desta pesquisa evidenciaram que o sintoma de *burnout* mais presente entre os atletas foi o reduzido senso de realização esportiva, e as estratégias de *coping* mais usadas pelos atletas foram confiança e motivação e rendimento máximo sob pressão. Os atletas convocados para a seleção brasileira utilizam mais as estratégias de rendimento máximo sob pressão, confiança e motivação e treinabilidade quando comparados aos demais. Os jogadores das equipes não classificadas para as finais apresentaram maior treinabilidade e menor senso de realização esportiva. Os autores verificaram também a correlação da desvalorização do atleta com as estratégias de concentração, confiança e motivação. Os autores concluíram que o nível de desempenho da equipe e do atleta demonstrou ser um elemento interveniente nas estratégias de *coping* e nos sintomas de *burnout*.

Costa, Oliveira, Farah, Guimarães e Santos (2014) estudaram a Síndrome de *Burnout* entre jovens nadadores e investigaram frequências de sentimentos independentes do gênero e da categoria de competição. Para verificar a prevalência da Síndrome do *Burnout* em nadadores e comparar as possíveis diferenças nas dimensões do *burnout*, entre gêneros e categorias



de competição, 102 atletas de natação (65 masculinos e 37 femininos; entre 14 e 19 anos) foram divididos conforme as suas respectivas categorias. Os sentimentos do *Burnout* foram analisados pelo *Athlete Burnout Questionnaire*. O teste Qui-quadrado foi utilizado para comparar a proporção de atletas expostos ao *Burnout* Total, exaustão física e emocional (EFE), reduzido senso de realização esportiva (RSRE) e a desvalorização da modalidade esportiva (DME), em relação ao gênero e categoria de competição. A análise demonstrou uma exposição de 24,5% ao *Burnout* Total, 35,3% à EFE, 64,7% ao RSRE, e 22,5% à DME. Não houve diferença entre gênero e as categorias de competição. A amostra avaliada demonstrou estar exposta às dimensões de sentimentos do *Burnout*, todavia, esses eventos parecem ocorrer independentes do gênero e das categorias de competição.

Vilela e Gomes (2015) analisaram a importância dos processos de avaliação cognitiva na experiência de ansiedade e de *burnout*, bem como a importância da avaliação cognitiva e da ansiedade na predição da síndrome. Participaram dessa investigação 711 atletas, com idades compreendidas entre 12 e 19 anos. Os participantes responderam a um protocolo de avaliação composto por três instrumentos, além de um questionário demográfico: Escala de Ansiedade no Desporto; Escala de Avaliação Cognitiva e Questionário de *Burnout* para Atletas. Os resultados demonstraram que a avaliação cognitiva primária desempenha um papel fundamental na experiência de ansiedade e de *burnout*, dado que a percepção de ameaça correspondeu a maiores níveis de ansiedade e *burnout* e a percepção de desafio correspondeu a menores níveis nessas variáveis. Além disso, verificou-se que as dimensões da avaliação cognitiva primária, em conjunto com as dimensões da ansiedade, foram variáveis preditoras do *burnout*. Os resultados desta pesquisa evidenciaram a importância da avaliação cognitiva no estudo dos estados emocionais dos atletas, sugerindo a continuação de investigações futuras sobre este tema.

Bicalho e Costa (2018) fizeram uma revisão sistemática com intuito de analisar o *Burnout* em atletas de elite. Foi realizada uma revisão descritiva, qualificada como semiquantitativa. Os autores consultaram as seguintes bases de dados para a construção da pesquisa: DialNet, Lilacs, Portal CAPES, PsycNet, PubMed / Medline, Redalyc, SciELO, Scopus, SportDiscus

e Web of Science. Foram incluídos setenta e oito artigos publicados até março de 2016. Os resultados apontaram para uma correlação negativa entre *burnout* e motivação autodeterminada; motivação intrínseca; autonomia; competência; relacionamento; perfeccionismo; expectativas dos pais; e padrões pessoais. Assim como apontaram correlações positivas entre *burnout* e motivação; perfeccionismo prescrito de forma social e preocupação com os erros cometidos. Dessa forma, os autores concluíram que existem variáveis que se relacionam positiva ou negativamente com o *burnout* em atletas no esporte de alto rendimento.

