

**ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS
ACADEMIA REAL MILITAR (1811)
CURSO DE CIÊNCIAS MILITARES**

Luan Lisboa de Aguiar

O ESTRESSE NO DESEMPENHO DE ATLETAS

**Resende
2019**

Luan Lisboa de Aguiar

O ESTRESSE NO DESEMPENHO DE ATLETAS

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Ciências Militares, da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN, RJ), como requisito parcial para obtenção do título de **Bacharel em Ciências Militares**.

Orientador: 1º Ten **Roberto Gomes** Ferreira Filho

Resende

2019

Luan Lisboa de Aguiar

O ESTRESSE NO DESEMPENHO DE ATLETAS

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Ciências Militares, da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN, RJ), como requisito parcial para obtenção do título de **Bacharel em Ciências Militares**.

Aprovado em ____ de _____ de 2019.

Banca examinadora:

1º Ten Roberto Gomes Ferreira Filho

(Presidente/Orientador)

Dedico este trabalho a Deus, sem ele e meus guias espirituais esse sonho não seria possível, ao meu pai que sempre dividiu esse sonho comigo, acreditou fielmente na minha educação e com muita abnegação e a ajuda de minha mãe puderam juntos me proporcionar o preparo intelectual que não tiveram a oportunidade de usufruir em sua juventude, além de fazerem de tudo pra que eu alcançasse a estrela do oficialato do Exército brasileiro que hoje ganha mais uma ponta, por fim dedico também a minha esposa e família que por diversas vezes me auxiliaram nas dificuldades acadêmicas e pessoais, sendo minha base no decorrer da formação.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por me sustentar em todos os momentos dessa árdua formação, ao meu pai que de um lugar melhor que este observa com a conclusão deste trabalho o início da realização de um sonho, plantado e regado por ele em minha vida, a minha mãe que de longe compartilhou de todas as angústias e das incertezas dessa carreira pautada pelo risco de vida em boa parte de suas atividades, a minha esposa que com resiliência conviveu com a distância que o internato impõe e foi minha base de conforto e compreensão. Não posso deixar de agradecer aos companheiros de turma que conviveram ombro a ombro diariamente dividindo o fardo das atividades, compartilhando conhecimento na preparação para as provas e principalmente transpondo as dificuldades sempre com muita alegria e apoio mútuo. Por fim agradeço a oportunidade que tive em ser atleta na minha formação, despertando assim a vontade e entusiasmo de realizar este trabalho e desenvolver o meu treinamento no que tange a área psicológica.

RESUMO

O ESTRESSE NO DESEMPENHO DE ATLETAS

AUTOR: Luan Lisboa de Aguiar

ORIENTADOR: 1º Ten Roberto Gomes Ferreira Filho

Trata este estudo a respeito do estresse no desempenho de atletas. Foi observado que muitas vezes o estresse advém da necessidade de um perfeccionismo, ou da exigência de outros, além da tensão de uma disputa. O estresse muitas vezes provoca sintomas como insônia, perda de apetite, depressão, podendo levar a quadros mais graves como utilização de álcool ou drogas e à síndrome de burnout. Para desenvolver o estudo foi realizada uma pesquisa de cunho bibliográfico, onde foram consultados autores em livros e bancos de dados eletrônicos. Ao final concluiu-se que o estresse influencia diretamente no desempenho dos atletas, devendo o mesmo ser tratado e se possível prevenido.

Palavras-chave: Estresse. Desempenho. Atletas. Depressão. Burnout.

ABSTRACT

STRESS IN ATHLETES PERFORMANCE

AUTHOR: Luan Lisboa de Aguiar

ADVISOR: 1º Ten Roberto Gomes Ferreira Filho

This study deals with stress in the performance of athletes. It has been observed that stress often comes from the need for perfectionism, or from the demands of others, beyond the tension of a dispute. Stress often causes symptoms such as insomnia, loss of appetite, depression, and can lead to more severe conditions such as alcohol or drug use and burnout syndrome. To develop the study, a bibliographical research was carried out, where authors were consulted in books and electronic databases. At the end, it was concluded that stress directly influences the performance of athletes, and should be treated and, if possible, prevented.

Keywords: Stress. Performance. Athletes. Depression. Burnout.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Modelo quadrifásico do estresse.....	14
Figura 2 – Estresse, corpo e mente.....	18

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
1.1 OBJETIVOS	10
1.1.1 Objetivo geral	10
1.1.2 Objetivos específicos	10
2 REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.1 DEFINIÇÃO DE ESTRESSE	11
2.2 MODELO QUADRIFÁSICO DO ESTRESSE E DO TREINO PSICOLÓGICO DO CONTROLE DO ESTRESSE	14
2.3 PSICOLOGIA DO ESPORTE	15
2.3.1 Histórico da psicologia do esporte	15
2.4 ESTRESSE E DESEMPENHO	17
2.5 TREINAMENTO PSICOLÓGICO	19
2.6 O ESTRESSE NO DESEMPENHO DE ATLETAS QUE LEVA À SÍNDROME DE BURNOUT	21
2.7 PERFECCIONISMO E ESTRESSE	23
3 REFERENCIAL METODOLÓGICO	25
3.1 TIPOS DE PESQUISA.....	25
3.2 MÉTODOS	25
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
REFERÊNCIAS	27
ANEXOS	29
ANEXO 1 – CICLO DO CONTROLE EMOCIONAL	29
ANEXO 2 – SÍNDROME DE BURNOUT	30

1 INTRODUÇÃO

Segundo Miranda (2003, p. 6), “o estresse é um desequilíbrio provocado pela relação do indivíduo com as exigências do seu meio. As reações se exageradas em intensidade ou de longa duração podem levar a um desequilíbrio no organismo, chamada de distresse”. A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação às situações novas.

Nos dias atuais o conceito de estresse tem sido tão utilizado que está sendo distorcido, entendido como uma carga negativa. Porém uma carga pequena de estresse estimula o indivíduo, e em exagero causa reações negativas, conhecido como distresse (MIRANDA, 2003).

“O estresse é descrito como o sal da vida, é necessário acertar a mão na quantidade. Vida sem estresse é como comida sem sal: NÃO TEM SABOR E NEM DÁ PRAZER” (MIRANDA, 2003, p. 7).

