

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS**  
**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**João Guilherme Cren Chiminazzo**

**Síndrome de *burnout* no esporte: a visão de técnicos de  
tênis de campo**

**Campinas**  
**2005**

**João Guilherme Cren Chiminazzo**

**Síndrome de *burnout* no esporte: a visão de técnicos de  
tênis de campo**

Dissertação de Mestrado apresentada à  
Pós-Graduação da Faculdade de  
Educação Física da Universidade  
Estadual de Campinas para obtenção  
do título de Mestre em Educação  
Física.

ORIENTADOR: Prof. Dr. Paulo Cesar Montagner

**Campinas**

**2005**

**João Guilherme Cren Chiminazzo**

**Síndrome de *burnout* no esporte: a visão de técnicos de  
tênis de campo**

Este exemplar corresponde à redação final da  
Dissertação de Mestrado defendida por João  
Guilherme Cren Chiminazzo e aprovada pela  
Comissão Julgadora em: 15/12/2005.

---

Prof. Dr. Paulo César Montagner  
Orientador

---

Prof. Dr. Roberto Rodrigues Paes

---

Profa. Dra. Roberta Gurgel Azzi

**Campinas**

**2005**

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA  
BIBLIOTECA FEF - UNICAMP**

Ch44s Chiminazzo, João Guilherme Cren.  
Síndrome de burnout no esporte : a visão de técnicos de tênis de campo / João Guilherme Cren Chiminazzo. - Campinas, SP: [s.n], 2005.

Orientador: Paulo César Montagner.  
Dissertação (mestrado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

1. Burnout (Psicologia). 2. Esportes. 3. Tênis (Jogo). I. Montagner, Paulo César. II. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. III. Título.

**Com muito carinho, dedico este trabalho:**

A Deus, que me deu a Vida.

À minha família, João Batista, Sueli, João Flávio e João Henrique que, com esse amor incondicional, me fortalece cada vez mais no dia-a-dia e com quem divido esta importante conquista.

À minha querida e amada “Lindinha” que neste último ano tem me apoiado em todos os momentos, com palavras de incentivo e de carinho. É a sua presença que me torna mais fácil suportar todas contrariedades e agruras da vida... e desfrutar ainda melhor os bons momentos.... Com muito amor....

## AGRADECIMENTOS

- ✓ Ao meu professor e orientador **Dr. Paulo Cesar Montagner**, maestro de toda esta orquestra, pela paciência, atenção, dedicação e total incentivo nos momentos mais importantes e mais difíceis. Tem sido sempre uma base segura ao me incentivar a desafiar os meus limites como pessoa e como professor.
- ✓ À “**coroa SUSSU**”, minha mãe, pelo estímulo constante, pelos momentos de força, de crença, fazendo-me sorrir, refletir, repensar e me encher de entusiasmo com suas palavras e colaboração e com certeza torce e vibra a cada mínima conquista, sempre pronta a colaborar...
- ✓ Ao meu pai, **João Batista**, pela ajuda e incentivo.
- ✓ Aos meus irmãos, **João Flávio e João Henrique**, companheiros nos momentos de alegria e de tristeza e que, com certeza, torcem para minhas conquistas.
- ✓ Aos meus avós **Antonio e Dirce** (*in memoriam*) que me “criaram” quando criança, agüentaram as crises e me ajudaram a resolver todos os problemas da época. Saudade...
- ✓ À **Tatiana**, pessoa com quem quero viver para sempre, pela sua imensa colaboração, apoio e incentivo constantes do feliz caminhar sobre pedras. Eu te amo!...
- ✓ Ao **Tio Pedrinho e Tia Henriete**, meus padrinhos tão queridos cuja amizade, conselhos e ensinamentos em muito contribuíram para a minha formação pessoal e intelectual e, conseqüentemente, para que isto fosse uma realidade. Pelo apoio e incentivo que me deram ao longo de toda minha vida. É bom saber que vocês existem e que nunca faltam quando, por uma razão ou por outra, preciso de vocês...
- ✓ Ao casal **Wilson e Suly**, verdadeiros “anjos da guarda”, pois quando o “calo aperta”, corro em sua direção pedindo auxílio e o apoio vem recheado de otimismo, amor e competência.
- ✓ Ao **Tio Pepe e a Tia Marlene**, pela preciosa amizade e carinho, pelo apoio e incentivo constantes. Continuem de bem com a vida...
- ✓ Ao jovem e talentoso **Paulo André**, exemplo de pessoa, atleta, amigo, companheiro...
- ✓ Ao amigo **Walmor Largura** pelo incentivo, ensinamentos e leituras.
- ✓ Ao “Chefe” **Marcelo Tella**, fonte de inspiração enquanto profissional e ser humano.
- ✓ A **família Frost** *thanks for everything you have done in my life*. I love you all!

- ✓ Aos **amigos de profissão**: Fernando Moreno, Prof. Miguel, Prof. Maurício, Marco Squarizzi, Flamarion Nunes, Dr. Roberto Nishimura, Eduardo Paschoal, Eduardo Ferreira, André Zaros, pelos “empurrões” positivos e que, vibram com mais esta etapa vencida...
- ✓ Aos **professores e funcionários da METROCAMP e CREUPI**, pelo carinho e consideração com que me tratam e pelo que me ensinaram...
- ✓ Aos **meus alunos**, que fazem refletir, a cada minuto, a verdadeira função de um educador...
- ✓ Aos amigos e eternos companheiros do “**Encontros Bragantinos**” por permitir uma aprendizagem constante...
- ✓ Aos **amigos**: Evandro, Fernando Moreno, Rodrigo “GUGA”, João Nunes, Du Fantato, Alemão, Leandro Benelli, Maurício e Mônica, Aninha Carmo, Fernandinho, Luis Fernando, Beto (FEF), Thiago Escher, que ofereceram ajuda e me apoiaram sempre. Obrigado pela torcida!
- ✓ A todos professores, funcionários e alunos da **FEF-UNICAMP**, pelo apoio e carinho e que, durante 10 anos, serviram de quartel general do conhecimento.
- ✓ A **Prof. João Batista Vota** que, muito gentilmente, se dispôs a ler este trabalho, fazendo as correções. Obrigado pela contribuição e pela disponibilidade da revisão final dos textos...
- ✓ A todos **técnicos de tênis** de campo que, gentilmente, aceitaram o convite e se tornaram sujeitos da pesquisa, possibilitando a realização desta dissertação...
- ✓ A **todos** que me motivaram, na medida em que tiveram paciência, compreensão e respeito comigo, nestes momentos de dedicação, concentração e inspiração para a composição deste estudo...
- ✓ Agradeço a Deus pela generosidade com que me presenteou e pela vida.

Enfim, a todos vocês,

Muito Obrigado!!!!

**“É um pequeno passo para um homem,  
mas um gigantesco salto para a Humanidade”**

Neil Armstrong, 1969



Esqueça os dias de nuvens escuras... Mas lembre-se das horas passadas ao sol.  
Esqueça as vezes em que foi derrotado... Mas lembre-se das suas conquistas e vitórias.

Esqueça os erros que já não podem ser mais corrigidos... Mas lembre-se das lições que você aprendeu.

Esqueça as infelicidades que você enfrentou... Mas lembre-se de quando a felicidade voltou. Esqueça os dias solitários que você atravessou... Mas lembre-se dos amigos amáveis que encontrou.

Esqueça os planos que não deram certo... Mas lembre-se sempre de TER UM SONHO.

Autor Desconhecido

CHIMINAZZO, J. G. C. **Síndrome de *Burnout* nos esportes: a visão de técnicos de tênis de campo.** 2005. 160f. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.

## RESUMO

A síndrome de *burnout*, conhecida como síndrome do esgotamento físico, psíquico e emocional, acomete pessoas de diversas áreas profissionais. No esporte, é comum constatar tanto profissionais quanto atletas em esgotamento. A síndrome de *burnout* é o eixo central desta pesquisa realizada com técnicos de tênis de campo sobre sua percepção com atletas acometidos pela síndrome. Para o presente estudo adotou-se a tradução do termo *burnout* para esgotamento. O objetivo do estudo foi pesquisar as opiniões dos técnicos de tênis de campo, a respeito da síndrome de *burnout* em atletas infanto-juvenis e profissionais na referida modalidade. Utilizou-se como método a pesquisa qualitativa, optando pela análise de conteúdo para a categorização dos dados obtidos com os questionários. Para isso, foi elaborado um questionário com onze questões fechadas (caracterização dos sujeitos) e nove questões abertas. Trinta e quatro técnicos foram contatados e apenas dois deles não participaram do estudo. Após o contato prévio com os sujeitos, marcou-se um encontro para aplicação dos questionários. De posse dos questionários, após uma análise qualitativa, pode ser verificado que 81% dos técnicos já tiveram atletas que apresentaram sinais de esgotamento. Um outro dado obtido com as respostas foi que sinais fisiológicos para o esgotamento tiveram 96% das menções dos técnicos. Foram vinte e quatro menções para a categoria *Treinos* como precursores para a síndrome de *burnout* no tênis de campo. É importante que técnicos de tênis de campo conheçam o fenômeno da síndrome de *burnout* para que sejam capazes de orientar seus atletas, garantindo-lhes uma boa qualidade de vida em suas carreiras esportivas.

**Palavras Chaves:** Síndrome de *Burnout*; Esportes; Tênis de Campo.

CHIMINAZZO, J. G. C. *Burnout Syndrome and Sports: the tennis coach view*. 2005. 160f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.

## ABSTRACT

The syndrome of burnout, known as syndrome of the physical, psychic and emotional exhaustion, acomete people of diverse professional areas. In the sport, it is common to evidence in such a way professional how much athlete in exhaustion. *Burnout* syndrome is the central axel from this research conducted with Tennis coaches about their perception over athletes with this syndrome. The adopted translation for *burnout* within this study was “esgotamento”. The main goal of this study was researching tennis coaches opinions about *burnout* syndrome in juveniles athletes and professionals within the same sports modality. Qualitative method of research was used, where the option for content analyzes was made for categorizing data obtained from questionnaires. To be used as an instrument it was elaborated a questionnaire made by 11 closed items (individual characterization) and nine open items. There were contacted thirty four (34) coaches, and only two (2) of them did not participate on the study. After the previous contact a meeting was scheduled for answering the questionnaire. It was verified that 81% of the coaches have already had athletes presenting signs of *burnout*. Another data obtained from the answers was that physiological signs for acknowledging the syndrome had 96% of the times mentioned by the coaches. Twenty four times “Practicing” was quoted as precursor for Tennis burnout syndrome. Results lead to a conclusion that it is very important for tennis coaches to recognize the *burnout* syndrome to be always able to guide their athletes, granting them a very good quality of life within their sports careers.

**Key Words:** *Burnout* Syndrome, Sports, and Tennis.

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> -	Relação de quantidade de tenistas cadastrados a CBT por Estado .....	29
<b>Figura 2</b> -	Modelo Afetivo Cognitivo de Smith (1986) .....	50
<b>Figura 3</b> -	Adaptação positiva ao estresse do treino.....	51
<b>Figura 4</b> -	Adaptação negativa ao estresse no treino.....	52
<b>Figura 5</b> -	Nível de Escolaridade.....	60
<b>Figura 6</b> -	Tempo de trabalho dos sujeitos.....	61
<b>Figura 7</b> -	Categorias em que os técnicos trabalham.....	62
<b>Figura 8</b> -	Tempo de Treinamento.....	62
<b>Figura 9</b> -	Já teve alguma atleta com sinais de esgotamento?.....	79
<b>Figura 10</b> -	Você tem algum atleta com sinais de esgotamento?.....	82

## LISTA DE QUADROS

<b>Quadro 1</b> - Sinais e sintomas do treinamento excessivo e da síndrome de <i>burnout</i> .....	34
<b>Quadro 2</b> - Objetivos enquanto técnicos de tênis de campo .....	67
<b>Quadro 3</b> - Conhecimento a respeito do objetivo dos jogadores.....	72
<b>Quadro 4</b> - Respostas específicas dos objetivos dos jogadores .....	73
<b>Quadro 5</b> - Conversa com os atletas sobre os objetivos .....	74
<b>Quadro 6</b> - Descrição de um atleta que considere esgotado.....	76
<b>Quadro 7</b> - Sinais de esgotamento apresentados pelos atletas .....	79
<b>Quadro 8</b> - Sinais de esgotamento em atletas atuais .....	82
<b>Quadro 9</b> - Fatores de origens do estado de esgotamento no tênis de campo .....	84

## LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

<b>ATP</b>	Associação dos Tenistas Profissionais
<b>CID</b>	Código internacional de Doenças
<b>CBT</b>	Confederação Brasileira e Tênis
<b>FEF</b>	Faculdade de Educação Física
<b>FPT</b>	Federação Paulista de Tênis
<b>IBA</b>	Inventário de <i>Burnout</i> para Atletas
<b>ITF</b>	Federação Internacional de Tênis
<b>MBI</b>	<i>Maslach Burnout Inventory</i>
<b>RMC</b>	Região Metropolitana de Campinas
<b>UNICAMP</b>	Universidade Estadual de Campinas

## SUMÁRIO

<b>Apresentação.....</b>	<b>15</b>
<b>1. Introdução do estudo.....</b>	<b>19</b>
1.1 O tema .....	20
1.2 Alinhamento conceitual .....	20
1.3 O problema.....	22
1.4 Justificativa.....	23
1.5 Objetivos.....	25
1.5.1 Objetivo Geral.....	25
1.5.2 Objetivos Específicos.....	25
1.6 Delimitação do tema e caracterização do tênis de campo.....	25
<b>2. Pressupostos teóricos explorando diferentes conceitos.....</b>	<b>30</b>
2.1 Síndrome de <i>burnout</i> .....	36
2.1.1 História e evolução do conceito da síndrome de <i>burnout</i> .....	36
2.1.2 Principais modelos teóricos da síndrome de <i>burnout</i> .....	40
2.1.3 Aspecto legal da síndrome de <i>burnout</i> .....	42
2.2 Síndrome de <i>burnout</i> no esporte.....	42
2.2.1 História e evolução do conceito de <i>burnout</i> no esporte.....	42
2.2.2 Principais modelos teóricos da síndrome de <i>burnout</i> no esporte.....	47
2.2.2.1 Modelo afetivo cognitivo de estresse (Smith, 1986).....	47
2.2.2.2 Modelo de resposta negativa de estresse ao treinamento (Silva, 1990).....	51
2.2.2.3 Modelo de desenvolvimento de identidade unidimensional e de controle externo (Coackley, 1992).....	52

<b>3. Contexto da pesquisa</b> .....	55
3.1 Tipo de Pesquisa.....	56
3.2 A opção pela análise de conteúdo.....	56
3.3 Caracterização dos participantes da pesquisa.....	59
3.4 Procedimento da pesquisa: material e coleta de dados.....	63
<b>4. Resultados</b> .....	65
4.1 Apresentação e descrição dos resultados.....	67
4.2 Discussão dos resultados.....	89
<b>5. Considerações Finais</b> .....	100
<b>Referências Bibliográficas</b> .....	107
<b>Bibliografia Consultada</b> .....	113
<b>Apêndices</b> .....	121
<b>Apêndice A</b> .....	122
<b>Apêndice B</b> .....	124
<b>Apêndice C</b> .....	125
<b>Apêndice D</b> .....	157



# APRESENTAÇÃO

Todo texto tem a sua história e acredito ser um bom momento para apresentar aqui a história percorrida até chegar-se à escolha de um tema tão fascinante e importante de ser estudado no contexto esportivo; mas que é tão pouco explorado. O contato com esporte vem desde criança, o sonho de ser jogador, de se tornar um ídolo, de ser famoso sempre esteve permeando minhas atividades, como ocorre com a maioria das crianças. Desde muito cedo, tenho contato com o esporte, inicialmente como praticante e, posteriormente, também como professor. O fascínio pelas conquistas e títulos do esporte brasileiro me conduzia cada vez mais à especialização na área esportiva e a me envolver, desvendando toda a magia que se escondia por trás desse fenômeno tão vasto e importante no mundo moderno.

Porém, ao mesmo tempo em que vivia vislumbrado com as glórias e conquistas do esporte nacional, existia a preocupação com aqueles que abandonavam o esporte, que paravam “no meio do caminho” de sua trajetória esportiva. Esse fenômeno do abandono sempre me incomodou. Durante a infância, muitos amigos praticaram esportes comigo e sonhavam, um dia, em ser um atleta profissional. Porém, ao longo do tempo, essas pessoas sonhadoras foram desistindo e novos rumos foram tomados, alguns por se interessarem por outras modalidades esportivas e outros porque descobriram interesses em outras áreas. Mas muitos deles abandonaram porque não suportaram tanta pressão ou viram que seus sonhos estavam tão distantes que não seriam atingidos. Eram essas pessoas que me preocupavam com esse abandono involuntário. Lembro-me de que, ainda criança, tentava discutir os motivos pelos quais acreditava que determinado atleta parou de jogar ou então migrou para outro esporte. Questionava-me: o que acarretaria essa tal desistência nos esportes? Seriam muitas as pressões? Seriam muitos treinos? Ou seria o cansaço? Isso me incomodava bastante, pois muitas vezes eram excelentes esportistas e, de repente, não estavam mais interessados ou apresentavam sinais de esgotamento como consequência de outros problemas que vinham enfrentando. Muitas vezes também ficava preocupado quando era noticiado que determinada criança se despontava muito precocemente dentro do cenário esportivo. Naquela fase de minha vida, sequer imaginava que mais tarde, estaria interessado em estudar esse fenômeno que é o abandono do esporte por consequência do esgotamento do esportista.

Certo dia, quando me detive para uma análise mais ampla, percebi que ainda estava em uma quadra de tênis de campo, só que agora, do outro lado, não mais como aluno, e sim como profissional da área da atividade física, era um professor de tênis de campo. Atuando com diversas idades e em diversos níveis, o mesmo fenômeno continuou a ser observado e, cada vez mais, me sentia instigado a procurar razões que levavam excelentes jogadores a terem seus desempenhos alterados e até mesmo a desistirem do esporte. Ao longo do tempo, novos casos foram surgindo no contexto esportivo, não apenas no tênis de campo, mas também em outras modalidades esportivas e então surgiu a idéia e a oportunidade de pesquisar sobre essas inquietações que permeavam minha mente.

Nas conversas em sala de aula, dando depoimentos sobre o assunto que me incomodava tanto e tentando achar uma solução para os casos, descobri que a Psicologia tem estudado questões semelhantes a essas, denominando o quadro da síndrome de *burnout*<sup>1</sup>. Por se tratar de um estado mórbido, caracterizado por um conjunto de sinais e sintomas e que pode ser produzido por mais de uma causa, convém afirmar que o *burnout* deve ser tratado como uma síndrome.

A síndrome de *burnout* sempre esteve presente em nossas vidas, nas mais variadas profissões e, portanto, sempre esteve presente também no contexto esportivo; porém é muito pouco explorada e a carência de estudos resultou na impossibilidade de se possuírem subsídios para se tentar amenizar a desistência de atletas em suas carreiras esportivas. São inúmeros os casos de crianças, jovens e até mesmo adultos que, inseridos em um contexto esportivo, acabam abandonando suas carreiras esportivas, terminando o sonho de um dia se tornarem famosos. Os motivos são diversos, mas seus sentimentos são de total esgotamento e falta de interesse pelo esporte (GOULD et. al, 1996b; SMITH, 1986; GOULD, 1997; RAEDEKE, 1997). Até aqueles que já tiveram conquistas importantes profissionalmente acabam deixando a atividade e alguns trocam de esporte a fim de deixar para trás aquilo que não mais os fazia felizes.

Existem várias pesquisas na área da Psicologia que estudaram uma melhor compreensão para a ocorrência da síndrome de *burnout* em diversas profissões, principalmente as

---

<sup>1</sup> Para o presente estudo, adota-se, por aproximação, a tradução do termo síndrome de *burnout* como síndrome de esgotamento, uma vez que, por não existir uma tradução do termo para a língua portuguesa, a maioria dos técnicos desconhecem o termo na língua inglesa.

profissões de ajuda humanitária. No cenário nacional, são escassas as publicações sobre a síndrome de *burnout* nos esportes, o que acarretou certa dificuldade para realizar o levantamento bibliográfico sobre o tema. Azzi, Chiminazzo e Escher (2002) realizaram uma pesquisa de levantamento bibliográfico em periódicos nacionais e internacionais e constaram que, de 339 sumários de exemplares dos periódicos consultados, apenas dez artigos foram encontrados sobre a síndrome de *burnout* nos esportes e mais seis artigos que abordavam estresse e *burnout* no contexto esportivo. Esses artigos foram encontrados na literatura internacional, pois na literatura nacional nada foi encontrado. (AZZI, CHIMINAZZO e ESCHER, 2002). Essas pesquisas publicadas internacionais foram desenvolvidas por psicólogos que estudaram a ocorrência do *burnout* no campo esportivo. É interessante que estudos também sejam feitos por profissionais do esporte, reforçando assim a importância da interdisciplinaridade no campo das pesquisas científicas, no caso, entre Educação Física e Psicologia, já que ambas têm muito a contribuir na formação e desenvolvimento de jogadores e atletas.

# **1. INTRODUÇÃO DO ESTUDO**

## 1.1 O tema

Diante de um contexto de esgotamentos e desistências no esporte, é importante que novas pesquisas sejam feitas a fim de melhor compreender essas ocorrências e também saber como preveni-las e combatê-las para que o número de atletas acometidos seja cada vez menor no cenário esportivo. A função do técnico esportivo, além dos treinamentos, também é perceber esses acontecimentos e atuar de forma a minimizar os esgotamentos e as desistências.

Além de serem formados em sua área de atuação profissional, seria ideal que os técnicos possuíssem uma ampla e vasta gama de conhecimentos, inclusive aqueles necessários para sustentar suas ações ao longo dos anos com suas equipes, posto que têm a capacidade de intervenção direta em seus atletas, assumindo, assim, grande responsabilidade em suas ações. São raras as situações no tênis de campo em que o atleta possui um suporte de todos profissionais das diversas áreas que podem contribuir para a melhora do rendimento do atleta, tais como, psicólogo, fisiologista, preparador físico entre outros. Na maioria das vezes cabe ao técnico tentar suprir essa carência de profissionais, sobrecarregando-se com atividades que não são de sua competência. Raedeke, Lunney e Venables (2002) afirmaram que os conhecimentos dos técnicos sobre a síndrome de *burnout* pode contribuir com as pesquisas acadêmicas sobre o tema.

Nesse sentido, o eixo central desse estudo é a síndrome de *burnout* no esporte que, através de sinais e sintomas apresentados pelos atletas, deve ser perceptível aos técnicos de tênis de campo e estes, atuando de forma global com seus atletas, devem possuir conhecimentos a fim de evitar que maiores danos aconteçam. Com isso, pretende-se contribuir para que o número de atletas acometidos por essa síndrome seja cada vez menor.

## 1.2. Alinhamento do conceitual

Além de ser um assunto muito novo, originário no campo da Psicologia Social, os estudos da síndrome de *burnout* no esporte são ainda mais recentes. Os primeiros estudos no esporte sugeriram no final da década de 80. Muitas pesquisas são realizadas quantitativamente, com aplicação de inventários construídos pela Psicologia Social e adaptados para o ambiente esportivo. Poucos estudos procuram abordar a síndrome de *burnout* de forma qualitativamente,

respeitando-se a sua complexidade e permitindo-se analisar, de forma subjetiva, os diferentes ambientes dos esportes.

Ainda hoje, dos estudos encontrados sobre a síndrome de *burnout* no esporte, a maioria das pesquisas são voltadas à síndrome de *burnout* em técnicos, em preparadores físicos, mas são poucos os estudos centrados nos atletas. Desde o final da década de 80, Fender (1989) alertava para essa questão, a necessidade de se estudar a síndrome também em atletas, mas observa-se que não houve uma alteração significativa nos estudos, desde aquele tempo.

Devido às carências de estudos nacionais e a falta de pesquisadores, desbravando a síndrome de *burnout* nos esportes, mais especificamente no tênis de campo, esta pesquisa teve que adotar alguns critérios que viabilizaram o presente estudo. Não existe na literatura uma definição para a síndrome de *burnout* e conseqüentemente inexiste uma tradução do termo para a língua portuguesa. Isso dificulta muito o seu entendimento bem como as pesquisas referentes ao tema. Entretanto, existe uma proximidade, para a língua portuguesa, do termo síndrome de *burnout* como sendo sinônimo de síndrome de esgotamento; mas a literatura, devido à carência de estudos nacionais, não apresenta nada a respeito de uma tradução específica. Nesse sentido, o tema central desse estudo é a síndrome de *burnout* no esporte, através das opiniões de como os técnicos de tênis de campo percebem seus atletas nesse estado de esgotamento, através de sinais e sintomas e também quais os fatores no tênis de campo que influenciam no surgimento da síndrome.

É importante lembrar que pesquisas tendo como foco o tênis de campo também são escassas. No contexto internacional, as pesquisas existentes giram em torno do tênis de campo profissional e, no âmbito nacional, poucas são as pesquisas existentes com o tênis profissional, havendo um certo destaque para as pesquisas referentes à iniciação esportiva no tênis de campo. Isso dificulta o diálogo acadêmico de questões referentes ao tênis de campo. Além do que, a transição do tênis amador para o tênis profissional não é bem clara. Apenas a Federação Internacional de Tênis (ITF) determina a idade mínima para participação em torneios profissionais, que é 14 anos. Assim, existem crianças que podem jogar um torneio profissional e também disputar torneios nacionais e até estaduais. Com isso, percebe-se que existe a necessidade de sair-se do campo empírico e caminhar-se para o campo das ciências nos aspectos tangentes ao tênis de campo.

### 1.3. O problema

Pesquisas já realizadas demonstraram que existem atletas que se sentem esgotados física e psicologicamente, e a única solução para esse mal que os acomete é o abandono dos esportes ou apenas da modalidade esportiva que praticam. Assim, o atleta se vê livre daquilo que lhe era aversivo. A evasão esportiva é um grande problema nos dias atuais e, com isso, muitas pessoas se distanciam da prática esportiva.

Esse fenômeno passa a ser problemático posto que um considerável número de crianças é submetido a uma especialização precoce na prática esportiva e são poucas aquelas que permanecem e vêem seus sonhos se realizando, ou seja, tornam-se profissionais no esporte. O que será que aconteceu com as outras crianças que percorreram esse mesmo percurso e não conseguiram realizar seus sonhos? Possivelmente o sonho de serem famosas estava presente; contudo, seus sonhos foram ceifados por causas variadas, tanto internas quanto externas a elas, e na maioria dos casos, nem as próprias sabem qual foi o motivo que as impediu de continuar.

Na maioria dos casos, o abandono é precedido de um estado sério de esgotamento em que os atletas não mais suportam o contato com a modalidade esportiva praticada. Precisa-se impedir que os atletas cheguem a esse estágio e, quando isso não for possível, deve-se utilizar todos os conhecimentos a fim de combater esse quadro, realizando-se um trabalho de prevenção para que os atletas possam desempenhar suas funções da melhor forma possível, saudáveis física e psicologicamente, e possam ter uma duradoura carreira esportiva.

Difícilmente o atleta terá condições suficientes para lidar com o esgotamento, ele nem percebe que está esgotado, apenas apresenta sinais e sintomas, tanto físicos quanto psicológicos, que o incomodam na prática esportiva. Assim, o profissional que está trabalhando diretamente com o atleta pode identificar e combater esse estado que tanto o prejudica, evitando a evasão esportiva, contribuindo para que ele tenha uma vida atlética saudável.



#### 1.4. Justificativa

Para atingir um excelente desempenho na modalidade esportiva, o atleta deve estar consciente de suas atitudes e ser assessorado por uma equipe de trabalho multidisciplinar preparada, propiciando-lhe preocupar-se apenas com o seu desempenho esportivo. Para essas condições, é importante que o técnico esteja informado dos possíveis fatores que podem intervir no rendimento do atleta e que, muitas vezes, não estão programados para acontecer, mas que atingem de forma prejudicial as atividades dos atletas. A mínima sinalização desse mal deve ser observada com rigor pelos técnicos e medidas preventivas devem ser rapidamente aplicadas. Considerando que, freqüentemente, os atletas não estão envolvidos com uma equipe multidisciplinar completa para o seu desenvolvimento integral, cabe aos técnicos uma dedicação ainda maior, estando atentos a qualquer alteração de comportamento apresentado por seus atletas.

Esta pesquisa foi feita com técnicos de tênis de campo que são as pessoas que estão em contato direto com os atletas e que, muitas vezes, são os únicos profissionais que compõem a comissão técnica do jogador. Para delimitação dos sujeitos, foram entrevistados apenas técnicos de tenistas infanto-juvenis e profissionais que disputam torneios nacionais e até internacionais; portanto, são tenistas de destaque e futuras promessas para a modalidade. Estes técnicos atuam nos grandes centros de tênis de campo do país, que compreende a grande São Paulo e a Região Metropolitana de Campinas (RMC). A preferência por estudar os técnicos deve-se também ao fato de os mesmos atuarem diretamente com seus atletas, na programação e no desenvolvimento de treinos. São os técnicos que possuem maiores possibilidades de intervenções com os atletas, a fim de buscarem seus melhores desempenhos. Há também o fato de os técnicos estarem em contato com os atletas todos os dias e, muitas vezes, vários atletas passam mais tempo com seus técnicos do que com a própria família, daí a grande influência que os técnicos têm na vida dos mesmos, freqüentemente servindo como modelos para suas ações. Segundo Gould et al. (1997, p. 361):

[...] se técnicos, pais e psicólogos esportistas são familiarizados com as características da síndrome de *burnout*, eles podem tornar-se habilitados a identificar atletas jovens de tênis de campo que estão no processo de *burnout* e intervir para ajudá-los na prevenção.

