



Centro de Estudos em Terapia
Cognitivo-Comportamental

**CETCC- CENTRO DE ESTUDOS EM TERAPIA COGNITIVO-
COMPORTAMENTAL**

KIMBERLY FORTINE

**ESTRATÉGIAS DE *COPING* QUE AUXILIAM A SÍNDROME
DE *BURNOUT* EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO**

São Paulo

2018

KIMBERLY FORTINE

**ESTRATÉGIAS DE *COPING* QUE AUXILIAM A SÍNDROME DE
BURNOUT EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO**

Trabalho de conclusão de curso Lato Sensu

Área de concentração: Terapia Cognitivo-Comportamental

Orientadora: Profa. Dra. Renata Trigueirinho Alarcon

Coorientadora: Profa. Msc. Eliana Melcher Martins

São Paulo

2018

Fica autorizada a reprodução e divulgação deste trabalho, desde que citada a fonte.

FORTINE, KIMBERLY

Estratégias de *Coping* que auxiliam a síndrome de *Burnout* em atletas de alto rendimento.

Kimberly Fortine, Renata Trigueirinho Alarcon, Eliana Melcher Martins – São Paulo, 2019.

29 f. + CD-ROM

Trabalho de conclusão de curso (especialização) - Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental (CETCC).

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Renata Trigueirinho Alarcon

Coorientadora: Prof^a. Msc. Eliana Melcher Martins

1 Estratégias de *coping*, 2. Síndrome de *Burnout*. I. Fortine, Kimberly. II. Alarcon, Renata Trigueirinho. III. Martins, Eliana Melcher.

KIMBERLY FORTINE

Estratégias de *Coping* que auxiliam a síndrome de *Burnout* em atletas de alto rendimento.

Monografia apresentada ao Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental como parte das exigências para obtenção do título de Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental

BANCA EXAMINADORA

Parecer: _____

Prof. _____

Parecer: _____

Prof. _____

São Paulo, ____ de _____ de _____

EPÍGRAFE

“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana”.

(Carl Jung)

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos aqueles que contribuíram para meu crescimento profissional e pessoal, que é de muita importância para mais uma etapa da minha vida profissional.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me dado forças, e a oportunidade de completar mais uma fase da minha vida;

A todos que direta ou indiretamente contribuíram para a realização deste trabalho, e em especial aos meus amigos do curso pelo incentivo e estímulo;

Ao meu namorado Thiago que sempre esteve ao meu lado me incentivando e me dando forças para continuar;

A todos os professores do curso que dividiram um pouco do seu conhecimento.

RESUMO

O trabalho teve como principal objetivo uma análise das evidências em literaturas científicas sobre as estratégias de *coping* na síndrome de *burnout* em atletas de alto rendimento. Os esportes muitas vezes podem ser considerados agressores para os atletas, pois há cargas muito altas de treinamento, abandono dos estudos, grande pressão para que tenham um bom desempenho nas competições, sendo assim estas situações geram complicações para os indivíduos, e em casos graves podem levar ao *burnout*, considerado recorrente na vida dos atletas. A síndrome de *burnout* envolve aspectos emocionais e físicos, podendo levar a exaustão e abandono do esporte, e para que isso não aconteça é possível usar algumas estratégias de enfrentamento, ou *coping* como é mais conhecida, que podem ser caracterizadas como conjunto de esforços cognitivos e comportamentais, usados para lidar com situações específicas de stress. Foi usado o método de revisão bibliográfica, e como base foram usados Bireme, Bvs, Scielo, Google Acadêmico e livros especializados da área, usando as palavras chaves em português e inglês: Atletas de alto rendimento; esportes de alto rendimento; estratégias de *coping*; terapia cognitivo comportamental; *Burnout*; *coping*; *stress*; *psychological*; *professional*. Em atletas, as estratégias de enfrentamento podem auxiliar em ter mais foco e uma melhor performance, conseguindo se destacar e se manter no topo. Com o tempo, o *coping* cresceu muito, sendo analisado e tendo vários fatores de personalidade contribuintes como papéis, valores, crenças e competência, e em todos estes aspectos continua tendo como principal função, lidar com exigências estressoras internas e externas, a fim de conseguir um equilíbrio psicológico. Com este trabalho foi possível concluir que quando o enfrentamento dos agentes estressores é feito corretamente, o impacto do stress pode ser minimizado e muito, podendo haver uma prevenção e intervenções durante as fases mais importantes do esporte. As estratégias de *coping* aplicadas por indivíduos nos momentos certos de stress podem variar muito de atleta para atleta, dependendo do contexto, modalidade do esporte e avaliação que o mesmo faz sobre o evento estressor.

Palavras-chave: Esportes de alto rendimento. Estratégias de *coping*. Terapia cognitivo comportamental. *Burnout*. *Stress*.

