



TREINAMENTO ESPORTIVO: ESTRESSE, BURNOUT E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Carlos Eduardo Lopes Verardi

Universidade Norte do Paraná – Brasil

A preparação física evoluiu muito nas últimas décadas, acarretando melhora significativa da performance dos atletas e o sucesso das equipes nas competições. O esporte é uma atividade complexa, que exige do atleta o desenvolvimento de diversas capacidades físicas, técnicas, táticas, motoras e psíquicas, bem como a interligação entre todos estes aspectos. Contudo, para obter resultados satisfatórios, todo o processo de treinamento deve ser planejado, considerando todas as fases de preparação.

No esporte de alto nível, observa-se que as habilidades esportivas de diversos atletas muitas vezes se igualam. Sendo assim, se faz necessário, além do desenvolvimento dos aspectos físicos, técnicos e táticos, um adequado preparo psicológico. Os atletas, estão expostos a um número potencial de estressores, tendo que sobreviver às pressões do esporte de alta performance, que interferem na sua carreira e no seu desempenho atlético.

Atualmente há grande preocupação com a qualidade de vida de profissionais em diversas áreas, com boas condições de trabalho para proporcionar uma vida digna, sem comprometer a saúde e o futuro do trabalhador. No esporte profissional existe uma permanente busca da excelência dos aspectos físicos, técnicos, táticos e psicológicos, ao mesmo tempo em que se busca evitar problemas que retardem ou interrompam a vida profissional de um atleta.

A síndrome de *burnout* pode ser um dos fatores limitadores no desenvolvimento dos atletas, sendo, entretanto, ainda pouco estudada. No contexto esportivo, a maioria das discussões sobre *burnout* em atletas vê o problema como uma resposta ao estresse crônico. Atletas que experimentam *burnout* se sentem física e psicologicamente exaustos frente às demandas do treinamento e competição, percebem um reduzido senso de realização, sentimentos de desvalorização esportiva e muitas vezes param de preocupar-se com o próprio desempenho.

Vários são os fatores de pré-disposição para síndrome do supertreinamento em atletas. Pesquisas recentes revelaram estressores associados ao supertreinamento, como pouco tempo dedicado à família, cobranças, influência da torcida e dos meios de comunicação. Esses fatores constituem-se em prejuízos na qualidade de vida destes atletas. A competição é uma fonte causadora de estresse para atletas de qualquer nível (adulto ou infanto-juvenil), influenciando, portanto, o seu desempenho.

É oportuno destacar também que, atualmente, observa-se um crescente número de crianças e jovens que se especializam em esportes precocemente, engajados em regime de treinamentos intensos e competições de alto nível. Muitos pediatras citam conseqüências indesejáveis associadas à participação esportiva de seus pacientes. Considera-se que efeitos adversos sobre a saúde (estresse físico, fisiológico e psicológico), adquiridas em treinamento a curto e longo prazo em jovens atletas, necessitam ser melhor investigados.

Com a finalidade de monitorar efetivamente o jovem atleta comprometido com o treinamento intenso, a Academia Americana de Pediatria sugere o aprofundamento do conhecimento a respeito do desenvolvimento psicossocial, e alerta para os efeitos da capacidade dos jovens atletas suportar o treinamento intenso. Informa ainda sobre os riscos de *burnout*, estresse

físico e emocional, levando à perda de oportunidades sociais, educacionais e, em muitos casos, o rompimento com a vida familiar.

Entretanto, nem todos os atletas são vulneráveis a essas fontes geradoras de estresse. Torna-se então necessário, a identificação de estressores e das estratégias utilizadas por aqueles que conseguem, com seu comportamento, amortecer o impacto do estresse sobre o organismo, para a elaboração de programas preventivos. Esforços para solucionar o problema constituem uma importante forma de enfrentamento e programas cujo objetivo é desenvolver estas habilidades são denominados treino em solução de problemas.

Teorias psicológicas sobre o estresse têm incorporado outras variáveis, como avaliação cognitiva (appraisal) e respostas de enfrentamento (coping). Estas respostas ou estratégias de enfrentamento são classificadas quanto à função em duas categorias: enfrentamento focalizado no problema e enfrentamento focalizado na emoção.

Diante deste contexto, é necessário investigar os diversos estressores que podem limitar o desenvolvimento esportivo dos atletas, mais especificamente a síndrome de burnout e as formas de enfrentamento nas várias etapas da formação esportiva desses atletas.

Contatos

Universidade Norte do Paraná
Fone: 043 99700222
Endereço: não fornecido pelo autor
E-mail: celverardi@hotmail.com

Tramitação

Recebido em: 15/06/10
Aceito: 15/10/10