Todos que trabalham diretamente com esportes devem saber da existência da síndrome de *burnout* e como ela pode influenciar negativamente no rendimento do atleta. Os técnicos devem saber como podem contribuir ativamente no processo de treinamento com

orientações que busquem promover esportistas que praticam atividades por prazer; porém, sem exacerbar sua dimensão competitiva. Dessa forma o estudo também visa contribuir com o desenvolvimento da Ciência do Esporte, interessando a todos profissionais do esporte a fim de que atuem de forma convergente ao desempenho de seus atletas e que os mesmos possam ter uma vida esportiva prolongada.

É importante que os técnicos possam identificar os atletas que estão encaminhando-se para um processo de esgotamento. Esse esgotamento é facilmente percebido, pois o atleta apresenta uma queda não apenas de resultados, mas também de performance. Por outro lado, pode ser que um atleta em estado de esgotamento não apresente nenhuma queda de rendimento, mas está esgotado, tanto física quanto psicologicamente. Essa identificação também pode ser feita através de inventários desenvolvidos por psicólogos, ou mesmo através do contato diário e da percepção das atitudes dos atletas. É plausível pensar que, se os técnicos conseguirem identificar esses atletas esgotados, certamente poderão ter um sucesso no combate ao esgotamento. Acredita-se que quanto maior o conhecimento do técnico, menor será a probabilidade de abandono no tênis de campo. Para que isso seja verdadeiro é importante pesquisar o nível de conhecimento dos técnicos de tênis e verificar se estão preparados para enfrentar essa síndrome que faz parte do seu cotidiano.

Convém ressaltar o mérito da investigação que o presente estudo pretende destacar com o desenvolvimento da pesquisa sistemática neste campo de conhecimento. Outro propósito deste projeto é o de colaborar com a ciência no intuito de aperfeiçoar os estudos no campo da Ciência do Esporte e, com isso, prolongar a carreira esportiva de muitos atletas, evitando que sejam acometidos por razões que os levem ao abandono do esporte ou potencializem as chances desse fato acontecer. É essencial fornecer subsídios para o técnico saber lidar com fatores do esgotamento e da desistência.

Enfim, o estudo aqui apresentado pode fornecer uma base de maior profundidade em relação às atividades envolvidas na relação técnico/atleta, permitindo que o primeiro venha a organizar as melhores propostas de ensino, de treinamento, capazes de preparar com eficácia o seu atleta. Tais ganhos acarretam também satisfação dos pais e da comunidade em geral, fornecendo um maior bem estar ao atleta para exercer com confiança suas atividades.

## 1.5. Objetivos

### 1.5.1. Objetivo Geral

Conhecer a percepção de profissionais que atuam como técnicos de tênis de campo a respeito da síndrome de *burnout* (síndrome de esgotamento) em atletas infanto-juvenis e profissionais na referida modalidade.

### 1.5.2. Objetivos Específicos

- ✓ Identificar como os técnicos de tênis de campo descrevem um atleta em estado de esgotamento.
- ✓ Analisar, na perspectiva dos técnicos de tênis de campo, os fatores desencadeadores do processo de esgotamento em seus atletas.
- ✓ Identificar o que os técnicos de tênis de campo expõem como sinais do estado de esgotamento de seus atletas (variáveis pessoais com a percepção do *Burnout*).

## 1.6. Delimitação do tema e caracterização do tênis de campo

A escolha da modalidade tênis de campo deu-se devido à proximidade do autor com esse esporte. Após ser jogador amador de tênis de campo por muito tempo, o autor vem, desde 1997, atuando como professor para iniciantes e também como técnico de jogadores competitivos em tênis de campo.

O tênis de campo como todo esporte, possui suas peculiaridades principalmente na dinâmica da modalidade. A principal característica do tênis de campo, referente aos seus sistemas de disputa, é que todos os torneios são disputados na forma de eliminatória simples, também conhecida como “mata-mata”, ou seja, o tenista que perder fica fora do evento.

Em relação às entidades responsáveis pela organização do tênis de campo no Brasil temos, seguindo a hierarquia, as Ligas, as Federações Estaduais, a Confederação Brasileira de Tênis (CBT) e a Federação Internacional de Tênis (ITF), sendo cada entidade responsável pela organização da modalidade de sua respectiva comarca, podendo ainda haver a supervisão por uma entidade superior em eventos organizados por entidades menores. Desse modo, há *rankings*

regionais, *rankings* estaduais, o *ranking* nacional e os *rankings* internacionais, sendo todos eles independentes.

No tênis de campo, para conseguir pontos para o *ranking* é necessário jogar torneios onde se ganham pontos e, conseqüentemente, a possibilidade de melhorar sua posição no *ranking*. A melhora de *ranking* lhe dá condição de enfrentar torneios maiores ou torneios organizados por entidades maiores. As categorias que existem no tênis de campo infanto-juvenil até a categoria adulto são: 10 anos, 12 anos, 14 anos, 16 anos, 18 anos e a principal, todas elas em ambos os sexos, masculino e feminino.

Um tenista que começa a jogar tênis de campo no Estado de São Paulo, qualquer que seja a idade, pode participar de torneios regionais, organizados por ligas ou até mesmo clubes. Esses torneios valem pontos para os *rankings* regionais, sendo supervisionados ou organizados pelas entidades. Assim, esse tenista também pode filiar-se à Federação Paulista de Tênis (FPT) e participar de Torneios Abertos Federados, contando pontos para o *ranking* estadual. Até esse nível, existem diversos torneios com duração de um final de semana, ou seja, o tenista pode jogar um torneio a cada final de semana, bastando, para isso, pagar uma taxa de inscrição e ir jogar. No caso específico da FPT, existem outras categorias após a de 18 anos, tais como: 19-34 anos, 35 anos, 40 anos, 45 anos, 50 anos, 55 anos, 60 anos, 65 anos, 70 anos e 75 anos, tanto no masculino quanto no feminino. Existe também, organizado pela FPT, o *ranking* denominado de Classes. Esses *rankings* não dependem da idade do tenista, são organizados pelo nível técnico do tenista. Assim, todos começam na classe de principiante e ao conquistar pontos, podem pedir autorização para mudar de classe, seguindo para quinta classe, quarta classe, terceira classe, segunda classe até atingir o nível máximo que é a primeira classe, isso também para o sexo masculino e feminino. Para todas essas categorias existe um *ranking* independente.

Já no âmbito nacional, o tenista, para jogar torneios, precisa disputar torneios classificatórios, conhecidos como *qualifying*. Esses torneios são classificatórios para a chave principal. Vale lembrar que somente a chave principal conta pontos para o *ranking* nacional. Entram direto na chave principal, aqueles tenistas que estão bem no *ranking* nacional. Já os tenistas que estão começando, obrigatoriamente terão que jogar os torneios classificatórios, salvo raras exceções no caso de serem convidados pela organização do torneio a entrarem direto na chave principal. Existem muitos torneios nacionais durante o ano, e em alguns meses chega-se a

haver até três torneios em diferentes regiões do país. Assim, o tenista infanto-juvenil pode jogar quantos torneios desejar ao longo do ano.

A título de exemplo, tomemos como base o caso de um tenista, 17 anos de idade, bem colocado no *ranking* nacional e, querendo alçar vôos maiores, resolve disputar torneios profissionais. São torneios organizados pela ITF e que contam pontos para o *ranking* mundial de tênis, e o sistema é bem semelhante ao de nível nacional. Talvez a única diferença seja o grau de dificuldade, pois um torneio desses reúne os melhores jogadores dos países. Como tudo é baseado na colocação no *ranking*, o tenista pode entrar direto na chave, estando bem classificado no *ranking* mundial, ou então pode entrar no torneio classificatório, que precede a chave principal, pois sua colocação no *ranking* mundial não foi suficiente para entrar direto na chave. Ou então, na maioria dos casos dos tenistas que não possuem pontos no *ranking* mundial, eles vão até o local da disputa do torneio e não conseguem entrar nem no torneio classificatório. Neste caso, todos os atletas que se inscreveram para participar do torneio já contam com pontos no *ranking* mundial e isso não permite que esse atleta, que ainda não conseguiu pontos, tenha a oportunidade de brigar para conquistá-los.

Desse modo, ao “brigar” para entrar e disputar os torneios profissionais, os atletas vão conseguindo pontos e melhorando cada vez mais seu *ranking* e, com isso, ganhando a possibilidade de disputar torneios cada vez melhores. A única ressalva que a ITF faz é que só poderão participar dos torneios profissionais atletas maiores de 14 anos. Nesses torneios profissionais, independente da fase em que o atleta perde, ele terá direito a uma premiação financeira. Existem muitos torneios profissionais ao longo do ano. Todos torneios têm duração de uma semana, exceto os *Grand Slams* (Aberto da Austrália, *Roland Garros*, *Wimbledon* e Aberto do Estados Unidos) que têm duração de duas semanas. Assim é a organização do tênis de campo nacional e mundial.

Depois de compreender um pouco mais a modalidade esportiva, é importante salientar alguns itens que permanecem ocultos diante de todo esse sistema descrito. A maioria dos tenistas treina diariamente e busca seu lugar ao sol, sonha em ser cada vez melhores, disputar torneios profissionais, melhorar o *ranking*, ganhar dinheiro, prestígio e fama. Os treinos, muitas vezes, são organizados apenas pelo técnico. São poucos os tenistas que possuem uma equipe multidisciplinar, com profissionais de diversas áreas a fim de preparar o atleta para todos os

níveis de exigência durante as competições. Assim, o atleta até na fase estadual, não precisa perder aulas na escola, não precisa dispor de muito dinheiro para viajar e jogar e também não precisa ter um excelente nível técnico. Na maioria das vezes, as viagens são realizadas pelos pais e, como as distâncias são pequenas, não há necessidade de gasto com estadias.

Já em nível nacional, o grau de exigência é maior. O tenista precisa dispor de mais dinheiro para poder viajar distâncias maiores, pagar taxas de inscrições nos torneios, custear estadas em hotéis e também alimentação. Além disso, o tenista precisa ter mais tempo disponível, pois esses torneios acontecem durante a semana e duram a semana inteira. Neste caso, os tenistas são obrigados a perder aula, precisam ter dinheiro e, na maioria das vezes, viajam sozinhos, pois fica muito mais caro pagar um técnico para ir junto, podendo também sofrer sérias conseqüências no âmbito escolar. Cabe a ele, tenista, se programar para não perder tanta aula e jogar torneios brasileiros mais próximos. Até agora, o tenista só gasta, não recebe nenhum apoio, salvo aqueles que possuem patrocínios.

No nível profissional a situação é parecida. Além da exigência técnica ser maior, as distâncias também são maiores, os valores das despesas também mudam, havendo a vantagem que, dessa vez, aqueles que conseguirem entrar na chave principal, terão direito à premiação em dinheiro proporcional à fase em que perder. Para não perder viagem, o tenista que for tentar entrar numa chave principal de um torneio profissional tem que ter grandes chances de ter a condição de entrar, pelo menos, no torneio classificatório, no qual buscará uma vaga para a chave principal. Convém salientar que ele corre o risco de se inscrever para um torneio, ir, mas ao chegar lá outros tenistas com melhor posição no *ranking* também estavam inscritos e preencheram as vagas da chave principal, preenchendo as vagas da chave do classificatório, o que, neste caso, representa que o atleta não poderá jogar esse torneio. Com isso, o tenista gastou e não teve oportunidade nem de entrar em quadra. Isso mostra que, para tentar o profissionalismo no tênis de campo, é preciso uma boa estrutura técnica, física, mental e financeira, pois além de ser muito dispendioso, as viagens são constantes e, na maioria das vezes desacompanhadas, uma vez que não possuem verba para custear a presença dos técnicos nas viagens.

Não existe, no tênis de campo, um ponto de transição entre amadorismo e profissionalismo. Essa questão é um pouco confusa, pois ao mesmo tempo em que um jogador, ainda juvenil, pode participar de campeonatos profissionais, muitos jogadores com idade adulta

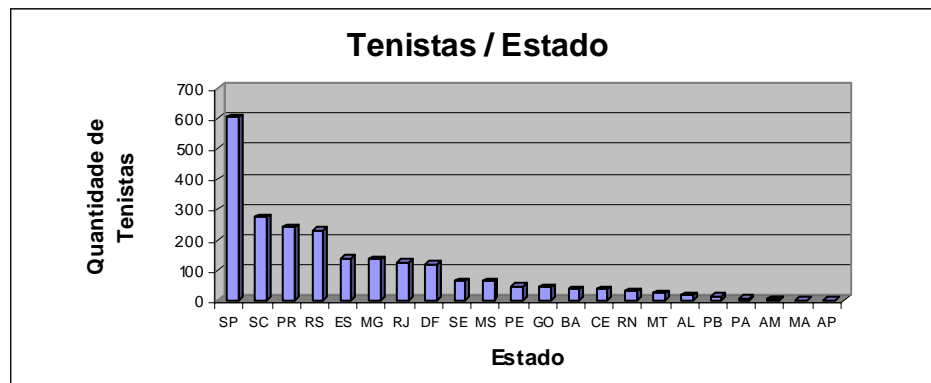
não conseguem participar de campeonatos profissionais por não possuírem pontos no *ranking*, por exemplo.

Enfim, assim é a modalidade do tênis de campo no Brasil e no mundo. É fundamental que a FPT, CBT desenvolvam programas de apoio e incentivo àqueles que querem se tornar atletas profissionais. Com o apoio das instituições, as condições podem ficar mais favoráveis, além de oferecer toda estrutura necessária ao desenvolvimento completo do tenista, pensando também na vida do atleta fora das quadras.

Além dos tenistas, uma outra figura importante no cotidiano do tênis de campo são os técnicos. A opção dos técnicos como sujeitos da pesquisa ocorreu por serem eles os responsáveis por orientarem o atleta na sua vida esportiva, conduzindo-o em busca de seus objetivos. São técnicos que trabalham com treinos em grupo e também com treinos individuais, localizados no Estado de São Paulo, mais especificamente na Grande São Paulo e na Região Metropolitana de Campinas (RMC).

Figura 1

Relação de quantidade de tenistas infanto-juvenis cadastrados na CBT por Estado



Fonte: Confederação Brasileira de Tênis (CBT)

Foram escolhidas essas duas regiões por serem de fácil acesso ao pesquisador e também porque nessas duas regiões está concentrada grande parte dos centros de treinamento de tenistas infanto-juvenis do Brasil, conforme demonstra levantamento realizado junto a CBT, em que mais de 26,7% dos tenistas infanto-juvenis cadastrados na CBT são do estado de São Paulo (Figura 1). Isso mostra uma hegemonia quantitativa de atletas de tênis do Estado de São Paulo no cenário nacional.

## **2. Pressupostos Teóricos: explorando diferentes conceitos**



Desde as primeiras manifestações de atividades esportivas sistematizadas para um fim específico, pode-se constatar que algumas conseqüências foram aparecendo na contra-mão do desenvolvimento dos trabalhos realizados. Essas conseqüências que impedem o desenvolvimento dos programas de treinamento podem ser tratadas como fatores limitadores do treinamento esportivo.

Os esportistas de alto rendimento trabalham muito próximo do seu limite de exigência máxima, pois são obrigados a render o máximo que podem a fim de superar seus próprios limites. Desse modo, se as cargas de treinamento não forem muito bem dosadas, aplicadas e controladas, conseqüências indesejadas podem aparecer, e as atividades que antes eram reforçadoras, passam a ser aversivas causando um desconforto aos atletas. Quanto mais o esporte vem se desenvolvendo, maiores são suas exigências, e diversas áreas de conhecimento contribuem para superar essas exigências, como por exemplo: a nutrição, a medicina, a bioquímica, a biomecânica, a fisiologia, a psicologia, a fisioterapia, compondo então, um conjunto de conhecimentos que orientam aquilo denominado Ciência do Esporte. A Ciência do Esporte surge com a função de atender cada vez mais o alto grau de exigência do esporte moderno, respeitando o indivíduo como um ser humano, como pessoa, e não como uma máquina cuja função é produzir cada vez mais. Quando trabalhamos com ser humano, diversos são os aspectos que o influenciam e devemos estar atentos a todos eles, utilizando todas as áreas do conhecimento para o bem estar total do atleta.

A expectativa é que, com o passar dos anos e com as pesquisas no esporte aumentando cada vez mais, ocorra a identificação das causas que favorecem a queda de rendimento e, como são fatores que acabam limitando o desempenho esportivo, obviamente devem ser evitados. A simples observação da queda de rendimento do atleta, principalmente por parte dos técnicos, pode sinalizar o aparecimento de alguns fatores limitadores do treinamento desportivo, tais como o estresse, o treinamento excessivo, o *overreaching* e a estafa. É importante ressaltar que, com diversas pesquisas em andamento, novas descobertas vão surgindo e novos conceitos se formando. A literatura ainda se mostra muito confusa na definição e nos conceitos referentes a alguns dos fatores limitadores do treinamento que, por sua vez, podem dar origem ao esgotamento em atletas. Assim, consideram-se para o presente estudo, apenas os fatores

limitadores que são mais estudados no treinamento esportivo e que estão mais presentes nas pesquisas da Ciência do Esporte.

Na área esportiva um dos assuntos mais antigos e muito estudado é o conceito de estresse. A definição clássica de estresse tem sua origem na Física e se refere ao grau de deformidade que uma estrutura sofre quando é submetida a um determinado esforço.

Na área das Ciências Biológicas, um dos primeiros estudos sobre estresse surgiu em 1926, com o médico canadense Hans Selye, que definiu estresse como sendo um conjunto de reações que o organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige certo esforço para se adaptar. Uma das principais capacidades do organismo humano é a capacidade de adaptação, frente a diferentes estímulos. Essa adaptação pode se tornar benéfica ao indivíduo, como também maléfica, dependendo do agente causador do estresse. O médico-pesquisador ainda descreveu a Síndrome de Adaptação Geral ou Síndrome do Estresse Biológico (SAMULSKI, 2002) que é composta por três fases: alarme, resistência e exaustão. A primeira fase, reação de alarme, ocorre quando o organismo demonstra as primeiras mudanças (reações) em direção às ações do estressor. Assim, permanecendo a ação do estressor, pode haver uma adaptação do organismo frente a essa nova situação. Nessa fase, a ação prolongada do estressor exige mais adaptação do organismo, elevando o grau de resistência do organismo acima de suas condições normais e, por fim, tem-se a fase de esgotamento, em que o organismo esgota toda a sua energia de adaptação.

Ainda na concepção do estresse, é importante saber que o estresse é extremamente necessário à vida do indivíduo, em especial dos atletas. O rendimento esportivo somente acontece quando se têm estímulos estressores seguidos da adaptação do organismo; em seqüência, novos estímulos são dados, ocorrendo assim nova adaptação e, com isso, seu rendimento vai melhorando e o condicionamento do atleta vai elevando seu patamar a cada sessão de treino. Esse processo é conhecido como adaptação positiva de estresse. Ao lado disso, existe também a adaptação negativa do estresse, que pode atuar como fator de queda de rendimento, onde o atleta não tem o tempo necessário para re-organização de suas estruturas celulares, não tem tempo para recompor a sua energia e novos estímulos são dados, ainda mais fortes, acima do que ele é capaz de suportar. O resultado é uma involução do rendimento do atleta. É sobre essa adaptação

negativa que o presente estudo discorre e que se torna um problema na vida do atleta, podendo também ser encarada como um dos fatores limitadores do treinamento físico.

Outro fator que pode afetar a diminuição do rendimento do atleta é o caso do treinamento excessivo (WEINBERG e GOULD, 2001), também conhecido como *overtraining*, ou supertreinamento (LEHMANN et al., 1999; SAMULSKI, 2002) ou ainda como estado de mal adaptação atlética (UUSITALO, 2001). Numa busca na literatura, constatou-se que a origem dos estudos sobre o treinamento excessivo advém do campo da Ciência Biológica, podendo-se afirmar que é um referencial que leva em consideração apenas às questões fisiológicas do indivíduo, e que pouco se fala no aspecto psicológico. Assim, o treinamento excessivo também se enquadra como mais um fator que limita o rendimento do atleta e o diferencia da questão da síndrome de *burnout*, pois esta última analisa aspectos psicológicos, emocionais e cognitivos.

Lehmann et al. (1999) definem o treinamento excessivo como um fenômeno que ocorre devido a um desequilíbrio entre estresse e recuperação, ou seja, grandes fatores estressantes combinados com pouca recuperação. Alguns atletas apresentam um declínio inexplicável nos treinamentos o que pode ser atribuído a fatores físicos ou psicológicos (SAMULSKI, 2002).

Para Tourinho e Rocha (1999) os sintomas do treinamento excessivo são: apatia, letargia, distúrbio do sono, perda de peso, frequência cardíaca de repouso elevada, dor muscular, mudança de humor, pressão arterial elevada, distúrbios gastrointestinais, dificuldade de recuperação, perda de apetite. É difícil determinar o estágio de treinamento excessivo em que o atleta se encontra, mas, de um modo geral, pode ser diagnosticado através do histórico do atleta, cuidadosamente, descartando outras doenças passíveis da análise de exames laboratoriais (UUSITALO, 2001).

O fenômeno do treinamento excessivo é muito utilizado na literatura, posto que muitos autores e até mesmo pessoas leigas, classificam tudo como sendo treinamento excessivo. Qualquer queda de rendimento abrupta acaba sendo classificada como resposta ao treinamento excessivo. Entretanto, devemos saber que nem sempre a queda de rendimento tem como causa o treinamento excessivo, já que existem outras situações que apresentam a queda de rendimento apenas como um sintoma, como por exemplo, o simples cansaço físico após um determinado treinamento específico. É importante o profissional saber das possíveis ocorrências desses

fenômenos e, conseqüentemente, saber atuar nas diferentes frentes, impossibilitando o acometimento de seus atletas por esses males. Além disso, os sintomas da síndrome de treinamento excessivo são particularizados e subjetivos (SAMULSKI, 2002), portanto, não podemos admiti-los como universais, uma vez que estamos trabalhando com seres humanos e cada um é único.

Hackney, Peralmen e Nowacki (1990), através de sua pesquisa entre a síndrome de treinamento excessivo e a síndrome de *burnout*, resumiram as características de cada uma dessas síndromes, conforme consta na quadro 1.

Quadro 1

Sinais e sintomas do treinamento excessivo e da síndrome de *burnout*

<b>Treinamento Excessivo</b>	<b>Síndrome de <i>Burnout</i></b>
Anatia	Baixa motivação ou energia
Letargia	Problemas de concentração
Distúrbio do sono	Perda de peso do jogador
Perda de peso	Falta de preocupação
Frequência cardíaca de repouso elevada	Distúrbio do sono
Dor ou lesão muscular	Esgotamento físico e mental
Mudanças de humor	Auto-estima reduzida
Pressão arterial de repouso elevada	Afeto negativo
Distúrbios gastrointestinais	Abuso de substâncias
Recuperação tardia de esforço	Mudanças de valores e crenças
Perda de apetite	Isolamento emocional
	Ansiedade aumentada
	Altos e baixos

Fonte: Traduzido de HACKNEY, A.; PERALMEN S.; NOWACKI J. Psychological profiles of *overtreined* and stale athletes: a review. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 2, p. 21-33, 1990.

Um outro fenômeno muito presente e que pode ser classificado como fator limitador do treinamento físico é o *overreaching*. Não existe uma tradução em português para o termo, sendo tratado na literatura nacional também como *overreaching*. Entretanto, o

*overreaching* geralmente está mais associado à fadiga muscular, à insuficiência de cobertura metabólica no músculo. Uma diferença principal entre o *overreaching* e o treinamento excessivo é o tempo de recuperação. O tempo de recuperação no *overreaching* é de cerca de duas a três semanas enquanto no treinamento excessivo pode-se chegar a meses e até alguns anos (UUSITALO, 2001). Assim, verifica-se que antes da síndrome de treinamento excessivo ocorrer, o atleta passa por um estágio, em menor grau, que é o *overreaching*, cuja diferença é apenas temporal.

Weinberg e Gould (2001) apresentam ainda um novo fenômeno responsável pela queda de rendimento e, possivelmente, pelo esgotamento de atletas, que é a estafa, conhecida na literatura internacional como *staleness*. Para esses autores, a estafa é o resultado ou consequência de treinamentos excessivos quando o atleta apresenta dificuldade em manter o regime de treinamento padronizado e não consegue mais alcançar resultados com o desempenho anterior. Para Tourinho e Rocha (1999), estafa é o resultado final ou produto do treinamento excessivo, diferenciando uma da outra apenas pela questão temporal. Desse modo, podemos ver que existe uma certa confusão de conceitos e até mesmo de nomenclaturas, o que deixa o estudo desses assuntos complicado, uma vez que, ao fazer uma busca na literatura, encontramos muitos nomes que podem ter o mesmo significado.

Muitas vezes, não apenas as questões físicas são os precursores dos fenômenos aqui classificados como fatores limitadores do treinamento. Outros fatores estressores, como distúrbios sociais, educacionais, ocupacionais e econômicas podem também influenciar no desempenho esportivo de atletas. A ocorrência desses fatores limitadores, ou até mesmo as suas recorrências, podem levar o atleta a abandonar o esporte. Esse abandono, na literatura internacional, é conhecido como *dropout*. Porém, muitas vezes, antes de abandonar o esporte, o atleta passa pela síndrome de *burnout*. A síndrome de *burnout*, tratada no presente estudo, como esgotamento, é de cunho tanto físico, quanto psicológico e emocional. Como estopim, a queda de rendimento dos atletas é apenas um sinalizador de uma possível causa geradora da síndrome de *burnout*. Isso nos leva a uma revisão na literatura em busca de outros fatores que podem resultar na diminuição do rendimento e, a seguir, estudar mais especificamente a síndrome de *burnout* como produto dessa queda de rendimento e do grande número de evasão dos esportes, principalmente no tênis de campo.

## 2.1. Síndrome de *Burnout*

Existe hoje uma grande preocupação com a qualidade de vida dos profissionais na maioria das áreas de trabalho; visando ao bem estar do indivíduo tanto no ambiente de trabalho quanto na sua vida privada. É importante procurar evitar os grandes males provenientes do trabalho demasiado, entre os quais pode-se citar o estresse, a síndrome de *burnout* e o *dropout*. No esporte, é fundamental buscar a excelência na modalidade esportiva praticada. Os técnicos precisam preservar a vida esportiva dos atletas, tornando-a duradoura e permanentemente ativa, envidando esforços, conhecimentos e técnicas adequadas para jamais encurtar essa vida atlética, levando o atleta ao abandono desse esporte.

Por se tratar de um tema muito pouco estudado na área esportiva, é necessário fazer uma introdução e uma breve revisão na literatura da síndrome de *burnout* para, assim, entrar e analisar a síndrome de *burnout* nos esportes e suas manifestações.

### 2.1.1. História e evolução do conceito da síndrome de *burnout*

O primeiro estudo que utilizou o termo *burnout*, com o sentido que se usa até hoje, surgiu no início da década de 70 com J. H. Freudenberger, num trabalho intitulado “Staff Burn-out”. Em 1976, Christina Maslach, psicóloga social, começou a investigar a síndrome do *burnout* em pessoas que trabalhavam em áreas de serviços humanos, como bombeiros, enfermeiros, advogados, juízes, cirurgiões, entre outras. Desde então, Maslach tornou-se um dos principais pesquisadores sobre a síndrome de *burnout*. Num estudo publicado por Maslach e Jackson (1986) a síndrome de *burnout* é definida como uma reação ao estresse crônico que ocorre naqueles profissionais que têm de prestar ou oferecer “serviços humanos”.

Em um dos primeiros conceitos da síndrome de *burnout*, Pastore e Judd (1992) afirmaram que pode se apresentar como um estado de fadiga ou frustração trazido por uma devoção a uma causa, estilo de vida ou relação, que falhou na produção de uma recompensa esperada.

A origem do termo “*burnout*” advém de uma conversa informal entre a psicóloga e pesquisadora Christina Maslach e um advogado. Certa vez, após iniciar alguns

estudos na área médica e levantar algumas idéias referentes às relações de trabalhos, Maslach expôs suas idéias em relação à preocupação que tinha sobre as estratégias cognitivas de descomprometimento e autodefesa através da desumanização a um advogado e este lhe disse que os advogados das pessoas mais pobres chamavam essa situação de esgotamento. A partir desse momento Maslach descobriu não só que a situação que estava estudando tinha um nome como também acontecia em outras áreas do conhecimento. Descobriu, então, que trabalhar com outras pessoas era o coração do fenômeno *burnout*, verificando, portanto, que tal síndrome acontece sobretudo com as pessoas que trabalham em contato com outras pessoas. No levantamento bibliográfico realizado, verificou-se que a síndrome de *burnout* tem sua maior presença nessas mesmas profissões em que se trabalha com outras pessoas.

Analisando vários estudos que foram realizados em profissões que implicam na relação e no contato direto com outras pessoas, surgiu a idéia de construir um instrumento de avaliação psicológica que pudesse comparar e abranger amostras cada vez maiores. Segundo Maslach e Jackson (1981a, p. 99):

[...] *burnout* é uma síndrome de exaustão emocional que ocorre freqüentemente entre indivíduos que desenvolvem trabalhos de algum tipo com pessoas. Um aspecto chave desta síndrome são sentimentos crescentes de exaustão emocional. À medida que os seus recursos emocionais vão sendo gastos, os trabalhadores sentem que não são capazes de se dar a um nível psicológico. Outro aspecto é o desenvolvimento de atitudes negativas acerca dos clientes. Estas reações negativas para com os clientes podem estar ligadas à experiências de exaustão emocional, isto é, estes dois aspectos do esgotamento parecem estar ligados de alguma forma. Um terceiro aspecto desta síndrome é a tendência para se avaliar a si próprio de maneira negativa, particularmente no que diz respeito ao trabalho com os clientes. Os trabalhadores sentem-se tristes acerca de si próprios e insatisfeitos com suas realizações no trabalho [...]