ABSTRACT

The main objective of this study was to analyze the evidence in scientific literature about coping strategies in burnout syndrome in high performance athletes. Sports can often be considered aggressors for athletes because there are very high loads of training, dropping out of studies, great pressure for them to perform well in competitions, so these situations generate complications for individuals, and in severe cases can lead to burnout, which is considered a recurring problem in athletes' lives. The burnout syndrome involves emotional and physical aspects, which can lead to the exhaustion and abandonment of the sport, to prevent this from happening it is possible to use some coping strategies, that can be characterized as a set of cognitive and behaviors used to deal with specific stress situations. It was used the bibliographic review method and as base were used Bireme Bvs, Scielo, Google Scholar and specialized books of the area using the key words in Portuguese and English: *Atletas de alto rendimento; esportes de alto rendimento; estratégias de coping; terapia cognitivo comportamental; Burnout; coping; stress; psychological; professional*. In athletes, coping strategies can help focus and better performance, being able to stand out and stay on top. Over time, coping has grown significantly, being analyzed and having various contributing personality factors such as roles, values, beliefs and competence, and in all these respects continues to have as its main function, to deal with internal and external stressors, in order to achieve a psychological balance. With this work, it was possible to conclude that when stressors are dealt with correctly, the impact of stress can be minimized and prevention and interventions during the most important phases of the sport can be avoided. The coping strategies applied by individuals at the right moments of stress can vary from athlete to athlete, depending on the context, sport modality and evaluation that it does on the stressor event.

Keywords: High-performance sports. Coping strategies. Cognitive behavioral therapy. Burnout. Stress.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 OBJETIVO	13
3 METODOLOGIA	14
4 RESULTADOS.....	15
4.1 <i>Burnout</i>	15
4.2 <i>Burnout</i> no Esporte	16
4.3 estratégias de <i>coping</i> na tcc	17
5 DISCUSSÃO.....	23
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26

1 INTRODUÇÃO

Esta monografia tem como objetivo realizar uma revisão bibliográfica da literatura sobre as estratégias de *coping* que auxiliam a síndrome de *burnout* em atletas de alto rendimento, destacando os conceitos de *coping* e *burnout* do ponto de vista de diversos autores e as melhores estratégias para auxiliar no sofrimento e diminuir os efeitos da síndrome.

De acordo com Bim (2014), os esportes de alto rendimento são considerados um agente agressor para o atleta, visando que há cargas altas de treinamento, abandono dos estudos, problemas de treinamento e uma grande pressão por parte do treinador para que tenham um bom desempenho durante as competições. Estas diversas situações podem gerar várias consequências na vida do atleta, em casos mais graves o *burnout*, que é considerado um distúrbio bem recorrente na vida de esportistas de alto rendimento. Esta síndrome envolve aspectos de exaustão emocional e física, que muitas vezes leva o atleta a desistir do esporte, e para que isso não ocorra é possível usar algumas estratégias de *coping*, que de acordo com Lazarus e Folkman apud Bim (2014), são conjuntos de esforços cognitivos e comportamentais usados para lidar com uma demanda que aparece em certas situações específicas de estresse, e a partir do momento que o atleta aprende a lidar com estas questões, tendem a evitar consequências prejudiciais e a síndrome de *burnout*.

Vieira (2013) pontua que a síndrome de *burnout* é considerada um problema em diversas áreas, repercutindo fisicamente, psicologicamente e socialmente, podendo gerar um abandono das atividades do indivíduo, e alguns estudos apontam que o estresse em situações competitivas é um fator relevante para que este esgotamento aconteça, e as estratégias mais usadas para a prevenção, são as técnicas cognitivas.

De acordo com Orleans (2014), a síndrome de *burnout* desportivo pode ser caracterizada como a síndrome psicofisiológica em três dimensões, sendo elas: exaustão física e emocional, desvalorização desportiva, e senso reduzido de realização desportiva. Tal exaustão pode ser associada a alta demanda de treinos e competições, e com isso pode haver uma queda de rendimento e desvalorização

tanto do esporte quanto em outras áreas da vida, sendo assim o *burnout* pode ser considerado muitas vezes um motivo de sofrimento para o indivíduo.

Raedeke (1997) pontua que o *burnout* no desporto envolve três dimensões, sendo a primeira: exaustão física e emocional, que consiste na falta de energia e sensação de esgotamento e desgaste emocional, podendo ser destacada como a dimensão mais elevada do *burnout* desportivo. A segunda dimensão é a desvalorização da modalidade, que pode ser caracterizada pela perda de interesses e um aumento da negatividade em relação ao esporte, e a última dimensão é um baixo sentimento de realização, que pode ser descrito como o sentimento de diminuição da realização das próprias habilidades.

Silva (2016) nos fala que o *burnout* em atletas está positivamente interligado a percepção do estresse, ansiedade e perturbações de humor, vindo de outra perspectiva esta associado negativamente ao controle desportivo e estratégias de *coping*.

2 OBJETIVO

Analisar as evidências na literatura científica sobre as estratégias de *coping*, e seus benefícios em relação a síndrome de *Burnout* em atletas de alto rendimento.