Granz, Schnell, Mayer e Thiel (2019) estudaram agentes estressores em atletas de elite adolescentes para verificar se apresentavam possíveis quadros de *burnout*. Alguns desses adolescentes demonstraram sintomas da Síndrome de *Burnout*. A proposta era definir quais características retratariam um adolescente atleta de elite com sintomatologias da síndrome. Os resultados relataram atributos para definir riscos altos e baixos da síndrome. Características classificadas como de alto risco: estar envolvido em um esporte considerado técnico, em esportes de resistência, estéticos ou isométricos; esportes que utilizam pesos, ter um treinador autocrático; apresentar alto estresse subjetivo fora do esporte; interferência ou falta de sono; ser mulher. Características classificadas como de baixo risco: ter menos horas de treinamento; ter baixa cobrança social; baixo estresse subjetivo fora do esporte praticado. O estudo forneceu bases importantes para os futuros estudos sobre *burnout*, ajudando assim técnicos ou profissionais da área que lidam com o esporte de elite para adolescentes.

A revisão de literatura realizada anteriormente sobre o tema *burnout* e esporte traz a importância de se conhecer melhor o assunto, já que acometem muitos atletas acarretando sofrimento psíquico e possível afastamento do atleta da modalidade praticada. A maioria desses estudos relatou a relevância do tema e sugere que futuras investigações sejam realizadas para sanar algumas dúvidas sobre *burnout* em atletas de alto rendimento, possibilitando melhor acompanhamento do atleta em seus treinos e atividades diárias.

Quanto ao sofrimento no esporte de alto rendimento, foram encontrados poucos estudos relacionados ao tema.

Analisando o termo “sofrimento”, normalmente, confunde-se dor e sofrimento como termos sinônimos, mas esses conceitos podem variar. Moura, Silva, Silva, Freitas e Caminha (2013) destacam que a dor está unicamente associada ao sofrer. A dor, geralmente, tem suporte fisiológico detectável e o sofrimento nem sempre é assim (Oliveira, 2016). Rubio (2013) menciona que a dor é um sintoma que pode ser ou não acompanhada de uma doença, e pode ser analisada como um sofrimento de origem física, psíquica ou ambos. Medeiros (2016) concluiu que a dor, em um primeiro momento, é um sofrimento físico e logo depois psíquico.

Em relação ao sofrimento, pode-se ter concepções diferentes desse termo, e isso pode variar conforme a cultura na qual a pessoa vive. Cada cultura trará diferentes formas de dizer o que é sofrimento, o que leva e faz com que determinada população sofra. Oliveira (2016) destaca que ele está integrado à nossa vida cotidiana e isso vai surgindo com o passar dos tempos e incorporando aos conceitos daquela comunidade. Por isso, existem inúmeros conceitos de sofrimento. Budó, Nicolini, Resta, Büttendebender, Pippi e Ressel (2007), por exemplo, citam que a cultura pode sim influenciar tanto na performance do atleta como também na forma como ele responde às experiências dolorosas, e na forma de expressá-la. Dessa forma, cada cultura ou grupo social apresenta maneiras próprias de reagir e de comunicar o seu sofrimento.

Cassell (2004) faz uma relação conceitual do sofrimento com a consciência de si. O autor relata que o sofrimento envolve as emoções e tem efeitos nas relações pessoais e impacto no corpo das pessoas.

Se colocarmos o sofrimento no esporte de alto rendimento, o atleta passará por várias questões: como sobrecarga do treinamento, derrotas, frustrações vividas no esporte praticado; medo da idade avançada; ansiedade com os jogos importantes; exigências físicas e mentais, entre outros aspectos. Com isso, Oliveira (2016) coloca em seu estudo que o sofrimento surge sempre associado a eventos, sobretudo externos (outras pessoas, doença etc.); e ainda que a causa do sofrimento possa ser considerada exterior, não se pode confundi-la com o efeito produzido (o sofrimento), e tampouco reduzi-lo a uma única causa.