O Inventário de *Burnout* de Maslach - MBI (1982) é o instrumento, hoje em dia, mais utilizado para se medir *burnout*, tanto a sua freqüência quanto a sua intensidade, sendo empregado, sobretudo, por profissionais de áreas potencialmente estressantes. Foi o primeiro inventário desenvolvido para avaliar a síndrome de *burnout* que é analisada através de sentimentos pessoais e atitudes das pessoas. O MBI é constituído por vinte e dois ítems, divididos em três sub-escalas de acordo com os componentes do *burnout*. Os três componentes básicos da síndrome de *burnout* avaliados por esse inventário são:

1. **Exaustão Emocional:** situação em que os trabalhadores sentem que não podem dar mais de si mesmos em nível afetivo. Caracteriza-se pela falta ou carência de energia e um sentimento de esgotamento.
2. **Despersonalização:** uma resposta insensível e impessoal a outras pessoas no ambiente, são sentimentos de desligamento em relação a outras pessoas e uma sensação de estar apenas fingindo, “coisificação” da relação. Caracteriza-se por tratarem-se os clientes, colegas e a organização como objetos.
3. **Redução da Realização Pessoal:** descreve sentimentos de incompetência e baixa realização no trabalho com outras pessoas. Indica uma tendência do trabalhador a auto-avaliar-se de forma negativa.

Assim, verifica-se que Maslach defende um modelo multidimensional envolvendo esses três componentes numa abordagem sociopsicológica da síndrome. A presença de exaustão emocional só conduz à falta de realização pessoal se ocorrer a despersonalização como variável mediadora (SILVÉRIO, 1995). Leiter e Maslach (1988) esclarecem que primeiro ocorre a exaustão emocional que leva ao desenvolvimento de sentimentos de despersonalização os quais, por sua vez, contribuem para a diminuição da realização pessoal. Outros modelos explicativos para síndrome de *burnout* surgiram e basearam-se também no modelo de Maslach; porém, diferem na ordem de ocorrência desses fatos, como, por exemplo, o Modelo por fases de Golembiewski, Munzerider e Stevenson, (SILVÉRIO, 1995) no qual se acredita que primeiro ocorre a despersonalização, a seguir ocorre uma baixa realização pessoal, o que leva o indivíduo à exaustão emocional.

Os estudos que envolvem essa síndrome apontam para um consenso de que não existe ainda na literatura, uma definição sobre a síndrome de *burnout* (PASTORE e JUDD, 1992; CAPEL, 1986); mas, nos estudos até hoje desenvolvidos, aceita-se que a síndrome de *burnout* seria uma resposta ao estresse laboral crônico, não devendo, contudo, ser confundido com estresse. Freudenberger (1974), a partir de uma perspectiva clínica, considera que *burnout* representa um estado de exaustão resultante do trabalho exaustivo, deixando de lado até as próprias necessidades.

Para Farber (1991) a síndrome de *burnout* é uma síndrome do trabalho que se origina da discrepância da percepção individual entre esforço e consequência, percepção esta



influenciada por fatores individuais, organizacionais e sociais. Com isso, é possível sustentar que a síndrome de *burnout* é baseada em um modelo multidimensional, onde diversas áreas estão envolvidas e faz parte do quadro de ocorrência dessa síndrome, principalmente, a questão organizacional e social.

Por sua vez, Maslach (1994) apontou a síndrome de *burnout* como um problema que atinge profissionais de serviço, principalmente aqueles voltados para atividades de cuidado com os outros, no qual a oferta do cuidado ou do serviço freqüentemente ocorre em situações de mudanças emocionais.

Kelly e Gill (1993) argumentam que *burnout* é um subproduto do estresse prolongado que pode resultar em conseqüências negativas, tais como: insônia, absenteísmo, fadiga e sentimentos de passividade ou de agressividade. Muitas vezes pode-se verificar que os valores das “recompensas” não diminuem, mas os custos induzidos pelo estresse se tornam pesados demais (TOURINHO E ROCHA, 1999).

Schimidt e Stein (1991) afirmaram que o *burnout* envolve uma desistência psicológica, emocional e, às vezes, física de uma atividade em resposta ao estresse excessivo.

Apesar de não encontrar uma definição operacional para a síndrome de *burnout*, os conceitos existentes baseiam-se em três categorias: padrões de sintomas do *burnout*, relação do *burnout* com estresse e contatos diretos com outras pessoas (CAPEL, 1986). Verifica-se, através desses conceitos, que a síndrome de *burnout* possui elementos comuns que são: ambiente de trabalho, fontes de estresse e o indivíduo. Destaca-se também na literatura, que a síndrome de *burnout* envolve tanto questões de cunho psicológico quanto físico e emocional.

Tem-se visto, portanto, que existem diversos conceitos de *burnout*. Os autores se preocupam em estudar novos modelos teóricos, não se atinando em adotar uma definição para a síndrome de *burnout* (RAEDEKE, LUNNEY e VENABLES, 2002). Cada pesquisa possui um princípio norteador para maior explicação dessa síndrome. Fazer um levantamento sobre os estudos de *burnout* é ainda mais difícil, devido às diferentes denominações que os autores vêm adotando para o mesmo fenômeno. Benevides-Pereira (2002) traz, referindo-se ao *burnout* em seu livro, algumas denominações utilizadas por outros autores, que são: estresse laboral, estresse laboral assistencial, estresse profissional, estresse ocupacional, síndrome de queimar-se pelo trabalho, neurose profissional ou neurose de excelência e síndrome de esgotamento profissional.

Entretanto, na literatura, devido ao consenso dos autores que estudam a síndrome de *burnout*, é possível assumir que a síndrome de *burnout* é uma síndrome de esgotamento físico, psíquico e emocional, em resposta ao estresse excessivo. A síndrome de *burnout* descreve um fenômeno caracterizado por um conjunto de sinais (síndrome) que pode ser explicado por teorias diferentes, cujos modelos e teorias explicativas da referida síndrome se encarregam de esclarecer esse fenômeno multidimensional. Assim, sempre que se falar da síndrome de *burnout* é importante destacar o referencial teórico adotado para análise de modo a fortalecer as discussões geradoras da pesquisa.

### **2.1.2. Principais modelos teóricos da síndrome de *burnout***

Muitos estudiosos e pesquisadores que vêm estudando a síndrome de *burnout* desenvolveram alguns modelos teóricos explicativos dessa síndrome. Este estudo abordará os principais modelos e os mais utilizados em pesquisas, ou seja, aqueles que têm uma visão clara e mais abrangente das diferentes formas de manifestação da síndrome de *burnout*, bem como seus conceitos.

Um dos primeiros modelos teóricos é o Modelo Multidimensional de Maslach (1986), desenvolvido por Christina Maslach. Como já foi dito, nesse modelo a autora acredita que a pessoa começa a ficar exausta emocionalmente, dando sinais de despersonalização, ou seja, começa a tratar pessoas como objetos. Num estágio seguinte, ocorre uma redução da realização pessoal e a pessoa se avalia de forma negativa, julgando-se totalmente incompetente. Em seus estudos, Maslach chega à conclusão de que a síndrome de *burnout* ocorre devido ao contato direto com outras pessoas principalmente nas profissões de ajuda.

Esse modelo acaba dando origem a um outro, denominado, Modelo por Fases, proposto por Golembiewski, Munzenrider e Stevenson (SILVÉRIO, 1995), em que os autores acreditam que o processo é por desenvolvimento e difere do modelo proposto por Maslach, pois a despersonalização é a primeira a ocorrer e a exaustão emocional se apresenta no final das fases.

Em 1993, Pines cria o Modelo Existencial, em que defende que a principal causa da síndrome de *burnout* é a nossa necessidade de acreditar que a vida tem um sentido e, quando buscamos essa utilidade da vida através do trabalho e não conseguimos, entramos em *burnout* (SILVÉRIO, 1995).

O Modelo Expandido de Meier (1983) é baseado nos estudos de Albert Bandura. Meier apresenta que as expectativas de reforço, de resultado e de eficácia influenciam diretamente na experiência da síndrome de *burnout*. Sua visão sobre a síndrome de *burnout* é parecida com a de Maslach, em que enfatiza aspectos cognitivos e comportamentais dessa síndrome. Esse modelo afirma que a expectativa de reforço, a expectativa de resultados e a expectativa de eficácia influenciam diretamente na experiência subjetiva da síndrome de *burnout* (MEIER, 1983).

O Modelo de Conservação de Recursos, de Hobfoll e Freddy (1993), trabalha com perdas e ganhos, ou seja, o indivíduo luta para obter e manter aquilo que ele valoriza e qualquer circunstância que ameaça esse objetivo gera estresse e dá início ao processo da síndrome de *burnout*.

A apresentação desses modelos é importante para verificar que a síndrome de *burnout* vêm sendo estudada em diversas áreas, em diversos estágios e que, apesar de tantos modelos, não existe um consenso de uma definição sobre a síndrome na literatura. Não é objetivo do estudo, neste momento, discorrer exaustivamente sobre cada modelo e analisá-los, mas apenas mostrar que eles existem e devem ser bem abordados ao se estudar a síndrome de *burnout*.

Enfim, constata-se que o tema *burnout*, ao longo dos anos, tem ganhado sua notoriedade e vêm sendo constantemente objeto de pesquisas em diversas áreas. Cada autor procura explicar sua ocorrência, seus fatores desencadeadores, seus sinais e sintomas; não só isso, como também, deduzir modelos de ocorrência da síndrome de *burnout*. Essa procura desenfreada de modelos para explicação da síndrome é muito interessante; porém, exige um cuidado muito grande com os estudos, uma vez que se deve ter claro qual será o referencial teórico a ser abordado pelo pesquisador. A síndrome de *burnout* é um fenômeno multideterminado, com diferentes sinais e sintomas e que, ao ser estudada, deve ter sempre um suporte teórico sustentável. Os modelos existem para que se estude a síndrome de *burnout* de uma maneira mais compreensiva, tendo um referencial teórico capaz de justificar suas atuações.

Outro problema enfrentado é a confusão gerada em discussões em que se tenta explicar a síndrome de *burnout* devido aos dois níveis de discussão possíveis: o nível do senso comum e o nível da definição e medida científica. Talvez fosse interessante um maior consenso por parte daqueles diretamente envolvidos com os estudos da síndrome de *burnout*, para que se

chegassem a conclusões mais comuns, mais consensuais no mundo da pesquisa (SILVÉRIO, 1995). Isso faria com que os estudos futuros pudessem ser mais bem desenvolvidos e muitas pessoas seriam beneficiadas; posto que, manter-se-iam longe de serem acometidas pela síndrome de *burnout*.

### **2.1.3. Aspecto legal da síndrome de *burnout***

A síndrome de *burnout* também vem recebendo seu devido tratamento na esfera legal. As leis brasileiras já reconhecem a síndrome de *burnout* como um agente causador de doenças profissionais ou doenças do trabalho. O decreto nº 3.048/99, de 6 de maio de 1999, que dispõe sobre o Regulamento da Previdência Social, em seu Anexo II, que trata dos agentes patogênicos causadores de doenças profissionais ou do trabalho, conforme previsto no artigo 20 da Lei 8.213/91, fala em transtornos mentais e do comportamento relacionado com o trabalho (Grupo V da CID-10), no inciso XII relata a sensação de estar acabado (“Síndrome de Burn-out”, “Síndrome de Esgotamento Profissional”) (Z73.0). Mas há poucos litígios a respeito do assunto, seja por completa falta de informação por parte dos advogados ou, talvez, pela dificuldade em estar mensurando, avaliando a síndrome de *burnout*.

## **2.2. Síndrome de *burnout* no esporte**

### **2.2.1. História e evolução do conceito de *burnout* no esporte**

No campo do esporte, ainda não chegou toda efervescência que constatamos na revisão da literatura de síndrome de *burnout* em geral. Entretanto, o número de esportistas que abandonam os esportes é muito alto; não restringindo apenas o atleta que pode sofrer com a síndrome de *burnout*, mas às outras profissões ligadas ao esporte, como técnicos, preparadores físicos entre outras. A presente pesquisa versa sobre a percepção dos técnicos frente ao esgotamento de atletas. A história e a evolução da síndrome feitas a seguir procura manter o foco no mesmo sentido do estudo.

Os mesmos problemas que foram levantados através da revisão de literatura da síndrome de *burnout* geral, também foram constatados nos esportes. Ou seja, a falta de uma definição referente à síndrome dificulta muito o seu entendimento e os autores não estão

preocupados em estabelecer essa definição, mas sim em estudar modelos teóricos que tentam explicar a sua ocorrência (RAEDEKE, LUNNEY e VENABLES, 2002).

Um estudo de revisão sobre a síndrome de *burnout* no esporte, realizado por Dale e Weinberg (1990) indicou pontos que devem ser levados em consideração na elaboração de um conceito da síndrome de *burnout* nos esportes: a subjetividade, a complexidade, a falta de prazer em participar das atividades esportivas e a falta de recompensas. Ainda nesse mesmo estudo, Dale e Weinberg (1990) afirmam que a síndrome de *burnout* deve incluir: à exaustão presente, seja ela física, mental ou emocional; as mudanças negativas na resposta do indivíduo com os outros; baixa realização pessoal; a reação ao estresse crônico de todos os dias e, por fim, a individualidade que ocorre em cada pessoa, tornando ainda mais difícil a sua identificação.

No esporte, a síndrome de *burnout* não envolve simplesmente a desistência da atividade, pois apresenta características de esgotamento físico, psicológico e emocional, respostas negativas aos outros indivíduos, além da baixa auto-estima e depressão. Assim, Weinberg e Gould (2001) definem a síndrome de *burnout* como sendo uma resposta psicofisiológica de esgotamento exibida como resultado de esforços freqüentes, às vezes extremos e geralmente ineficazes para satisfazer demandas excessivas de treinamento e competições. Além disso, a síndrome de *burnout* é conhecida como a síndrome de esgotamento e é diferente do fenômeno de *dropout* que, por sua vez, a literatura destaca como sendo a própria desistência do atleta dentro do esporte (DALE e WEINBERG, 1990; SCHMIDT e STEIN, 1991; SILVÉRIO, 1995; RAEDEKE, LUNNEY e VENABLES, 2002)

A síndrome de *burnout* no esporte se desenvolve como conseqüência ou manifestação de estresse contínuo e excessivo, é também o resultado de uma interação recíproca do atleta com diversos fatores relacionados a ele. Há uma mudança de interesses por parte do atleta e um conseqüente conflito desses interesses. A ausência do prazer e a valorização da performance são as principais mudanças apresentadas, que resultam em estresse prolongado, podendo levar, muitas vezes, ao esgotamento por parte do atleta (GOULD et al.,1997). A prática esportiva passa a ser aversiva ao atleta (SMITH, 1986).

No esporte o *burnout* é caracterizado como uma síndrome em que o atleta perde a motivação, o prazer, a vontade pelas atividades esportivas, qualquer esforço lhe parece inútil. Ocorre um estado de exaustão, despersonalização e baixo rendimento pessoal, já descrito

anteriormente no Modelo Multidimensional de Maslach (1981). Podem existir diversas razões para que os atletas desistam de praticar determinada modalidade esportiva e *burnout* é apenas um estágio que antecede a completa desistência. É importante saber que estudos recentes confirmaram existir dois tipos de *burnout*: um em que o indivíduo não quer nenhum contato com o esporte e o outro que ocorre com as pessoas que apenas diminuem seu envolvimento com a modalidade esportiva (GOULD et al. 1996a)

A ocorrência de algum fator que pode limitar o treinamento esportivo resulta na queda de rendimento por parte do atleta, podendo levar à síndrome de *burnout*. Isso faz com que a pressão sobre o atleta aumenta ainda mais, tanto por parte dos técnicos, dos pais, dos dirigentes esportivos, como também uma pressão dele mesmo. Muitas vezes, no esporte de alto rendimento, ele precisa vencer para continuar a competir, precisa realizar a jogada correta e a impossibilidade de concretizá-la só aumenta a tensão e a ansiedade, os resultados positivos não aparecem, seu rendimento não é o mesmo, começa a diminuir e seus treinos passam a ser desmotivantes; o atleta sente-se esgotado e instala-se a síndrome do *burnout*. É imprescindível que técnicos e profissionais que trabalham diretamente com esses atletas, reconheçam essa fase, e combatam-na com atividades específicas, evitando piores danos causados pela síndrome de *burnout*.

Pressões externas também podem ser determinantes na vida de um atleta. Chiminzano e Azzi (2005) afirmaram que tão logo o atleta se mostra apto a praticar o exercício, os pais e técnicos criam uma expectativa acerca desse atleta, cobrando sempre a perfeição. A exigência de vitórias por parte de técnicos ou de pais, as comparações feitas com jogadores melhores em um mesmo grupo, cobranças acerca da perfeição, tudo isso são fatores que podem ser determinantes para o surgimento da síndrome de *burnout*. A consequência é que o atleta deixa de jogar por prazer, caracterizando-se o jogo pela busca da performance, da vitória a qualquer custo. Não interessa o que é necessário fazer, mas sim fazer tudo para sair-se vitorioso. O objetivo final do atleta, em muitos casos, passa a ser a obtenção da independência financeira, da ascensão social, da busca pelo sucesso. E o prazer, aquele que o fez iniciar a prática do esporte, fica esquecido, fica para trás, se perde no caminho. A importância da competição se sobrepõe à necessidade de obter prazer praticando um determinado esporte.

A supervalorização da vitória resulta num outro quadro: o excesso de treinamento. De acordo com Jones e Hardy (1990), o desempenho competitivo depende da

combinação de três fatores: fisiológicos, técnicos e psicológicos. Entre os fatores psicológicos, o estresse é um dos mais importantes e, às vezes, é aquele que determina o sucesso do desempenho. O treinamento desportivo realizado continuamente sugere estímulos permanentes, proporcionando sucessivas adaptações psicofisiológicas do organismo humano. Essas adaptações são positivas, pois fortalecem o organismo física e psiquicamente para se enfrentar em exigências cada vez mais rigorosas. Da relação entre estímulo, reações e adaptações do organismo pode originar o estresse. O estresse excessivo tem suas conseqüências negativas, pois pode causar o treinamento excessivo (*overtraining*) que, segundo Gould et al. (1997), pode também dar origem à síndrome de *burnout*.

Na busca desenfreada pela vitória, quando alguma coisa não dá certo, o atleta já pensa que só existe uma maneira de resolver: através do treino, da repetição do gesto motor, por exemplo. O atleta, então, quer treinar mais e mais. Muitos técnicos corroboram com essa idéia e até eles mesmos colocam seus atletas para treinar, acreditando que o sucesso virá somente com os treinos. Sem dúvida, os treinos são muito importantes, porém, o técnico deve ter claro que a intensidade e o volume dos treinamentos devem ser respeitados e bem controlados, para evitar que fenômenos como o treinamento excessivo atinjam seu atleta, impossibilitando-o de continuar na atividade, pelo acometimento da síndrome de *burnout*. Para evitar que isso aconteça, é importante saber aplicar e quantificar os seus treinos, tendo claros os seus objetivos, a fim de saber trilhar os caminhos corretos. Lembrar que, muitas vezes, o descanso também compõe uma sessão de treino.

O excesso de treinamento e de competições também pode prejudicar a vida social do atleta, posto que não tem mais tempo para os amigos nem para outras atividades que lhe dão prazer. Isso implica, para os atletas mais jovens, em um fim precoce da infância, com um acúmulo de responsabilidades que, muitas vezes, o atleta ainda não está preparado para enfrentar. Por isso, acaba entrando em processo de *burnout*, para poder fazer o que seus amigos da mesma faixa etária fazem (GOULD et al., 1997). É importante deixar as crianças se envolverem com atividades diversas do ambiente de treino e competições. As crianças devem viver em seu ambiente de criança. Lembrar sempre que “crianças e jovens não são miniaturas de adultos e não devem ser submetidas a um treinamento para adultos” (WEINECK, 1999, p. 97).

Uma revisão teórica apontou que diversas são as causas que podem desencadear a síndrome de *burnout*. Em adolescentes, essa síndrome apresenta-se num contexto mais delicado que deve ser bem estudado, pois se constata que, cada vez mais, jovens atletas passam por um processo de especialização precoce em alguma modalidade esportiva e, conseqüentemente, abandonam-na muito cedo, fazendo sua carreira ser mais curta do que poderia ser. Segundo Paes (1992) a especialização precoce deve ser evitada, pois é prejudicial ao desenvolvimento harmônico entre aprendizagem das técnicas do esporte e seus valores morais, cuja importância deve ser trabalhada com os atletas. Quanto mais cedo ocorrer a especialização precoce, piores podem ser as conseqüências, pois mais cedo os jovens atletas estarão sujeitos a abandonar o esporte. É de fundamental importância respeitar as fases da vida, os períodos sensíveis em que o corpo humano está mais apto a receber determinados estímulos, para que possam ocorrer adaptações frente ao estímulo específico. Silva (2002) apresenta estudos realizados por Gonçalves em que crianças e adolescentes estressados apresentam sintomas tão graves ou ainda mais graves que os adultos, por se encontrarem em plena formação de suas personalidades, o que os torna mais vulneráveis aos agentes agressores. Tornam-se ansiosos, desanimados, introvertidos, agressivos e deprimidos, além de apresentarem respostas fisiológicas, como perda de peso, falta de energia, diminuição do glicogênio muscular e da potência aeróbia máxima.

Em uma pesquisa realizada por De Rose Jr. (1997), aplicada a 645 sujeitos (406 crianças e jovens na faixa etária de 7 a 16 anos, 171 pais e 68 técnicos), foram identificados 111 diferentes sintomas de estresse pré-competitivo, tanto de ordem física quanto mental, em atletas infanto-juvenis de diferentes modalidades esportivas. Tais sintomas provocam, com freqüência, a ocorrência da síndrome de *burnout* e o abandono precoce do esporte por atletas jovens.

Numa pesquisa com esportistas, Smith (1986) afirma que a síndrome de *burnout* é mais freqüente em atletas de esportes individuais, pelo fato de serem mais competitivos, de alta exigência física e psicológica, pela natureza repetitiva e monótona dos treinamentos, além de menor suporte social dos companheiros de treinamento. O fato de a modalidade esportiva ser individual não quer dizer que os atletas não se envolvam com outras pessoas, posto que até mesmo o atleta de uma modalidade esportiva individual terá pelo menos seu técnico para se relacionar diariamente. De Rose Jr (2001) fez um estudo de estresse com adolescentes nas seguintes modalidades esportivas: basquetebol, futebol, natação e tênis. Esse estudo mostra que meninas apresentam níveis de estresse significativamente maiores que os



meninos e que, de todas as modalidades esportivas estudadas, o tênis foi a que apresentou maior nível de estresse.

No que diz respeito aos inventários desenvolvidos especificamente para os casos de *burnout* nos esportes, o mais utilizado é o Inventário Atlético de *Burnout* desenvolvido por Eades (1990). Foi o primeiro inventário desenvolvido para medir o *burnout* nos esportes e é considerado de maior relevância do que aqueles desenvolvidos para não esportistas (GOULD et al., 1996b).

Em Portugal, após estudos já realizados sobre a síndrome de *burnout* no esporte, Jorge Silvério (1995) desenvolveu o Inventário de *Burnout* para Atletas, denominado de IBA. Esse inventário analisou seis fatores principais de esgotamento em atletas de quatro modalidades esportivas diferentes: triathlon, atletismo, natação e ciclismo. Os fatores analisados foram: desânimo, falta de energia, expectativa de ineficácia, exaustão, desinteresse e excitabilidade.

## **2.2.2. Principais modelos teóricos da síndrome de *burnout* no esporte**

Para ajudar a explicar a síndrome de *burnout* nos esportes, alguns estudiosos sobre o assunto desenvolveram modelos teóricos explicativos de como ocorre essa síndrome. Os modelos mais utilizados em pesquisas no esporte são: Modelo afetivo-cognitivo de estresse (SMITH, 1986); Modelo de resposta negativa de estresse ao treinamento (SILVA, 1990) e o Modelo de desenvolvimento de identidade unidimensional e de controle externo (COACKLEY, 1992).

### **2.2.2.1. Modelo afetivo-cognitivo de estresse (SMITH, 1986)**

O Modelo afetivo-cognitivo de estresse, desenvolvido por Smith em 1986, defende que o esgotamento é uma forma especial de abandono do desporto por um estresse crônico em que o atleta desiste de participar de uma atividade da qual gostava bastante. Esse modelo foi adaptado para os contextos desportivos de um modelo teórico de explicação ao estresse também desenvolvido por Smith. Segundo a perspectiva do autor, a síndrome de *burnout* é um processo que envolve componentes fisiológicos, psicológicos e comportamentais e

progridem em estágios previsíveis. Cada um desses componentes é influenciado pelo nível de motivação e pela personalidade.

Esse modelo está baseado na Teoria de Trocas Sociais desenvolvida por Thibaut e Kelley (1959), que visa essencialmente a maximizar experiências positivas e minimizar experiências negativas. A aderência do indivíduo à atividade física só acontece quando ele tem certeza de resultados favoráveis. Os resultados serão favoráveis quando as recompensas (fama, dinheiro, troféu, satisfação...) forem maiores do que os custos (tempo de esforço despendido, desaprovação, sentimentos de fracasso...).

Essa avaliação de quando os resultados são ou não favoráveis, baseados nas recompensas e nos custos, acontece em função do nível de comparação e do nível de comparação para alternativas. O nível de comparação parte de um ponto neutro na escala de bom e ruim, entre experiências positivas e experiências negativas, correspondendo exatamente ao ponto médio entre esses dois tipos de experiências vividas pelos atletas. Resultados acima desse ponto neutro são satisfatórios ou gratificantes, e aqueles abaixo são insatisfatórios ou não gratificantes. Isso pode determinar o quanto de satisfação a pessoa encontrará na atividade, porém não será possível determinar se ela continuará na atividade ou não (SMITH, 1986). Essa análise do nível de comparação ocorre em função dos resultados passados, da observação de resultados em outras pessoas e estados momentâneos de necessidade (SILVÉRIO, 1995)

Já o nível de comparação para alternativas refere-se ao mais baixo nível de resultado aceito por uma pessoa sob a luz de resultados que podem estar disponíveis em atividades alternativas. É o caso da desistência de um esporte, pois o atleta ficou interessado em outra modalidade esportiva e, como o nível de comparação já estava no insatisfatório, o atleta resolve então migrar para um outro esporte. É importante notar que alguns dos custos e recompensas psicológicos mais importantes são auto-administrados sob a forma de auto-aprovação ou auto-depreciação, conseqüentes do sucesso ou do fracasso em atingir padrões internos de desempenho (BANDURA, 1977)

No seu artigo publicado em 1986, Smith apresenta um estudo realizado por Gould em 1983, da revisão de nove estudos de desistência em esportes e teve, como resultado, seis estudos em que a vontade de participar de atividades diferentes foi encontrada como principal fator de desistência do esporte. Na visão da teoria de Thibaut e Kelley (1959), isso

aconteceu porque os resultados esperados com outras atividades aumentaram o nível de comparação para alternativas acima dos resultados de participação do atual esporte. Smith (1986), então, afirma que seria inapropriado atribuir abandono por *burnout* nesse caso. Para o autor, síndrome de *burnout* é uma síndrome de esgotamento psicológico, emocional e, algumas vezes, físico da atividade, em resposta a um estresse excessivo ou à insatisfação. No caso do estudo citado anteriormente, os atletas que migraram de esporte não o fizeram por estarem estressados ou esgotados, apenas viram, em outro esporte, novas oportunidades mais interessantes que o esporte que estavam praticando.

Os quatro estágios construídos por Smith, nesse modelo, para explicação do fenômeno são (Figura 2): I – demandas situacionais; II – avaliação cognitiva; III – respostas fisiológicas e IV – respostas comportamentais. Assim, Smith propõe que a síndrome de *burnout* ocorre em estágios consecutivos. A origem está nas demandas, a seguir ocorre a avaliação cognitiva pelo sujeitos dessas demandas e, conseqüentemente, geram-se respostas fisiológicas e comportamentais.

No primeiro estágio, altas demandas são impostas ao atleta, como altas cargas de treinamento ou, até mesmo, muita pressão para vencer determinada partida. Quando as demandas de uma situação superam os recursos potenciais, dá origem ao que se denomina estresse. Essas demandas podem ser de origem interna ou de origem externa. O estresse também pode aparecer quando o atleta é desafiado a usar todo seu recurso, ou então quando as demandas não são encontradas.

No segundo estágio, a avaliação cognitiva, os indivíduos avaliam e interpretam a situação. É um estágio muito importante, pois um erro na avaliação pode causar sérios danos na vida do atleta. É uma avaliação cognitiva das demandas, dos recursos e das conseqüências.

