

Síndrome de Burnout: Abandono físico e mental das tarefas

Autores: Felipe Nassau, Eduardo Gagliardi, Samuel Costa - [Currículo e contato](#)

Agosto de 2011



Histórico

Síndrome de burnout é o estado de abandono às metas, o que pode ser induzido por estafa física ou mental ou ambos. Autores (Raedeker et al., 2001) afirmam que os maiores sintomas sejam o afastamento psicológico com redução do interesse, confiança, baixa realização pessoal, desmotivação, despersonalização e desvalorização do objetivo, ou seja, a pessoa deixa de se identificar com a atividade, as metas deixam de ser um motivo para a prática, a evolução deixa de ser importante; e por isso surge um estado de apatia e redução no esforço, logo, o exercício deixa de ser importante para a pessoa, podendo ocorrer o abandono do mesmo.

Estafa

O estado de estafa é definido como treinamento excessivo, apresentando capacidades físicas deterioradas (AMA, 1966), não melhorando em resposta à redução rápida do treinamento (O' Connor, 2008). Muito desse quadro também afeta o estado psicológico pessoal, estando muito relacionado com a depressão (O' Connor, 2008). Assim, é considerada um estado psico-fisiológico de estafa por esgotamento, o que se relaciona diretamente com esforços prolongados.

Treinamento e burnout

No treinamento físico é fundamental a imposição de sobrecargas para promover evolução adequada, ou seja, considerando ser quase impossível prever exatamente quando o aluno ou atleta irá evoluir da última sessão de treino, comumente são aplicadas fases de estímulos de sobrecarga, seguidas de fases onde o objetivo é recuperar-se da fase anterior e obter a melhora no desempenho e composição corporal. Porém, mesmo com esta prática de alternar os estímulos, o modelo possui imperfeições, pois cada um responderá de modo diferente ao considerar a individualidade biológica, qualidade e quantidade de sono, alimentação, estado psicológico e mental, e claro, o tipo de estímulo promovido pelo treino. Sendo assim, a arte do treinamento consiste em minimizar os efeitos colaterais das fases de sobrecarga (O' Connor, 2008) e utilizar as fases regenerativas de modo adequado para promover a evolução física.

Se o descanso for excessivo, a evolução não ocorre e se for insuficiente, o indivíduo caminhará para o overtraining, estado onde há piora no desempenho e estresse psicológico (U.S.O.C, 1998), além de alterações em

parâmetros de saúde (Henrikssonlarsen, 1997; Mcardle et al.,1998). A boa coordenação entre os estímulos e a recuperação, além de ser essencial ao resultado, está diretamente associada à prevenção do burnout.

Como exemplo, o nadador Mike Spitz, tinha um volume regular de 9mil metros de natação diários, enquanto seu rival Vladimir Salnikov tinha seus planos oscilando entre 4mil metros e 20 mil metros diários, dependendo da fase (Raglin, 2008). Este último modelo, foi relacionado à maior segurança e menor índice de lesões, além de melhores desempenhos. O uso das fases regenerativas é essencial não apenas ao resultado físico, mas também ao estado psicológico. Sendo assim, a falta de resultados também pode promover o abandono do esporte.



Desistência

A desistência de qualquer atividade é sempre multifatorial e a manutenção da prática pode ser resultante de pressão social ou financeira no caso do esporte de rendimento, o que é aplicável também a outros âmbitos da vida como o trabalho. Nesses casos, porém, o abandono só costuma ocorrer quando são analisados os custos e os benefícios da permanência. Assim, o burnout é apenas mais um fator para o abandono, porém afeta diretamente a motivação, o que afeta a qualidade da prática. (Raedeke et al., 2001)

Modelo cognitivo do burnout

Diante de uma situação de estresse físico ou mental ocorre uma avaliação. Se a situação for considerada como desafiadora, o indivíduo tende a enfrentá-la, o que se for mal planejado, pode levar ao overtraining, e assim ao burnout. Porém, se a situação for considerada ameaçadora pode criar estresse, ansiedade, irritabilidade, comprometendo a execução do plano e promovendo baixo desempenho, logo burnout por baixa realização (Smith et al., 1986). Assim, o pensamento pode determinar um estado de burnout.

Modelo por estresse físico

O sacrifício da vida social, familiar e afetiva pode desencadear baixos níveis de auto-competência e autonomia (Coakley, 1992; Harlick et al., 2000), levando a um declínio na motivação, onde o indivíduo não se sente “dono de si mesmo” ocorrendo um afastamento psicológico do universo esportivo (Meehan et al., 2004; Gould et al, 1996a; Gould et al., 1996b , Gould et al., 1997). Além disso, dificuldades logísticas também podem influenciar na desistência.

Concluindo: Burnout pode ocorrer por treinos mal planejados, como resposta física ao overtraining. Mas também pode ocorrer por situações consideradas ameaçadoras, onde perde-se a motivação social.

Como evitar o burnout

A monitoração periódica do estado físico e psicológico do indivíduo é essencial para avaliar o desempenho e se as metas persistem iguais, assim como a motivação para atingi-las. Deste modo, as metas de curto prazo são fundamentais. Mas para que isso ocorra de modo adequado, o canal de comunicação professor-aluno (ou atleta) deve ser suficientemente aberto para que a informação não seja deturpada.