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa bibliográfica visou identificar as estratégias de *coping* que auxiliam na síndrome de *burnout* em atletas de alto rendimento. Foram utilizados livros sobre o assunto e artigos. Os artigos foram pesquisados em bases de dados online como: Bireme, Bvs, Scielo e o Google acadêmico, usando as palavras chaves em português e inglês: Atletas de alto rendimento, esportes de alto rendimento, estratégias de *coping* , terapia cognitivo comportamental. *Burnout, coping, stress, psychological, professional* .

A seleção dos artigos deu-se por meio da leitura prévia dos resumos, no qual foi procurada a relevância com o presente estudo e então, por último, foi feita a leitura completa dos conteúdos visando a inclusão final. Os artigos examinados para fazer parte do referencial deste trabalho, foram explorados minuciosamente para que houvesse uma ampla compreensão em relação as estratégias do *coping* na síndrome de *burnout* .

4 RESULTADOS

4.1 *BURNOUT*

De acordo com Freudenberger (1974 apud Furtado, 2015), o *burnout* está caracterizado por um sentimento de fracasso e esgotamento devido a uma perda excessiva de energia e falta de recursos para continuar o trabalho, e isso é manifestado através de comportamentos depressivos, fadiga, inflexibilidade com os indivíduos ao redor, irritabilidade e perda de motivação.

O *burnout* pode ser visto como consequência a uma longa exposição ao estresse e o mesmo, por sua vez, é o resultado de interações que surgem a partir da relação de estímulos do ambiente e respostas individuais. Sendo assim o indivíduo só pontua o estresse quando suas estimulações externas são superiores aos recursos e capacidades que tem para lidar com a situação (GOMES E CRUZ, 2004 apud SILVA, 2016).

Relatos apontam que Freudenberger foi o pioneiro nos estudos desta síndrome, mesmo sendo o primeiro autor a caracterizar o *burnout*, foram os autores Maslach e Jackson que em meados de 80 criaram um inventário para avaliar a síndrome. Desde então o *burnout* passou a ser visto em outros contextos como esportivo, médicos, professores e enfermeiros (RODRIGUES, 2018).

Murofuse (2005) destaca o *burnout* como uma exaustão de energia que é expressa através de sentimentos de fracasso, no qual atinge principalmente profissionais que trabalham diretamente com pessoas. O sofrimento do indivíduo traz efeitos sobre o estado de saúde tanto quanto seu desempenho, pois a partir daí surgem alterações pessoais e organizacionais.

Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) pontuam que nas mais diversas definições encontradas para *burnout*, todas têm cinco elementos em comum que são: 1. Há uma predominância de sintomas que se relacionam com a exaustão mental e emocional, depressão e fadiga; 2. Ênfase nos sintomas mentais e comportamentais e não nos físicos; 3. Os sintomas estão relacionados ao trabalho; 4. Os sintomas são manifestados em indivíduos “normais” que não sofriam de psicopatologia antes; 5. Diminuição da eficácia e desempenho no trabalho ocorre devido a atitudes e comportamentos negativos.

4.2 *BURNOUT* NO ESPORTE

Depois de ser bastante identificado em diversas profissões, o *burnout* é percebido também no âmbito esportivo, surgindo como consequência de uma base social associando a identidade e a dimensão do “eu” do atleta especialmente a modalidade esportiva praticada, sendo assim somente com o alcance de novas vivências o atleta tem a possibilidade de prevenir e reverter o quadro de *burnout*. Uma das origens para a síndrome nos atletas pode se dar por meio da incompatibilidade de expectativas e metas iniciais com o caráter social, físico e psicológico da modalidade específica. A análise sobre as diferenças de gênero o *burnout* demonstra que está mais presente em atletas do sexo feminino (PIRES E BRANDÃO 2005).

Rodrigues (2018) destaca que em diversas atividades profissionais, os indivíduos estão propensos a exaustão. Com os atletas não é diferente, porém muitas vezes podem estar mais expostos, pois sua performance influencia diretamente seu trabalho e a vida de outras pessoas, sendo assim a busca pela perfeição se torna cada vez maior e isso é apenas um dos diversos motivos que estão ligados ao estresse em atletas. Algumas causas do *burnout*, que podem ser destacadas são: treinamento sem o devido controle, excesso de jogos ou sessão de treinos, pressão dos pais, patrocinadores, e do próprio atleta, falta de vida social, e várias rotinas de um modo geral. Esta síndrome está associada ao abandono esportivo, seguido de um estresse crônico, e que antes esta prática que era prazerosa se tornou algo negativo, pois acreditam não serem capazes de responder as exigências físicas e psicológicas do esporte.

No *burnout* há uma fuga psicológica, emocional e em alguns casos físicas, de coisas prazerosas devido a um excesso de estresse ou insatisfação com o trabalho, e conceitualizando para o esporte, o *burnout* é uma resposta psicofisiológica de esgotamento, resultando em frequentes esforços, e muitas vezes ineficazes para saciar a demanda excessiva de treino e competições. No contexto esportivo, esta síndrome está associada ao estresse, apesar de nem todos os atletas que apresentam estresse desenvolvem *burnout*, porém o estresse crônico, juntamente com estratégias inadequadas de enfrentamento, torna o atleta mais vulnerável a síndrome. (WEINBERG e GOULD, 2014).