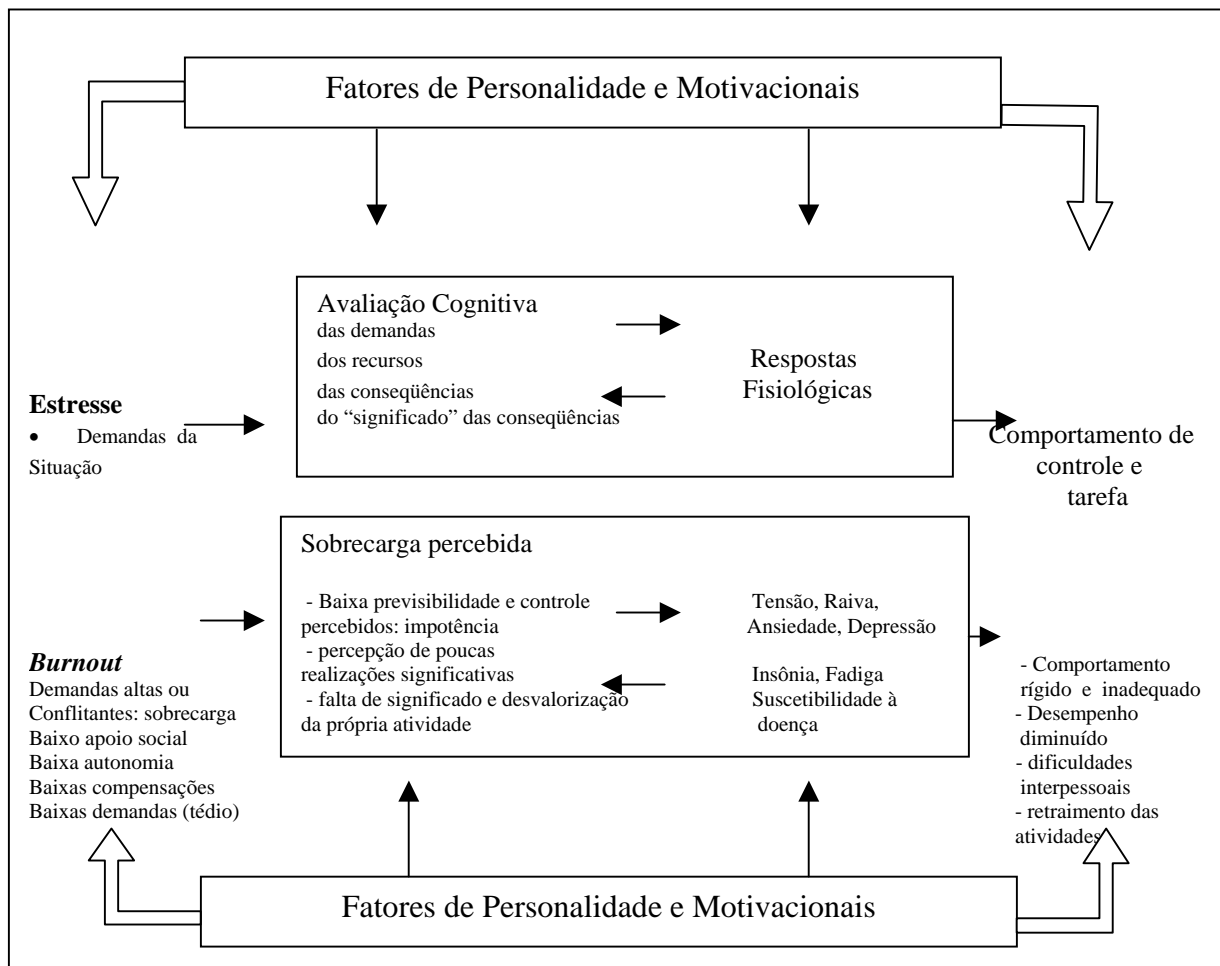
Já no terceiro estágio, desse mesmo modelo, as respostas fisiológicas aparecem de acordo com o estresse constatado em uma situação prejudicial ou ameaçadora. Essas respostas fisiológicas podem ser, por exemplo, aumento da tensão, da irritabilidade e da fadiga. Sensações corporais servem para avaliação de sobrecarga.

No quarto e último estágio, as respostas comportamentais referentes às respostas fisiológicas, levam a algum tipo de comportamento de controle e tarefa, como

desempenho diminuído, dificuldades interpessoais e eventual retraining da atividade (WEINBERG e GOULD, 2001).

Segundo os conceitos de Smith (1986) a reação ao estresse no esporte é modelada pela personalidade e pela motivação, e a personalidade única e a motivação intrínseca do indivíduo freqüentemente determinam se a pessoa será acometida pela síndrome de *burnout* ou se enfrentará a situação.

Figura 2  
Modelo Afetivo Cognitivo de Smith (1986)



Fonte: Traduzido de SMITH, R. S. Toward a cognitive-affective model of athletic *burnout*. *Journal of Sport Psychology*. v. 8, p. 36-50, 1986.

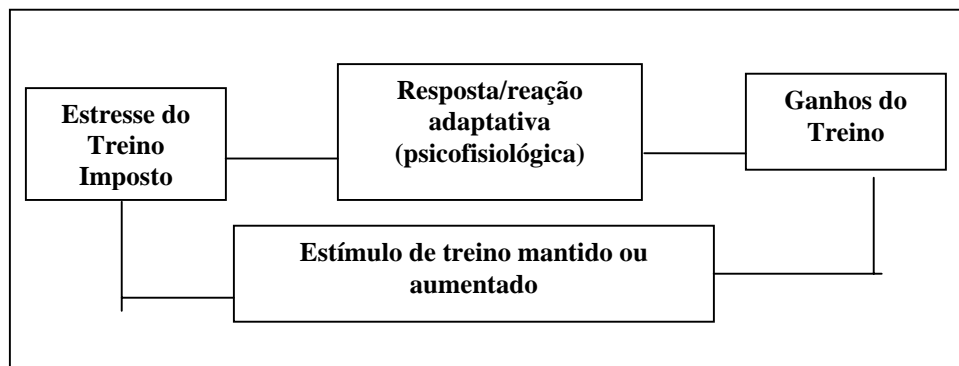
### 2.2.2.2. Modelo de resposta negativa de estresse ao treinamento (SILVA, 1990)

O modelo desenvolvido por Silva (1990), chamado de Modelo de resposta negativa de estresse ao treinamento, explica o processo de *burnout* com um foco específico nas respostas ao treinamento físico, embora reconheça a importância dos fatores psicológicos. Silva (1990) define *burnout* como uma resposta psicofisiológica de exaustão exibida como resultado de esforços freqüentes e, às vezes, extremos, mas geralmente ineficazes para lidar com o treino excessivo e as exigências competitivas.

Silva (1990) sugere que o treinamento físico estressa o atleta física e psicologicamente, podendo ter efeitos negativos e positivos. Os efeitos positivos são aqueles normalmente adquiridos com os treinos, que são os resultados desejáveis do treinamento, através da capacidade que o ser humano possui de se adaptar às novas condições de trabalho. A Figura 3 apresenta esquematicamente essa adaptação positiva ao estresse, em que o atleta consegue sempre melhorar seu rendimento físico, através de estímulos estressores.

Figura 3

Adaptação positiva ao estresse do treino



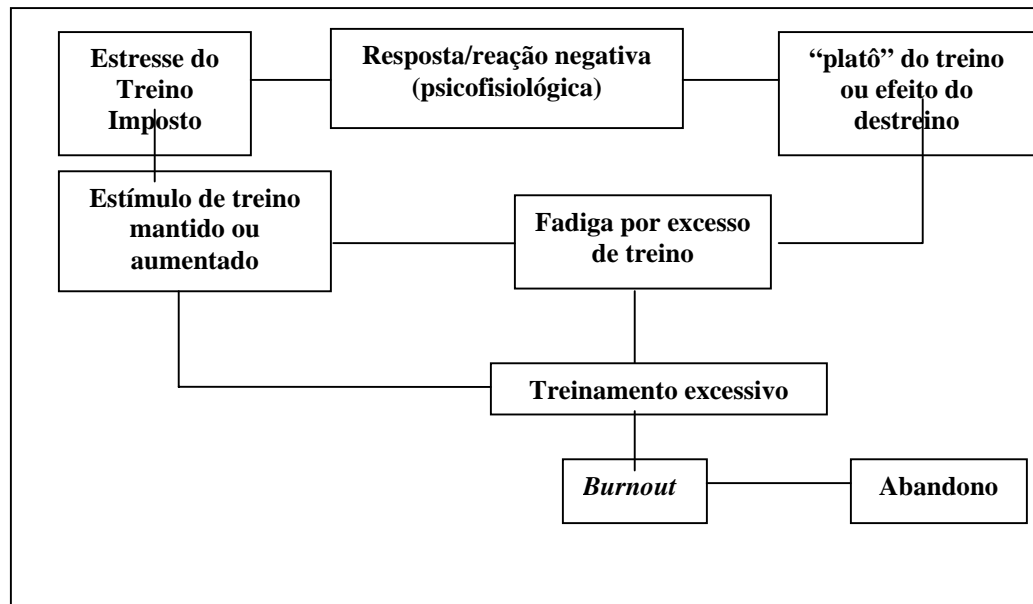
Fonte: Traduzido de SILVA, J. M. An analysis of training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychologist*, v. 2, p. 5-20, 1990.

Já o excesso de estímulos estressores pode dar origem ao treinamento excessivo, por exemplo, resultando em uma adaptação negativa ao estresse. A figura 4 representa as possíveis reações negativas que o atleta pode apresentar devido ao descontrole dos estímulos estressores. O atleta não consegue trabalhar, pois apresenta-se sempre cansado, devido ao excesso de treinos. Para Silva (1990), a síndrome de *burnout* é produto do treinamento excessivo. O atleta

em *burnout* tende a abandonar o ambiente gerador do estresse, ao qual não consegue se adaptar, caracterizando o fenômeno do abandono, já que não existe nenhum prazer mais em continuar na atividade. Esse acontecimento é seguido, na maioria das vezes, de um esgotamento físico ou psíquico que acomete o atleta e ele não consegue retornar ao seu estágio de equilíbrio.

Figura 4

Adaptação negativa ao estresse no treino



Fonte: Traduzido de SILVA, J. M. An analysis of training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychologist*, v. 2, p. 5-20, 1990.

### 2.2.2.3. Modelo de desenvolvimento de identidade unidimensional e de controle externo (COACKLEY, 1992)

O Modelo de desenvolvimento de identidade unidimensional e de controle externo (COACKLEY, 1992) possui uma natureza mais sociológica e foi desenvolvido pelo pesquisador J. Coackley, em 1992. O autor argumenta que a síndrome de *burnout* é simplesmente um sintoma e que sua causa, principalmente em atletas jovens, está relacionada à organização social de esportes de alto desempenho e aos seus efeitos sobre questões de identidade e controle.

As idéias de Coackley defendem que o *burnout* ocorre porque a estrutura de esportes altamente competitivos não permite que os jovens desenvolvam uma identidade multifacetada e eles não conseguem passar tempo suficiente com seus pares fora do ambiente

esportivo. O atleta tem uma única identidade. É conhecido como um excelente jogador de futebol, por exemplo. Qualquer problema no futuro vai ser um estresse, pois o atleta tem apenas uma identidade, tornando mais difícil o relacionamento com o problema. Além disso, as competições são organizadas de tal forma que inibem os poderes de controle e decisão dos jovens atletas. Os atletas não participam das estruturas organizacionais e muito menos das organizações de competições. O atleta acaba não tendo controle de sua vida (SILVÉRIO, 1995)

A partir dos modelos explicativos expostos anteriormente referentes à síndrome de *burnout*, o que melhor se ajusta, sendo também o mais usado no contexto esportista, é o Modelo Afetivo-cognitivo de Estresse, construído por Smith (1986). Vários estudos utilizaram esse modelo para explicar a ocorrência da síndrome de *burnout*.

Um estudo clássico sobre a síndrome de *burnout*, examinando jogadores juvenis de tênis com síndrome de *burnout*, adotou o modelo de Smith (1986) como referencial para suas investigações (GOULD et. al., 1996a.; GOULD et. al., 1996b.; GOULD et al., 1997). Em um outro estudo da relação entre estilos de lideranças de técnicos e a síndrome de *burnout*, realizado por Dale & Weinberg (1989), utilizou-se também o modelo explicativo de Smith (1986). Vealey et al. (1992) utilizaram o modelo explicativo da síndrome de *burnout* criado por Smith (1986) para desenvolver uma pesquisa relacionando predizeres situacionais e interpessoais em *burnout* de técnicos.

Silvério (1995) destaca nos estudos de Gould, que existem duas vantagens em se estudar o modelo de Smith para os esportes. A primeira é a possibilidade de o investigador examinar os vários estágios do modelo e a segunda vantagem é que os práticos podem intervir nos vários estágios do modelo.

Gould et al. (1997) afirmam que a síndrome de *burnout* seria apenas uma consequência de diferentes experiências e comportamentos individuais levando a sintomas como: queda de rendimento, perda da motivação, frustração com seu rendimento, irritação mais facilmente, nervosismo exacerbado, depressão, problemas de concentração, de atenção, sentimento de isolamento dentro do ambiente de jogo e vergonha por alguma jogada errada. Weinberg e Gould (2001) apresentam como sintomas de *burnout* a perda de interesse, nenhum desejo de jogar, esgotamento físico e mental, falta de preocupação, depressão e ansiedade aumentada.

Como formas de prevenção e tratamento da síndrome de *burnout*, Weinberg e Gould (2001) sugerem: estabelecimento de metas de curto prazo para competição e treino; comunicação; folgas para relaxar; aprendizagem de habilidades de auto-regulação; manutenção de uma perspectiva positiva; controle das emoções pós-competitivas e permanência em boas condições físicas.

Assim, não basta apenas informar técnicos e professores acerca da possibilidade da ocorrência da síndrome de *burnout* em seus atletas. É preciso que se estude a ocorrência desta síndrome com mais afinco, até para se detectarem formas de prevenção e de tratamento. Segundo Price e Weiss (2000) a influência positiva de técnicos ajuda a diminuir a incidência da síndrome de *burnout*. O mesmo autor ainda declara que os técnicos são capazes de dar um retorno a seus atletas, salientando em seus desempenhos a utilização da motivação, a correção e o reforço das habilidades e comportamentos.

Apesar de encontrar na literatura, entre os poucos estudos existentes, alguns sem uma moldura teórica referente às pesquisas da síndrome de *burnout* nos esportes, é necessário adotar um modelo como referencial teórico para pesquisa e também para estabelecer comparações com outros estudos. Pode-se até chegar a um modelo que melhor explique o fenômeno e, desse modo, avançar nos conhecimentos para cada vez mais diminuir os casos de ocorrência da síndrome de *burnout* nos esportes.

O modelo teórico, adotado nessa pesquisa, para discutir a síndrome de *burnout* no esporte, será o modelo de Smith (1986) denominado de Modelo Afetivo Cognitivo de Estresse devido às seguintes considerações:

- ✓ é um modelo com raízes originárias no esporte, o que facilita a investigação no contexto esportivo;
- ✓ fatores motivacionais e da personalidade acabam influenciando na avaliação cognitiva; deixando assim a situação ainda mais subjetiva;
- ✓ além de considerar o modelo mais global, ele aborda diversos contextos que podem envolver a síndrome de *burnout*.



## **3 – Contexto da Pesquisa**

### 3.1. Tipo de Pesquisa

Para identificar o que pensam os técnicos de tênis de campo a respeito do estado de esgotamento dos atletas foi adotado como procedimento metodológico de investigação a “pesquisa qualitativa” que permite, através da sua subjetividade, abordar uma grande diversidade do objeto de investigação, analisando o sentido desse objeto que possui um significado pessoal. A análise qualitativa se preocupa com um nível de realidade que não pode ser quantificado (MINAYO, 1994).

Na pesquisa qualitativa, a preocupação está no processo e não simplesmente com os resultados e os produtos. Assim, Montagner (1999, p.76) descreve que “[...] a utilização de métodos baseados nos conceitos de pesquisa qualitativa permite compreender um fenômeno que muitas vezes é tratado apenas numericamente, e com análises quantificadas mediante testes objetivos, nem sempre refletindo validades vivenciadas.”.

### 3.2. A opção pela análise de conteúdo

O interesse pela pesquisa social através da análise qualitativa está diretamente relacionado com a grande preocupação do nível de qualidade do material em estudo. É interessante registrar o que ainda não está documentado. Não existe interesse em quantificar esse material e sim analisar a sua qualidade, uma vez que se trata de seres humanos, obviamente inseridos numa sociedade, num ambiente em que diversos fatores influenciam o dia a dia, e até pode variar de um dia para outro. A síndrome de *burnout* acontece num nível individual e como cada indivíduo é um ser único, exclusivo, a síndrome se manifesta de forma diferente nas pessoas, o que torna ainda mais difícil a quantificação de sua ocorrência. Assim, a pesquisa qualitativa trabalha num universo cheio de significados, motivos, aspirações, valores e atitudes (MINAYO, 1994). O interesse pela pesquisa qualitativa também se deu pelo fato de buscar aquilo que não é perceptível em equações, médias e estatísticas. Entretanto, vale lembrar que tanto a pesquisa qualitativa quanto a quantitativa se completam e são extremamente importantes para a Ciência.

A Análise de Conteúdo começou a ser desenvolvida nos Estados Unidos, junto às pesquisas científicas, no final do século XIX, para atender a necessidade de interpretação das

mensagens contidas na Bíblia, que eram conhecidas como a mensagem de Deus. Durante a Primeira Guerra Mundial, surge um outro tipo de análise de conteúdo que foi a análise de discurso, através de estudos da propaganda. Na década de 40, ocorreu um maior interesse pelos departamentos de ciências políticas nos Estados Unidos, na análise de conteúdo, o que fez com que as regras fossem sistematizadas. Durante o período da Segunda Guerra Mundial, cerca de 25% das pesquisas realizadas que utilizavam a técnica de análise de conteúdo pertenciam à investigação política. (BARDIN, 1977; TRIVIÑOS, 1987; FRANCO, 2003).

Já na década de 50, ocorre a expansão e a problematização do tema. A aplicação da técnica se expande no mundo da pesquisa e novas interrogações começam aparecer. A partir dos anos 60, as regras para análise de conteúdo são cada vez mais desenvolvidas e aprimoradas. Ocorre uma evolução técnica da análise de conteúdo. Surge a formalização de sistemas de categorias para analisar os conteúdos e, com o passar dos anos, esse método de análise vai se desenvolvendo cada vez mais, a fim de proporcionar um melhor encaminhamento de estudos às pesquisas que vão surgindo nas mais variadas áreas do conhecimento. Na década de 70, Laurence Bardin escreve a obra que seria a mais completa sobre análise de conteúdo (TRIVIÑOS, 1987)

Minayo (1994, p. 51) coloca que:

Em Ciências Sociais, tendo como referência a pesquisa qualitativa, o trabalho de campo se apresenta como uma possibilidade de conseguirmos não só uma aproximação com aquilo que desejamos conhecer e estudar, mas também de criar um conhecimento, partindo da realidade presente no campo.

Entretanto, é fundamental que se tenha um bom plano metodológico pois garantindo que teoria, coleta, análise e interpretação dos dados estejam integrados.

Na pesquisa social, a opção pela Análise de Conteúdo ocorreu principalmente pela curiosidade em descobrir o que há por trás dos conteúdos manifestos através da aplicação dos questionários em técnicos de tênis de campo referentes à síndrome de *burnout* em atletas de tênis de campo.

A análise categorial se refere a um conceito que abrange elementos ou aspectos com características comuns ou que se relacionam entre si. É muito importante procurar analisar os dados de acordo com a concepção teórica, tendo sempre um referencial teórico como suporte das discussões.

Segundo Bardin (1977, p. 42), o que se designa sob o termo Análise de Conteúdo é:

[...] um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos, sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens.

Segundo a autora, a Análise de Conteúdo é uma técnica de investigação que permite a leitura e interpretação de conteúdos de ilimitadas classes de conhecimentos, considerando que, parte de uma descrição objetiva e sistemática dos conteúdos das comunicações, propicia o acesso ao conhecimento de aspectos da vida social. Moraes (1999) ainda complementa que a Análise de Conteúdo ultrapassa a leitura de primeiro plano, ou seja, os significados manifestos do enunciado, relacionando estruturas semânticas (significantes) com estruturas sociológicas (significados). A Análise de Conteúdo articula sempre a superfície dos textos descrita e analisada com os fatores que determinam suas características: variáveis psicossociais, contexto cultural e processo de produção da mensagem. Assim, percebe-se uma certa flexibilidade do método para análise das questões e posteriormente categorização das respostas que, por sua vez, expressam a subjetividade dos técnicos.

As etapas para a realização deste procedimento, segundo Bardin (1977), consistem em: uma fase de pré-análise, a fase da inferência e a fase da interpretação.

A fase da pré-análise consiste na fase de organização. Organização das idéias iniciais e da maneira como conduzir essas idéias dentro de um esquema previamente elaborado. Essa fase tem como objetivo sistematizar os “preâmbulos” a serem incorporados (FRANCO, 2003). Segundo Bardin (1977) essa fase contém três objetivos: a escolha dos documentos, a formulação de hipóteses e objetivos e, por final, a elaboração de indicadores para fundamentar a interpretação final.

A fase de exploração do material vem logo a seguir da pré-análise. Essa fase de análise é a administração sistemática das decisões feitas durante a pré-análise. É a fase de avanço no interior das mensagens captadas.

E, por fim, a fase de tratamento dos resultados e interpretação que é a fase onde os “resultados brutos serão tratados de maneira a serem significativos e válidos” (BARDIN,

1977, p. 101). É a fase da reflexão dos resultados obtidos nas fases anteriores, das fontes de informações.

Para Moraes (1999), toda leitura constitui uma interpretação e esta nunca ocorre de forma neutra, uma vez que a Análise de Conteúdo é uma interpretação pessoal do pesquisador com relação à percepção que tem dos dados.

Dentre as várias possibilidades de Análise de Conteúdo, a opção para essa pesquisa foi pela análise categorial de seus dados, através de recortes de verbalizações dos sujeitos. A análise categorial é a mais antiga e mais usada análise. “A categorização é uma operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto, por diferenciação seguida de um reagrupamento baseado em analogias, a partir de critérios definidos” (FRANCO, 2003).

A categorização é o ponto crucial da Análise de Conteúdo. É uma etapa difícil, muito longa e desafiante. Segundo Franco (2003), pode seguir dois caminhos: categorias criadas *a priori* e categorias definidas *a posteriori*. As primeiras são criadas em função da busca a uma resposta específica do investigador. Já as categorias definidas *a posteriori*, emergem da fala, do discurso, do conteúdo das respostas. Assim, o presente estudo utilizar-se-á da categorização e adotará também as categorias definidas *a posteriori*.

Para criação das categorias, Franco (2003) apresenta alguns requisitos que devem ser seguidos: pertinência, a objetividade e fidedignidade e a produtividade. A pertinência diz respeito se a categoria vai estar pertinente com o material de análise e o quadro teórico. A objetividade e a fidedignidade correspondem à mesma codificação quando submetidas às várias análises. E, por final, a produtividade está relacionada ao fornecimento de resultados férteis.

### **3.3. Caracterização dos participantes da pesquisa**

Os sujeitos participantes do estudo foram técnicos de tênis de campo que trabalham com atletas infanto-juvenis e profissionais de destaque nacional com participação em torneios nacionais e internacionais.

Para a pesquisa, foi realizado um levantamento dos técnicos que trabalham na Grande São Paulo e na Região Metropolitana de Campinas, regiões essas de grande expressão no cenário do tênis nacional, concentrando cerca de 26% de tenistas infanto-juvenis filiados a CBT

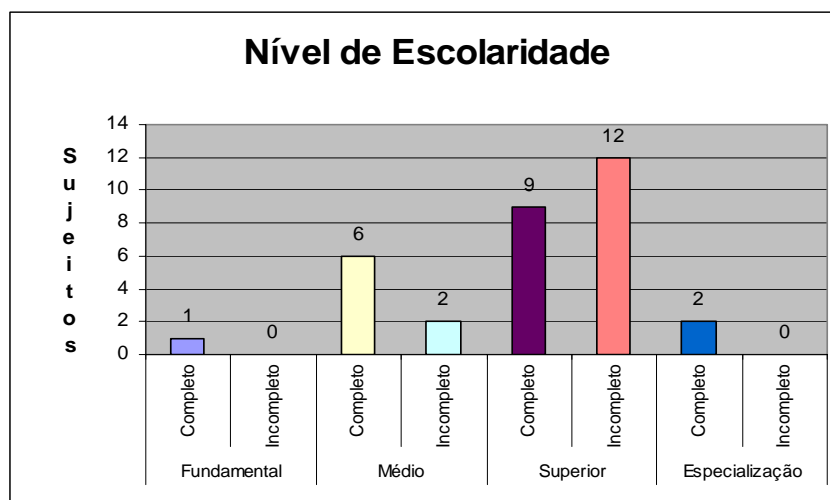
(Figura 1, pág. 25). Esses técnicos foram contactados por e-mail ou por telefone, tendo sido agendado um horário com cada um para a aplicação do questionário (o qual foi adotado na coleta dos dados) em seus locais de trabalho. Dos 34 técnicos listados no levantamento prévio, apenas dois não foram sujeitos da pesquisa por motivos pessoais. Desse modo, apenas 32 técnicos participaram do estudo. Para maiores detalhes, segue no Apêndice D, apresentação individual dos sujeitos.

A média de idade dos sujeitos ficou em 35 anos; o técnico mais novo tinha 21 anos e o mais velho 53 anos. O sexo foi, predominantemente, masculino, com apenas quatro mulheres participantes.

Já sobre o nível de escolaridade desses profissionais, havia desde um sujeito com apenas o Ensino Fundamental completo, até sujeitos com Curso de Especialização completo. Doze técnicos possuem o Ensino Superior incompleto, contra nove indivíduos com o Ensino Superior já concluído, conforme Figura 5. Desses vinte e três técnicos que iniciaram um curso superior, cinco deles optaram por iniciar um curso de Educação Física, mas não terminaram, e outros três são formados em Educação Física. Vinte e três técnicos (71,8%) chegaram ao profissionalismo como jogadores de tênis de campo.

Figura 5

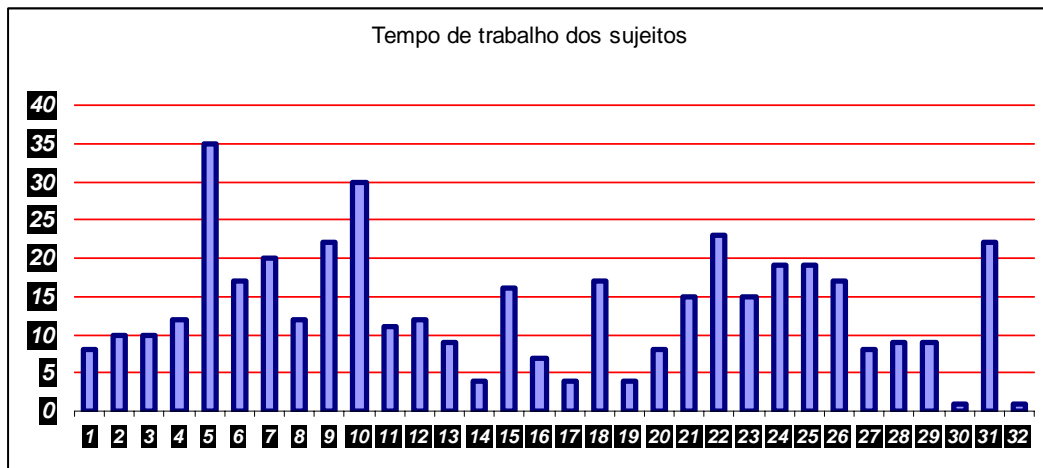
#### Nível de Escolaridade



A média de tempo de trabalho como técnico de tênis de campo ficou em 13,3 anos. Porém, teve apenas um técnico que relatou trabalhar com tênis de campo há 35 anos e dois sujeitos trabalhando há apenas um ano na área, conforme mostra a Figura 6.

Figura 6

Tempo de trabalho dos sujeitos

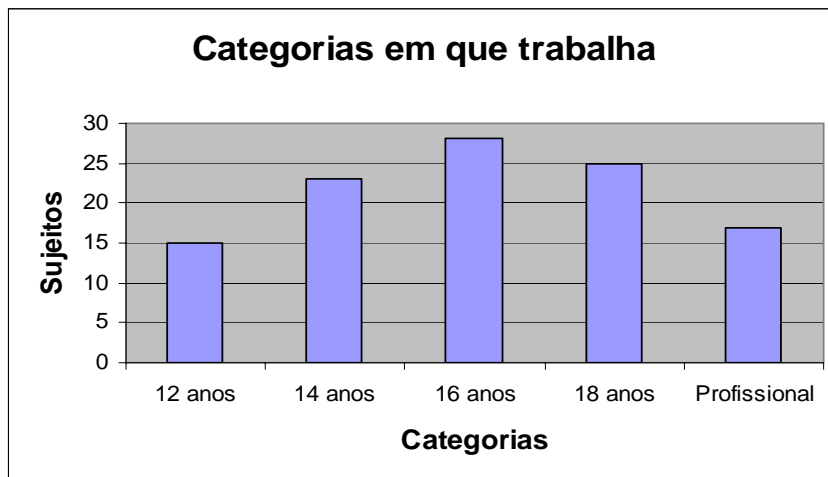


Em relação à quantidade de atletas que treinam, 53 % dos técnicos trabalham com até dez tenistas de alto nível. Apenas um técnico trabalha somente com um jogador. Quatro técnicos relataram trabalhar com vinte e cinco a quarenta tenistas; porém, vale lembrar que, muitas vezes, apenas coordenam equipes de competições e possuem mais professores que os auxiliam nos treinamentos.