Existem, portanto, fatores que levam o atleta ao sofrimento e à possível Síndrome de *Burnout*.

Um dos fatores citados por Bara Filho e Miranda (1998) é a pressão, o medo e a ansiedade causada pela obrigação de vencer, algo característico em uma sociedade na qual exalta a emoção da vitória e o sofrimento da derrota. Isso, de fato, representa um grande sofrimento para os atletas, já que eles tendem a sofrer antecipadamente só em pensar em perder. Ganhar simboliza muito para o atleta, já que existe uma questão comercial e capitalista envolvendo todos os esportes de alto rendimento no mundo.

Entretanto, alguns autores como Weber (2004) defendem que ter a noção de que o caminho para o sucesso deve ser árduo e penoso, repleto de provocações e superações, é algo importante para o atleta; e sofrer, portanto, seria algo para que eles pudessem se superar, e isso é indispensável para o atleta. O autor destacou que o sofrimento existe no esporte e que deve ser interpretado como algo que existe para o crescimento do atleta na modalidade praticada.

Outro problema relatado por Rubio (2013) é que para que o atleta consiga atingir bom rendimento, é preciso que ele esteja em sua melhor condição física e psicológica. Isso reforça a imagem de que o atleta de alto rendimento é forte, e que mantêm as suas ações, corpo e emoções tudo sobre controle. O atleta sempre tenta ultrapassar os seus limites físicos, inclusive a de tolerância à lesão e a dor. No entanto, ao expor o seu corpo em prol do rendimento, o atleta se aproxima da possibilidade de sofrer lesões, e isso pode gerar sofrimento ao atleta.

Medeiros (2016) destaca que estamos diante da presença de um sujeito que sofre muitas vezes e que não pode expressar o seu sofrimento por estar identificado nessa dor a imagem do herói e inserido em um contexto onde a lesão e a dor são naturalizadas e permitidas.

A questão do ser herói é um traço identificatório do atleta e a impossibilidade de atingi-la é vivenciada com muito sofrimento, pois é dada muita ênfase à vitória e à necessidade de superação, o que muitas vezes ultrapassa o limite desses atletas (Dias & Sousa, 2012).

Outro aspecto citado por Gonçalves, Turelli e Vaz (2012) diz respeito à relação entre a técnica, dor e sofrimento. Os atletas se habitam a viver

em um limite; sofrem, mas acreditam ser superiores e fortalecidos após cada superação. Existe uma relação antagônica nesse processo, uma vez que a entrega do corpo aos dispositivos do treinamento com a respectiva produção de sofrimento é moldada por um desejo de construção de rendimento. Com isso, o corpo não deixa de ser um meio para efetivar a técnica e se torna um objeto a ser cobrado até seu limite ou acima dele.

Gonçalves et al. (2012) destacam que não podemos esquecer que esse processo de cuidar e de maltratar são duas faces da mesma moeda, pois o treinamento não é desprovido de dor, de sofrimento e de abdições. Vale destacar que, muitas vezes, as lesões são motivos de orgulho para os atletas, ocasionando certo culto às contusões e ao sofrimento.

Em relação a essa questão, Vaz (2000) coloca que junto à ostentação e à violência, temos a presença do culto à obediência, ao autoritarismo, ao sofrimento e à presença de um aspecto masoquista no esporte: lugar em que a técnica se torna uma maneira de organizar a dor e o sofrimento, potencializando o corpo e seu rendimento. O ruim é que, muitas vezes, os atletas parecem precisar mostrar coragem e passar uma imagem de indiferença à dor, e ainda precisam esconder o sofrimento atrás de um sorriso (Gonçalves et al., 2012).

A dor e o sofrimento derivados do constante desgaste corporal resultante do treinamento precisam ser dominados diariamente nas formas do ritualismo do sacrifício. Nessa dinâmica, exaustiva e dilacerante, relatos sobre lesões e enfermidades não são raros (Gonçalves & Vaz, 2012).

Gonçalves e Vaz (2012) relatam que a valorização da dor e do sofrimento em práticas corporais e a escassez do aspecto lúdico, no caso de alguns esportes, como o atletismo, onde a dimensão do jogo é restrita, tende a ampliar ainda mais o sentido de sofrimento para os atletas, já que o trabalho é sempre muito repetitivo, instrumental e solitário.