O estresse é um dos aspectos mais importantes da psicologia e a psicologia é um dos fatores que mais influenciam nos esportes de maneira geral, portanto, o estresse e o possível controle de seus diversos níveis está diretamente ligado ao desempenho dos atletas, sendo assim, é fundamental a observação da influência destes fatores no desempenho do atleta, de maneira que possibilite o melhor treinamento para o esporte.

Justifica-se este tema devido à importância do mesmo para o meio militar, tendo em vista que o esporte simula o combate e há a hipótese de que o desempenho dos atletas possa ser comprometido devido ao estresse. Desta forma, problematiza-se a questão: os níveis e efeitos do estresse comprometem o desempenho dos atletas?

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo geral

Investigar como se dão os níveis e efeitos do estresse, além de sua consequência no desempenho de atletas.

1.1.2 Objetivos específicos

Conceituar estresse;

Identificar as principais teorias sobre estresse e desempenho esportivo;

Verificar como o estresse interfere no desempenho em treinos comuns.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 DEFINIÇÃO DE ESTRESSE

Segundo Marins (2003), atualmente a palavra estresse tem sido muito utilizada, uma vez que o ser humano, através da globalização, entra em competição tanto com as empresas quanto com outros indivíduos, onde os programas de qualidade e produtividade produzem um indivíduo altamente estressado.

Para Ballone (2001), o estresse provoca um desequilíbrio no organismo, fazendo com que haja muitas reações fisiológicas, as quais afetam o indivíduo com alguns sintomas, porém os mesmos são de ordem pessoal, ou seja, cada indivíduo reage de uma forma diferente.

Cada indivíduo reage e sente de uma forma diferente, são pessoas únicas, portanto, todos lidam com situações difíceis e desafiadoras, porém, cada um a sua maneira: uns dão mais atenção ao problema, outros já resolvem facilmente tudo o que lhes vem pela frente. Contudo, todas as mudanças geram estresse, até mesmo aquelas que nos proporcionam felicidade (PINHEIRO *et al.*, 2003).

Em 1936, Hans Selye apresentou o conceito original de estresse, após pesquisas e experimentos em laboratório, utilizando animais que eram submetidos a estímulos estressores, sem que pudessem se defender. Desta forma, seus organismos emitiam respostas regulares e específicas, porém, evidenciando-se alterações orgânicas severas, embora os animais se mostrassem aparentemente saudáveis (BALLONE, 2001).

Ainda segundo o autor, as pesquisas de Selye deram origem a muitos estudos que viriam corroborar em um conhecimento mais profundo a respeito das situações psíquicas como causadoras de doenças orgânicas.

Já em 1943 foram descritas as primeiras verificações a respeito do estresse emocional, onde em uma pesquisa comprovou-se um aumento da excreção urinária dos hormônios da supra-renal em pilotos e instrutores aeronáuticos em vôos simulados, sendo que essas alterações já haviam sido percebidas em nadadores alguns minutos antes das provas (BALLONE, 2001).

Selye (1945) definiu o estresse como “uma reação inespecífica do corpo a qualquer demanda, interna ou externa e como uma parte normal do funcionamento do corpo, sendo uma consequência do ato de viver”.

À ocorrência do estresse, Selye denominou Síndrome Geral de Adaptação (SAG), a qual era dividida em três fases: alarme, resistência e esgotamento ou exaustão. A fase de

alarme é o momento inicial de estresse; a fase de resistência é o meio do caminho para a última fase ou pode evoluir para a homeostase e a fase de exaustão se dá quando o organismo não é capaz de eliminar o agente estressor. Muitos sintomas são observados nos órgãos afetados, como: enfarte, úlceras, psoríase, depressão, dentre outros (AREIAS, 1999; LIPP, 2003; LIPP, 1996).

Nas pesquisas de Lipp (2000) há referência a uma quarta fase, na qual há enfraquecimento e incapacidade do indivíduo em resistir ou adaptar-se ao estressor, podendo surgir leves problemas de saúde, que não o incapacitam.

Mais importante que os estímulos objetivamente tidos como estressores, são os estímulos estressores avaliados e julgados como tais pelas diferentes pessoas. Existe uma sensibilidade afetiva pessoal e particular em cada um de nós, constituindo um conjunto de mecanismos dos quais o organismo lança mão em relação aos agentes particularmente tidos como estressores, caracterizando a forma como cada pessoa avalia e lida com estas situações. Esta sensibilidade pessoal à realidade explica porque avaliamos desta ou daquela forma as situações tidas como desafiadoras, enfrentando-as ou não, e reagindo a elas de maneiras, particularidades e muito pessoais, “permitindo” assim que elas exerçam maior ou menor repercussão sobre o organismo (LIPP, 2000).

Para Couto (1987), o estresse é o resultado de uma reação que o nosso organismo tem quando estimulado por fatores externos desfavoráveis. A primeira coisa que acontece com o nosso organismo nestas circunstâncias é uma descarga de adrenalina no nosso organismo, e os órgãos que mais sentem são o aparelho circulatório e o respiratório.

O estresse também é visto, conforme Ballone (2006), como uma sobrecarga de trabalho, falta de estímulos, alteração do sono, ruídos, falta de boas perspectivas, dentre outros.

Desde os primórdios observa-se a exposição humana a grandes desafios. Estas situações provocavam no homem um estado de alerta causando sentimentos de tensão, medo e adrenalina, decorrente da necessidade de sobrevivência. Atualmente a necessidade de sobrevivência vive outros cenários, porém a exposição humana aos desafios se mantém, e os níveis de estresse estão cada vez maiores, exigindo muito do fator psicológico para contornar e ultrapassar as adversidades cotidianas.

De acordo com Carvalho e Serafim (2001, p. 139), “esse desenvolvimento de estresse acompanha o homem em diversas fases: a busca pela sobrevivência, o trabalho, na época da revolução industrial até os dias de hoje com a globalização”.

Miranda (2003, p. 05), relata que o estresse “surgiu há anos atrás desde quando os homens das cavernas tinham a preocupação em lutar pela sobrevivência, transformando substâncias químicas do nosso organismo em excitação e agradável estado de alerta”.

O estresse surge a partir de várias situações tensas, e não somente de um caso isolado. Esse diagnóstico vai depender de como o psicológico do indivíduo irá reagir a fatores externos. Cada indivíduo lida de maneiras diferentes ao desenvolver o estresse. (CARVALHO e SERAFIM, 2001)

Segundo França e Rodrigues (2002, p. 64), “as consequências do estresse podem ser fisiológicas, psicológicas (associam-se a cognitivas e afetivas) e comportamentais, a curto e longo prazo”.