Verardi (2014) defende a ideia de que os atletas estão expostos a diversas fontes de estresse, e no esporte a falta de estratégias eficazes de enfrentamento e a síndrome de *burnout*, podem ser responsáveis por fatores limitantes para o desenvolvimento e desempenho dos atletas.

4.3 ESTRATÉGIAS DE *COPING* NA TCC

As estratégias de enfrentamento, ou estratégias de *coping* como são mais conhecidas, são definidas como esforços cognitivos e comportamentais que mudam constantemente para responder demandas específicas externas ou internas, podendo ser excessivas ao indivíduo.

Tais estratégias podem ser compreendidas de duas maneiras, a primeira como focada no problema no qual analisa e define a situação, levando em conta os custos e benefícios, buscando alternativas para uma solução, podendo haver estratégias que afetam tanto o ambiente quanto o sujeito. As que afetam o ambiente modificam o estressor através de pressões externas, enquanto as estratégias que afetam o sujeito são mudanças no indivíduo, como desenvolvimento de novas pautas e aprendizagem de novos recursos e procedimentos. O segundo tipo de estratégia se refere àquelas focadas na emoção e são utilizadas pelos indivíduos quando se dão conta de que os estressores não podem ser mudados e tem que continuar a interação com eles. Como, por exemplo, quando um atleta está prestes a disputar a final de um campeonato e fica extremamente ansioso por causa do evento, então encontram técnicas de enfrentamento para conseguirem seguir em frente, como relaxamento e respiração diafragmática, por exemplo. Dessa forma é mantida uma esperança, otimismo e nega-se a situação e suas consequências, estas estratégias podem ser a esquiva, na qual se evita os pensamentos e emoções indesejados, o distanciamento, que é quando há um afastamento dos problemas sem conseguir resolvê-los, a culpabilidade e escape dos problemas (FOLKMAN, 1986).

A autora Simonetti (2008) em concordância com o autor acima pontua o estresse como inevitável na vida do ser humano, originando de diversas demandas internas ou externas do indivíduo, no qual está ligado a junção do ambiente e indivíduo, sendo de extrema importância saber a origem de cada situação para saber qual melhor estratégia tomar. As estratégias de *coping* gerenciam a reação

estressora, podendo assim ser classificada como centrada no problema ou na emoção.

Donald Meichenbaum (2017), que é um grande conhecido da terapia cognitivo-comportamental desenvolveu um treinamento chamado de inoculação de estresse, que ensina aos indivíduos estratégias para conseguir lidar com o estresse, de uma forma preventiva, na qual as estratégias são ensinadas para aplicação pré-evento estressor. Tal conceito é muito semelhante a uma vacina, por exemplo, pois expõe o indivíduo de uma forma mais moderada a doença, para que depois evite reações mais graves, fortalecendo o corpo com anticorpos, e esse estresse não acontece isolado, mas pode-se dizer que há uma relação por parte do indivíduo e do meio. Este treinamento de inoculação de estresse tem como base a terapia cognitivo-comportamental e foi empregado em indivíduos irritados e agressivos, com a intenção de controlar as emoções e comportamentos em situações estressantes.

Tamayo (2002) reafirma que o uso das estratégias de *coping* centradas no problema evita que o indivíduo desenvolva o *burnout*, ao contrário das estratégias que estão ligadas a emoção que facilita a aparição do mesmo.

De acordo com Lisboa (2002) as estratégias de *coping* são ações que podem ser aprendidas conscientemente, com o principal objetivo de lidar com o estresse, é um processo intencional que tem uma orientação para o futuro, buscando alívio do estresse, e tal processo pode ser dividido em quatro principais conceitos: 1. Interação da pessoa com o ambiente; 2. Administração a situação estressora; 3. Percepção da pessoa focalizada; 4. Mobilização de esforços cognitivos e comportamentais para administrar e minimizar as demandas internas que surgem na interação pessoa- ambiente.

Basso (2011) recomenda que haja um levantamento de outros eventos na vida do indivíduo, na qual usou estratégias e que as mesmas foram úteis para amenizar os sintomas gerados, é preciso que os sujeitos procurem novas estratégias de enfrentamento, frente as que foram anteriormente internalizadas.

Há outras formas de estratégias de enfrentamento também muito citadas como o suporte religioso e o social. Quando falado de dores crônicas, tem a prioridade de auxiliar o indivíduo a enfrentar e reduzir as dores através de relaxamento, distração cognitiva e visualização, e após um segundo momento ensiná-lo a usar algumas técnicas cognitivas para rebater as crenças, pois o

pensamento pode influenciar e muito na dor, sendo assim a reestruturação cognitiva essencial para tratamento da mesma (BORGES 2009).