A Figura 7 é referente às categorias com que os técnicos trabalham na modalidade. Quinze técnicos trabalham com atletas de 12 anos, 23 técnicos possuem atletas de 14 anos e 28 técnicos atuam com adolescentes de 16 anos. Já na categoria de 18 anos, vinte e cinco técnicos apresentaram trabalhar com essa idade e apenas dezessete técnicos possuem jogadores profissionais. É importante frisar que na prática do tênis de campo, é muito comum o treinamento em equipes, apesar de ser uma modalidade individual, haja vista que, de todos os técnicos da pesquisa, trinta trabalham com treinos em equipes e apenas dois técnicos trabalham com treinos individuais. Isso ajuda na compreensão dos dados anteriores, pois muitos técnicos possuem, atletas de diferentes categorias em suas equipes de treinamento.

Figura 7

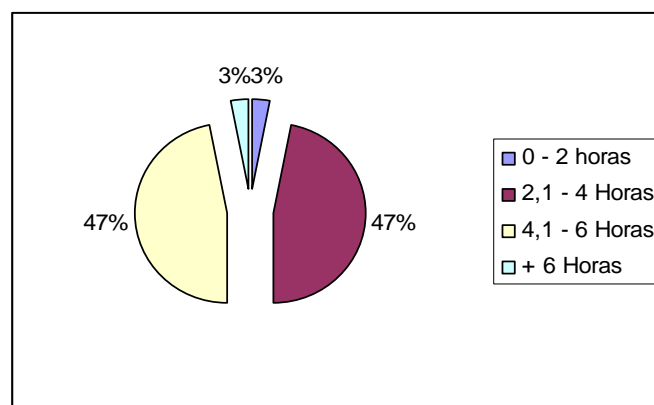
Categorias com que os técnicos trabalham



Para a maioria dos técnicos, o tempo de treinamento, por dia, varia de duas a seis horas. Isso representa que 47% dos técnicos treinam, em média, de duas a quatro horas por dia e outros 47% treinam em média de quatro a seis horas diárias.

Figura 8

Tempo de Treinamento



Apenas um técnico (3%) dos trinta e dois técnicos entrevistados prefere trabalhar menos de duas horas de treino por dia e o outro técnico (3%) efetiva mais de seis horas de treino por dia (Figura 8).



### 3.4. Procedimento da pesquisa: Material e Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada através da aplicação de questionário. É um excelente meio de coleta de informações sobre um determinado tema, pois pode conter perguntas fechadas e abertas, concedendo uma certa liberdade de expressão por parte dos sujeitos da pesquisa. Assim sendo, permitiu saber dos técnicos, quais as opiniões deles sobre o assunto da síndrome de *burnout*. A aplicação dos questionários oferece também oportunidade de se obter tanto dados objetivos (perguntas fechadas) quanto subjetivos (perguntas abertas), o que enriquece ainda mais a pesquisa e a possibilidade de análise.

O questionário foi elaborado pelo próprio autor do estudo de acordo com leituras acerca do referencial teórico. Optou-se por não utilizar instrumentos já existentes na literatura, pois o principal foco do estudo foi analisar o que os técnicos de tênis de campo pensam e sabem a respeito do tema, e não identificar quem está ou não esgotado. Esses instrumentos que existem para identificação de pessoas afetadas pela síndrome de *burnout* são inventários que não permitem uma análise mais subjetiva do assunto frente aos sujeitos da pesquisa, que podem ser atletas, técnicos ou até preparadores físicos. Todos eles são compostos de perguntas fechadas, sem liberdade de expressão por parte do pesquisado. Assim, a elaboração de um questionário foi de suma importância para atingir os objetivos propostos no estudo. O questionário criado foi dividido em duas partes (Apêndice A). A primeira parte composta por perguntas fechadas objetiva à caracterização dos sujeitos. A segunda parte composta por perguntas abertas semi-estruturadas, previamente estabelecidas pelo autor, é composta por perguntas primárias que atendem diretamente ao objetivo do estudo e as perguntas secundárias, que têm a finalidade de auxiliar na compreensão das perguntas primárias. O questionário foi testado previamente através de algumas entrevistas piloto para verificação e possível adequação das perguntas tendo em vista o objetivo do estudo.

Os sujeitos, previamente selecionados pelo autor do estudo, foram contatados por e-mail, telefone ou pessoalmente, e marcou-se um horário para aplicação dos questionários. Junto ao questionário, também foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido aos sujeitos, o qual confirmava a participação espontânea e o sigilo dos sujeitos participantes da pesquisa. O texto na íntegra do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido se encontra no apêndice B. Após entregar os questionários aos sujeitos, os mesmos podiam optar por responder

ou não as perguntas e eram livres para escreverem o quanto julgassem ser necessário. Durante todo o momento da aplicação do questionário, o pesquisador estava presente para esclarecer possíveis dúvidas em relação ao não entendimento de alguma questão do questionário. Porém foram poucos os sujeitos que pediram maiores esclarecimentos.

## **4 – Resultados**

Os dados foram analisados a partir da natureza do questionamento abordado no questionário. As questões abertas do questionário foram categorizadas por afinidade (*a posteriori*) das respostas analisadas a partir do referencial da Análise de Conteúdo, de acordo com a descrição no procedimento da pesquisa. Conforme mencionado anteriormente, a fase de pré-análise consistiu na organização das idéias, formulação dos objetivos, escolha dos documentos e preparação do material (BARDIN, 1977). A fase de exploração do material vem logo a seguir da pré-análise. Nessa fase, ocorre a administração das decisões feitas na fase anterior. É a fase em que ocorre o avanço para o interior das questões e do estudo. Por último, a fase de aprofundamento teórico e interpretação dos resultados. Nessa fase os resultados serão tratados de forma a tornarem-se significativos e válidos.

Ao categorizar as questões, houve dificuldade para agrupar as respostas, tendo-se em vista a ocorrência de diversas respostas amplas, passíveis de serem interpretadas de diferentes formas; portanto, que poderiam pertencer a mais de uma categoria. Da mesma forma, inúmeras respostas eram compostas, ou seja, continham mais de uma idéia. Nestes casos, resolveu-se, como critério, distribuir tais respostas em quantas categorias fosse possível relacioná-las. Assim, os dados estão descritos em função do número de respostas para cada ítem (categoria) de cada questão e não do número total de sujeitos da amostra, que corresponderia a 32 indivíduos sempre. Ainda, para melhor entendimento da disposição das respostas nas tabelas que contêm os dados da pesquisa, faz-se necessário esclarecer que, quando todo o conteúdo da resposta pode ser relacionado àquela categoria, o texto não se encontra sublinhado, contudo, quando apenas uma parte da resposta pode ser associada àquela categoria, este trecho, então, encontra-se selecionado através de um sublinhado.

Assim, a estrutura para aprofundamento teórico dos dados segue as seguintes etapas:

- Etapa I: A pergunta
- Etapa II: Breve comentário sobre a pergunta
- Etapa III: Construção dos quadros com as categorias
- Etapa IV: Primeiras análises: descrição analítica dos resultados

- Etapa Final: Discussão e análise inferencial dos resultados, de acordo com o corpo teórico desenvolvido no capítulo 1.

#### 4.1. Apresentação e descrição dos resultados

##### Questão 1 – Quais foram seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Considerada na pesquisa como uma das perguntas secundárias, auxiliando na compreensão do eixo central da pesquisa, (ligado às perguntas primárias), a primeira questão tem como objeto para estudo os objetivos dos técnicos de tênis para a profissão.

Quadro 2

#### Objetivos enquanto técnicos de tênis de campo

<b>Categorias</b>	<b>Respostas dos sujeitos</b>	<b>F<sup>2</sup></b>
<b>Melhora na performance do atleta / aprimoramento</b>	<p><b>Sujeito 1.</b> Fazer com que o jogador cresça o máximo possível dentro do esporte.</p> <p><b>Sujeito 2.</b> <u>Desenvolver a parte intelectual, técnica e física de cada atleta...</u></p> <p><b>Sujeito 3.</b> Fazer com que os atletas busquem o máximo de sua performance (tênis de alto rendimento).</p> <p><b>Sujeito 9.</b> <u>Atingir o máximo do potencial de cada atleta...</u></p> <p><b>Sujeito 13. e Sujeito 15.</b> <u>Desenvolver o melhor nível técnico possível...</u> (2 citações)</p> <p><b>Sujeito 14.</b> ... <u>buscando sempre o limite de cada atleta...</u></p> <p><b>Sujeito 16...</b> <u>Ajudar as crianças a se tornarem bons jogadores, não importando se a nível profissional ou não.</u></p> <p><b>Sujeito 21.</b> <u>Tirar o máximo dos meus alunos, fazê-los assumir um compromisso real com o esporte ...</u></p> <p><b>Sujeito 24.</b> <u>Melhorar meus atletas não só no esporte ...</u></p> <p><b>Sujeito 25.</b> Fazer jogadores com bom nível técnico estadual, nacional e profissional.</p> <p><b>Sujeito 28.</b> Desenvolver ao máximo o potencial do meu jogador.</p>	12
<b>Desenvolvimento de competitividade por parte do atleta</b>	<p><b>Sujeito 4.</b> Formar meus atletas como homens competitivos e focados em seus objetivos.</p> <p><b>Sujeito 11.</b> <u>Formar indivíduos preparados para competir ...</u></p> <p><b>Sujeito 20.</b> ...<u>dar-lhes condições de seguir no tênis competitivo ...</u></p>	3
<b>Promoção do atleta em sua carreira</b>	<p><b>Sujeito 5.</b> Colocar um atleta entre os dez do mundo.</p> <p><b>Sujeito 7.</b> ... <u>Ou a carreira profissional ou o tênis universitário (EUA).</u></p> <p><b>Sujeito 9.</b> ... <u>Colocar um jogador entre os 50 da ATP ou WTA.</u></p> <p><b>Sujeito 12.</b> ... <u>tentando torná-los profissionais.</u></p> <p><b>Sujeito 20.</b> Formar atletas infanto-juvenis, dar-lhes condições de seguir no tênis competitivo e até profissional.</p> <p><b>Sujeito 21.</b> ... <u>ver onde podem chegar (3ª, 2ª, 1ª classe, juvenil nacional, profissional?).</u></p> <p><b>Sujeito 30.</b> ... <u>ser treinadora de um grande tenista profissional, e de preferência formado por mim.</u></p> <p><b>Sujeito 32.</b> Formar tenistas profissionais (50 do mundo).</p>	8

<sup>2</sup> F = Frequência bruta

<b>Colaboração com o crescimento do esporte no país</b>	Sujeito 6. <u>Melhorar o tênis juvenil no Brasil ...</u>	1
<b>Trabalho de conscientização dos pais quanto ao seu papel</b>	Sujeito 6. ... <u>conscientizar os pais a ajudar na formação integral do atleta.</u>	1
<b>Ajuda quanto ao alcance dos objetivos do atleta</b>	Sujeito 7. <u>Ajudá-los a alcançar seus objetivos...</u> Sujeito 8. Formar, orientar jogadores para que tenham sucesso para atingir seus objetivos. Sujeito 13. e Sujeito 15. Desenvolver o melhor nível técnico possível, levando em consideração a satisfação pessoal. (2 citações) Sujeito 23. Depende muito do que o aluno procura. Pode ser recrear-se apenas, aprender um esporte competitivamente, tornar-se um jogador de “ponta”, como atividade física, perder peso, enfim, meu objetivo é ajudar o aluno a alcançar o seu objetivo. Sujeito 30. <u>Ajudar os atletas a alcançarem os seus objetivos, sejam eles grandes ou muito pequenos ...</u>	6
<b>Preparo do atleta para a vida (valores morais, habilidades de enfrentamento)</b>	Sujeito 2. ... <u>possam ser jovens independentes e que consigam resolver seus problemas.</u> Sujeito 4. Formar meus atletas como homens competitivos e focados em seus objetivos. Sujeito 9. ... <u>Através da competição, formar melhores indivíduos (caráter)...</u> Sujeito 10. Formação de indivíduos preparados para a vida. Sujeito 11. Formar indivíduos preparados para competir e para serem adultos mais preparados pra conviver socialmente e saberem lidar com adversidades do dia-a-dia. Sujeito 24. Melhorar meus atletas não só no esporte, mas na vida, tornando-os melhores seres humanos e preparados para a vida, dentro e fora das quadras. Sujeito 27. ... <u>não somente atletas, mas também o desenvolvimento social e moral.</u> Sujeito 29. Formar e educar jovens tanto para se tornarem tenistas como também boas pessoas. Sujeito 31. <u>Colaborar na formação do caráter, espírito grupal e formar atletas.</u>	9
<b>Transmissão de experiências profissionais e de conhecimentos do treinador para o atleta</b>	Sujeito 12. <u>Poder passar para os jogadores o que passamos como jogador e, experiências como treinador...</u> Sujeito 14. <u>Passar todas as informações possíveis...</u> Sujeito 16. <u>Instruir o máximo possível, passando todo o meu conhecimento...</u>	3
<b>Promoção e realização pessoal e/ou profissional do treinador</b>	Sujeito 5. Colocar um atleta entre os dez do mundo. Sujeito 9. ... <u>Colocar um jogador entre os 50 da ATP ou WTA.</u> Sujeito 17. Ser personal coach de um top 100. Sujeito 19. Alcançar meus objetivos pessoais e a realização profissional. Sujeito 27. <u>Desenvolver um bom trabalho dentro da área ...</u> Sujeito 30. ... <u>ser treinadora de um grande tenista profissional, e de preferência formado por mim.</u> Sujeito 32. Formar tenistas profissionais (50 do mundo).	7
<b>Garantia de pleno suporte físico e estrutural para o treinamento do atleta</b>	Sujeito 18. Meu principal objetivo é criar uma estrutura de treinamento em que os jogadores tenham uma equipe multidisciplinar e uma estrutura física de alto padrão.	1
<b>Formar atletas, independente de</b>	Sujeito 2. Desenvolver a parte intelectual, técnica e física de cada atleta para que, se não se tornarem profissionais, possam ser jovens	14

<b>serem profissionais</b>	<p>independentes e que consigam resolver seus problemas.</p> <p><b>Sujeito 4.</b> Formar meus atletas como homens competitivos e focados em seus objetivos.</p> <p><b>Sujeito 6.</b> Melhorar o tênis juvenil no Brasil e conscientizar os pais a ajudar na formação integral do atleta.</p> <p><b>Sujeito 8.</b> Formar, orientar jogadores para que tenham sucesso para atingir seus objetivos.</p> <p><b>Sujeito 10.</b> Formação de indivíduos preparados para a vida.</p> <p><b>Sujeito 14.</b> ... <u>buscando sempre o limite de cada atleta, indiferente de conseguir que se torne profissional.</u></p> <p><b>Sujeito 16...</b> <u>Ajudar as crianças a se tornarem bons jogadores, não importando se a nível profissional ou não.</u></p> <p><b>Sujeito 21.</b> Tirar o máximo dos meus alunos, fazê-los assumir um compromisso real com o esporte e ver onde podem chegar (3ª, 2ª, 1ª classe, juvenil nacional, profissional?).</p> <p><b>Sujeito 22.</b> Formar profissionais, amadores, todos que acabem curtindo o esporte tanto como lazer como profissionalmente.</p> <p><b>Sujeito 24.</b> Melhorar meus atletas não só no esporte, mas na vida, tornando-os melhores seres humanos e preparados para a vida, dentro e fora das quadras.</p> <p><b>Sujeito 26.</b> Formação de atletas.</p> <p><b>Sujeito 27.</b> .... <u>formar não somente atletas, mas também o desenvolvimento social e moral.</u></p> <p><b>Sujeito 29.</b> Formar e educar jovens tanto para se tornarem tenistas como também boas pessoas.</p> <p><b>Sujeito 31.</b> ... <u>e formar atletas.</u></p>	
<b>NÚMERO TOTAL DE RESPOSTAS NAS CATEGORIAS</b>		<b>65</b>

### Primeiras análises da Questão 1: descrição analítica dos resultados

A Questão 1 trata sobre os objetivos dos sujeitos enquanto técnicos de tênis. Ao analisar os resultados, verifica-se que grande parte dos técnicos aponta como seu objetivo, enquanto técnico de tênis, *formar atletas, independente de serem profissionais*. Tal categoria contou com catorze menções, como: “*Formar meus atletas como homens competitivos e focados em seus objetivos.*”; “*Formação de indivíduos preparados para a vida.*”; “*Passar todas as informações possíveis, buscando sempre o limite de cada atleta, indiferente de conseguir que se torne profissional.*”; “*Instruir o máximo possível, passando todo o meu conhecimento. Ajudar as crianças a se tornarem bons jogadores, não importando se a nível profissional ou não.*”; “*Formação de atletas.*”; “*Formar e educar jovens tanto para se tornarem tenistas como também boas pessoas.*”, entre outras respostas.

*Levar o atleta a uma melhora de performance* foi o segundo objetivo mais citado. Dentre os relatos que compõem este item estão: “*Desenvolver a parte intelectual, técnica e física de cada atleta para que, se não se tornarem profissionais, possam ser jovens independentes e que consigam resolver seus problemas.*”; “*Fazer com que os atletas busquem o*

*máximo de sua performance (tênis de alto rendimento).”; “Atingir o máximo do potencial de cada atleta. Através da competição, formar melhores indivíduos (caráter). Colocar um jogador entre os 50 da ATP ou WTA.”; “Desenvolver o melhor nível técnico possível, levando em consideração a satisfação pessoal.”; “Passar todas as informações possíveis, buscando sempre o limite de cada atleta, indiferente de conseguir que se torne profissional.”, conforme averigua-se na Quadro 1.*

Pressupôs-se que, quando o participante da pesquisa (o técnico), discorre ter por objetivo buscar o limite do atleta ou atingir o máximo do seu potencial, por exemplo, está se reportando ao desenvolvimento e/ou aprimoramento de capacidades e habilidades do atleta necessárias a um significativo desempenho atlético, portanto, são citações vinculadas à categoria *melhora de performance*.

*Preparar o atleta para a vida*, colaborando na formação de valores morais e no desenvolvimento de habilidades de enfrentamento é um objetivo contemplado pelos técnicos e expresso em falas, como: “*Formar indivíduos preparados para competir e para serem adultos mais preparados pra conviver socialmente e saberem lidar com adversidades do dia-a-dia.*”; “*Melhorar meus atletas não só no esporte, mas na vida, tornando-os melhores seres humanos e preparados para a vida, dentro e fora das quadras.*”; e, “Colaborar na formação do caráter, espírito grupal e formar atletas.”. Esta categoria resultou um total de nove menções, conforme apresenta a Quadro 1.

O quarto item mais assinalado foi *a promoção do atleta em sua carreira*. Esta categoria referenda idéias como: “*Colocar um atleta entre os dez do mundo.*”; “*Ajudá-los a alcançar seus objetivos. Ou a carreira profissional ou o tênis universitário (EUA).*”; “*Atingir o máximo do potencial de cada atleta. Através da competição, formar melhores indivíduos (caráter). Colocar um jogador entre os 50 da ATP ou WTA.*”; “*Formar tenistas profissionais (50 do mundo).*”, entre outras.

Todavia, um parêntese deve ser feito, pois afirmar que, ao dizer que tem por objetivo “*Colocar um atleta entre os dez do mundo.*”, o sujeito esteja fazendo alusão, especifica ou exclusivamente, à *promoção do atleta em sua carreira*, seria um ato precipitado e, talvez, até mesmo um erro. Por este motivo, dentre as considerações circunscritas nesta categoria, aquelas que possuem em seu conteúdo os termos “*formar tenistas...*” ou “*colocar um atleta ou jogador entre...*” foram também interpretadas como um objetivo diretamente ligado à *promoção e*



*realização pessoal e/ou profissional do próprio técnico.* Item este que computou a menção de sete técnicos e que comporta também frases como: “*Ser personal coach de um top 100.*”; “*Alcançar meus objetivos pessoais e a realização profissional.*” e “*Desenvolver um bom trabalho dentro da área e formar não somente atletas, mas também o desenvolvimento social e moral.*”.

Considerar os objetivos do atleta e ajudar em sua concretização são preocupações também demonstradas pelos técnicos em sua atuação. O item correspondente é a *ajuda quanto ao alcance dos objetivos do atleta*, o qual somou seis considerações, como: “*Formar, orientar jogadores para que tenham sucesso para atingir seus objetivos.*”; “*Desenvolver o melhor nível técnico possível, levando em consideração a satisfação pessoal.*”; “*Depende muito do que o aluno procura. Pode ser recrear-se apenas, aprender um esporte competitivamente, tornar-se um jogador de “ponta”, como atividade física, perder peso, enfim, meu objetivo é ajudar o aluno a alcançar o seu objetivo.*”; “*Ajudar os atletas a alcançarem os seus objetivos, sejam eles grandes ou muito pequenos e, ser treinadora de um grande tenista profissional, e de preferência formado por mim.*”.

Finalmente, alguns técnicos citaram objetivos que não foram mencionados pelos demais. Deste modo, foram criadas categorias que acabaram agrupando poucas citações, como: *desenvolver a competitividade por parte do atleta; usar, enquanto elementos de aprendizagem para o atleta, as experiências profissionais e os conhecimentos que possui como treinador; garantir pleno suporte físico e estrutural para o treinamento do atleta; colaborar com o crescimento do esporte no país; e, trabalhar a conscientização dos pais quanto ao seu papel na formação integral do atleta.* Cada uma dessas cinco categorias registrou um número igual ou abaixo de três citações.

## **Questão 2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?**

O objeto a ser trabalhado na questão 2 é o conhecimento dos técnicos sobre os objetivos de seus jogadores. Pertence também ao rol das perguntas secundárias do estudo. Uma nova sub-questão foi criada a partir dos dezenove sujeitos que indicaram alguns objetivos de seus jogadores e serão apresentados no Quadro 4.

**Quadro 3**  
**Conhecimento a respeito dos objetivos dos jogadores**

Categorias	Respostas dos sujeitos	F
<b>Resposta afirmativa e com especificação dos objetivos dos atletas</b>	<p><b>Sujeito 2.</b> Sim. A maioria quer se tornar profissional, mas também há alguns que querem tentar fazer uma universidade nos Estados Unidos.</p> <p><b>Sujeito 3.</b> Sim, serem bons profissionais e, conseqüentemente, melhorarem seus <i>rankings</i>.</p> <p><b>Sujeito 5.</b> Também querem isso (estar entre os dez do mundo). E alguns atletas pensam, através do tênis, conseguir uma bolsa de estudo nos EUA.</p> <p><b>Sujeito 6.</b> Aprender a jogar tênis para fazer uma faculdade nos Estados Unidos, e outros almejam o profissional.</p> <p><b>Sujeito 7.</b> Encarar a carreira profissional ou alguma bolsa de estudo.</p> <p><b>Sujeito 8.</b> Sim. A maioria pretende se tornar profissional, mas existe uma alternativa, a de jogar fora do país em universidades e ter uma faculdade de fora.</p> <p><b>Sujeito 11.</b> Tenho jogadores com diversos objetivos, tais como: serem profissionais, estudar no exterior com bolsa através do esporte, tênis como esporte etc.</p> <p><b>Sujeito 12.</b> Cada um deles com objetivos diferentes, mas todos que fazem treinamento desejam um dia serem profissionais.</p> <p><b>Sujeito 13.</b> Melhorar o desempenho nos torneios para, conseqüentemente, melhorar o <i>ranking</i>.</p> <p><b>Sujeito 14.</b> O objetivo varia um pouco, mas grande parte quer tornar-se profissional.</p> <p><b>Sujeito 17.</b> Sim, ser profissional e chegar a um certo <i>ranking</i> na ATP.</p> <p><b>Sujeito 23.</b> Tornar-se profissional e conseguir bolsa para estudar fora do país.</p> <p><b>Sujeito 25.</b> Todas as pessoas que iniciam no tênis (criança) pensam em se tornar profissional, com raras exceções.</p> <p><b>Sujeito 26.</b> Alguns querem tentar o profissional e a maioria jogar tênis universitário nos EUA.</p> <p><b>Sujeito 27.</b> 70% sonham em virar profissional.</p> <p><b>Sujeito 28.</b> Alcançar o melhor <i>ranking</i> possível.</p> <p><b>Sujeito 29.</b> Alguns querem ser tenistas profissionais, outros jogam por lazer.</p> <p><b>Sujeito 30.</b> Como são de diferentes níveis, os objetivos são bastante variados: se tornar profissional, jogar por uma universidade, chegar à 1ª. classe, ganhar um título.</p> <p><b>Sujeito 32.</b> O profissionalismo.</p>	19
<b>Somente resposta afirmativa, englobando todos os atletas</b>	<p><b>Sujeito 9.</b> <u>Procuro saber ...</u></p> <p><b>Sujeito 10.</b> Os mais variados.</p> <p><b>Sujeito 15, Sujeito 18, Sujeito 19, Sujeito 20 e Sujeito 31.</b> Sim. (5 citações)</p> <p><b>Sujeito 16.</b> Sim, conversamos bastante sobre seus interesses e o futuro.</p> <p><b>Sujeito 21.</b> ... <u>De qualquer forma, sempre converso com os atletas e passo uma ficha no início do ano com seleção de objetivos.</u></p> <p><b>Sujeito 22.</b> Cada um tem um objetivo por temporada. Se for atingido antes do previsto, muda-se o objetivo.</p> <p><b>Sujeito 24</b> Sim. Acho extremamente importante saber os objetivos dos meus atletas, para que eu possa trabalhar bem com eles.</p>	11
<b>Somente resposta afirmativa, englobando alguns atletas</b>	<p><b>Sujeito 1.</b> De quase todos.</p> <p><b>Sujeito 4.</b> Na maioria sim.</p>	2
<b>NÚMERO TOTAL DE RESPOSTAS NAS CATEGORIAS</b>		<b>32</b>

### Primeiras análises da Questão 2: descrição analítica dos resultados

A maioria dos sujeitos, trinta indivíduos, afirmou ter conhecimento dos objetivos de seus atletas. Os outros dois técnicos também responderam afirmativamente à questão, entretanto, não estenderam o conhecimento a todos seus atletas, apenas a alguns.

Dos trinta sujeitos, dezenove especificaram quais seriam os objetivos traçados por seus atletas (Quadro 4). Nota-se que a prioridade quase absoluta está em se tornar um *tenista profissional* (dezessete assinalações), seguido pelo objetivo de *estudar no exterior e/ou jogar por uma universidade fora do país também*, categoria que somou nove citações. Na sequência, tem-se *obter uma melhora no ranking*, com seis registros. Por fim, *ganhar títulos e praticar o esporte por lazer* foram categorias que receberam uma e duas citações, respectivamente.

Quadro 4  
Respostas específicas dos objetivos dos jogadores

<b>Categorias</b>	<b>Respostas dos sujeitos</b>	<b>F</b>
<b>Profissionalismo</b>	<p>Sujeito 2. Sim. <u>A maioria quer se tornar profissional</u>,...</p> <p>Sujeito 3. Sim, <u>serem bons profissionais</u> e....</p> <p>Sujeito 5. <u>Também querem isso (estar entre os dez do mundo)</u>...</p> <p>Sujeito 6. ... <u>e outros almejam o profissional</u>.</p> <p>Sujeito 7. <u>Encarar a carreira profissional</u> ...</p> <p>Sujeito 8. Sim. <u>A maioria pretende se tornar profissional</u>, ...</p> <p>Sujeito 11. Tenho jogadores com diversos objetivos, tais como: <u>serem profissionais</u>, ...</p> <p>Sujeito 12. <u>...todos que fazem treinamento desejam um dia serem profissionais</u>.</p> <p>Sujeito 14. ... <u>grande parte quer tornar-se profissional</u>.</p> <p>Sujeito 17. Sim, <u>ser profissional</u> ...</p> <p>Sujeito 23. <u>Tornar-se profissional</u> ...</p> <p>Sujeito 25. Todas as pessoas que iniciam no tênis (criança) pensam em se tornar profissional, com raras exceções.</p> <p>Sujeito 26. <u>Alguns querem tentar o profissional</u> ...</p> <p>Sujeito 27. 70% sonham em virar profissional.</p> <p>Sujeito 29. <u>Alguns querem ser tenistas profissionais</u>...</p> <p>Sujeito 30. ... <u>se tornar profissional</u>, ...</p> <p>Sujeito 32. O profissionalismo.</p>	17
<b>Melhora no ranking</b>	<p>Sujeito 3. ... <u>melhorarem seus rankings</u>.</p> <p>Sujeito 5. <u>Também querem isso (estar entre os dez do mundo)</u>....</p> <p>Sujeito 13. ... <u>conseqüentemente, melhorar o ranking</u>.</p>	6

	<p><b>Sujeito 17.</b> ... <u>chegar a um certo ranking na ATP.</u></p> <p><b>Sujeito 28.</b> Alcançar o melhor <i>ranking</i> possível.</p> <p><b>Sujeito 30.</b> ... <u>chegar à 1ª. classe, ganhar um título.</u></p>	
<b>Ganho de título</b>	<b>Sujeito 30.</b> ... <u>ganhar um título.</u>	1
<b>Estudos no exterior / jogar por uma universidade</b>	<p><b>Sujeito 2.</b> Sim. ... <u>também há alguns que querem tentar fazer uma universidade nos Estados Unidos.</u></p> <p><b>Sujeito 5.</b> ...<u>E alguns atletas pensam, através do tênis, conseguir uma bolsa de estudo nos EUA.</u></p> <p><b>Sujeito 6.</b> <u>Aprender a jogar tênis para fazer uma faculdade nos Estados Unidos ...</u></p> <p><b>Sujeito 7.</b> ... ou <u>alguma bolsa de estudo.</u></p> <p><b>Sujeito 8.</b> ... <u>mas existe uma alternativa, a de jogar fora do país em universidades e ter uma faculdade de fora.</u></p> <p><b>Sujeito 11.</b> ... <u>estudar no exterior com bolsa através do esporte ...</u></p> <p><b>Sujeito 23.</b> ... <u>conseguir bolsa para estudar fora do país.</u></p> <p><b>Sujeito 26.</b> ... <u>a maioria jogar tênis universitário nos EUA.</u></p> <p><b>Sujeito 30.</b> ... <u>jogar por uma universidade, ...</u></p>	9
<b>Esporte por lazer</b>	<p><b>Sujeito 11.</b> ... <u>tênis como esporte etc.</u></p> <p><b>Sujeito 29.</b> ... <u>outros jogam por lazer.</u></p>	2
<b>NÚMERO TOTAL DE RESPOSTAS NAS CATEGORIAS</b>		<b>35</b>

### Questão 3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Não basta apenas saber dos objetivos dos atletas, é necessário que o técnico converse com eles sobre esses objetivos. Assim a questão 3, também secundária na pesquisa, procura saber quais técnicos conversam com seus atletas sobre seus objetivos.