Cungy (2004, p. 24), traz como consequências do estresse “distúrbios funcionais, enxaqueca, sintomas digestivos, alergias e problemas de pele, doenças orgânicas, hipertensão arterial, colesterol, infarto do miocárdio, doenças do tubo digestivo, asma”.

Além dos sintomas funcionais ou orgânicos, o estresse muitas vezes provoca irritabilidade, ansiedade, depressão e dificuldade de relacionamento na família e no trabalho, gerando conflitos que agravam ainda mais o problema, em um verdadeiro círculo vicioso.

Os sinais e sintomas que ocorrem com maior frequência são do nível físico como: aumento da sudorese, nó no estômago, tensão muscular, taquicardia, hipertensão, aperto da mandíbula e ranger de dentes, hiperatividade, mãos e pés frios, náuseas. Em termos psicológicos, vários sintomas podem ocorrer como: ansiedade, tensão, angústia, insônia, alienação, dificuldades interpessoais, dúvidas quanto a si próprio, a preocupação excessiva, inabilidade de concentrar-se em outros assuntos que não o relacionado ao estressor, dificuldades de relaxar, tédio, ira, depressão, hipersensibilidade emotiva (LIPP, 2003, p. 04).

Naturalmente, nada em excesso faz bem ao ser humano, por mais positivas que as coisas possam parecer, com o estresse não é diferente. Em níveis controlados o estresse pode gerar atitudes no ser humano que podem ser aproveitadas em algumas atividades, porém o estresse excessivo é prejudicial, principalmente tratando-se de esporte.

Para LIPP (2003), *apud* Zaballa e Filho (2009), o estresse em excesso pode produzir uma série de consequências negativas ao indivíduo em âmbitos psicológicos, fisiológicos e sociais. Certo nível de estresse é normal e serve como meio facilitador no enfrentamento dos desafios da vida e nos segue em nossas atividades corriqueiras, interferindo no desempenho.

2.2 MODELO QUADRIFÁSICO DO ESTRESSE E DO TREINO PSICOLÓGICO DO CONTROLE DO ESTRESSE

A validação da escala de identificação de estresse de Lipp (1994) surgiu da Teoria Modelo Quadrifásico do Estresse e do Treino Psicológico do Controle do Estresse. O modelo apresenta quatro fases relacionadas ao estresse: fase de alarme, fase de resistência, fase de quase exaustão e fase de exaustão.

Fase de alarme: é identificada ou é percebida, produz resposta de tensão no corpo, não é considerada uma fase de estresse e sim um impulso para a produção de adrenalina. Fase de resistência: se o estressor persiste, torna-se necessário tentar alguns meios de enfrentar o evento. Fase de quase exaustão: começa em todas as fases, mas na fase de resistência para a exaustão o indivíduo não consegue manter a homeostase, seu modo de equilíbrio interno, tendo uma duração longa e de intensidade. Nessa fase, oscila entre a incapacidade de resistir às tensões e a homeostase que não é recuperada. Fase de exaustão: a homeostase estará definitivamente perturbada e a exaustão irá ao ponto de produzir resultados severos, inclusive à morte (ZANELLI, 2010, p. 62).

Figura 1 – Modelo quadrifásico do estresse



Fonte: SLIDESHARE (2019)

2.3 PSICOLOGIA DO ESPORTE

A psicologia do esporte é a maneira encontrada para estudar estes fenômenos psicológicos que influenciam diretamente no desporto propriamente dito, estudando estes fenômenos é possível avaliar e treinar o atleta para combater os sintomas ruins e aproveitar os sintomas positivos em benefício do rendimento esportivo.

Para Samulski (2002), a “psicologia do esporte representa uma das disciplinas da Ciência do Esporte, constituindo um campo da Psicologia Aplicada”, sendo assim é o estudo da maneira com que as pessoas se comportam e respondem psicologicamente quando praticam esportes ou atividades físicas. Porém não pode ser entendida como somente uma matéria na área da psicologia aplicada pois cada esporte possui peculiaridades e regras que tornam seu estudo ainda mais complexo.

De acordo com a Federação Europeia de Associações de Psicologia do Esporte – Fepsac, a Psicologia do Esporte refere-se aos fundamentos psicológicos, processos e consequências da regulação psicológica das atividades relacionadas ao esporte, de uma ou mais pessoas praticantes dos mesmos (SAMULSKI, 2002).

Para Weinberg e Gould (2001), a psicologia do esporte procura atingir dois objetivos: primeiramente entender como o desempenho de um esportista pode ser diretamente influenciado por seus fatores psicológicos e também entender como a prática de esportes desenvolve as características psicomotoras e influenciam diretamente na saúde e na qualidade de vida de um indivíduo.

Segundo Burton e Hanin (1998 e 2000 *apud* Dias, 2005), “a investigação do stress e da relação ansiedade-rendimento pode ser considerada uma das áreas que mais investigação tem gerado na Psicologia do Desporto.”.

2.3.1 Histórico da psicologia do esporte

Segundo Rubio (2003), a psicologia do esporte é uma disciplina relativamente jovem dentro da psicologia. Em 1920, Carl Diem fundou o primeiro laboratório de psicologia esportiva do mundo na Deutsche Sporthochschule, em Berlim, na Alemanha. Em 1925, mais dois laboratórios de psicologia esportiva foram estabelecidos, um por A.Z. Puni no Instituto de Cultura Física em Leningrado e o outro por Coleman Griffith na Universidade de Illinois.

Griffith começou a oferecer o primeiro curso de psicologia do esporte em 1923 e depois publicou o primeiro livro sobre o assunto intitulado *The Psychology of Coaching*

(1926). Infelizmente, o laboratório de Griffith's foi fechado em 1932 devido à falta de fundos. Depois que o laboratório foi fechado, havia muito pouca pesquisa sobre psicologia esportiva até que o assunto experimentou um ressurgimento de interesse durante a década de 1960 (RUBIO, 2003).