Diante da revisão sobre sofrimento, é possível notar que os atletas de alto rendimento podem sofrer constantemente e por vários motivos diferentes. Esse sofrimento pode levá-los a uma possível Síndrome de *Burnout* e ao afastamento do esporte praticado.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo destacou a pertinência de se abordar a Síndrome de *Burnout* e o sofrimento no esporte de alto rendimento e como tais questões podem influenciar a vida do atleta.

Destacam-se a seguir algumas questões relevantes e sugestões de cada um dos temas (Síndrome de *Burnout* e sofrimento no esporte) sugeridos pela literatura analisada (Pires et al., 2012; Verardi et al., 2012; Sobral et al., 2014; Casagrande et al., 2014; Bim et al., 2014; Costa et al., 2014; Bicalho & Costa, 2018; Granz et al., 2019).

Primeiro ponto destacado é que existem características classificadas de alto risco para o *burnout*: estar envolvido em um esporte considerado técnico, em esportes de resistência, entre outras; e características classificadas como de baixo risco para o *burnout*: ter menos horas de treinamento, ter baixa cobrança social, e baixo estresse subjetivo fora do esporte praticado (Granz et al., 2019). Assim como existem variáveis que se relacionam de forma negativa ou positiva com o *burnout* em atletas (Bicalho & Costa, 2018). Correlação negativa entre a Síndrome de *Burnout* e motivação autodeterminada, motivação intrínseca, autonomia, competência, relacionamento, perfeccionismo, expectativas dos pais e padrões pessoais. E correlações positivas entre *burnout* e motivação, perfeccionismo prescrito de forma social e preocupação com os erros cometidos.

Outro ponto levantado é que os eventos da Síndrome de *Burnout* parecem ocorrer independentemente do gênero e das categorias de competição (Costa et al., 2014). Dessa forma, atletas do gênero masculino e feminino, assim como atletas de esportes individuais e coletivos, podem ser acometidos com essa síndrome.

As pesquisas atuais sobre a Síndrome de *Burnout* apontam algumas sugestões para futuras pesquisas que podem ser realizadas sobre o tema no âmbito esportivo: investigação do papel exercido pelo tempo de experiência do atleta, que parece estar relacionado ao desenvolvimento de estratégias mais adequadas de enfrentamento; estudos com uma possível linha de

investigação de análise das relações entre o estresse psicofísico e o regime de trabalho; e pesquisas que avaliem diferentes estratégias de enfrentamento, em diversas modalidades esportivas, em curto e em longo prazo.

Em relação ao sofrimento, Oliveira (2016) coloca que esse sentimento surge sempre associado a eventos, principalmente externos. Um dos fatores ligados ao sofrimento em atletas se dá em relação à pressão, medo e ansiedade causados pela obrigação de vencer, algo característico em uma sociedade na qual se exalta a emoção da vitória e o sofrimento da derrota (Bara Filho & Miranda, 1998).

O esporte profissional surge como uma possibilidade de carreira a ser desenvolvida pelos atletas. No caso dos atletas, pode-se considerá-los profissionais a partir do momento em que a construção de suas carreiras compreendem aspectos como o vínculo com organizações esportivas e por apresentar características comuns a outras profissões, como disciplina, autoridade, iniciativa, perfeição, destreza, racionalidade, organização e burocracia (Rubio, 2015).

Ao expor seu corpo em prol do rendimento, o atleta se aproxima da possibilidade de sofrer lesões, e isso pode gerar sofrimento ao atleta (Rubio, 2013). A questão do ser herói é um traço identificatório do atleta e a impossibilidade de atingi-la é vivenciada com muito sofrimento (Dias & Sousa, 2012). Muitas vezes, as lesões são motivos de orgulho para os atletas, ocasionando certo culto às contusões e ao sofrimento (Gonçalves et al., 2012).

A dor e o sofrimento devidos ao desgaste corporal resultante do treinamento precisam ser dominados diariamente nas formas do ritualismo do sacrifício, com relato de lesões e enfermidades (Gonçalves & Vaz, 2012).