#### Quadro 5

#### Conversa com os atletas sobre os objetivos

<b>Categorias</b>	<b>Respostas dos sujeitos</b>	<b>F</b>
<b>Somente resposta afirmativa</b>	<p><b>Sujeito 3., Sujeito 6., Sujeito 7., Sujeito 10., Sujeito 15., Sujeito 17., Sujeito 19., Sujeito 29., Sujeito 30. e Sujeito 32.</b> Sim. (10 citações)</p> <p><b>Sujeito 12.</b> O tempo todo.</p> <p><b>Sujeito 22.</b> Sempre.</p> <p><b>Sujeito 28.</b> Bastante.</p>	13
<b>Resposta afirmativa com especificações (alguma observação / discussão / conselho dado ao atleta)</b>	<p><b>Sujeito 1.</b> Converso, mas acho que deveria conversar mais.</p> <p><b>Sujeito 2.</b> Sim. Procuro mostrar outros caminhos que eles podem seguir além do tênis profissional, que é muito difícil. Por exemplo: faculdade no exterior, dar aulas, jogar torneios de 1ª. classe, etc.</p> <p><b>Sujeito 5.</b> Sim, conversamos muito e das dificuldades.</p> <p><b>Sujeito 8.</b> Sempre, pois todos eles têm limites e têm que saber se</p>	17

	<p>podem ultrapassá-los.</p> <p><b>Sujeito 9.</b> Sim. E estabeleço metas a curto, médio e longo prazo.</p> <p><b>Sujeito 11.</b> Muito, inclusive para que estejam cientes das dificuldades e do preço a ser pago para alcançar qualquer um de seus objetivos.</p> <p><b>Sujeito 13.</b> Sim, e percebo que, muitas vezes, os objetivos deles se misturam com a vontade de seus pais.</p> <p><b>Sujeito 14.</b> Sim, treino em cima do objetivo de cada um.</p> <p><b>Sujeito 16.</b> Bastante, tentando ver exatamente o quê eles pensam do tênis e o quê podem tirar do tênis.</p> <p><b>Sujeito 18.</b> Sim. Procuo traçá-los em conjunto com o jogador.</p> <p><b>Sujeito 20.</b> Sim, traço objetivos a serem conquistados em períodos de 6 meses.</p> <p><b>Sujeito 21.</b> Sim, porém, apenas um dos garotos com qual ainda trabalho tem o perfil para atingir os meus objetivos como técnico.</p> <p><b>Sujeito 23.</b> Sim e procuro sempre atingir objetivos menores e mais próximos da realidade de cada atleta.</p> <p><b>Sujeito 24.</b> Sim, estou sempre acompanhando os objetivos dos jogadores - a curto, médio e longo prazo.</p> <p><b>Sujeito 25.</b> Sempre, pois se trata de um fator fundamental para o atleta. Sem objetivo, o treino não tem meta a ser alcançada.</p> <p><b>Sujeito 26.</b> Converso bastante sobre seus objetivos porque eles precisam focar para conseguir alguma coisa dentro do tênis.</p> <p><b>Sujeito 27.</b> Sim. O trabalho é sempre feito em cima dos objetivos.</p>	
<b>Resposta afirmativa, mas não absoluta</b>	<p><b>Sujeito 4.</b> Na maioria, sim.</p> <p><b>Sujeito 31.</b> Na maioria das vezes.</p>	2
<b>NÚMERO TOTAL DE RESPOSTAS NAS CATEGORIAS</b>		<b>32</b>

### Primeiras análises da Questão 3: descrição analítica dos resultados

Quando questionados sobre a existência de um diálogo com os atletas a respeito dos seus objetivos, todos os técnicos anunciaram *terem esta conversa*, e dois deles responderam *afirmativamente, contudo, não de forma absoluta* porque enfatizaram que o diálogo ocorre “na maioria das vezes”, conforme Quadro 5. Dentre os trinta sujeitos, dezessete *fizeram alguma ponderação ou especificação* como complemento em suas respostas, demonstrando uma certa preocupação em discutir tais objetivos, em alertar sobre as dificuldades, em aproximar os objetivos da realidade do atleta, em planejar os treinos em função destes objetivos, em definir objetivos a curto, médio e longo prazos, assim como, em ampliar as opções de prática do tênis para o atleta, por exemplo, sugerindo a possibilidade do atleta vir a fazer uma faculdade no exterior ou dar aulas.

#### Questão 4 - Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Essa é uma questão primária na pesquisa. Pertence ao eixo norteador do estudo que é a síndrome de *burnout*. O objeto de estudo da pesquisa são as descrições de atletas em esgotamento.

Quadro 6

#### Descrição de um atleta que considere esgotado

Categorias	Respostas dos sujeitos	F
Respostas comportamentais – atitudes / reações negativas	<p><b>Sujeito 11.</b> ... <u>queda de rendimento</u>, ...</p> <p><b>Sujeito 12.</b> Um atleta que não teve boa orientação quanto ao treino técnico, físico, psicológico, forçando demais esses itens.</p> <p><b>Sujeito 17.</b> <u>Não consegue mais treinar</u>, ...</p> <p><b>Sujeito 19.</b> ... <u>que não consegue render nem nos treinos e muito menos nos jogos</u>.</p> <p><b>Sujeito 22.</b> ... <u>em determinada época do ano, acaba não conseguindo ficar mais que uma hora na quadra</u>.</p> <p><b>Sujeito 24.</b> ... <u>desiste de lutar com facilidade</u>, ...</p> <p><b>Sujeito 26.</b> ... <u>não consegue seu potencial máximo nos torneios. E, às vezes, nem consegue terminar uma partida</u>. ...</p>	7
Comportamento social competitivo e extra-competitivo / pessoal com evidência de problemas	<p><b>Sujeito 2.</b> ... <u>com problemas de relacionamento com os pais, professores e outros atletas</u>, ...</p>	1
Respostas fisiológicas com comprometimentos	<p><b>Sujeito 1.</b> Cansado fisicamente, sem paciência, sem vontade.</p> <p><b>Sujeito 2.</b> <u>Ele se torna uma pessoa nervosa, cansada, ... até o aparecimento de lesões</u>.</p> <p><b>Sujeito 3.</b> Dificuldade de se concentrar, irrita-se facilmente, mudança de comportamento.</p> <p><b>Sujeito 4.</b> Nervoso, irritado, desanimado, desconcentrado.</p> <p><b>Sujeito 5.</b> Olheiras, irritações, perda da concentração.</p> <p><b>Sujeito 6.</b> Triste, desmotivado, magro.</p> <p><b>Sujeito 7.</b> Perde força mental. É um processo psicossomático.</p> <p><b>Sujeito 8.</b> O atleta esgotado é aquele que não resiste mentalmente a treinos físicos, rotinas, e a junção disto para que se mantenha motivado a continuar.</p> <p><b>Sujeito 9.</b> Mentalmente desgastado por frustrações e/ou que não quer pagar o preço do circuito ou, se for num nível inferior (juvenil), do desgaste, da abnegação de uma vida normal.</p> <p><b>Sujeito 10.</b> Falta de motivação para qualquer atividade.</p> <p><b>Sujeito 11.</b> ... <u>baixa na motivação, queda de auto-estima e muita irritação mesmo em situações simples</u>.</p> <p><b>Sujeito 13.</b> Falta de concentração, irritação, reflexos mais lentos, falta de humor.</p> <p><b>Sujeito 14.</b> Quando falta energia para treinar, falta de concentração, também pode ser um indício de esgotamento. Desânimo,</p>	31

	<p>dores freqüentes, inclusive acarretando em lesões.</p> <p><b>Sujeito 15.</b> Ele pode estar esgotado fisicamente como mentalmente.</p> <p><b>Sujeito 16.</b> Ele fica desatento, cansado, desmotivado, sem concentração.</p> <p><b>Sujeito 17.</b> ... <u>não consegue forças para alcançar seus objetivos.</u></p> <p><b>Sujeito 18.</b> Pouco ou muito sono, falta de apetite, nervoso, sério.</p> <p><b>Sujeito 19.</b> <u>É uma pessoa estressada ...</u></p> <p><b>Sujeito 20.</b> Geralmente vejo o atleta esgotado mostrando sinais de impaciência, irritação. Sinto que fica doente (gripe, resfriado) com facilidade.</p> <p><b>Sujeito 21.</b> Aborrecido, nervoso, desconcentrado, desmotivado.</p> <p><b>Sujeito 22.</b> <u>em determinada época do ano, acaba não conseguindo ficar mais que uma hora na quadra.</u></p> <p><b>Sujeito 23.</b> Aparecimento de lesões seguidas, não tem paciência quando o jogo é muito comprido (esgotamento mental). O atleta aumenta seu nível de irritabilidade – baixa concentração – cansaço rápido.</p> <p><b>Sujeito 24.</b> <u>Irritado, cansado, reclamando muito, fica nervoso com qualquer coisinha, desiste de lutar com facilidade, muita indiferença, desanimado.</u></p> <p><b>Sujeito 25.</b> Geralmente, o atleta demonstra cansaço excessivo, falta de ânimo para treinar, irritação constante.</p> <p><b>Sujeito 26.</b> <u>Não tem mais vontade de ficar treinando .... Não tem mais paciência para fazer os golpes que precisam de repetição.</u></p> <p><b>Sujeito 27.</b> Atleta mal humorado para os treinos, se cansa muito fácil, dores freqüentes, fadiga muscular e totalmente sem vontade para treinar.</p> <p><b>Sujeito 28.</b> Aquele atleta que não consegue concentrar-se no que está fazendo e se irrita muito fácil.</p> <p><b>Sujeito 29.</b> Cansaço mental, falta de motivação, irritabilidade.</p> <p><b>Sujeito 30.</b> Um atleta que não sente mais prazer em treinar ou competir, sem perspectivas.</p> <p><b>Sujeito 31.</b> Sem forças para enfrentar sua rotina, stress físico ou mental.</p> <p><b>Sujeito 32.</b> ... <u>é aquele que perde o prazer do esporte .... E não tem mais vontade de estar treinando todos os dias.</u></p>	
<b>NÚMERO TOTAL DE RESPOSTAS NAS CATEGORIAS</b>		<b>39</b>

#### **Primeiras análises da Questão 4: descrição analítica dos resultados**

Conforme demonstra o Quadro 6, ao descrever um atleta que considere esgotado, a maioria quase absoluta dos sujeitos (trinta e um técnicos) se reportou a alguma *resposta fisiológica com comprometimento*, como: “*Cansado fisicamente, sem paciência, sem vontade.*”; “*Ele se torna uma pessoa nervosa, cansada, com problemas de relacionamento com os pais, professores e outros atletas, até o aparecimento de lesões.*”; “*Dificuldade de se concentrar, irrita-se facilmente, mudança de comportamento.*”; “*Nervoso, irritado, desanimado,*

*desconcentrado.”; “Olheiras, irritações, perda da concentração.”; “Triste, desmotivado, magro.”; “Perde força mental. É um processo psicossomático.”; “O atleta esgotado é aquele que não resiste mentalmente a treinos físicos, rotinas, e a junção disto para que se mantenha motivado a continuar.”; “Falta de concentração, irritação, reflexos mais lentos, falta de humor.”; “Pouco ou muito sono, falta de apetite, nervoso, sério.”; “Geralmente vejo o atleta esgotado mostrando sinais de impaciência, irritação. Sinto que fica doente (gripe, resfriado) com facilidade.”; “Irritado, cansado, reclamando muito, fica nervoso com qualquer coisinha, desiste de lutar com facilidade, muita indiferença, desanimado.”; “Atleta mal humorado para os treinos, se cansa muito fácil, dores freqüentes, fadiga muscular e totalmente sem vontade para treinar.”; “Um atleta que não sente mais prazer em treinar ou competir, sem perspectivas.”. Quanto às respostas comportamentais (atitudes / reações negativas), sete técnicos fizeram alguma referência, em suas descrições, a tal categoria, como apontam os exemplos: “Não consegue mais treinar, não consegue forças para alcançar seus objetivos.”; “É uma pessoa estressada que não consegue render nem nos treinos e muito menos nos jogos.”; “Aquele que participou de “vários” torneios, treina todos os dias, não tem vida após o tênis e que, em determinada época do ano, acaba não conseguindo ficar mais que uma hora na quadra.”; “Irritado, cansado, reclamando muito, fica nervoso com qualquer coisinha, desiste de lutar com facilidade, muita indiferença, desanimado.”; “Não tem mais vontade de ficar treinando e também não consegue seu potencial máximo nos torneios. E, às vezes, nem consegue terminar uma partida. Não tem mais paciência para fazer os golpes que precisam de repetição.”. Na seqüência, apenas um sujeito fez menção, em sua descrição, a algum comportamento social competitivo e/ou extra-competitivo / pessoal com evidência de problemas: “Ele se torna uma pessoa nervosa, cansada, com problemas de relacionamento com os pais, professores e outros atletas, até o aparecimento de lesões.”.*

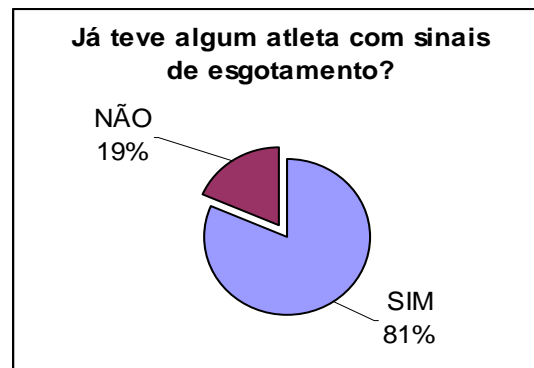
### **Questão 5 – Você já teve um atleta que apresentou sinais de esgotamento?**

Esta questão pertence ao rol das questões secundárias. A pergunta quer saber quantos técnicos já tiveram atletas que apresentaram sinais de *burnout* (Figura 9).



Figura 9

### Contato com atleta que tenha apresentado sinais de esgotamento



Ao responder positivamente na questão 5, o sujeito passaria à questão 6 em que deveria apresentar quais foram esses sinais percebidos nos atletas (Quadro 7).

Quadro 7

### Sinais de esgotamento apresentados pelos atletas

<b>Categorias</b>	<b>Respostas dos sujeitos</b>	<b>F</b>
<b>Respostas comportamentais – atitudes / reações negativas</b>	<p>Sujeito 8... <u>o desejo de parar de jogar, ...</u></p> <p>Sujeito 9. <u>Querer desistir de qualquer maneira. Não querer mais jogar competitivamente. Mudar de vida totalmente.</u></p> <p>Sujeito 11. <u>Irritação com frequência, baixa auto-estima, basicamente os fatores descritos acima, na questão anterior (queda de rendimento, baixa na motivação).</u></p> <p>Sujeito 17. ... <u>indisciplinado.</u></p> <p>Sujeito 19. <u>Não conseguia desenvolver todo seu potencial e começava a falar em parar de jogar tênis, ...</u></p> <p>Sujeito 24. ... <u>desistia dos treinos ou jogos com facilidade...</u></p> <p>Sujeito 29. ... <u>treinando mal.</u></p> <p>Sujeito 31. ... <u>baixo rendimento físico e dificuldade para aprender e executar tarefas mais complexas.</u></p>	8
<b>Comportamento social competitivo e extra-competitivo / pessoal com evidência de problemas</b>	<p>Sujeito 2. ... <u>com problemas de relacionamento com os pais, professores e outros atletas. ...</u></p> <p>Sujeito 10. ... <u>brigas familiares, etc.</u></p>	2
<b>Respostas fisiológicas com comprometimentos</b>	<p>Sujeito 1. <u>Falta de vontade, de paciência e crises de choro.</u></p> <p>Sujeito 2. <u>Ele se torna uma pessoa nervosa, cansada, .... Até o aparecimento de lesões, muito sono.</u></p> <p>Sujeito 3. <u>Falta de paciência, esgotamento mental, nervosismo.</u></p>	24

	<p><u>ansiedade, ....</u></p> <p><b>Sujeito 4.</b> Desmotivado e nervoso.</p> <p><b>Sujeito 5.</b> Olheiras, irritações, perda da concentração.</p> <p><b>Sujeito 6.</b> Falta de concentração, muita irritação e cansado.</p> <p><b>Sujeito 7.</b> Reações mais lentas, fadiga muscular (micro lesões), falta de energia, perda do prazer.</p> <p><b>Sujeito 10.</b> <u>Falta de motivação, auto-estima, lesões, febre, brigas familiares, etc.</u></p> <p><b>Sujeito 11.</b> <u>Irritação com frequência, baixa auto-estima,</u> basicamente os fatores descritos acima, na questão anterior (queda de rendimento, <u>baixa na motivação</u>).</p> <p><b>Sujeito 13.</b> Chorava durante o treino, sentia-se esgotado e sobrecarregado de afazeres, machucava-se constantemente. Falta de estímulo para treinar e para jogar.</p> <p><b>Sujeito 15.</b> ... <u>sem capacidade de concentração, necessitando de um descanso.</u></p> <p><b>Sujeito 16.</b> Cansaço, falta de concentração.</p> <p><b>Sujeito 17.</b> <u>Desmotivado, nervoso, indisciplinado.</u></p> <p><b>Sujeito 18.</b> Pouco ou muito sono, falta de apetite, nervoso, sério.</p> <p><b>Sujeito 19.</b> ... <u>falta de confiança, à pressão que ele mesmo se colocava, ansiedade.</u></p> <p><b>Sujeito 20.</b> Nervosismo, falta de paciência, estresse.</p> <p><b>Sujeito 22.</b> Cansaço físico, mental, sai de foco durante o jogo, irrita-se muito cedo, etc.</p> <p><b>Sujeito 23.</b> Aparecimento de lesões seguidas. Não tem paciência quando o jogo é muito comprido (esgotamento mental). O atleta aumenta seu nível de irritabilidade – baixa concentração – cansaço rápido.</p> <p><b>Sujeito 24.</b> <u>Sem vontade de treinar, muito irritado, desconcentrado, ..., desanimado.</u></p> <p><b>Sujeito 25.</b> Irritação, stress, contusões.</p> <p><b>Sujeito 26.</b> Cansaço físico e mental, porque queria estudar muito e ir bem no tênis. Jogou muitos torneios antes do tempo e, com isto, precisou viajar muito. Quando chegou a hora de forçar o treino e melhorar, não tinha mais vontade.</p> <p><b>Sujeito 27.</b> Atleta mal humorado para os treinos, se cansa muito fácil, dores frequentes, fadiga muscular e totalmente sem vontade para treinar.</p> <p><b>Sujeito 29.</b> <u>Ficou desmotivado, sem confiança, não acreditando nas vitórias e treinando mal.</u></p> <p><b>Sujeito 31.</b> <u>Nervosismo, ....</u></p>	
<b>NÚMERO TOTAL DE RESPOSTAS NAS CATEGORIAS</b>		<b>34</b>

### Primeiras análises da Questão 6: descrição analítica dos resultados

Ao serem questionados se já tiveram algum atleta que tenha apresentado sinais de esgotamento, vinte e seis técnicos responderam *sim*, enquanto apenas seis falaram que *não*,

diferença que parece ser significativa (Figura 9). A pergunta seguinte do instrumento indagava aos técnicos quais teriam sido estes sinais de esgotamento apresentados (Quadro 7). Os sinais mais mencionados pertencem ao item *respostas fisiológicas com comprometimentos*, que computou vinte e quatro registros. Algumas respostas dadas pelos sujeitos e que contêm referências a tais sinais podem ser conferidas a seguir: “*Falta de vontade, de paciência e crises de choro.*”; “*Falta de paciência, esgotamento mental, nervosismo, ansiedade, enfim, você nota que o atleta está com atitudes diferentes das normais.*”; “*Desmotivado e nervoso.*”; “*Olheiras, irritações, perda da concentração.*”; “*Falta de concentração, muita irritação e cansado.*”; “*Reações mais lentas, fadiga muscular (micro lesões), falta de energia, perda do prazer.*”; “*Falta de motivação, auto-estima, lesões, febre, brigas familiares, etc.*”; “*Chorava durante o treino, sentia-se esgotado e sobrecarregado de afazeres, machucava-se constantemente. Falta de estímulo para treinar e para jogar.*”; “*Pouco ou muito sono, falta de apetite, nervoso, sério.*”; “*Aparecimento de lesões seguidas. Não tem paciência quando o jogo é muito comprido (esgotamento mental). O atleta aumenta seu nível de irritabilidade – baixa concentração – cansaço rápido.*”; “*Irritação, stress, contusões.*”; “*Atleta mal humorado para os treinos, se cansa muito fácil, dores freqüentes, fadiga muscular e totalmente sem vontade para treinar.*”.

A segunda categoria com maior número de citações corresponde às *respostas comportamentais (atitudes / reações negativas)*, que englobaram registros como: “*Esses sinais são, normalmente, o desejo de parar de jogar, pois esse esgotamento, junto com algumas derrotas, mexem muito com a cabeça dos jogadores.*”; “*Querer desistir de qualquer maneira. Não querer mais jogar competitivamente. Mudar de vida totalmente.*”; “*Desmotivado, nervoso, indisciplinado.*”; “*Sem vontade de treinar, muito irritado, desconcentrado, desistia dos treinos ou jogos com facilidade, desanimado.*”; “*Nervosismo, baixo rendimento físico e dificuldade para aprender e executar tarefas mais complexas.*”. Ao todo, foram oito menções ligadas a esta categoria.

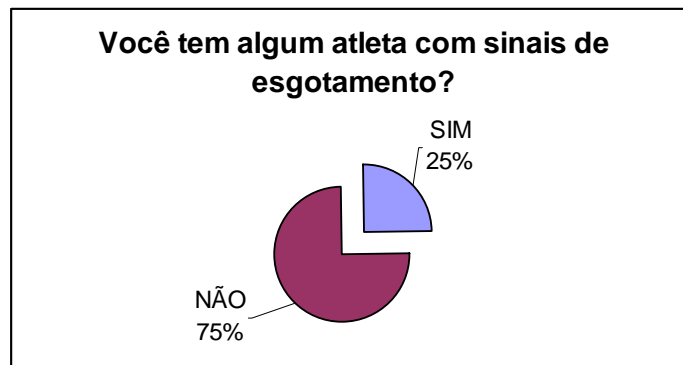
A manifestação de um *comportamento social competitivo e extra-competitivo / pessoal com evidência de problemas* concerne à terceira categoria da questão 6, pois obteve duas assinalações: “*Ele se torna uma pessoa nervosa, cansada, com problemas de relacionamento com os pais, professores e outros atletas. Até o aparecimento de lesões, muito sono.*”; “*Falta de motivação, auto-estima, lesões, febre, brigas familiares, etc.*”.

### Questão 7 – Você tem algum atleta com sinais de esgotamento?

O objeto da questão é saber a atualidade dos técnicos de tênis de campo sobre a existência de atletas com sinais de esgotamento. É também uma questão secundária.

Figura 10

#### Contato atual com atleta com sinais de esgotamento



A questão seguinte, de número 8 no questionário, procura descrever quais são esses sinais identificados pelos técnicos em seus atletas que apresentam sinais de esgotamento.

Quadro 8

#### Sinais de esgotamento em atletas atuais

<b>Categorias</b>	<b>Respostas dos sujeitos</b>	<b>F</b>
<b>Respostas comportamentais – atitudes / reações negativas</b>	<b>Sujeito 6.</b> ... reclama de tudo, .... <u>Quer ditar o treino.</u> <b>Sujeito 8.</b> São os mesmos (referindo-se à resposta da questão 6 – “... o desejo de parar de jogar...”), pois isto acontece dia-a-dia com atletas de ponta que estão atrás do objetivo de viver do tênis. <b>Sujeito 11.</b> ... <u>rendimento inconstante.</u> <b>Sujeito 19.</b> <u>Não conseguia desenvolver todo seu potencial e começava a falar em parar de jogar tênis,</u> ...	4
<b>Comportamento social competitivo e extra-competitivo / pessoal com evidência de problemas</b>	<b>Sujeito 2.</b> <u>Dificuldade de relacionamento,</u> ... <b>Sujeito 6.</b> ..., <u>briga com todo mundo.</u> Quer ditar o treino. <b>Sujeito 9.</b> <u>Não querer conversar sobre o assunto.</u> ... <b>Sujeito 19.</b> ... <u>Relação com os pais, por causa das viagens, muito tempo fora de casa,</u> ... <b>Sujeito 31.</b> Estado de espírito, <u>sociabilidade</u> e comportamento.	5
<b>Respostas fisiológicas com comprometimentos</b>	<b>Sujeito 2.</b> ... <u>contusões, nervosismo.</u> <b>Sujeito 5.</b> Olheiras, irritações, perda da concentração. <b>Sujeito 6.</b> <u>Insegurança,</u> ... <b>Sujeito 9.</b> ... <u>Não está feliz com o quê está fazendo.</u> <b>Sujeito 11.</b> <u>Semblante triste, baixa concentração, irritabilidade,</u> ...	7

	<p><b>Sujeito 19.</b> ... falta de confiança, à pressão que ele mesmo se colocava, ansiedade. ... <u>Não acredita em si mesmo – é preciso ser um pouco “mascarado”.</u></p> <p><b>Sujeito 31.</b> ... e comportamento.</p>	
<b>NÚMERO TOTAL DE RESPOSTAS NAS CATEGORIAS</b>		<b>16</b>

### Primeiras Análises da Questão 8: descrição analítica dos resultados

Dos trinta e dois sujeitos da pesquisa, oito *afirmaram* terem atletas, na época da coleta de dados, que apresentavam sinais de esgotamento (Figura 10). Ao serem questionados quais seriam estes sinais (Quadro 8), sete deles fizeram alguma referência à categoria *respostas fisiológicas com comprometimentos*, o que pode ser comprovado nos exemplos a seguir: “*Dificuldade de relacionamento, contusões, nervosismo.*”; “*Olheiras, irritações, perda da concentração.*”; “*Insegurança, reclama de tudo, briga com todo mundo. Quer ditar o treino.*”; “*Não querer conversar sobre o assunto. Não está feliz com o que está fazendo.*”. Já cinco, dentre os oito, destacaram algum *comportamento social competitivo e/ou extra-competitivo / pessoal com evidência de problemas*, conforme é possível acompanhar: “*Dificuldade de relacionamento, contusões, nervosismo.*”; “*Insegurança, reclama de tudo, briga com todo mundo. Quer ditar o treino.*”; “*Não querer conversar sobre o assunto. Não está feliz com o que está fazendo.*”; “*Não conseguia desenvolver todo seu potencial e começava a falar em parar de jogar tênis, devido à falta de confiança, à pressão que ele mesmo se colocava, ansiedade. Muito acostumado a ganhar tudo no juvenil e, no profissional, as coisas são complicadas. Relação com os pais, por causa das viagens, muito tempo fora de casa. Não acredita em si mesmo – é preciso ser um pouco “mascarado”.*”; “*Estado de espírito, sociabilidade e comportamento.*”. Enquanto quatro dos oito técnicos fizeram menções ao item *respostas comportamentais (atitudes / reações negativas)*: “*Insegurança, reclama de tudo, briga com todo mundo. Quer ditar o treino.*”; “*São os mesmos (referindo-se à resposta da questão 6 – “... o desejo de parar de jogar...”)*, pois isto acontece dia-a-dia com atletas de ponta que estão atrás do objetivo de viver do tênis.”; “*Semblante triste, baixa concentração, irritabilidade, rendimento inconstante.*”; “*Não conseguia desenvolver todo seu potencial e começava a falar em parar de jogar tênis, devido à falta de confiança, à pressão que ele mesmo se colocava, ansiedade. Muito acostumado a ganhar tudo no juvenil e, no profissional, as coisas são complicadas. Relação com os pais, por causa das viagens, muito tempo fora de casa. Não acredita em si mesmo – é preciso ser um pouco “mascarado”.*”.

### Questão 9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

É uma questão primária que pretende identificar o que os técnicos de tênis de campo percebem como desencadeadores da síndrome de *burnout* em jovens tenistas.