Ferruccio Antonelli estabeleceu a Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (ISSP) em 1965 e, na década de 1970, a psicologia esportiva havia sido introduzida nas ofertas de cursos universitários em toda a América do Norte. O primeiro periódico acadêmico, o *International Journal of Sport Psychology*, foi introduzido em 1970, que foi então seguido pelo estabelecimento do *Journal of Sport Psychology* em 1979 (RUBIO, 2003).

Na década de 1980, a psicologia esportiva tornou-se alvo de um enfoque científico mais rigoroso à medida que os pesquisadores começaram a explorar como a psicologia poderia ser usada para melhorar o desempenho atlético e como o exercício poderia ser utilizado para melhorar o bem-estar mental e reduzir os níveis de estresse (RUBIO, 2003).

A psicologia esportiva contemporânea é um campo diverso. Embora encontrar maneiras de ajudar os atletas seja certamente uma parte importante da psicologia do esporte, a aplicação de exercícios e atividade física para melhorar a vida de não-atletas também é um foco importante (RUBIO, 2003).

Há uma série de tópicos diferentes que são de interesse especial para os psicólogos esportivos. Alguns profissionais se concentram em uma área específica, enquanto outros estudam uma ampla gama de técnicas (RUBIO, 2003).

Imagens: Envolve a visualização da execução de uma tarefa, como participar de um evento esportivo ou realizar com êxito uma determinada habilidade.

Motivação: um assunto importante dentro da psicologia do esporte, o estudo da motivação analisa os motivadores extrínsecos e intrínsecos. Os motivadores extrínsecos são recompensas externas, como troféus, dinheiro, medalhas ou reconhecimento social. Motivadores intrínsecos surgem de dentro, como um desejo pessoal de ganhar ou o sentimento de orgulho que vem da realização de uma habilidade.

Foco na atenção: Envolve a capacidade de desativar distrações, como uma multidão de fãs gritando, e focar a atenção na tarefa em mãos (RUBIO, 2003).

2.4 ESTRESSE E DESEMPENHO

Após diversos estudos feitos na área, verifica-se que se tratando de atividades esportivas, o desempenho está diretamente associado ao estresse, não só nas competições, mas nos treinamentos, que terão a qualidade da atividade relacionada ao estado fisiológico e psicológico do atleta no momento específico.

Para Seggar, Pedersen, Hawkes e McGawn (1997 *apud* ROSE JR., 2002), a maneira com que se interpreta as diversas situações causadoras de estresse e a capacidade do indivíduo de lidar com essas situações influenciam diretamente na porcentagem de estresse vivenciada por esse indivíduo e para Pathmore (1990 *apud* ROSE JR., 2002), a maneira com que o atleta lida com o estresse determina como será a qualidade e rendimento do seu desempenho esportivo.

Para Rubio (2003, p. 45):

Cada indivíduo reage e sente de uma forma diferente, são pessoas únicas, portanto, todos lidam com situações difíceis e desafiadoras, porém, cada um a sua maneira: uns dão mais atenção ao problema, outros já resolvem facilmente tudo o que lhes vem pela frente. Contudo, todas as mudanças geram estresse, até mesmo aquelas que nos proporcionam felicidade.

E, de acordo com Miller, Vaughn e Miller (1990 *apud* ROSE JR., 2002), níveis altos de estresse motivados por variáveis externas como as avaliações negativas dos treinadores e dos outros atletas da equipe, as expectativas frente ao seu desempenho, torcidas e desavenças com companheiros de equipe, além de emoções que fogem ao controle do indivíduo, podem levar o atleta a um descontrole de suas ações e gerar ansiedade.

Segundo Rubio (2003), a relação entre estresse e desempenho tem sido retratada pela curva de resposta ao estresse criada por Nixon P. em 1979. Além disso, a pressão, um fator estressante importante, também tem uma influência crucial na resposta de um indivíduo ao estresse.

Os níveis de desempenho aumentam quando o gerenciamento do estresse é eficaz. Estressores como pressão e demanda podem facilitar uma melhor resposta ao estresse e, portanto, níveis mais altos de desempenho. Por exemplo, um jogador de basquete tenta correr mais rápido, atirar em um tiro de três pontos e consegue fazê-lo por causa da pressão que obteve do público, das pontuações próximas e dos adversários duros (RUBIO, 2003).

Outro exemplo é o prazo curto, mas adequado, dado a um funcionário, que o motiva e incentiva a trabalhar de forma ativa e eficiente no projeto que lhe foi designado. Ainda outro

exemplo é um grande exame que se aproxima que leva um estudante universitário a dobrar o tempo em estudar e rever as lições (RUBIO, 2003).

Quando o estresse é percebido como incontrolável, a pessoa começa a experimentar uma diminuição gradual e drástica nos níveis de desempenho, causando um declínio na produtividade e o entusiasmo em responder ao estresse (RUBIO, 2003).

Por exemplo, um prazo muito apertado é dado a um empregado de escritório que tem que cuidar de seus quatro filhos em casa e de uma mãe doente no hospital. Essa mistura esmagadora de situações, se não for gerenciada de forma cuidadosa e total, resultará em um desempenho ruim no trabalho, relacionamentos ruins com outros membros da família, problemas de saúde e esgotamento (RUBIO, 2003).

Confirmando o que foi exposto pelos autores anteriormente, SLIDESHARE (2019) ratifica em Palestra de ASSESSORIA R. (2019) em seu 9º slide da palestra: como evitar o estresse e desmotivação no trabalho, e desenvolve um diagrama que mostra os possíveis efeitos do stress nos seguintes campos: Corpo, mente, comportamento e emoções, onde cita diversos sintomas que podem ser sentidos de acordo com o nível de stress no qual o indivíduo passa no trabalho, analogamente esses sintomas são percebidos em qualquer área, inclusive no esporte.

Figura 2 – Estresse, corpo e mente



Fonte: SLIDESHARE (2019)

Sendo assim pode se perceber que a quantidade de estresse influencia diretamente no desempenho, alterando reflexos, raciocínios, sentimentos e a maneira de agir em determinada situação, podendo ser positiva ou negativa, mostrando que sua observação, especificamente nos campos citados é de extrema importância.

2.5 TREINAMENTO PSICOLÓGICO

O treinamento psicológico é algo que varia de acordo com o esporte em questão, por exemplo, no tiro esportivo, por exemplo, costuma-se condicionar o atleta a situações que o deixe mais calmo e familiarizado com as dificuldades que encontrará nas suas competições, em outros esportes como artes marciais é interessante aproveitar parte da adrenalina gerada com o estresse competitivo, assim cada esporte se faz peculiar em suas áreas de treinamento.