De acordo com Rossi (2016) a necessidade de se ter o máximo de desempenho do atleta em sua prática esportiva de alto rendimento despertou interesse de especialistas do esporte em relação a influência que o estresse tem e o modo como cada um lida com isso, pois o atleta sofre diferentes tipos de pressão, tanto do ambiente competitivo quanto da torcida, dos treinadores e também da família. Caso o indivíduo não esteja bem preparado psicologicamente, pode elevar o nível de estresse, muitas vezes podendo causar uma queda de rendimento. O autor pontua ainda que como resultado de uma pesquisa com atletas de femininos de futebol, foi possível perceber que as estratégias de *coping* mais usadas por elas foram a de treinabilidade, confiança e motivação. E quanto maior o número de estratégias que o sujeito consegue desenvolver, menor é a sensação de instabilidade frente a situações difíceis.

Uma pesquisa pontua que atletas no qual tem o esporte como principal fonte de renda obtém um maior nível de stress, sendo assim quanto mais competições participa, maior o risco de lesões. Atletas de MMA, com uma carga excessiva de treinamento, usam estratégias de *coping* como ausência de preocupações, formulação de objetivos e a autoregulação, que é um fator importante, pois propicia que os atletas consigam manter um controle maior de suas emoções, conseguindo uma maior disciplina e auxiliando nas estratégias de enfrentamento (BELEM, 2016).

Rendimento máximo sob pressão, motivação, confiança, formulação de objetivos, ausência de preocupações, confronto com adversidades, concentração e treinabilidade são algumas das estratégias de *coping* que o autor Do Nascimento (2011) exemplifica.

Complementando o autor acima, Nicholls, Holt e Polman (2005 apud Matos, 2011) descobriram, em uma de suas pesquisas em atletas de golfe de elite, que a avaliação positiva, rotinas pré-competitivas, paragem de pensamentos e adesão foram estratégias de *coping* muito eficazes. Já no caso de atletas de rugby, foi possível observar outra utilização de combinação de estratégias de enfrentamento, sendo as mais destacadas: a concentração na tarefa, paragem de pensamentos, aumento de esforço e reavaliação positiva (Nicholls, Holt, Polman, e Bloomfield, 2006 apud Matos, 2011). Complementando ainda com um terceiro estudo feito com atletas olímpicos, no qual demonstrou que os indivíduos que tiveram uma

experiência maior com suas emoções positivas e otimistas, houve um resultado maior na eficácia do *coping*, mostrando este como sendo o único preditor positivo de desempenho (PENSGAARD E DUDA, 2003 apud MATOS, 2011).

Vieira (2013) destaca que os indivíduos que tem uma percepção mais positiva de situações estressantes e apresentam estratégias de enfrentamento, conseguem lidar melhor com as adversidades que futuramente podem gerar estresse crônico e, com isso, tem menos chances de desenvolver o *burnout*. O autor ainda pontua que cada atleta tem um modo de enfrentamento que cabe melhor a si, no qual pode ser mudado a qualquer momento, ao longo da temporada. Porém, a estratégia que mais se destaca, é a do confronto com as adversidades. Juntamente com ela pode-se citar, também, o foco no esforço e trabalho e a não desistência de lutar.

De certo modo, há diferentes contextos que podem influenciar direta ou indiretamente as estratégias de *coping* em atletas. Lidar com as adversidades e ter um bom desempenho, mesmo sendo em situações de pressão, são as habilidades que mais se destacam (COIMBRA, 2013).

Lima (2004) pontua que há estratégias de enfrentamento mais usadas no esporte, sendo elas, apoio social e esforço aumentado, podendo ser usadas pré, durante ou pós competição. As estratégias de enfrentamento podem ser tanto cognitivas quanto comportamentais. O autor Dias (2010) divide estas estratégias em: perspectivas cognitivas, como manter a situação em perspectiva e focalizar em aspectos possíveis de controlar, técnicas de controle emocional como recorrer ao apoio social e dar ênfase no divertimento como sendo parte do treino e por fim; as estratégias comportamentais como leitura, exercícios e massagens. O autor ainda pontua que em uma pesquisa feita com treinadores foi possível perceber nove dimensões gerais usadas por eles em estratégias de *coping*, sendo elas: isolamento, ventilação de emoções, autocontrole emocional, humor, autodistração, aceitação das situações, apoio emocional, reavaliação positiva das situações e *coping* ativo.

Lazarus (1993) destaca como é relevante a questão do estresse associado à competição esportiva, no qual tem um grande papel no desempenho de atletas profissionais, nos quais são submetidos a treinamentos rigorosos e contextos competitivos, por isso o estresse e as estratégias de enfrentamento têm crescido muito, pois saber enfrentar corretamente o estresse é uma das habilidades que um atleta tem que ter. Quando um evento é percebido como estressor, tende a desencadear respostas fisiológicas nos indivíduos.

O estresse pode desencadear tanto respostas fisiológicas quanto emocionais, quando não está bem inserido na rotina do atleta, por isso a importância de saber lidar com as adversidades, para que possa obter um melhor resultado esportivo.