#### Quadro 9

#### Fatores de origem do estado de esgotamento no tênis de campo

Categories	Respostas dos sujeitos	F
Treinos (carga alta e planejamento inadequado de treinos, overtraining)	<p>Sujeito 1. <u>Muito treino</u>, muito torneio, é muito importante saber o limite de cada atleta.</p> <p>Sujeito 2. ... <u>carga de treino superior ao nível que o atleta está preparado para agüentar naquela ocasião</u>,</p> <p>Sujeito 3. . <u>rotina de treinos</u> ..., <u>overtraining</u>.</p> <p>Sujeito 4. <u>Overtraining</u> ...</p> <p>Sujeito 6. <u>Muito treino</u>, ...</p> <p>Sujeito 7. <u>A rotina</u>, “<u>overtraining</u>”, ...</p> <p>Sujeito 10. <u>Excesso de torneios e treinamentos</u>, ...</p> <p>Sujeito 11. <u>Treinamento mal direcionado e em excesso</u>, ...</p> <p>Sujeito 12. <u>Excesso de treino mal elaborado</u>, ...</p> <p>Sujeito 14. <u>Overtraining</u>, ..</p> <p>Sujeito 15. ..., <u>treinamento inadequado</u> etc.</p> <p>Sujeito 16. <u>Excesso de treinamento</u>, ...</p> <p>Sujeito 17. ... <u>ou, teve uma grande carga de treinamento e não ter mais força mental para correr atrás, sendo que o tênis é um esporte que você nunca pára de evoluir</u>.</p> <p>Sujeito 18. <u>Muito treino, falta de uma periodização</u>, ...</p> <p>Sujeito 20. <u>Carga pesada de treinos</u>, .</p> <p>Sujeito 21. <u>Um treinamento sem planejamento. Acho que o principal é a periodização</u> e, ...</p> <p>Sujeito 22. País, <u>treinamentos inadequados</u>, ...</p> <p>Sujeito 23. <u>Treinos excessivos sem estar preparado</u> – falta de condicionamento físico – <u>fazer uma preparação de maneira incorreta</u> – excesso de torneios (calendário mal planejado).</p> <p>Sujeito 24. Jogar muito sem descanso necessário, <u>treinar muito forte por muito tempo</u>, ...</p> <p>Sujeito 25. ... <u>a sobrecarga de treinamento</u>, ...</p> <p>Sujeito 27. Principalmente a falta de organização e conhecimento sobre a área para o desenvolvimento dos treinos.</p> <p>Sujeito 29. ... <u>excesso de treino</u>, ...</p> <p>Sujeito 30. ... <u>excesso de treino</u>, ...</p> <p>Sujeito 32. ... <u>E também a própria carga de treino, quando muito alta</u>. ...</p>	24
Competições (calendário, excesso de jogos, falta de participação em jogos)	<p>Sujeito 1. Muito treino, <u>muito torneio</u>, ...</p> <p>Sujeito 3. ... <u>falta de participação em torneios</u>, ...</p> <p>Sujeito 4. ... <u>longos períodos sem competições</u>.</p> <p>Sujeito 6. Muito treino, <u>muitos jogos</u>, ...</p> <p>Sujeito 10. <u>Excesso de torneios</u> ...</p> <p>Sujeito 12. ... <u>excesso de campeonato</u>, ...</p> <p>Sujeito 14. ... <u>competições seguidas</u>, ...</p>	14

	<p><b>Sujeito 15.</b> <u>Excesso de torneios</u>, ...</p> <p><b>Sujeito 16.</b> ... <u>excesso de campeonatos</u>, .</p> <p><b>Sujeito 18.</b> ... <u>muito torneio</u>, ...</p> <p><b>Sujeito 20.</b> . <u>excesso de torneios</u>, ...</p> <p><b>Sujeito 23.</b> Treinos excessivos sem estar preparado – falta de condicionamento físico – fazer uma preparação de maneira incorreta – <u>excesso de torneios (calendário mal planejado)</u>.</p> <p><b>Sujeito 25.</b> ... <u>também o excesso de torneios</u>, ...</p> <p><b>Sujeito 26.</b> <u>Fazer muitas coisas antes da hora</u>. Viajar e <u>torneios</u>, ...</p>	
<b>Pressão (dos pais, dos técnicos, do próprio atleta; falta de apoio)</b>	<p><b>Sujeito 3.</b>...<u>pressão de pais, técnicos, patrocinadores</u>.</p> <p><b>Sujeito 5.</b> <u>Pressão dos pais, dos técnicos, do próprio atleta</u>, ...</p> <p><b>Sujeito 6.</b> <u>Muito treino, muitos jogos, muita cobrança dos pais, do próprio atleta, dos patrocinadores, de alguns familiares próximos</u>. Muitas viagens.</p> <p><b>Sujeito 9.</b> ... <u>stress de cobrança do meio etc</u>.</p> <p><b>Sujeito 10.</b> ..., <u>pressão de pais e técnicos</u>.</p> <p><b>Sujeito 11.</b> <u>Treinamento mal direcionado e em excesso, estrutura familiar, excesso de atividades durante a semana, resultando em diminuição do tempo de descanso, cobrança excessiva de resultados</u>.</p> <p><b>Sujeito 12.</b> ... <u>excesso de pressão dentro e fora da quadra</u>.</p> <p><b>Sujeito 14.</b> .. <u>pressão em excesso como cobranças familiares e inclusive de treinadores</u>.</p> <p><b>Sujeito 15.</b> ... <u>pressão externa, treinamento inadequado etc</u>.</p> <p><b>Sujeito 22.</b> Pais, ... <u>cobranças por parte de todos, falta de resultados</u>.</p> <p><b>Sujeito 30.</b> <u>Cobrança pessoal do jogador em não admitir derrotas, cobrança de pessoas de fora, excesso de treino, falta de apoio e suporte</u>.</p> <p><b>Sujeito 31.</b> ...<u>pressão</u>.</p>	12
<b>Viagens (excesso e rotina, falta de companhia, de uma vida social)</b>	<p><b>Sujeito 3.</b> Resultados negativos, <u>rotina de treinos e viagens</u>, ....</p> <p><b>Sujeito 6.</b> ... <u>Muitas viagens</u>.</p> <p><b>Sujeito 7.</b> ... <u>as viagens</u>.</p> <p><b>Sujeito 9.</b> Vários fatores: 1 – limitações técnicas, físicas ou psicológicas; 2 – <u>ter queimado etapas, exemplo: no juvenil, ter sido submetido a uma carga de viagens excessiva, viagens ao exterior em excesso, stress de cobrança do meio etc</u>.</p> <p><b>Sujeito 12.</b> ... <u>excesso de tempo fora de casa</u>, ...</p> <p><b>Sujeito 16.</b> .... <u>como o tênis exige muita dedicação, o atleta tem uma vida regrada, saindo pouco, viajando muito e ...</u></p> <p><b>Sujeito 25.</b> ... <u>viagens</u>.</p> <p><b>Sujeito 26.</b> <u>Fazer muitas coisas antes da hora</u>. Viajar ...</p> <p><b>Sujeito 28.</b> <u>Acho que a rotina de viagens muito seguidas</u>, ...</p> <p><b>Sujeito 32.</b> <u>Eu creio que as viagens desacompanhadas por técnicos podem ser uma das causas</u>. ...</p>	10
<b>Dinheiro (custos altos)</b>	<p><b>Sujeito 5.</b> ... <u>falta de dinheiro</u>, ...</p> <p><b>Sujeito 8.</b> ... <u>tem o aspecto financeiro, pois além de tudo isto, é muito caro para se chegar nestes objetivos</u>.</p> <p><b>Sujeito 19.</b> ... <u>a falta de dinheiro, que dificulta muito nas viagens</u>, ....</p>	3
<b>Falta de descanso</b>	<p><b>Sujeito 2.</b> ..., <u>falta de descanso dos atletas em horários e dias determinados pelos técnicos</u>.</p> <p><b>Sujeito 11.</b> ..., <u>excesso de atividades durante a semana, resultando em diminuição do tempo de descanso</u>, cobrança excessiva de resultados.</p> <p><b>Sujeito 20.</b> ..., <u>falta de descanso apropriado</u>, ...</p>	5

	<p><b>Sujeito 21.</b> Um treinamento sem planejamento. <u>Acho que o principal é a periodização e, de certa forma, “obrigá-los” a fazerem 3 semanas por ano de descanso ativo.</u> Dessa maneira, dificilmente eles apresentarão o overtraining.</p> <p><b>Sujeito 24.</b> <u>Jogar muito sem descanso necessário, ...</u></p>	
<b>Particularidades do esporte</b>	<p><b>Sujeito 13.</b> ... <u>Também pelo fato de ser um esporte onde a concentração é essencial durante um período longo,</u> apesar do atleta estar constantemente testado (durante os jogos).</p>	1
<b>NÚMERO TOTAL DE RESPOSTAS NAS CATEGORIAS</b>		<b>69</b>

### Primeiras análises da Questão 9: descrição analítica dos resultados

As opiniões dos técnicos a respeito dos fatores que podem dar origem ao estado de esgotamento no tênis de campo podem ser averiguadas nas respostas registradas na Questão 9 do instrumento da pesquisa, e conferidas a seguir.

Assim, obteve-se vinte e quatro menções à categoria *treinos (carga alta e planejamento inadequado de treinos, overtraining)*, com frases do tipo: “Muito treino, muito torneio, é muito importante saber o limite de cada atleta.”; “Descontrole emocional em torneios (jogos em geral), carga de treino superior ao nível que o atleta está preparado para agüentar naquela ocasião, falta de descanso dos atletas em horários e dias determinados pelos técnicos.”; “Resultados negativos, rotina de treinos e viagens, falta de participação em torneios, pressão de pais, técnicos, patrocinadores, overtraining.”; “Treinamento mal direcionado e em excesso, estrutura familiar, excesso de atividades durante a semana, resultando em diminuição do tempo de descanso, cobrança excessiva de resultados.”; “Excesso de treino mal elaborado, excesso de campeonato, excesso de tempo fora de casa, excesso de pressão dentro e fora da quadra.”; “Muito treino, falta de uma periodização, muito torneio, não saber administrar a pressão.”; “Carga pesada de treinos, falta de descanso apropriado, excesso de torneios, resultados negativos.”; “Um treinamento sem planejamento. Acho que o principal é a periodização e, de certa forma, “obrigá-los” a fazerem 3 semanas por ano de descanso ativo. Dessa maneira, dificilmente eles apresentarão o overtraining.”; “Pais, treinamentos inadequados, cobranças por parte de todos, falta de resultados.”; “Treinos excessivos sem estar preparado – falta de condicionamento físico – fazer uma preparação de maneira incorreta – excesso de torneios (calendário mal planejado).”; “Jogar muito sem descanso necessário, treinar muito forte por



*muito tempo, problemas extra-quadras (escola, família, namorada, trabalho), comer mal, dormir mal ou perder a vontade de jogar tênis.”.*

A seguir, foram computadas catorze citações à categoria *competições (calendário, excesso de jogos, falta de participação em jogos)*: *“Resultados negativos, rotina de treinos e viagens, falta de participação em torneios, pressão de pais, técnicos, patrocinadores, overtraining.”*; *“Overtraining e longos períodos sem competições.”*; *“Muito treino, muitos jogos, muita cobrança dos pais, do próprio atleta, dos patrocinadores, de alguns familiares próximos. Muitas viagens.”*; *“Excesso de torneios e treinamentos, pressão de pais e técnicos.”*; *“Excesso de treino mal elaborado, excesso de campeonato, excesso de tempo fora de casa, excesso de pressão dentro e fora da quadra.”*; *“Overtraining, competições seguidas, pressão em excesso como cobranças familiares e inclusive de treinadores.”*; *“Treinos excessivos sem estar preparado – falta de condicionamento físico – fazer uma preparação de maneira incorreta – excesso de torneios (calendário mal planejado).”*; *“Fazer muitas coisas antes da hora. Viajar e torneios. Parte emocional se não for controlada pode causar vários problemas. Saber controlar o tempo entre estudo e tênis.”.*

A terceira categoria mais citada foi *pressão (dos pais, dos técnicos, do próprio atleta; falta de apoio)* com doze registros, entre eles: *“Pressão dos pais, dos técnicos, do próprio atleta, falta de dinheiro, não bons resultados.”*; *“Muito treino, muitos jogos, muita cobrança dos pais, do próprio atleta, dos patrocinadores, de alguns familiares próximos. Muitas viagens.”*; *“Vários fatores: 1 – limitações técnicas, físicas ou psicológicas; 2 – ter queimado etapas, exemplo: no juvenil, ter sido submetido a uma carga de viagens excessiva, viagens ao exterior em excesso, stress de cobrança do meio etc..”*; *“Excesso de torneios e treinamentos, pressão de pais e técnicos.”*; *“Treinamento mal direcionado e em excesso, estrutura familiar, excesso de atividades durante a semana, resultando em diminuição do tempo de descanso, cobrança excessiva de resultados.”*; *“Excesso de treino mal elaborado, excesso de campeonato, excesso de tempo fora de casa, excesso de pressão dentro e fora da quadra.”*; *“Overtraining, competições seguidas, pressão em excesso como cobranças familiares e inclusive de treinadores.”*; *“Cobrança pessoal do jogador em não admitir derrotas, cobrança de pessoas de fora, excesso de treino, falta de apoio e suporte.”.*

Já a categoria *viagens (excesso e rotina, falta de companhia, de uma vida social)* recebeu dez alusões, como: “*Vários fatores: 1 – limitações técnicas, físicas ou psicológicas; 2 – ter queimado etapas, exemplo: no juvenil, ter sido submetido a uma carga de viagens excessiva, viagens ao exterior em excesso, stress de cobrança do meio etc.*”; “*Excesso de treino mal elaborado, excesso de campeonato, excesso de tempo fora de casa, excesso de pressão dentro e fora da quadra.*”; “*Excesso de treinamento, excesso de campeonatos, como o tênis exige muita dedicação, o atleta tem uma vida regrada, saindo pouco, viajando muito e isso causa um stress grande se não for bem administrado pelos profissionais da área.*”; “*Acho que a rotina de viagens muito seguidas, junto com a frustração de não estar sendo bem sucedido.*”; “*Eu creio que as viagens desacompanhadas por técnicos podem ser uma das causas. E também a própria carga de treino, quando muito alta. Outro motivo pode ser muito treino sem bons resultados.*”.

Quanto à categoria *falta de descanso*, esta somou um total de cinco assinalações, entre: “*Descontrole emocional em torneios (jogos em geral), carga de treino superior ao nível que o atleta está preparado para agüentar naquela ocasião, falta de descanso dos atletas em horários e dias determinados pelos técnicos.*”; “*Treinamento mal direcionado e em excesso, estrutura familiar, excesso de atividades durante a semana, resultando em diminuição do tempo de descanso, cobrança excessiva de resultados.*”; “*Carga pesada de treinos, falta de descanso apropriado, excesso de torneios, resultados negativos.*”.

Sendo *dinheiro (custos altos)* a penúltima categoria mais mencionada, com um número de três menções, como por exemplo: “*Acho que é fundamentalmente a expectativa de ter sucesso no tênis, porque é muito difícil e, além destas dificuldades, tem o aspecto financeiro, pois além de tudo isto, é muito caro para se chegar nestes objetivos.*”.

E a última, categoria *particularidades do esporte* com uma alusão: “*O fato de ser um esporte individual faz com que o jogador tenha responsabilidade total diante de suas vitórias e derrotas, sendo responsável por seu desempenho mesmo num mau dia. Também pelo fato de ser um esporte onde a concentração é essencial durante um período longo, apesar do atleta estar constantemente testado (durante os jogos).*”.

## 4.2. Discussão dos resultados

Hoje em dia, com as exigências cada vez maiores e os estudos na Ciência do Esporte evoluindo cada vez mais, os índices e recordes sendo quebrados a todo instante, a responsabilidade dos atletas também acompanha o ritmo desses acontecimentos e, muitas vezes, de forma desenfreada. São cada vez maiores os níveis de exigência dos atletas, das equipes, tudo em busca da vitória. Isso já começa desde as categorias de base, ou seja, desde a idade mais tenra, época em que os objetivos deveriam ser outros e não a busca incessante pela vitória. Chiminazzo e Montagner (2004) defendem que o profissional de Educação Física saiba ensinar mais do que o simples gesto motor, ou seja, que utilize o esporte, nas categorias de base, como uma ferramenta para trabalhar a formação integral da criança. Além do aspecto motor, também trabalhar os valores sociais, princípios educativos, sempre atento no processo de formação do Ser Humano.

No tênis de campo nada disso é diferente. É comum observar crianças competindo e sendo cobradas para obter resultados positivos e cada vez melhores nas partidas. Enfrenta-se uma época em que, para conquistar o sucesso nas competições, vale qualquer coisa. Técnicos, pais, dirigentes, e até os próprios atletas buscam, de qualquer forma, o lugar mais alto no pódio e, para isso, transcendem o limite do processo de educação de uma criança. Esquecem que são apenas crianças e deve-se trabalhar a formação. Muitas vezes, essa busca desenfreada pode trazer danos mais sérios à vida do atleta, principalmente em se tratando nessa fase de formação da criança. Talvez esses danos possam ser imperceptíveis no momento, mas no futuro o atleta poderá colher as mazelas desse processo deficitário. São essas idéias que despertaram o interesse em estudar exatamente esse período no tênis de campo: o desenvolvimento do tênis de campo nas categorias infanto-juvenis e profissionais, como um processo educativo e facilitador e, desse modo, contribuir para evitar a ocorrência dos danos já mencionados, que podem trazer prejuízos para a vida inteira do atleta. Cabe àqueles que trabalham diretamente com o esporte, proporcionar longevidade ao atleta em sua prática esportiva.

Sendo a síndrome de *burnout* um mal que tem considerável incidência nos esportes individuais e, por ser a adolescência uma fase da vida que merece atenção especial quanto à eventual ocorrência deste mal, faz-se importante aprofundar e/ou ampliar os estudos a respeito do que se buscou no estudo aqui discorrido. As particularidades da modalidade de tênis de campo e as implicações da ocorrência da síndrome nesta faixa etária são questões que

merecem assim uma abordagem crítica. Crianças e adolescentes encontram-se em uma época em que são consideravelmente influenciáveis; portanto, pressupõe-se serem potencialmente mais suscetíveis e vulneráveis a fatores que podem vir a desencadear a síndrome de *burnout*.

Como apresentado no capítulo 1, o estudo apresenta duas questões primárias que procuram atender ao objetivo principal do estudo e as questões secundárias que auxiliam na compreensão das questões primárias, baseando-se no referencial teórico utilizado pelo autor.

A questão 4 é uma das questões primárias que busca saber como técnicos de tênis de campo descrevem um atleta que consideram esgotado. A maioria dos técnicos apontou as *respostas fisiológicas com comprometimentos* como a descrição de um atleta esgotado, corroborando com o que a literatura apresenta como a primeira característica a ser observada em atletas com síndrome de *burnout*. Foram trinta e um registros para essa categoria. Apenas um sujeito não apontou diretamente nenhuma resposta fisiológica referente a essa questão, mas descreveu um atleta esgotado como “... aquele que não teve boa orientação quanto ao treino técnico, físico, psicológico...”. Assim, percebe-se que ele não deixou de mencionar, apenas fez alusões mais indiretas, colocando ênfase na questão da orientação, ou seja, na atitude do técnico ou responsável. Portanto, percebe-se que os sinais fisiológicos de esgotamento em atletas infanto-juvenis de tênis de campo ainda são os mais percebidos pelos técnicos.

*As respostas comportamentais com atitudes e reações negativas* constituem a segunda categoria exposta pelos técnicos. Verifica-se que essas duas categorias são, conforme o modelo de Smith (1986), respostas a um processo que se inicia com uma determinada demanda e após a avaliação cognitiva do atleta referente à demanda, respostas, tanto fisiológicas quanto comportamentais, serão frequentes no atleta. É importante salientar que questões de cunho social também podem caracterizar atletas esgotados, como um dos sujeitos que relatou o seguinte: “... com problemas de relacionamento com os pais, professores e outros atletas.”, formando assim uma terceira categoria para a questão.

É primordial enfatizar que o que está sendo discutido são as observações advindas do olhar dos técnicos sobre um atleta que considere esgotado e não do próprio atleta. Sendo assim, não se espera que os técnicos incluam em suas descrições, alguma referência à frequência de pensamentos negativos que o atleta possa vir a ter a respeito de sua prática no tênis ou a respeito de sua capacidade de execução, por exemplo. Estes eventos, quando apresentados

numa perspectiva de fracasso, também podem caracterizar um atleta esgotado. Ou seja, acredita-se que, quando um atleta se julga pouco capaz, formulará expectativas de resultados negativos e desfavoráveis. Mas, como este tipo de julgamento provém de uma auto-avaliação do atleta, possui uma particularidade: que é a possibilidade de acesso para observá-lo. Sua observação só é acessível à própria pessoa que se comporta (isto é, àquela que tem o pensamento em questão). Sendo assim, quem poderia fazer alguma alusão a eventuais pensamentos negativos seriam os próprios atletas considerados esgotados e, possivelmente, não os técnicos, que são quem “olha para o processo do lado de fora”.

Com essas declarações dos técnicos para a questão quatro, verifica-se que a alteração de rendimento do atleta infanto-juvenil que apresenta sinais de esgotamento é algo evidente. O que ocorre muitas vezes é uma redução do rendimento do atleta e com isso as coisas vão se tornando cada vez mais difíceis. O atleta treina para melhorar seu rendimento e, embora treinando, essa melhora não aparece. Ele começa a colocar em questionamento a sua própria participação na modalidade esportiva. Neste caso, a certeza de resultados favoráveis não é certa, pois os custos estão maiores que as recompensas, fazendo com que o atleta sintam-se esgotado e muitas vezes abandonando a modalidade esportiva (THIBAUT e KELLEY, 1959).

Para os técnicos falarem desse assunto, nada melhor que terem tido atletas em estado de esgotamento. Porém é importante salientar que esse estudo partiu da percepção dos técnicos em relação à síndrome de *burnout* em atletas, sem verificar o que os atletas estavam realmente sentindo. Desse modo, pode haver diferença entre o que o técnico percebe e o que o atleta realmente sente.

A partir do momento em que os técnicos respondem que já tiveram atletas que apresentavam sinais de esgotamento, o autor da pesquisa assumiu e partiu do princípio de que os atletas destes técnicos estivessem realmente com a síndrome. Mas, será que estavam mesmo? Quanto a isto não é possível ter certeza porque o que os técnicos estão descrevendo advém da percepção deles e não se sabe se é o que o atleta vivencia de fato. É sim, o que o técnico acha que o atleta vivencia. Não se pode garantir que a percepção deles esteja revelando o que realmente o atleta está vivendo.

Entretanto, como já foi dito, são os técnicos os agentes pedagógicos que atuam diretamente e diariamente com os atletas, sendo responsáveis por conduzi-los em suas carreiras

esportivas e, como tal, não podem se ater apenas às questões técnicas ou táticas, mas saber analisar o atleta como um todo, em todos os seus aspectos. Um técnico não precisa combater a síndrome de *burnout*, basta atuar na prevenção da mesma e, para esse fim, deve conhecer um pouco mais e melhor os seus atletas bem como conhecer a ocorrência do fenômeno. Dos trinta e dois técnicos entrevistados, vinte e seis (81%) já tiveram algum atleta que apresentou sinais de esgotamento, conforme Figura 9 (página 82). Dentre estes, vinte e quatro técnicos fizeram alguma menção a *sinais fisiológicos*, como por exemplo sinais de cansaço, sono, fadiga, lesões, entre outros. Oito técnicos referendaram a categoria das *respostas comportamentais com atitudes e reações negativas*, que teve como maior frequência de respostas o desejo de parar de jogar devido a algum motivo: “Não conseguia desenvolver todo o seu potencial e começava a falar em parar de jogar tênis, ...”, por exemplo.

Assim, segundo a percepção dos técnicos e, considerando que seus atletas estivessem mesmo sofrendo com a síndrome de *burnout*, verifica-se que o resultado corrobora a idéia de que a síndrome de *burnout* apresenta tanto componentes físicos quanto psicológicos (WEINBERG E GOULD, 2001, SMITH 1986).

Pastore e Judd (1992) afirmaram, num dos primeiros estudos referentes à síndrome de *burnout* no esporte, que existiam dois tipos da síndrome de *burnout*: o físico-técnico e o comportamental. Porém, hoje, percebe-se que a síndrome de *burnout* é multideterminada e, com o avanço dos estudos na área, verifica-se que podem ser diversas as origens da síndrome, sempre relacionadas com os fatores ambientais e pessoais, além também de serem diversas as conseqüências, variando também com as diferenças entre os seres humanos. Assim, a síndrome de *burnout*, “no caso do esporte, seria o resultado de uma interação recíproca do atleta com diversos fatores” (CHIMINAZZO E AZZI, 2005, p.74).

Observa-se que é muito alta a quantidade de técnicos que já tiveram atletas com sinais de esgotamento. Somente seis técnicos relataram nunca terem tido atletas que apresentassem sinais de esgotamento. Entre esses técnicos, dois possuem tempo de experiência profissional superior a dez anos; dois têm apenas um ano na profissão e os outros dois estão com tempo de trabalho intermediário entre quatro e nove anos.

Na questão 7, ao serem questionados se possuem, atualmente, algum atleta que apresenta os sinais de esgotamento, apenas oito técnicos confirmaram a existência. Deve-se

salientar que, na época em que o questionário foi aplicado, por ser início de ano, muitos atletas estavam no começo da temporada, no começo das competições, que se iniciaram, na maioria dos casos, no final de dezembro com preparações para torneios no início do ano. Essa diferença na percepção de esgotamento em diferentes épocas da temporada também foi destacada no estudo realizado por Lai e Wiggins (2003) com jogadores de futebol, em que afirmaram que a síndrome de *burnout* aumenta significativamente com o tempo, ao longo da temporada. Presume-se que os resultados poderiam ser diferentes caso o questionário fosse aplicado no final do ano, ao final da temporada, por isso é essencial destacar em que época o questionário foi aplicado. Dependendo da modalidade esportiva, a estrutura dos treinamentos pode variar, assim como a época em que os atletas podem sentir-se esgotados. Há variações de acordo com as exigências, pressões, expectativas e alcance dos objetivos, por exemplo.

A outra questão de ordem primária formulada no questionário a fim de atender o objetivo do presente estudo, foi a questão de número nove. Essa questão trata do que os técnicos percebem que pode dar origem ao esgotamento na referida modalidade. De acordo com a revisão de literatura feita nos capítulos anteriores, a síndrome de *burnout* é multideterminada, ou seja, não é apenas um fator que desencadeia esse estado nos atletas. Mas sim, um conjunto de fatores que envolvem características pessoais do indivíduo, interação dessa pessoa no ambiente de trabalho, associados a fatores motivacionais. (CAPEL, 1986; SMITH, 1986; FENDER, 1989; COHN, 1990; DALE e WEINBERG, 1990; HENDRIX, ACEVEDO e HEBERT, 2000; RAEDEKE e SMITH, 2001; MASLACH, 2003; RAEDEKE e SMITH, 2004).

Partindo do princípio de que cada modalidade esportiva é um ambiente diferente e levando-se em conta as diferentes exigências da modalidade, as diferentes relações com outras pessoas, as diferentes formas de organização e desenvolvimento da modalidade, tudo isso faz com que o cenário do tênis de campo seja único e exclusivo. Assim, do mesmo modo que entender a síndrome de *burnout* sob a óptica da Psicologia é diferente de analisar no âmbito esportivo, no esporte também são diferentes as análises de acordo com a modalidade escolhida. Por isso, verificar com os técnicos quais podem ser os fatores, no tênis de campo, que podem levar um atleta ao estado de esgotamento é muito importante para que se possa entender o que acontece na modalidade e atuar na prevenção da ocorrência da síndrome.

Ao descreverem os fatores que podem dar origem ao estado de esgotamento no tênis de campo, os sujeitos elencaram algumas *respostas comportamentais – atitudes / reações negativas (que seriam algum tipo de comportamento de controle e tarefa, como falta de resultados ou resultados negativos, não administração de pressão)*, algumas *respostas fisiológicas com comprometimentos (como: comer mal, dormir mal ou estar desmotivado)*, alguns itens relacionados a *avaliações cognitivas (da demanda, dos recursos potenciais do indivíduo, das conseqüências e do significado das conseqüências)*, assim como citaram eventos referentes a *demandas situacionais (altas demandas ou demandas conflitantes / sobrecarga, como: excesso de torneios e treinos, pressão de pais, técnico e do próprio atleta, falta de dinheiro, falta de periodização e assim por diante)*.

Todavia, com exceção da categoria, as demais categorias não seriam exatamente fatores, e sim sinais da síndrome, ou seja, já seriam as conseqüências manifestadas com a síndrome. E, apesar de, sob a visão dos técnicos, tudo ser considerado como fatores/motivos que levam ao esgotamento (tanto as demandas situacionais quanto as respostas comportamentais, as avaliações cognitivas e as respostas fisiológicas), o que se fez nesta questão, a partir do conteúdo expresso pelos técnicos, foi justamente uma sub-categorização da questão, sub-dividindo o conteúdo do item das demandas em sete novas categorias.

A síndrome de *burnout* é exatamente uma resposta da interação do indivíduo com o meio ambiente em que ele trabalha. Deste modo, o atleta, ao se deparar com certas demandas situacionais, as percebe e avalia conforme suas experiências vicárias ou conforme aprendeu com as experiências de outros (por observação, por exemplo), e assim, passa a responder a tais demandas, configurando-se em um estado de esgotamento quando os sintomas apresentados a partir deste processo são: “queda de rendimento, perda da motivação, frustração em relação ao seu rendimento, fácil irritabilidade, nervosismo exacerbado, depressão, problemas de concentração, de atenção, sentimento de isolamento dentro do ambiente de jogo e vergonha por alguma jogada errada”, de acordo com o que exemplificam Gould *et. al.* (1997).