Segundo Rose Jr (1999), o treinamento psicológico é algo que, de acordo com o nível esportivo do atleta, despreza-se em alguns esportes. Já nos esportes em que o desempenho individual é preponderante nas competições, o estresse aumenta consideravelmente e interfere diretamente no desempenho, sendo assim, é necessário que o atleta dedique parte do seu tempo de treinamento para aprender a lidar com os fatores psicológicos.

São muitos os fatores que influenciam no rendimento esportivo dos atletas nas competições. E, de acordo com Jones e Hardy (1990 *apud* ROSE JR., 1999), o desempenho competitivo resulta da combinação entre três aspectos: fisiológicos, biomecânicos e psicológicos. Os fisiológicos estão relacionados com a preparação atlética, que permitem suportar as exigências físicas das competições. Os biomecânicos são os fundamentos relacionados a cada modalidade esportiva, considerando padrões técnicos. Enquanto o psicológico refere-se a fatores psicológicos que podem interferir no desempenho, independente do grau de preparação física e técnica do atleta.

Segundo Fernandes, Luz e Santos (2009), a maioria dos atletas de alto nível reservam de 10 a 20 horas semanais para o treinamento físico, e quase nenhum tempo ao treinamento mental. Entretanto, em muitas das competições, considerando-se o fato de que as habilidades físicas entre os atletas de alto nível são bastante semelhantes, os que se destacarão são aqueles que estiverem melhor preparados psicologicamente. Sendo assim, da mesma forma que as habilidades físicas necessitam serem treinadas frequentemente, as habilidades psicológicas também exigem treinamentos constantes.

Portanto o treinamento psicológico está diretamente relacionado ao controle emocional, quanto mais treina-se esse controle das emoções, mais condicionado a reagir positivamente ao estresse estará o atleta.

De acordo com Leite (2007), o estudo as emoções possibilita dentro do esporte premeditar determinadas condutas e desempenhos em competições.

Segundo Brandão (2005), nas respostas imediatas, ou seja, inconscientes, as reações se dão da estimulação direta do sistema simpático, que é ativado em situações de alerta, gerando um preparo prévio pra uma possível emergência, com isso, a liberação de adrenalina da medula adrenal reduz os efeitos da estimulação simpática e tem como resultado o aumento do metabolismo e a liberação de energia. Já em estímulos e respostas prolongadas, a ação passa da medula adrenal para o córtex adrenal e para a pituitária anterior, sendo esta última a responsável pela ativação do córtex adrenal.

Para Leite (2007), os atletas reagem constantemente a diversas situações e fatores, o contexto do esporte é extremamente favorável às emoções, já que o ambiente esportivo reúne todas as condições para que elas se manifestem.

Segundo Veiga (1999 *apud* LEITE, 2007) são as ações que dependem diretamente das emoções, podendo essas serem manifestadas por diversos estados que variam entre ansiedade, alegria, preocupação, estresse, tristeza, medo, entre outros. Estas emoções podem influenciar de certo modo o comportamento dos atletas Gould e Krane (1992 *apud* LEITE, 2007). Entretanto, uma mesma emoção pode assumir conotação positiva ou negativa.

Os indivíduos não conseguem diferenciar os sintomas ocasionados pelo estresse, podendo ser físico: dor de cabeça, pouco apetite, resfriados frequentes, fadiga; psicológica: falta de memória, pessimismo, tédio, ansiedade, impaciência e comportamentais: autoritarismo, agressividade, mau humor, isolamento social, pouca capacidade de trabalho. (ARDEN, 2003, p.10).

As consequências do estresse no indivíduo relacionado ao trabalho acarretam situações no ambiente organizacional “[...] como ameaça as suas necessidades de realização pessoal e profissional e / ou a sua saúde física ou mental, prejudicando a interação desta com o trabalho e com o ambiente de trabalho [...]” ocorrendo no ambiente constantes mudanças sem a obtenção de recursos necessários para suportar tais situações (FRANÇA; RODRIGUES, 2002, p. 34)

Tais consequências geram transtornos interpessoais, como desrespeito, convivência depreciativa, tanto no ambiente familiar como no organizacional, resultando em “círculo vicioso: aumentando o nível de tensão e desgaste emocional” (ZANELLI, 2010, p. 42).

2.6 O ESTRESSE NO DESEMPENHO DE ATLETAS QUE LEVA À SÍNDROME DE BURNOUT

Segundo Rubio (2003), o estudo do estresse no esporte está no âmbito da psicologia do esporte. Existem muitos distúrbios que estão relacionados ao estresse, esses distúrbios incluem, mas não estão limitados a transtorno obsessivo compulsivo (TOC), depressão e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).

Existem muitos sinais e sintomas de estresse, e todos são diferentes, então um sinal ou sintoma descrito por um atleta pode não ser o que outro atleta experimenta. Existem sete categorias nas quais um atleta pode experimentar estresse. Essas categorias são: afetivas, comportamental, biológico/fisiológico, cognitivo, imaginal, interpessoal e sensorial (RUBIO, 2003).

Cada categoria tem seus próprios sinais e sintomas. Afetivo: os sinais e sintomas incluem ansiedade, raiva, culpa, depressão, vergonha e sentir pena de si mesmo. Sinais comportamentais os sintomas incluem: distúrbios do sono, inquietação, comportamento agressivo, abuso de álcool ou drogas, mau humor, choro, mau desempenho, absenteísmo e punhos cerrados. Biológico/fisiológicos incluem: tensão muscular, aumento da frequência cardíaca, indigestão, espasmos estomacais, dor e dores de cabeça. Os sinais e sintomas cognitivos são: frustração, preocupações, distorção, exagero, expectativas de desempenho irrealistas, declarações de autodefecção. O imaginal incluem: imagens de falhas, imagens de reinjúria, flashbacks de ser ferido, imagens de desamparo e imagens de constrangimento. Os sinais interpessoais incluem: abstinência, manipulação e argumentação. A última categoria, sensorial, inclui: tensão, náuseas, suor frio, mãos úmidas, dor e borboletas no estômago. Há muitos sinais e sintomas de estresse e nem todos são experimentados por cada pessoa, e cada pessoa pode experimentar uma variedade de sinais e sintomas (RUBIO, 2003).