Diversas vezes o estresse está associado negativamente ao desempenho individual, porém há evidências de que a performance em certa tarefa será mais baixa em níveis muito reduzidos ou muito elevados de estresse e ótima em níveis moderado de estresse, sendo assim, o estresse moderado pode melhorar o desempenho do atleta, pois há um estímulo para manter a vigilância do indivíduo, porém não há um excesso de estímulos para que possa distraí-lo de seu objetivo (KAVANAGH, 2005).

Sendo assim o nível de estresse quando é muito baixo pode influenciar negativamente o desempenho do atleta por não estar alerta o suficiente para um desempenho adequado, porém quando muito alto, a excitação pode prejudicar o desempenho, então tem que sempre buscar o equilíbrio para um melhor desempenho desportivo.

De acordo com Taylor (2007) o enfrentamento é uma resposta individual de adaptação frente a situações difíceis, como mudanças no estilo de vida ou até mesmo problemas associados a emoções negativas solicitam um novo conjunto de comportamentos, diferente dos usados anteriormente, no qual incluem as estratégias de enfrentamento usadas para lidar com as novas situações de dificuldade. Já é possível identificar alguns recursos de enfrentamento que ajudam no manejo do estresse e a redução do sofrimento, que estão relacionados a melhores resultados em termos de saúde, incluindo o otimismo, a percepção de controle, autoestima e o suporte social.

As estratégias de *coping* usadas pelos atletas podem variar dependendo da percepção individual do estresse, do que está em jogo, das crenças individuais referentes ao posicionamento do ranking de determinado campeonato, e o autor pontua ainda que "atletas de sucesso serão, certamente, aqueles que melhores capacidades demonstram na gestão e no controle das situações potencialmente estressantes" (MARQUES e ROSADO, 2005, p.71).

O autor Verardi (2012) pontua que o impacto do estresse sobre os atletas de auto rendimento inclui diversos prejuízos como rigidez no desempenho e raciocínio, dificuldades em concluir as tarefas e diminuição nas habilidades de analisar situações complexas, além disso, pode afetar o indivíduo nas atividades de grupo,

reduzindo a qualidade de comunicação e incorretas tomadas de decisões. No esporte, o *burnout* é definido em função do desempenho esportivo e, para os atletas, esta exaustão se dá devido ao esgotamento profissional e físico, pouco senso de realização, tendo em vista que os objetivos são inatingíveis e a desvalorização e desinteresse pelo esporte.

5 DISCUSSÃO

O estresse tem um impacto significativo no indivíduo em geral, porém em atletas de alto rendimento, este impacto negativo prejudica em sua performance e em seus objetivos, muitas vezes contrariando sua própria vontade e objetivos para um melhor rendimento, causando assim em certas ocasiões o oposto do esperado que é o esgotamento físico e emocional.

As exposições prolongadas a certos estressores podem ter consequências negativas e muito graves como a exaustão, que no esporte está frequentemente associada ao estresse, porém nem todos os que apresentam estresse desenvolvem *burnout*. Há uma grande falta de controle dos atletas em relação à própria vida, tendo assim a necessidade de praticar um esporte para a própria sobrevivência, o que pode ser uma explicação para que haja o esgotamento no esporte, porém ainda há muito o que ser pesquisado nesta área.

Os estudos citados mostram que no esporte é muito comum usar as estratégias de *coping*, pois com as rotinas malucas de treinos e jogos, muitas vezes os atletas ficam estressados e não conseguem focar no que é necessário, podendo não alcançar seus objetivos. As estratégias auxiliam para uma melhor regulação das emoções, conseguir focar no que é preciso e extrair os melhores resultados possíveis. Algumas se destacam como: isolamento, autocontrole emocional, aceitação das situações, apoio emocional, reavaliação positiva das situações e confronto com as adversidades.

A autora Marques (2004) se refere as estratégias de *coping* e seus principais objetivos como um auxílio para melhor desempenho desportivo e modificação do stress. As estratégias de enfrentamento podem ainda ser identificadas como um fator de mediação na relação entre stress e o desporto. Com o passar do tempo, o *coping* obteve um grande crescimento, adotando uma grande perspectiva, sendo analisado e tendo diversos fatores de personalidade contribuintes como competência, compromissos, papéis, valores, crenças, emocionalidade, objetivos expectativas e, em todos estes aspectos, a função de *coping* continua sendo lidar com as exigências e expectativas estressoras e externas, de modo que ainda se consiga manter um nível interno de equilíbrio psicológico.

O *coping* pode ser definido como esforço para lidar com situações de dano, desafio ou ameaça, porém, há diferenças entre estas três situações sendo elas: situação de dano, que são momentos desagradáveis como mortes, perdas de relacionamentos, doença e problemas econômicos. Nestes casos as estratégias de *coping* são focadas para o presente, tendo a função de reinterpretar e tolerar tais acontecimentos ruins. A ameaça insinua uma antecipação dos acontecimentos que ainda não aconteceram e as estratégias mais usadas vão se concentrar no futuro. Podem surgir de emoções negativas de medo ou ira. Por fim, o desafio, no qual os indivíduos confiam que as condições impostas podem ser alcançadas e até mesmo ultrapassadas, por isso quando há um enfrentamento, também há sensações de emoções positivas e satisfação (MONAT E LAZARUS, 1985 apud MARQUES, 2004).

