



XVII JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS

Ponta Grossa, 23 a 25 de outubro de 2019

SÍNDROME DO SUPERTREINAMENTO: CONCEITOS BÁSICOS E SUA RELAÇÃO COM A SÍNDROME DE BURNOUT

Mateus Barbosa Clemente¹
Júlia dos Santos Zyskowski²
Andressa Mocelim Orlonski³
Milena Maria Gawron⁴
Or. Sandra Mara Dias Pedroso⁵

Resumo: *Este estudo apresenta os conceitos básicos, as causas, sintomas e consequências da síndrome do supertreinamento e as possíveis formas de tratamento. É discutido também, a relação da síndrome do supertreinamento com a síndrome de Burnout. Para o desenvolvimento do trabalho optou-se por uma pesquisa bibliográfica. Observa-se a importância do presente estudo, pois o diagnóstico não é imediato.*

Palavras-chave: Burnout. Supertreinamento. Síndrome.

Introdução

A síndrome do supertreinamento e a síndrome de Burnout são os temas discutidos neste texto. Procurou-se de maneira rápida conceituar cada uma e por fim verificar a relação entre as síndromes.

Objetivos

- Identificar, através de pesquisa bibliográfica, as características principais das Síndromes de Supertreinamento e Burnout, bem como elas podem afetar um atleta de alto rendimento

Metodologia

Buscou-se através de fontes bibliográficas a realização do presente estudo, assim este trabalho se caracteriza como bibliográfico. Para Gil (2002, p. 44), pesquisa bibliográfica "é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos".

¹ Acadêmico do curso de bacharelado em Psicologia. mateusbpaka@hotmail.com

² Acadêmica do curso de bacharelado em Psicologia. juliazyskowski@gmail.com

³ Acadêmica do curso de bacharelado em Psicologia. andressamocelimorlonski@gmail.com

⁴ Acadêmica do curso de bacharelado em Psicologia. milenamaria_gawron@gmail.com

⁵ Docente da Faculdade Sant'Ana. sandrrinha@bol.com.br

Discussão

A síndrome do supertreinamento é uma resposta geral do corpo ao estresse e fadiga devido a demasia dos treinos, pode afetar atletas de todas as modalidades esportivas, desde os atletas de alto nível até os iniciantes. O excesso de treino (em quantidade e/ou intensidade), ansiedade, tensão, pressão psicológica em competições, repetição dos métodos de treinamentos e intensa participação em competições sem o devido acompanhamento e preparo físico e psicológico e períodos de recuperação e descanso pós competições pode causar a síndrome do supertreinamento.

Esses fatores, além da probabilidade de acarretar a síndrome, pode também reduzir o desempenho do atleta, a motivação e desejo de competir, cansaço recorrente e declínio em processos físicos e psicológicos do atleta. Os atletas devem ser motivados e estimulados constantemente, a escassez ou excesso de estímulos podem prejudicar fisicamente e psicologicamente o atleta em seus treinos, preparação e rendimento nas futuras competições. Os principais sintomas são pressão arterial elevada, diminuição do apetite, perda de peso corporal, náuseas, insônia, cansaço corpóreo geral, mudança de humor, estresse, dores musculares e nas articulações, falta de coordenação motora e depressão.

Para tratar e amenizar os sintomas e consequências é necessário um acompanhamento físico, alimentar, psicológico adequado, descanso ou moderação nos ritmos dos treinos após competições desgastantes, organização e cumprimento de uma rotina balanceada, disciplina na alimentação, treinos, sono e meios ou métodos diferentes/alternativos para a preparação física e criar e realizar treinos individuais.

De acordo com Dietmar (2009), a Síndrome de Burnout é manifestada tanto emocional como fisicamente em um indivíduo. Resultado do esforço excessivo do atleta entre seu treinamento e as demandas da competição. Para Smith, é a exaustão, despersonalização e sentimentos negativos.

- Exaustão: caracterizada esgotamento físico e mental e perda de interesse nas atividades diárias;
- Despersonalização: o indivíduo fica em um estado automático, onde ele controla sua vida em terceira pessoa. Esse sentimento pode ter impactos negativos maiores se juntado a outros fatores (como a exaustão);
- Sentimentos negativos: depressão, tristeza, falta de sucesso e semelhantes. É observado quando se há uma falta de rendimento e desempenho no trabalho.

O Burnout leva ao afastamento do causador de estresse. Para (SAMULSKI, 2002) “no esporte, burnout [...] envolve algumas características psicológicas e exaustão emocional, respostas negativas dos colegas, diminuição da autoestima e depressão”. A síndrome é um dos motivadores para os atletas deixarem seu trabalho. Essa síndrome geralmente é associada a quem trabalha em organizações, porém, também pode ser vista em outras áreas, como em alunos, professores, médicos e enfermeiros.

Conclusão

A partir das leituras e pesquisas realizadas sobre o tema, conclui-se que é de extrema importância os cuidados na prática de esportes e exercícios, visto que nem sempre o diagnóstico será imediato.

Referências

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 2002.

TRIGO, Telma Ramos; TENG, Chei Tung; HALLAK, Jaime Eduardo Cecílio. **Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos**. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br>. Acesso em: 08 out. 2019.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. São Paulo: Artmed, 2001