De acordo com Lipp (2003), existem vários problemas para reconhecer a razão do estresse que afetam o desempenho de atletas. Os vários estudos tentam para provar ou gerenciar o nível de estresse dos atletas no desempenho esportivo.

Existem alguns resultados que os treinadores de atletismo nunca desejam que aconteça com seus atletas que incluem sobrecarga, burnout, dropout, e síndrome de fadiga desadaptativa. O burnout, por exemplo, advém de altas ou conflitantes demandas, que resultam em sobrecarga, baixo suporte social, baixa autonomia, baixas recompensas, baixa demanda que leva a tédio e esgotamento e são comuns entre os atletas, especialmente nos níveis mais altos de esportes (LIPP, 2003).

Burnout também leva a consequências de efeitos afetivos, cognitivos, motivacionais e comportamentais. Um atleta que está afetado muitas vezes experimenta humor deprimido, sentimentos de desamparo, perda de motivação e afastamento de amigos e colegas. O burnout leva a consequências fisiológicas, como um aumento do risco de doença cardiovascular, função imune debilitada, e também está relacionada com inflamações crônicas (LIPP, 2003).

Uma literatura crescente explorou correlatos de burnout em atletas. Por exemplo, falta de motivação, estresse, conflito de papéis, ansiedade, certas dimensões do perfeccionismo, conflito entre pares e afeto negativo, sendo que todos mostraram associações positivas com esgotamento e estresse (LIPP, 2003).

De acordo com Delbrouck (2006), descrito pela primeira vez na década de 1970, a Síndrome de Burnout - SB é uma quantidade de sintomas relacionados ao trabalho que geralmente ocorre em indivíduos sem história prévia de distúrbios psicológicos ou psiquiátricos. A SB é desencadeada por uma discrepância entre as expectativas e ideais do empregado e as reais necessidades de sua posição. Nos estágios iniciais da SB, os indivíduos se sentem emocionalmente estressados e aumentando a desilusão relacionada ao trabalho.

Posteriormente, eles perdem a capacidade de se adaptar ao ambiente de trabalho e mostram atitudes negativas em relação ao seu trabalho, seus colegas de trabalho e seus pacientes ou clientes. Em última análise os sintomas de SB que se desenvolvem: exaustão, despersonalização e redução de realização pessoal (DELBROUCK, 2006).

Exaustão: é a fadiga generalizada que pode estar relacionada a dedicar tempo e esforço excessivos a uma tarefa ou projeto que não é percebido como benéfico. Despersonalização: é uma atitude distante ou indiferente em relação ao trabalho. A despersonalização se manifesta como negativa, insensível e comportamentos cínicos; ou interagindo com colegas de uma maneira impessoal. A despersonalização pode ser expressa como comentários não profissionais dirigidos a colegas de equipe, culpando os outros por seus problemas, ou a incapacidade de expressar empatia ou tristeza quando ocorre algum problema grave com alguém ligado a si mesmo (DELBROUCK, 2006).

De acordo com Mendanha *et al.* (2018), indivíduos com SB também podem desenvolver sintomas inespecíficos incluindo sentir-se frustrado, zangado, amedrontado ou ansioso. Eles também podem expressar uma incapacidade de sentir felicidade, alegria, prazer, ou contentamento. A SB pode ser associada a sintomas incluindo insônia, tensão muscular, dores de cabeça e problemas gastrointestinais.

A Síndrome de Burnout tem quadro clínico e perspectiva psicossocial. O primeiro compreende a síndrome como um estágio atingido pelo sujeito como resultado do estresse sobre o ambiente de trabalho, e o segundo define burnout como um processo desenvolvido pela interação das características do contexto de trabalho e as características pessoais do assunto (MENDANHA *et al.*, 2018).

A experiência de altos níveis de estresse por períodos prolongados pode ter efeitos amplos sobre os atletas, levando ao burnout. A exposição a estressores graves e crônicos também pode predispor os atletas a uma variedade de morbidades mentais e disfunções, incluindo depressão, ansiedade, distúrbios do sono e fadiga, relacionamentos rompidos, dependência de álcool e drogas, disfunção conjugal, aposentadoria prematura e talvez mais sério ainda, o suicídio. Como grupo, eles têm maior prevalência de depressão e burnout do que a população em geral e muitos outros grupos profissionais. Uma descoberta interessante sobre depressão em atletas é que muitos dos fatores de risco associados à depressão na população em geral não são aplicáveis a eles. Tais fatores de risco incluem baixo status socioeconômico, baixa escolaridade, desemprego e ser do sexo feminino (MENDANHA *et al.*, 2018).

Uma vez que o esgotamento se instalou, é preciso olhar para as estratégias terapêuticas. Há uma escassez de estudos bem desenhados sobre intervenções para o esgotamento estabelecido entre os atletas. Há relatos de uma ampla gama de estratégias sendo eficazes contra o esgotamento depois que ele se instalou. Tais estratégias incluem a participação em discussões em painel e em grupo, conferências e retiros, sem ter que ter folga; fornecer uma lista de recursos para atletas, incluindo livros, sites e informações de contato para especialistas e líderes de seminários treinados no combate ao esgotamento profissional; ter políticas profissionais que reconheçam os estressores específicos enfrentados pelos atletas e incentivem o autocuidado por meio do descanso e exercício adequados, passando tempo com a família e tendo um médico pessoal para avaliar objetivamente o bem-estar; estabelecer limites de horas e escolher um determinado tipo de prática profissional, ser positivo e manter um equilíbrio na vida (MENDANHA *et al.*, 2018).

2.7 PERFECCIONISMO E ESTRESSE

De acordo com Miranda (2003), vários pesquisadores procuraram determinar os fatores que podem predispor os atletas a sentirem sintomas de estresse. A esse respeito, fatores de personalidade têm sido estudados extensivamente. Um grande corpo de evidências tem se acumulado, sugerindo que fatores de personalidade são associados ao estresse dentro e fora do esporte.

Um desses fatores de personalidade que tem sido consistentemente associado ao estresse do atleta é o perfeccionismo. Fatores de personalidade que colocam os atletas em risco de experimentar níveis mais altos ou episódios mais prolongados de estresse pode contribuir para o desenvolvimento de vários sintomas pelos atletas. Porque o perfeccionismo é associado com críticas duras e excessivas, o domínio esportivo é regularmente avaliado como altamente estressante, de modo que é uma oportunidade para atletas perfeccionistas desenvolverem resultados debilitantes, como esgotamento e estresse (MIRANDA, 2003).