De acordo com Aldwin (1994 apud Marques, 2004) é possível identificar seis estratégias de enfrentamento como: evitamento (no qual o indivíduo faz coisas para o desvio da atenção problemática); suporte social (falar com outros indivíduos sobre a situação problema); *coping* ativo (imaginar diversos modos de como a situação pode ser melhorada); reinterpretação positiva (pesar em situações de um modo diferente) e a religião (é a confiança nas crenças religiosas). O *coping* pode também ter uma segunda função que é mais focada na emotividade, para que se mantenha um melhor equilíbrio psicológico, trabalhando diretamente aos comportamentos e cognições.

Todas as estratégias de *coping* podem auxiliar os indivíduos a lidar melhor com as situações problemas e cada um lida da melhor maneira, de acordo com vários fatores da personalidade e do meio em que está inserido. Em atletas, os benefícios podem ser vastos e podem auxiliar em ter mais foco e a um melhor desempenho, conseguindo com isso, muitas vezes, se manter no topo, e ir se destacando cada vez mais em esportes de alto rendimento.

Mesmo sendo uma área que vem crescendo ao longo do tempo, ainda há dificuldades de encontrar artigos sobre as estratégias de *coping* e seus benefícios no esporte de alto rendimento. Há uma vasta necessidade de aprofundamento e pesquisas destes temas com atletas brasileiros.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As estratégias de *coping* e de enfrentamento em atletas é um tema muito relevante para profissionais da área esportiva, pois, além de buscar os estressores que podem limitar o desenvolvimento esportivo, é importante também determinar as consequências que estão associadas ao *burnout*, bem como as estratégias tanto positivas quanto negativas de enfrentamento. Quando este enfrentamento é correto, pode ser minimizado o impacto do estresse e, desta maneira, a identificação das estratégias positivas, permitindo que haja um programa de prevenção e intervenção durante as fases mais importantes no esporte, que são de pré-competição e a competição em si.

Foi possível observar que as estratégias de *coping* têm uma grande relevância em relação ao estresse dos atletas de alto rendimento, pois auxiliam no equilíbrio do estresse, que é um dos maiores causadores de *burnout*, fazendo com que os mesmos possam controlar e prevenir os aspectos negativos dos esportes de alto rendimento. As estratégias de enfrentamento aplicadas em momentos de estresse pelo indivíduo podem variar, e muito, dependendo do contexto, da modalidade do atleta, histórico de aprendizagem, e a avaliação que o indivíduo tem sobre o evento estressor. Algumas vezes estas estratégias podem prejudicar também, então a terapia cognitivo-comportamental auxiliara a desenvolver maneiras mais adaptativas de enfrentamento, por meio de diversas técnicas comportamentais e da reestruturação cognitiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BASSO, Lissia Ana; WAINER, Ricardo. Luto e perdas repentinas: contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 7, n. 1, p. 35-43, 2011.
- BELEM, Isabella et al. O estresse no mma: as estratégias de enfrentamento podem melhorar o desempenho dos lutadores. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 4, p. 287-290, 2016.
- BIM, Ricardo Henrique et al. Estratégias de *coping* e sintomas de *burnout* em atletas de futsal de alto rendimento. Disponível em: [http://dx. doi. org/10.18511/0103-1716/rbcm. v22n3p69-75](http://dx.doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v22n3p69-75)> Acesso em: 10 junho. 2018. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 22, n. 3, p. 69-75, 2014.
- BORGES, Camila S.; LUIZ, A. M. A. G.; DOMINGOS, Neide Aparecida Micelli. Intervenção cognitivo-comportamental em estresse e dor crônica. **Arq Ciênc Saúde**, v. 16, n. 4, p. 181-6, 2009.
- CARLOTTO, Mary Sandra. A síndrome de *burnout* e o trabalho docente. **Psicologia em estudo**, v. 7, n. 1, p. 21-29, 2002.
- COIMBRA, Danilo reis et al. habilidades psicológicas de *coping* em atletas brasileiros. **motricidade**, V. 9, N. 1, P. 95-106, 2013.
- DE ORLEANS casagrande, Pedro et al. *Burnout* em tenistas brasileiros infanto-juvenis. **Motricidade**, v. 10, n. 2, 2014.
- DE PAIVA MARQUES, Ana Carina; ROSADO, António Fernando Boletto. Situações estressantes nos atletas de basquetebol de alta competição. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 19, n. 1, p. 71-87, 2005.
- DIAS, Cláudia S.; CRUZ, José Fernando A.; FONSECA, António Manuel. **Emoções, “stress”, ansiedade e “coping”: estudo qualitativo com treinadores de nível internacional**. 2010.
- DO NASCIMENTO Junior, José Roberto Andrade et al. Análise do estresse psicológico pré-competitivo e estratégias de *coping* de jovens atletas de futebol de campo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 18, n. 4, p. 45-53, 2011.