Apesar disso, Weber (2004) cita que o sofrimento existe no esporte e que deve ser interpretado como algo para o crescimento do atleta na modalidade praticada.

A reflexão sobre este tema é um pano de fundo teórico de outros estudos que virão investigar como esta síndrome acomete os atletas e de que forma eles lidam com o sofrimento vivido constantemente no esporte praticado. Entender como os atletas sofrem, como lidam com isso, e como o sofrimento entra em sua vida, são importantes para que consigamos

manter maior quantidade e qualidade de atletas no esporte brasileiro. Muitos deles desistem do esporte praticado devido a todo esse sofrimento e às exigências externas.

Um heroísmo que requer dedicação e treinamento acima dos limites desses atletas; dor constante; obrigação em vencer a qualquer custo; estresses e sobrecargas diárias; tudo isso e outros aspectos podem levá-los ao afastamento do esporte que antes era um sonho na vida desse atleta; uma brincadeira; um momento de lazer e de práticas corporais saudáveis.

## REFERÊNCIAS

- Bara, F., & Miranda (1998). Aspectos psicológicos do esporte competitivo. *Treinamento Desportivo*, 3(3) 62-72.
- Bicalho, C. C. F., & Costa, V. T. (2018). Burnout in Elite Athletes: a Systematic Review. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 89-102.
- Bim, R. H., Nascimento Junior, J. R. A., Amorim, A. C., Vieira, J. L. L., & Vieira, L. F. (2014). Estratégias de *coping* e sintomas de *burnout* em atletas de futsal de alto rendimento. *R. Bras. Ci. e Mov.*, 22(3), 69-75.
- Budó, M. L. D., Nicolini, D., Resta, D. G., Bütttenbender, E., Pippi, M. C., & Ressel, L. B. (2007, Março). A cultura permeando os sentimentos e as reações frente à dor. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, 41(1).
- Casagrande, P. O., Andrade, A., Viana, M. S., & Vasconcellos, D. I. C. (2014). Burnout em tenistas brasileiros infanto-juvenis. *Motricidade*, 10(2), 60-71.
- Cassell, E. J. (2004). *The nature of suffering and the goals of medicine*. Oxford: Oxford University Press.
- Codo, W., & Vasques-Menezes, I. (1999). O que é *Burnout*? In Codo, W. *Educação: carinho e trabalho*. Petrópolis, RJ: Vozes/ Brasília: Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação: Universidade de Brasília. Laboratório de Psicologia do Trabalho.



- Costa, M. S. F., Oliveira, S. F. M., Farah, B. Q., Guimarães, F. J. S. P., & Santos, M. A. M. (2014). **Síndrome do burnout** entre jovens nadadores: frequências de sentimentos independentes do gênero e da categoria de competição. *Rev. Educ. Fís/UEM*, 25(2), 173-180.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 52–65. <http://doi.org/10.1080/1612197X.2012.645131>
- Dias, M. H., & Sousa, E. L. A. (2012). Esporte de alto rendimento: reflexões psicanalíticas e utópicas. *Psicologia & Sociedade*, 24(3), 729-738.
- Epiphanyo, E. H. (2002). Conflitos vivenciados por atletas quanto à manutenção da prática esportiva de alto rendimento. *Estud Psicol.*, 19(1), 15–22.
- Farber, B. A. (1991). *Crisis in Education: Stress and Burnout in the American Teacher*. San Francisco, Oxford: Jossey-Bass Publishers.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of social issues*, Malden, 30(1), 159-165.
- Giglio S. S., & Rubio K. (2013). Futebol profissional: o mercado e as práticas de liberdade. *Rev Bras Educ Física e Esporte*, 27(3), 387–400.
- Granz, H. L., Schnell, A., Mayer, J., & Thiel, A. (2019, March). Risk profiles for athlete burnout in adolescent elite athletes: A classification analysis. *Psychology of Sport & Exercise*, 41, 130-141.
- Gomes, A. R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. Em A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1, pp. 165–194). New York: Nova Science Publishers, Incorporated.
- Gonçalves, M. C., Turelli, F. C., & Vaz, A. F. (2012, Julho-Setembro). Corpos, dores, subjetivações: notas de pesquisa no esporte, na luta, no balé. *Movimento*, Porto Alegre, 18(3), 141-158.