O perfeccionismo é uma disposição de personalidade caracterizada por lutar pela perfeição e estabelecer padrões de desempenho extremamente altos, acompanhados por tendências para avaliações excessivamente críticas do comportamento de alguém (MIRANDA, 2003).

É importante ressaltar que o perfeccionismo é multidimensional e os estudos analíticos fornecem suporte para duas dimensões de ordem superior: esforços perfeccionistas refletindo padrões pessoais perfeccionistas e um esforço auto-orientado para a perfeição e preocupações perfeccionistas que refletem preocupações sobre cometer erros, sentimentos de discrepância entre os padrões e desempenho, e os medos negativos de avaliação e rejeição por outros, se alguém deixar de ser perfeito (MIRANDA, 2003).

A Teoria da Autodeterminação também tem sido usada para explicar os efeitos divergentes das dimensões do perfeccionismo no estresse. Há evidências sugerindo que a qualidade da motivação pode ajudar a explicar essas associações. A relação positiva entre preocupações perfeccionistas e estresse foi mediado por níveis mais altos de motivação, e a relação negativa entre esforços perfeccionistas e estresse foi mediada por níveis mais baixos de motivação e níveis mais elevados de motivação intrínseca. Além disso, a relação positiva entre preocupações perfeccionistas e o estresse foi mediado pela motivação controlada, e o relacionamento negativo entre os esforços perfeccionistas e o estresse foi mediado pela motivação autônoma. Além disso, como a qualidade da motivação é apenas um elemento da

teoria da autodeterminação, outros elementos da teoria da autodeterminação podem servir para explicar essas relações (por exemplo, satisfação das necessidades básicas / frustrar). Evidências empíricas mostram que a necessidade psicológica básica de satisfação e frustrar pode ajudar a explicar o relacionamento de estresse com o perfeccionismo do atleta (MIRANDA, 2003).

3 REFERENCIAL METODOLÓGICO

Os procedimentos metodológicos utilizados foram os seguintes: leituras preliminares para aprofundamento do tema; definição e elaboração dos instrumentos de coleta de dados e definição das etapas de análise do material. Ao serem estabelecidas as bases práticas para a pesquisa, procurou-se garantir a execução da pesquisa seguindo o cronograma proposto além de propiciar a verificação das etapas de estudo.

3.1 TIPOS DE PESQUISA

A pesquisa foi realizada com base em pesquisa bibliográfica em diferentes fontes, como livros, revistas acadêmicas, artigos e manuais por meio dos quais foi possível a obtenção de dados teóricos para o estudo em questão.

Caracterizada por ser descritiva e qualitativa, essa abordagem tem como procedimentos metodológicos a leitura de textos de variados autores que, de forma direta ou indireta, tratam de assuntos que possibilitaram o aprofundamento no tema a que foi proposto.

3.2 MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa de cunho bibliográfico, onde foram consultados livros e bancos de dados eletrônicos a respeito do tema, sendo utilizados no estudo apenas os autores que mais evidenciavam o tema.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os esportes estão enraizados em nossa cultura, especialmente aqui no Brasil. Nós equipamos nossas crianças com bolas de futebol muito antes que eles possam chutar ou pegar e os envolvemos em brincadeiras organizadas, muitas vezes antes de começar a escola.

Esperamos que, à medida que cresçam, pratiquem esportes e os mesmos os ajudem a formar hábitos saudáveis que duram muito tempo durante a idade adulta.

Todos os treinadores esportivos devem se preocupar com o estresse e a ansiedade que afetam seus atletas. Muitos atletas lutam com estresse e ansiedade diariamente, cada um reagindo ao estresse e ansiedade de forma diferente.

O estresse afeta várias pessoas todos os dias, mas várias pesquisas descobriram que muitos atletas lutam com essas condições mais do que o resto da população. Apesar dos benefícios bem documentados do exercício e da participação esportiva na saúde mental, alguns atletas às vezes experimentam problemas psicológicos, emocional, e comportamentais.

O controle do estresse é algo quase impossível, mas pode ser gerenciado por alguns pontos-chave. Um grande erro que os atletas cometem é treinar tudo muito rápido. Em vez disso, o treinamento deve ser gradual e progressivo. É preciso certificar-se de que o corpo possa lidar com sua carga atual antes de aumentar a carga e sempre dar ao corpo um descanso adequado entre os treinos.

A confiança e a autoestima do atleta crescerão sempre que o mesmo for bem-sucedido. Haverá vezes em que ele não será bem sucedido, e estas devem ser reconhecidas como grandes experiências de aprendizagem.

Todo atleta competitivo experimenta algum estresse, bom e mau, pois toda mudança gera isso e o atleta vive em constante mudança, seja em ganho ou perda de rendimento. O estresse pode ser positivo e útil ou instilar ansiedade e apreensão. O tremor antes de uma competição pode fazer com que alguns atletas não durmam bem na noite anterior à competição. Em alguns esportes e dentro da individualidade do atleta isso pode trazer benefícios, mas em sua maioria trazem malefícios.

O objetivo deste estudo foi visualizar o efeito do estresse e ansiedade no desempenho atlético. Depois de analisar os dados, pode-se concluir que o estresse tem grande efeito sobre o desempenho dos atletas durante o evento e antes do início da concorrência.