LAZARUS, R. S. (1993). From psychological estresse to the emotions: a history of changing outlooks. **Annual Review of Psychology**, 44 (1), 1-21.

FOLKMAN, Susan et al. Dynamics of a estresseful encounter: cognitive appraisal, *coping*, and encounter outcomes. **Journal of personality and social psychology**, v. 50, n. 5, p. 992, 1986.

FURTADO, Euclides Manuel Lopes. O diagnóstico da síndrome de *burnout* nos atletas: validação do *atleta burnout questionnaire (abq)* em cabo verde. 2015

LIMA, Fernando Vitor; SAMULSKI, Dietmar Martin; PORTO, Vilani Luiz Henrique. Estratégias não sistemáticas de " *coping*" em situações críticas de jogo no tênis de mesa. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 18, n. 4, p. 363-375, 2004.

LISBOA, Carolina Saraiva de Macedo et al. Estratégias de *coping* de crianças vítimas e não vítimas de violência doméstica. **Psicologia: reflexão e crítica**. Porto Alegre. Vol. 15, n. 2 (2002), p. 345-362, 2002.

MARQUES, Rita Pais. Estudo exploratório sobre as estratégias de *coping* utilizadas pelos instrutores de fitness. 2004. Trabalho de Conclusão de Curso.

MASLACH, Christina; SCHAUFELI, Wilmar B.; LEITER, Michael P. Job *burnout*. **Annual review of psychology**, v. 52, n. 1, p. 397-422, 2001.

MATOS, Daniela S.; CRUZ, José Fernando A.; ALMEIDA, Leandro S. Excelência no desporto: Para uma compreensão da arquitectura psicológica dos atletas de elite. **Motricidade**, v. 7, n. 4, p. 27-41, 2011.

MEICHENBAUM, D. The Evolution of Cognitive Behavior Therapy: A Personal and Professional Journey with Don Meichenbaum. Routledge, 2017.

MUROFUSE, Neide Tiemi; SOLDATI ABRANCHES, Sueli; ALVES NAPOLEÃO, Anamaria. Reflexões sobre estresse e *Burnout* e a relação com a enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 13, n. 2, 2005.

PIRES, D.A., BRANDÃO, M.R.F. & MACHADO, A. A. (2005). A síndrome de *burnout* no esporte. *Motriz*, 11(3), 147-153.

RAEDEKE, T. D. (1997). Is athlete *burnout* more than just estresse? A sport commitment perspective. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, 19(4), 396-417.

RODRIGUES, Rafael Nogueira. **Síndrome de *Burnout* em jovens atletas: um estudo com modalidades esportivas individuais e coletivas na fase pré-competitiva.** 2018

ROSSI, Matheus Rizzato et al. Estratégias De *Coping* Em Atletas De Futebol Feminino: Estudo Comparativo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 4, p. 282-286, 2016.

SILVA, Ana Sofia Ribeiro. *Burnout*, ansiedade e depressão em atletas: adaptação do athlete *Burnout* Questionnaire. 2016.

SIMONETTI, Janete Pessuto; FERREIRA, Joice Cristina. Estratégias de *coping* desenvolvidas por cuidadores de idosos portadores de doença crônica. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 42, n. 1, p. 19-25, 2008.

TAYLOR, Shelley E.; STANTON, Annette L. *Coping* resources, *coping* processes, and mental health. **Annu. Rev. Clin. Psychol.**, v. 3, p. 377-401, 2007.

TAMAYO, Mauricio Robayo; TRÓCCOLI, Bartholomeu Tôrres. Exaustão emocional: relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de *coping* no trabalho. **Estudos de psicologia**, v. 7, n. 1, p. 37-46, 2002.

VERARDI, Carlos Eduardo Lopes et al. *Burnout* and *coping* among football players: before and during the tournament. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 4, p. 272-275, 2014.

VERARDI, Carlos Eduardo Lopes et al. Sport, estresse, and *burnout*. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 29, n. 3, p. 305-313, 2012.

VIEIRA, Lenamar Fiorese et al. Análise da síndrome de " *burnout*" e das estratégias de " *coping*" em atletas brasileiros de vôlei de praia. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 27, n. 2, p. 269-276, 2013.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Foundations of Sport and Exercise Psychology**, 6E. Human Kinetics, 2014.

ANEXO

Termo de Responsabilidade Autoral

Eu **Kimberly Fortine**, afirmo que o presente trabalho e suas devidas partes são de minha autoria e que fui devidamente informada da responsabilidade autoral sobre seu conteúdo.

Responsabilizo-me pela monografia apresentada como Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização em Terapia Cognitivo Comportamental, sob o título **Estratégias de *Coping* que auxiliam a síndrome de *Burnout* em atletas de alto rendimento**, isentando, mediante o presente termo, o Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental (CETCC), meu orientador e coorientador de quaisquer ônus consequentes de ações atentatórias à "Propriedade Intelectual", por mim praticadas, assumindo, assim, as responsabilidades civis e criminais decorrentes das ações realizadas para a confecção da monografia.

São Paulo, _____ de _____ de _____.

Assinatura do (a) Aluno (a)