- Gonçalves, M. C., & Vaz, A. F. (2012, Janeiro). Educação do corpo, dor, sacrifício: um estudo com competidores de atletismo. *Revista Iberoamericana de Educación / Revista Ibero-americana de Educación*, 58(1). ISSN: 1681-5653.
- Gustafsson, H., Kenttä G., Hassmén P., & Lundqvist C. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *Sport Psychol.*, 21, 21-37.
- Gustafsson, H., Hassmen, P., Kentta G., & Johansson M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychol Sport Exerc.*, 6(9), 800-816.
- Holt, N. L., Neely, K. C. (2011). Positive youth development through sport: A review. *Revista de Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio Y El Deporte*, 6(2), 299–316.
- Machado, P. X., Cassepp-Borges, V., Dell´Aglío, D. D., & Koller, S. H. (2007, Janeiro/Junho). Impacto de um projeto de educação pelo esporte. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)*, 11(1).
- Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*.
- Medeiros, C. (2016). Lesão e dor no atleta de alto rendimento: o desafio do trabalho da psicologia do esporte. *Psic. Rev.*, São Paulo, 25(2), 355-370.
- Moura, P. V., Silva, E. A. P. C., Silva, P. P. C., Freitas, C. M. S. M., & Caminha, I. O. (2013, Outubro-Dezembro). O significado da dor física na prática do esporte de rendimento. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, Florianópolis, 35(4), 1005-1019.
- Oliveira, C. C. (2016). Para compreender o sofrimento humano. *Rev. bioét.* (Impr.), 24(2), 225-34.
- Pires, B. M. R. F., Brandão, M. R., & Silva, C. B. (2006). Validação do questionário de burnout para atletas. *Rev Educ Fis.*, 17, 27-36.
- Pires, D. A., Santiago, M. L. M., Samulski, D. M., & Costa, V. T. (2012). Síndrome de Burnout no esporte brasileiro. *Revista da Educação Física / UEM*, Maringá, 23(1), 131-139.

- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10(4), 396–417.
- Rubio, K. (2013). *Atletas do Brasil Olímpico*. São Paulo, SP: Kazuá.
- Rubio, K. (2015). *Atletas Olímpicos Brasileiros*. São Paulo: SESI-SP Editora.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of sport psychology*, Champaign, 8(1), 36-50.
- Sobral, A. S. C., Oliveira, L., Oliveira, L. S., Santos, R. M. L., & Brito, A. F. (2014). Associação entre as cargas de treino impostas a jogadores amadores de rugby sevens e a Síndrome de *Burnout*. *Motricidade*, 10(2), 25-35.
- Trigo, T. R., Teng, C. T., & Hallak, J. E. C. (2007). Síndrome de *Burnout* ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 34, 223-33.
- Turner, M. J., & Jones, M. (2014). Stress, emotions and athletes' positive adaption to sport: Contributions from a transactional perspective. Em A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1, pp. 85–111). New York: Nova Science Publishers, Incorporated.
- Vaz, A. F. (2000, Maio). Na constelação da destrutividade: o tema do esporte em Theodor W. Adorno e Max Horkheimer. *Motus CoDiasrporis*, Rio de Janeiro, 7(1), 65-108.
- Verardi, C. E. L., Miyazaki, M. C. O., Nagamine, K. K., Lobo, A. P. S., & Domingos, N. A. M. (2012, Julho-Setembro). Esporte, stress e burnout. *Estudos de Psicologia*, Campinas, 29(3), 305-313.
- Vilela, C., & Gomes, A. R. (2015). Ansiedade, Avaliação Cognitiva e Esgotamento na Formação Desportiva: Estudo com Jovens Atletas. *Motricidade*, 11(4), 104-119.
- Weber, M. (2004). *A ética protestante e o espírito do capitalismo*. São Paulo: Companhia das letras.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2001). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed.

Recebido em 09/08/2019

Aceito em 12/03/2021