REFERÊNCIAS

- ASSESSORIA, R. **Palestra: como evitar o estresse e a desmotivação no trabalho?** 2019. 19 Slides. Disponível em: <https://pt.slideshare.net/mobile/lessa312/palestra-como-evitar-o-estresse-e-a-desmotivação-no-trabalho>. Acesso em 16 jun. 2019
- BRANDÃO, M. L. **Psicofisiologia: as bases fisiológicas do comportamento**. São Paulo: Atheneu, 2005.
- BURITI, M. A. (org.). **Psicologia do esporte**. Campinas: Editora Alínea, 2001.
- CARVALHO, A. V.; SERAFIM, O. C. G. **Administração de recursos humanos**. São Paulo: Editora Afiliada, 2001.
- CHIAVENATO, I. **Gestão de pessoas**. Rio de Janeiro: Editora Campus, 1999.
- CUNGI, C. **Saber administrar o estresse na vida e no trabalho**. São Paulo: Larousse do Brasil, 2004.
- DIAS, C. S.. **Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão**. Dissertação de Doutorado. Universidade do Minho. 2005.
- DE ROSE JR., D. **Situações específicas e fatores de stress no basquetebol de alto nível**. Tese de Livre-Docência. Universidade de São Paulo. 1999.
- DE ROSE JR., D. **O esporte e a psicologia: enfoque do profissional do esporte**. In: Rubio, K. *Psicologia do Esporte: Interfaces, pesquisas e Intervenção*. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2000.
- DE ROSE JR., D. **O stress e suas implicações no desempenho esportivo**. In: Barbanti, V.J.; Amadio, A.C.; Bento, J.O. & Marques, A.T. *Esporte e Atividade Física: interação entre rendimento e saúde*. São Paulo: Manole. 2002.
- FERNANDES, A. L.; LUZ, E. F. L.; SANTOS, D. B. Introdução ao treinamento de habilidades psicológicas. **Revista Digital Publicar**, nº 2, jan./jul., p. 190-202, 2009.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática**. São Paulo: Editora Atlas, 2002.

LEITE, V. **As competências psicológicas no desporto: estudo com atletas de Boccia**. Dissertação de Monografia. Licenciatura em Desporto e Educação Física. Universidade do Porto, 2007.

LIPP, M. E. N. **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teorias e aplicações clínicas**. 3ª edição. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

MIRANDA, J. **Stress, o jogo da vida**. Serra: Companhia Siderúrgica de Tubarão, 2003.

ROBBINS, S. P. **Comportamento organizacional**. São Paulo: Editora Pearson, 2005.

RUBIO, K. **Psicologia do esporte: teoria e prática**. São Paulo: Saraiva, 2003.

SAMULSKI, M. D. **Psicologia do esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia**. Barueri, SP: Editora Manole, 2002.

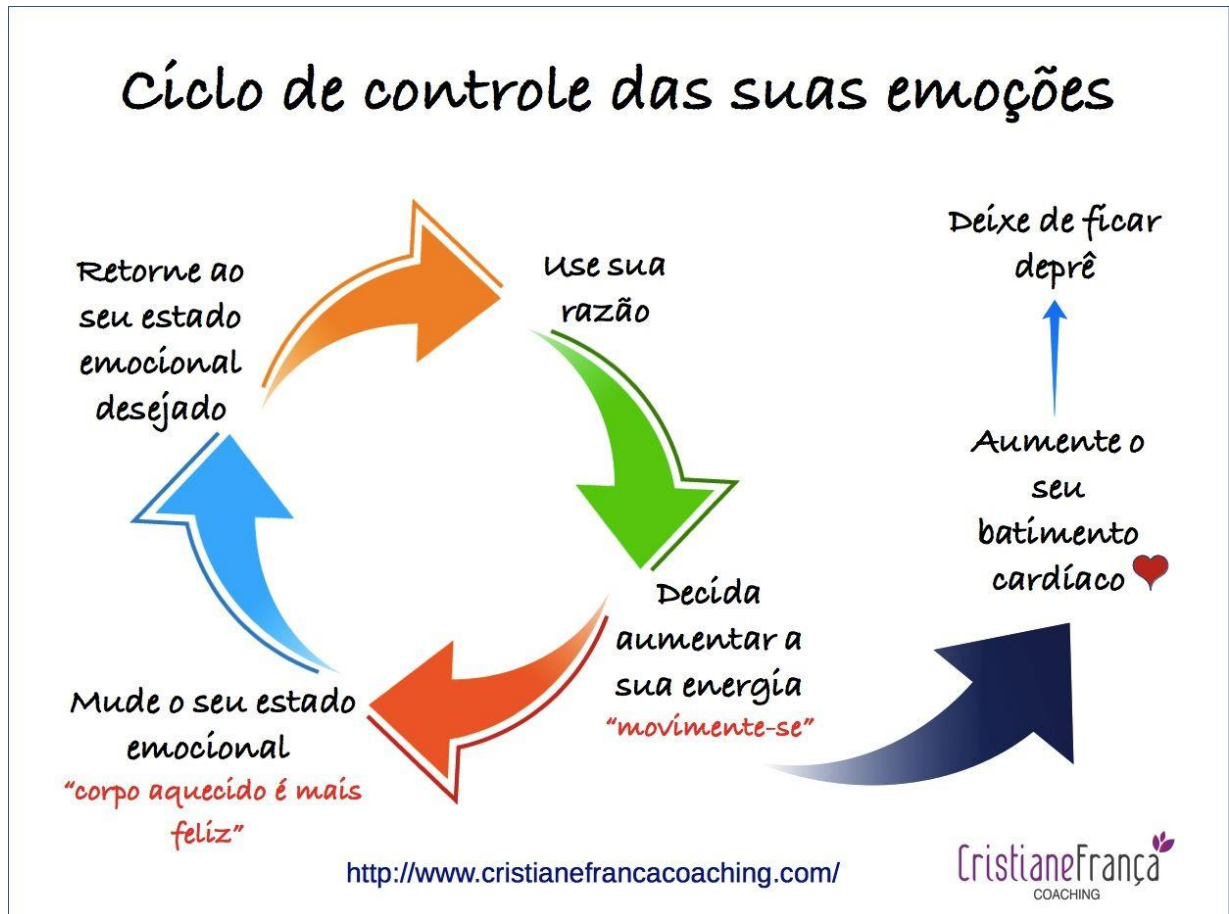
SANTOS, S. G.; SHIGUNOV, V. Suporte psicológico ao atleta: uma necessidade “teórica” que precisa ser aplicada. **Revista Treinamento Desportivo**, v. 5, nº 2, p. 74- 83, 2000.

ZANELLI, C. J. **Estresse na organização de trabalho: compreensão e intervenção baseadas em evidências**. Porto Alegre: Editora Artmed, 2010.

WEINBERG, R.S. & GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Editora Artmed. 2001

ANEXOS

ANEXO 1 – CICLO DO CONTROLE EMOCIONAL



Fonte: www.cristianefrancacoaching.com, (2019).

ANEXO 2 – SÍNDROME DE BURNOUT



Fonte: Saudável e Feliz, (2019).