A periódica realização de fases regenerativas no treinamento, além de prevenir o overtraining e proporcionar a evolução física, evita o burnout. Além disso, práticas de lazer saudável como programas culturais e passeios podem ajudar a evitar o estresse psicológico induzido pelo treinamento, assim como as terapias físicas alternativas de relaxamento, mentalização, meditação e sauna podem cumprir função importante durante as fases de treinamento.

O sono, hidratação e nutrição, sendo fundamentais à regeneração do organismo, são imprescindíveis na manutenção de um bom estado físico e neurológico.

Uma imagem corporal indesejável pode promover estresse e ansiedade pela necessidade de prolongar fases de treino para retornar à antiga forma. Todo hábito pode ser construído ou suprimido pela repetição de atitudes (Weinberg et al., 2008). O indivíduo que se mantém realizando suas tarefas tem menos dificuldade em manter um bom estado físico quando está fora de sua rotina, além de conseguir retomar seus hábitos após transgressões com maior facilidade. É como se o ciclo virtuoso não tivesse nenhuma conexão com um ciclo vicioso. Quanto mais o certo for feito, menor a chance de fazer o errado pelo simples fato de ser um hábito.

Manter uma perspectiva positiva pode influenciar na não entrada em ciclos de ansiedade, fazendo com que a sustentabilidade do programa de treinamento seja melhor. A orientação à tarefa também está relacionada com menor estresse pela demanda física e mental, retroalimentando a motivação, sendo que orientações voltadas ao resultado são causadoras de ansiedade.

O apoio de todo o ciclo social e profissional na manutenção da orientação à tarefa é essencial à sustentabilidade do trabalho. Críticas de leigos desinformados sem a filtragem profissional dos fatos podem levar à má interpretação dos mesmos, promovendo desmotivação e pensamentos negativos, assim como altos níveis de exigência também podem fazê-lo. A substituição do pensamento negativo pelo positivo, nesse caso, é a primeira medida a ser tomada para manter o indivíduo focado na tarefa.

Considerações finais

O estado de burnout com ou sem abandono do esporte pode ser evitado por um bom planejamento de treinamento a partir de metas acordadas. Assim como altos níveis de exigência, incoerentes com as metas de vida pessoal e social do aluno podem produzir estresse excessivo, a falta de resultados advinda do treino inadequado, seja por falta de intensidade, excesso de treinamento, ausência de bons hábitos de sono, alimentares, ou excesso de estresse mental, podem caminhar, também para o burnout. Assim, a avaliação precoce de qualquer inadequação nesse processo é fundamental para evitar o quadro, logo o exercício deve ocorrer sob a supervisão de um professor que domine tais conceitos da psicologia esportiva para que seja possível a assiduidade da prática esportiva, mantendo o praticante motivado durante todo o período.

Referências

- American Medical Association. Standard nomenclature of athletic injuries. Chicago: AMA, 1966.
- Coakley, J. Burnout among adolescent athletes: A personal Failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*. V.9, p.271-85, 1992.
- Gould, D., Tuffey, S.; Udry, E.; Loehr, J. Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sports Psychologist*. V.10, p.322-40, 1996.
- Gould, D., Tuffey, S.; Udry, E.; Loehr, J. Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative content analysis and case studies. *The Sports Psychologist*. V.10, p.341-66, 1996.
- Gould, D., Tuffey, S.; Udry, E.; Loehr, J. Burnout in competitive junior tennis players: III. Individual differences in the burnout experience Qualitative content analysis and case studies. *The Sports Psychologist*. V.11, p.257-76, 1997.
- Harlick, M.; McKenzie, A. Burnout in junior tennis: a research report. *The New Zealand Journal of Sports Medicine*. V.28, n.2, p.36-9, 2000.

- HENRIKSSONLARSEN, K. Short-term overtraining: effects on performance, circulatory responses, and heart rate variability. *Med.Sci. Sports Exerc.*, 32(8): 1480 – 1484, 2000.
- Kentta, G.; Hassmen, P.; Raglin, J.S. Training practices and overtraining syndrome in swedish age-group athletes. *International Journal of Sports and Me*, V.22 p. 1-6 2001.
- MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH. *Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. 4 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998
- Meehan, H.L.; Bull, S.J.; Wood, D.M.; James, D.V.B. The overtraining syndrome: a multicontextual assessment. *The Sport Psychologist*. V.18, p.154-71, 2004.
- O' Connor, P.J. Overtraining and staleness In: Weinberg, R.S; Gould, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 4 ed, Artmed, 2008.
- Raedeke, T.D; Smith,A.L. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of sport and exercise psychology*. V.11 p. 210-229. 2001.
- Raglin, J. Overtraining and staleness. Psychometric monitoring of endurance athletes, 1993. In: Weinberg, R.S; Gould, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 4 ed, Artmed, 2008.
- Smith, R.E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*. V.8,p.36-50, 1986.
- U.S. Olympic Committee. Overtraining. The challenge of prediction. The second annual .S. Olympic Committee/American College of Sports and medicine consensus statement. *Olympic coach*. V.8, n.4, p.4-8, 1998
- Weinberg, R.S; Gould, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 4 ed, Artmed, 2008.

