

SÍNDROME DE BURNOUT EM ADOLESCENTES PRATICANTES DE FUTEBOL E TÊNIS

Elisabeth FERNANDES¹, João Guilherme C. CHIMINAZZO², Paula Teixeira FERNANDES¹

¹Faculdade de Educação Física (FEF) e Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN) - UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

²Centro Universitário de Jaguariúna - UNIFAJ; Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN) - UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

e-mail: elisandes@gmail.com

Introdução: a Síndrome de *Burnout* refere-se a um agrupamento de sintomas alicerçado em três dimensões: 1. exaustão emocional, determinada por sentimentos de extrema fadiga física e emocional, relacionada às demandas físicas oriundas da alta intensidade e frequência de treinamentos e competições; 2. despersonalização, relacionada com distanciamento, sentimentos negativos, perda do sentido e significado da prática esportiva, que pode levar à desmotivação; 3. redução da satisfação profissional, refletida na negatividade em relação à si mesmo, suas habilidades profissionais, anseios e expectativas frustradas. Nesse sentido, o *Burnout* é uma reação extrema a este estado de estresse crônico, podendo evoluir para a desistência da prática esportiva. **Objetivos:** descrever níveis de *Burnout* em atletas de Futebol e Tênis. **Metodologia:** pesquisa transversal, aplicada em 17 atletas de futebol e tênis com idade de 12 a 21 anos (16,6±2,34 anos), 14 do sexo masculino. O instrumento utilizado foi QBA (Questionário de *Burnout* para Atletas), questionário validado para a população brasileira, com 15 questões que avaliam as seguintes dimensões: exaustão física e emocional, reduzido senso de realização esportiva, despersonalização e *burnout* geral, numa escala *likert* de 1 a 5 pontos. A aplicação foi coletiva em dia e horário pré-definido. Os dados foram tabulados e analisados através da média e desvio padrão (DP). **Resultados:** os escores mostraram exaustão física e emocional: média 2,1 (DP±0,80); reduzido senso de realização esportiva: média 3,6 (DP±0,72), despersonalização: média 1,9 (DP±0,71). No escore de *burnout* geral, a média foi de 2,1 (DP±0,44). **Conclusões:** os resultados mostraram que os atletas participantes dessa pesquisa apresentaram pouca frequência do *burnout* geral, talvez pelo fato de estarem começando a prática esportiva. Este estudo enfatiza a importância de se conhecer mais sobre o *burnout*, no sentido de ser avaliado e monitorado, tanto como estratégia de prevenção, quanto na identificação do mesmo. Só dessa maneira, conseguiremos criar e implementar programas efetivos para lidar com estes atletas, promovendo seu desenvolvimento integral.

Palavras-chaves: Psicologia do Esporte, Esgotamento, Estresse.