Assim, nota-se haver uma confusão, por parte dos técnicos, entre o que dá origem à síndrome de esgotamento e o que concerne a respostas originadas com a ocorrência da síndrome. Poder-se-ia aqui fazer uma comparação com uma tendência das pessoas em dizer que determinado sujeito não faz isso ou aquilo em decorrência de sua falta de motivação. Na verdade,



a falta de motivação já é uma consequência de algo desfavorável ou inadequado nas contingências do ambiente e não uma causa ou uma justificativa de um comportamento.

Enfim, voltando à questão 9, a categoria que recebeu mais registros de respostas dos técnicos foi a categoria *treinos* (através das altas cargas aplicadas, ou de treinamentos inadequados, *overtraining*), pois foram vinte e quatro menções por parte dos técnicos. Para essa categoria, verifica-se que a principal menção dos técnicos foram os treinamentos em excesso, na maioria das vezes sem controle algum e muito mal elaborados. Como muitas pesquisas apontam o excesso de treino como um dos fatores desencadeadores da síndrome de *burnout* (COHN, 1990; DALE e WEINBERG, 1990; GOULD et. al., 1997; RAEDEKE e SMITH, 2001; SMITH, 1986; WEINBRG e GOULD, 2001), o estudo também verificou que a relação dos treinos como preditores da síndrome de *burnout* é significativa. Isso demonstra a necessidade dos treinos serem organizados e muito bem planejados por parte dos técnicos, para que não ocorra riscos do atleta entrar em esgotamento.

Conforme discorrem Chiminazzo e Azzi (2005), muitas vezes os treinos ocorrem diariamente em doses alarmantes e são repetitivos. Tal rotina, incluindo os jogos, acaba desgastando o atleta e colaborando para que perca o interesse na prática do esporte. Além disso, comumente, o excesso de treinamentos finda por prejudicar a vida social do atleta, pois este fica com o tempo reduzido para o convívio com os amigos e para outras atividades que lhe dão prazer. Para os atletas mais jovens, complementam os autores, isto implica em um fim precoce da infância, com um acúmulo de responsabilidades que, freqüentemente, o atleta ainda não está preparado para enfrentar em razão de seu repertório comportamental adquirido até então.

No conteúdo da pesquisa aqui apresentada, esta questão do distanciamento em relação aos amigos e familiares aparece na categoria das viagens, citada pelos técnicos. Os sujeitos sublinham que, em razão das viagens constantes, muitas vezes, os atletas são privados da presença e estreitamento de relações com amigos e família, o que pode ser apreciado mais adiante nesta discussão.

Outra categoria que recebeu muitos registros por parte dos técnicos foi a das *competições*, tendo havido catorze citações. O excesso de jogos, o calendário de competições, a falta de participação em jogos, são citações que podem dar origem a um estado de esgotamento dos atletas. Aqui, verifica-se que, entender as peculiaridades da modalidade é imprescindível para

compreender a síndrome de *burnout*. Muitos técnicos relatam que muitas competições, muitos jogos geram uma carga de estresse em seus atletas e que, por sua vez, esse estresse pode gerar um estado de esgotamento nos mesmos. O que acontece muitas vezes é que existem muitos torneios durante o ano, em diversos locais diferentes, cabendo, pois, ao técnico e ao atleta organizarem e planejarem que torneios serão disputados. Disputar todos os torneios é impossível devido à alta exigência física, ao custo elevado, além do tempo gasto em viagens e, principalmente, da perda de aulas nas escolas. Por isso, a organização e a planificação dos torneios a serem disputados ao longo do ano é fundamental aos tenistas, que dessa forma não se sobrecarregará com excesso de competições e jogos.

A questão da pressão, seja por parte dos pais, dos técnicos, do próprio atleta, dos dirigentes ou dos patrocinadores, também foi listada como originária da síndrome de *burnout*. Ao todo doze técnicos mencionaram questões a esse respeito, sendo que apenas um deles não trabalha com atletas infanto-juvenis, ou seja, ele só tem um atleta que já é profissional. Todos os demais técnicos possuem atletas nas diferentes faixas etárias da modalidade, atletas entre 12 e 18 anos, salientando-se que a pressão nesses atletas em formação pode, muitas vezes, levá-los ao esgotamento e, às vezes, ao abandono. Técnicos que só trabalham com infanto-juvenis tiveram as seguintes declarações: “... muita cobrança dos pais, do próprio atleta, dos patrocinadores, de alguns familiares próximos...”, ou então: “... excesso de pressão dentro e fora da quadra.”.

Com o nível de exigência cada vez maior, as pressões também são maiores, não só dos próprios técnicos, mas pode ser pressão por parte dos pais, dos dirigentes, dos patrocinadores entre outros. Numa pesquisa realizada por Gould et al. (1997) concluiu-se que até a auto-pressão, ou seja, aquela que o indivíduo coloca nele mesmo, pode desencadear um processo de esgotamento. Smith (1986) apresenta a pressão como um dos possíveis causadores da síndrome de *burnout* em crianças, principalmente durante a iniciação esportiva, em que a criança está em processo de formação. Para aqueles atletas que já pertencem à elite da modalidade, a exigência pela vitória é ainda maior e ele assume isso como uma obrigação, interferindo então nas suas atividades esportivas.

As viagens para disputar torneios são constantes para os atletas que pretendem conquistar pontos, porém para os atletas que ainda estudam, essas viagens são mais complicadas, uma vez que os afastam de seus estudos e dos compromissos escolares. Muitos atletas também

viajam para treinar, ficando alojados em outras cidades e, desse modo, ficam longe de seu próprio ambiente, de sua família, de seus amigos. A categoria referente a viagens compreendeu afirmações de excesso de rotinas, falta de companhia, falta de uma vida social, sendo esse quadro específico do tênis de campo. Gould et al. (1997) apresentaram em sua pesquisa a declaração de dois sujeitos que afirmaram sentir falta de uma vida social fora do ambiente esportivo que freqüentavam. Um dos técnicos entrevistados declarou: "... como o tênis exige muita dedicação, o atleta tem uma vida regrada, saindo pouco, viajando muito...", ou seja, os atletas só saem para competir ou treinar, acabam não tendo uma vida social fora do ambiente esportivo no qual estão inseridos.

Em nível profissional, o tênis de campo exige que os atletas viajem muito, pois são poucos os torneios que existem aqui no Brasil. Já os torneios brasileiros (nacionais) são realizados por todo o Brasil, em diferentes lugares durante o ano inteiro. É necessário lembrar que foram sujeitos da pesquisa técnicos de atletas profissionais e infanto-juvenis, ou seja, atletas que estão na fase de transição do amador para o profissional, estando muitos deles ainda no processo de formação.

Como foi dito na introdução, essa modalidade esportiva obriga o atleta a viajar e, na maioria das vezes, por falta de recursos financeiros, o atleta é obrigado a viajar sozinho, sem o técnico, o que acarreta mais dificuldades para o atleta, pois além de pensar no jogo, tem que pensar também em toda a organização e estrutura que deve arrumar durante a viagem.

Finalmente, ainda para a questão da origem do esgotamento no tênis de campo, as categorias pouco mencionadas foram: dinheiro (altos custos da modalidade) com três menções, a falta de descanso, com cinco registros. Esse dado é uma surpresa para a pesquisa, pois sabe-se que o tênis de campo, jogado profissionalmente, é uma modalidade que exige uma boa condição financeira do atleta, já que exige muitas viagens além do alto custo de materiais. Muitos técnicos não levantaram a questão dos custos, mas citaram de forma indireta o que acontece quando não existe verba para o tenista, como por exemplo muitas viagens, tanto nacionais quanto internacionais; a "obrigatoriedade" de viajar desacompanhado. Outra particularidade desse esporte foi a questão da alta exigência de concentração, tendo sido feita apenas uma menção para essa categoria.

Smith (1986) apresenta como variáveis preditoras de *burnout*, além das dificuldades existentes com o treinador, do apoio social deficiente, das excessivas demandas competitivas, as altas demandas de tempo e energia. Essas altas demandas de tempo e de energia estão ligadas freqüentemente aos treinos demasiados, em excesso, e ao tempo e treino não planejados, não estruturados. Os técnicos também apresentaram essas situações como fatores desencadeadores da síndrome de esgotamento, de acordo com o quadro 9.

No modelo teórico desenvolvido por Smith (1986) foi utilizado como base o modelo da formulação teórica de Thibaut e Kelley (1959) que assume que o comportamento humano é governado principalmente pelo desejo de maximizar as experiências positivas e minimizar as negativas. Com isso, pessoas só participariam de atividades se os resultados fossem satisfatórios. Essa satisfação advém da diferença entre recompensas e custos. Como foi dito no capítulo 1, no mundo do esporte, as recompensas podem ser: dinheiro, fama, troféus, títulos, alcance de metas, auto-estima entre outros e os custos abrangem experiências como fracasso, depressão, ansiedade, falta de controle, tempos gastos e outros mais. Assim, um atleta que tem mais custos do que recompensas, terá resultados não gratificantes. O ponto chave é exatamente esse, pois muitas vezes, o atleta não é capaz de administrar essas questões de recompensas e custos, mergulhando na atividade em busca de determinadas situações, mas na verdade o que ele procura está distante, está longe, o preço a pagar vai ser muito alto e com isso acaba sentindo-se esgotado, exaurido da atividade.

A questão da adequação aos objetivos, citada por Gould et al. (1997) também é importante. Cabe aos técnicos não apenas treinar as habilidades técnicas e táticas. Como eles são as pessoas que passam maior parte do tempo com seus atletas, devem ter muito claros seus objetivos bem como os objetivos dos seus atletas. Não basta ter definido seu objetivo enquanto técnico de tênis de campo, é necessário haver uma certa sintonia entre os objetivos. A adequação entre os objetivos do técnico e os objetivos dos atletas é fundamental para que se evite a ocorrência da síndrome de *burnout*. Desse modo, ambos os sujeitos (técnicos e atletas), que estão trabalhando juntos e caminham por uma mesma trilha, podem saber claramente onde querem chegar, qual será o final da linha para eles e, logo a seguir, re-adequarem seus objetivos para seguirem novos caminhos.

Para a primeira questão do instrumento, referente aos objetivos dos técnicos de tênis de campo, apresentou-se uma grande variedade de interesses, porém, todos garantiram que possuem um objetivo. Já para a segunda questão, que indaga se os técnicos conhecem os objetivos de seus atletas, todos responderam afirmativamente. Considera-se de fundamental importância que os técnicos tenham total ciência do que seus atletas querem e onde desejam chegar, pois são os técnicos que devem traçar os caminhos a serem trilhados pelos atletas.

E por fim, na questão dois, todos os técnicos afirmaram que conversam com seus atletas a respeito dos objetivos. Gould et al. (1997) salientaram a importância do técnico estabelecer, junto com seu atleta, os objetivos, não caindo no erro de traçar objetivos muito distantes de serem alcançados, o que torna as coisas ainda mais difíceis para o atleta.

## **5. Considerações finais**

A síndrome de *burnout* é cada vez mais evidente nos dias atuais. O avanço da tecnologia e da Ciência do Esporte possui dois pontos a serem considerados. Por um lado, o atleta pode receber uma série de benefícios, estudando novas mecânicas, novos conceitos, novas teorias, e com isso evitando as lesões, as contusões, os problemas gerados pela prática esportiva. Mas também, com o nível de exigência no esporte cada vez maior, a mesma tecnologia que aparece na Ciência do Esporte beneficiando o atleta pode fazer com que ele se aproxime ainda mais do seu limite e, potencialmente, levá-lo cada vez mais perto de problemas com o corpo. Um desses problemas é apresentado como a síndrome de *burnout*.

Neste sentido, o estudo aqui discorrido também teve o propósito de contribuir com a Ciência do Esporte no sentido de prolongar a vida esportiva dos atletas o máximo possível.

Como já demonstrado, vários tenistas disputam torneios nacionais, mas são poucos aqueles que realmente chegam a ser profissionais. A quantidade é menor ainda daqueles que se destacam no cenário internacional enquanto profissionais. Alguns deles partem para outras áreas e outros acabam abandonando o esporte tendo em vista o sentimento de esgotamento, a condição de “querer buscar” e “não conseguir”. Cabe uma ressalva da carência de estudos nacionais referentes a essa problemática.

Sendo os técnicos os agentes pedagógicos responsáveis diretamente pela vida esportiva dos atletas, estes devem possuir conhecimentos necessários para auxiliar na carreira de um atleta a fim de que o mesmo possa ter uma vida de sucesso na modalidade. Samulski (2005, p.46) afirmou que: “O jogador jovem precisa, no início de sua profissionalização, de um bom treinador, que conheça todos os problemas e as dificuldades relacionadas com a vida do tenista profissional e que saiba preparar bem o atleta nos aspectos mental e emocional.”

Com o objetivo de conhecer as opiniões de profissionais que atuam como técnicos de tênis de campo, a respeito da síndrome de *burnout* (síndrome de esgotamento) em atletas infanto-juvenis e profissionais na referida modalidade, o presente estudo apresentou resultados que são pertinentes na discussão da importância do técnico de tênis de campo nos treinamentos de seus atletas.

A modalidade tênis de campo possui suas peculiaridades, as quais podem influenciar na vida esportiva do atleta. Apesar dos treinos, na maioria das vezes, serem em

grupos, o tênis de campo é uma modalidade esportiva individual e isso exige muito dos atletas. Nesse sentido, Chiminazzo e Azzi (2005, p. 76) afirmaram que:

[...] a síndrome de *burnout* ocorre com mais frequência em esportes individuais, por serem atividades de alta exigência física e psicológica, pela natureza monótona dos treinamentos e também pela pressão concentrada em apenas um atleta, tendo assim um menor suporte social dos companheiros de treinamento.

Até mesmo durante os jogos, é proibida a comunicação dos atletas com pessoas, inclusive com o seu técnico. Assim, o atleta terá que saber gerenciar as diversas situações, tendo um bom controle emocional para não haver interferências nas ações motoras e, conseqüentemente, no resultado do jogo.

O tênis de campo tem um padrão de sistema de disputa de torneios, que é a eliminatória simples. Assim, o jogador tem, exclusivamente, uma única chance de continuar na competição. Caso contrário, ao perder, é eliminado. Isso aumenta a pressão nos tenistas e acentua ainda mais a ênfase na busca desenfreada pela vitória. Muitos serão derrotados.

Como já visto, o tênis de campo é baseado no sistema de *ranking* e isso aumenta ainda mais a pressão sobre os jogadores. O jogador vai conseguir um lugar de destaque no cenário do tênis de campo, somente se tiver um bom posicionamento no *ranking*. Caso contrário, as dificuldades continuarão até conseguir seus primeiros pontos no *ranking*.

É uma modalidade esportiva que exige alto custo por parte do praticante, pois os materiais são caros, a exigência de viagens é constante, além da necessidade de haver sempre um acompanhante. Só que a realidade do tênis de campo às vezes é desfavorável. Com frequência, o tenista viaja desacompanhado e passa vários dias fora de casa, tendo que administrar todas suas ações e interesses sozinho.

Tais particularidades exigem uma observação mais profunda dentro da modalidade. As discussões têm que sair do campo empírico e adotar um cunho científico. Além do que, não basta discutir síndrome de *burnout* no esporte, é fundamental haver conhecimentos sobre as especificidades do ambiente, o que se obtém através de estudos. Verifica-se que as modalidades esportivas podem proporcionar situações diferentes. Essas situações podem ser um fator desencadeador da síndrome de *burnout*. Conforme já visto no modelo de Smith (1986), fatores pessoais e motivacionais também influenciam na avaliação cognitiva feita pelo atleta



diante de uma demanda. Porém, essa demanda inicial pode existir apenas no tênis de campo, tornando-a assim objeto específico de estudo na modalidade.

Ao serem questionados quais dessas particularidades do tênis de campo podem dar origem a um atleta esgotado, os técnicos foram contundentes em afirmar que altas cargas de treinos, planejamento inadequado de treinos e treinamentos em excesso são os responsáveis por desencadear a síndrome de *burnout*. Percebe-se que um técnico bem preparado detém maiores condições para planejar e estruturar adequadamente os treinamentos de seus atletas e, desse modo, evitar que sejam acometidos por esse mal (*burnout*). Porém, são os próprios técnicos que planejam e executam os treinamentos dos atletas e, assim, compete a eles o cuidado para não encaminhar seu atleta para um estado de esgotamento, resultado de treinos em excesso, conforme apresentaram os resultados do estudo.

Também foram respostas dos técnicos: o calendário, o excesso de jogos, a falta de participações em torneios/jogos. O tênis de campo exige que o tenista jogue torneios, porém, deve existir controle para que se preserve a vida esportiva do atleta. As pressões que os tenistas sofrem também foram consideravelmente mencionadas pelos técnicos. Muitas vezes, são pressões que o técnico não tem controle, tais como pressões de dirigentes, de pais, de patrocinadores. Em relação aos pais, Azzi (2005, p.58) afirma que:

...estes têm definida como sua responsabilidade garantir condições (suporte financeiro, afetivo, etc) para que exista a possibilidade de sucesso no trabalho realizado pela dupla atleta-técnico e de assistência nas competições. No cotidiano, entretanto, os papéis de cada um são complexos, ricos na variedade de situações e experiências vividas, além de conflituosos em alguns momentos.

Mas o técnico deve, muitas vezes, usar seu repertório teórico, sua vivência prática e bom-senso na orientação dessas pessoas, a fim de minimizar as pressões e de deixar que o atleta jogue e/ou treine tranqüilo. O depósito de esperança exercido sobre o filho acaba explicando o medo que os atletas têm de não conseguir corresponder às expectativas dos pais e com isso pode originar a síndrome de *burnout* (CHIMINAZZO e AZZI, 2005).

Ser atleta requer persistência e muita dedicação. Os pais desempenham um papel de suma importância, pois freqüentemente são as pessoas a quem o adolescente recorre ao buscar encorajamento, suporte e cuidados. O que acontece é que, às vezes, os pais não possuem

uma boa diretriz que os ajude a definir qual seria seu real papel e, assim, findam por cometer erros ou por exagerar nas suas ações e/ou cobranças.

A única certeza que se tem em meio a tudo isso é que, para os pais, é importante que se sintam parte do processo, porém nas respectivas funções. Os técnicos também podem atuar junto com os pais, pois tanto pais quanto técnicos vão estar em contato direto com o atleta e com a expectativa de receber uma boa performance por parte do mesmo. É importante aos pais saber quais são e como são os treinamentos de seus filhos. Essa orientação compete ao técnico e pode ser feita através de reuniões e palestras aos pais. Os técnicos podem auxiliar os pais a avaliarem suas eventuais incorreções em prol de um desenvolvimento esportivo saudável do filho, marcado pelo sucesso.

Sob outra perspectiva, pelo menos no início dos treinamentos, de acordo com Azzi (2005, p. 65), “há um conhecimento menor dos técnicos e maior dos pais a respeito do jovem atleta, suas características predominantes, suas qualidades e dificuldades e, nesse sentido, os pais podem ser uma fonte de informações importantes a respeito dos atletas.” Enfim, parece ser possível e fundamental uma parceria eficaz e produtiva entre estes pares.

Sobre as viagens em excesso são também particularidades do tênis de campo. O tênis exige muitas viagens e isso tira o atleta da sua vida social, do convívio com amigos e com familiares. O tênis acaba se tornando o mundo do jogador. Quando ele percebe, vê que está distante e sente falta de uma vida social mais ativa. Já a respeito do alto custo do esporte, apesar de apenas um técnico fazer alguma menção a esse respeito, muitos deles apresentaram de forma indireta essa questão, mostrando as dificuldades de viagens e a falta de profissionais acompanhando o atleta.

Aqui, cabe outra observação relacionada à presença dos pais na vida esportiva do atleta-filho, também ponderada por Azzi (2005). A autora assinala que as condições de desenvolvimento e valorização do tênis infanto-juvenil na realidade nacional ainda não atingiram um estágio em que, o mais freqüente, seja o atleta ir para um torneio com o clube que representa. Assim, muitos atletas ainda dependem praticamente de seus familiares. As exceções existem, como no caso daqueles atletas que representam clubes grandes, cuja infra-estrutura e apoio permitem o envio da equipe toda.

Com isso, levanta-se um ponto crucial, que é o fato de que, freqüentemente, “pais e técnicos estão presentes em situações diferentes – torneio e treino – e olhando de lugares diferentes – pais, assistentes em torneio e técnico, orientador em treino”. (AZZI, 2005, p. 65) Detalhes que poderiam, juntos, compor um todo.

No que concerne à percepção dos técnicos participantes do estudo acerca da ocorrência da síndrome de *burnout*, conforme expôs a pesquisa, grande parte deles já tiveram atletas com sinais de esgotamento. Segundo as declarações dos técnicos, os sinais mais perceptíveis de esgotamento em atletas referem-se aos aspectos fisiológicos, como por exemplo: cansaço, perda de peso, alterações no sono, no apetite, fadiga muscular, entre outros. Segundo o modelo de Smith (1986), as respostas fisiológicas surgem após a avaliação cognitiva realizada pelos sujeitos a respeito de uma determinada demanda. Nessa avaliação cognitiva, o atleta percebe que os custos serão mais altos do que as demandas e, com isso, tende a se sentir esgotado. Outros tipos de sinais apontados pelos técnicos foram os sinais comportamentais, porém em menor freqüência em relação aos sinais fisiológicos. Seguindo o modelo de Smith (1986), as respostas comportamentais aparecem após as respostas fisiológicas e isso sugere que os técnicos já percebem atletas esgotados antes mesmo deles apresentarem algum sinal comportamental.

Enfim, a pesquisa corrobora com alguns dados já apresentados na literatura sobre a síndrome de *burnout*. E é importante frisar que não foi objetivo do estudo analisar as diferenças entre o conteúdo da fala dos técnicos e o que os jogadores realmente sentem. Buscou-se apenas analisar o conhecimento dos técnicos de tênis de campo acerca do tema. Além do mais, é crucial dar continuidade com estudos sobre a síndrome de *burnout* a fim de identificar, ainda mais, as peculiaridades da modalidade tênis de campo que influenciam de forma significativa na ocorrência da síndrome de *burnout*.

Cabe aos técnicos trabalharem não só na direção do combate e da prevenção de problemas, mas principalmente na promoção do desenvolvimento global e saudável dos atletas envolvidos em atividades competitivas. É evidente no tênis de campo que o papel do técnico é muito mais do que correções técnicas e táticas. Além das especificidades da modalidade, os técnicos também devem atentar-se para as ocorrências com seus atletas a fim de evitar piores danos na carreira esportiva dos mesmos. É importante que além de seus conhecimentos técnicos e

táticos, os técnicos também possuam conhecimentos diversos para intervir a qualquer momento na carreira de seu atleta, preservando sempre o seu bem-estar.

E assim, diante desse fenômeno (*burnout*), que apresenta diversos sinais e sintomas, verifica-se que é importante saber o que os técnicos de tênis de campo conhecem a respeito da síndrome, propósito maior do estudo aqui discorrido. Auxiliar na identificação de possibilidades de diagnósticos, prevenções e recuperações de atletas que apresentam estado de esgotamento acaba sendo uma contribuição subjacente deste estudo, visto que levantou uma riqueza de informações advindas do discurso dos técnicos. O estudo pode subsidiar futuros estudos no compromisso de amenizar cada vez mais os atletas acometidos por essa síndrome.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- AMADO, J.; FERREIRA M. M. (Coords.). *Usos e abusos da história oral*. Rio de Janeiro: FGV, 1996.
- AZZI, R. G. Pais e técnicos de jogadores infanto-juvenis de tênis de campo competitivo: uma parceria necessária. In AZZI, R. G.; CHIMINAZZO, J. G. C. (Org.). *Tênis de campo: temas em debate*. Taubaté: Cabral editora e livraria universitária, 2005. p. 57-70.
- AZZI, R. G.; CHIMINAZZO, J. G. C.; ESCHER, T. A. *Burnout* e stress no esporte: levantamento de artigos que discutem essas temáticas em periódicos nacionais e internacionais. In Congresso Brasileiro de Psicologia do Esporte, 9., 28 de nov – 01 de dez. 2002, Jundiaí. *Anais...* Jundiaí, SP: Fontoura, 2002. p. 41.
- BANDURA, A. Self efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, v. 84, n. 2, p. 191-215.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1979.
- BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. (Org.). *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
- CAPEL, S. Psychological and organizational factors related to *burnout* in athletic trainers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v. 57, n. 4, p. 321-328, 1986.
- CHIMINAZZO, J. G. C.; AZZI, R. G. Atividades competitivas e “esgotamento” (burnout) no tênis de campo infanto-juvenil. In AZZI, R. G.; CHIMINAZZO, J. G. C. (Org.). *Tênis de campo: temas em debate*. Taubaté: Cabral editora e livraria universitária, 2005. p. 71-84.
- CHIMINAZZO, J. G. C.; MONTAGNER, P. C. Treinamento esportivo e burnout: reflexões teóricas. *Revista Digital EFdeportes*. Año 10, n.78, 2004.
- COAKLEY, J. *Burnout* among adolescent athletes: a personal failure or social problem. *Sociology of Sport Journal*, v. 9, p. 271-285, 1992.
- COHN, P. J. an exploratory study resource of stress and athlete *burnout* in youth golf. *The Sport Psychologist*, v. 4, p. 95-106, 1990.
- DALE, J.; WEINBERG, R. The relationship between coaches leadership style and *burnout*. *The Sport Psychologist*, v. 3, p. 1-13, 1989.

\_\_\_\_\_. *Burnout* in sport: a review and critique. *Applied Sport Psychologist*, v. 2, p. 67-83, 1990.

DE ROSE JR, D. Sintomas de estresse no esporte infanto-juvenil. *Revista Treinamento Desportivo*, v. 3, n. 2, p. 12-20, 1997.

\_\_\_\_\_. O estresse competitivo no esporte infanto-juvenil: uma análise de diferentes modalidades esportivas. In Simpósio Internacional de Psicologia do Esporte. Escola de Educação Física e Esporte – USP. *Anais...* São Paulo. 2001. p. 104-115.

EADES, A. M. An investigation of *burnout* in intercollegiate athletes: the development of the Eades athlete bournout inventory. 1990. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade da California, California, 1990.

FARBER, B. Introduction: a critical perspective on *burnout*. In FARBER, B. *Stress and burnout in the humam service profesions*. New York: Pergamon Press.1983, p. 1-22.

FENDER, L. K. Athlete burnout: potential for research and intervention strategies. *Sport Psychologist*, v. 3, p. 63-71, 1989.

FRANCO, M. L. P. B. *Análise de Conteúdo*. Plano, Brasília, 2003.

FREUDENBERGER, H. J. Staff *burnout*. *Journal of Social Issues*, v. 30, p. 159-165, 1974.

GOULD, G.; UDRY, E.; TUFFEY, S.; LOHER J. *Burnout* in competitive junior tennis players: I - a quantitative psychological assessment. *Sports Psychologist*, v. 10, p. 322-340, 1996a.

GOULD, G.; TUFFEY, S.; UDRY, E.; LOHER, J. *Burnout* in competitive junior tennis players: II – qualitative analysis. *The Sports Psychologist*, v. 10, p. 341-366, 1996b.

\_\_\_\_\_. *Burnout* in competitive junior tennis players: III - individual differences in the *burnout* experience. *The Sports Psychologist*, v. 11, p. 257-276, 1997.

HACKNEY, A.; PERALMEN S.; NOWACKI J. Psychological profiles of overtrained and stale athletes: a review. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 2, p . 21-33, 1990.

HANDRIX, A. E.; ACEVEDO, E. O.; HEBERT, E. An examination of stress and *burnout* in certified athletic trainers at division I-A universies. *Journal of Athletic Training*, v. 35, n. 2, p.139-144, 2000.

HOBFOLL, S. E.; FREEDY, J. Conservation of resources: a general stress theory applied to *burnout*. In SHAUFELI, W. B.; MASLACH, C.; MAREK, T. (Eds.). *Professional burnout*. Washington. Taylor & Francis. 1993, p. 115-129.

JONES, J.G.; HARDY, L. *Stress and performance in sport*. Chichester, J. Willey and Sons, 1990.

KELLEY, B. C.; GILL, D. L. An examination of personal/situational variables, stress appraisal, and *burnout* in collegiate teacher-coaches. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v. 64, n. 1, p. 94-102, 1993.

LAKATOS, E. M.; MARCONI M. A. *Metodologia do trabalho científico: procedimentos básicos, pesquisa bibliográfica, projeto e relatório, publicações e trabalhos científicos*. 4ed. São Paulo: Atlas, 1992.

LAI, C.; WIGGINS, M. S. *Burnout* perceptions over time in NCAA division I soccer players. *International Sports Journal*, v. 7, n. 2, p.120-127, 2003.

LEHMANN, M. et al. Definition, types, symptoms, findings, underlying mechanism and frequency of overtraining syndrome: in overload, fatigue, performance incompetence, and regeneration in sport. New York: Plenum, 1999.

LEITER, M. P.; MASLACH, C. The impact of interpersonal environmental on *burnout* and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior*, v. 9, p. 297-308, 1988.

MASLACH, C. Burned-out. *Human Behavior*, v. 5, p. 16-22, 1976.

\_\_\_\_\_. *Burnout: the costs of caring*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall. 1982.

\_\_\_\_\_. Job *burnout*: new directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, v. 12, n. 5, p.189-192, 2003.

MASLACH, C.; JACKSON S. E. *The Maslach burnout inventory: research edition*. Palo Alto: Consulting Psychologists. 1981a.

\_\_\_\_\_. The measurement of experienced *burnout*. *Journal of Occupational Behavior*, v. 2, p. 99-113, 1981b.

\_\_\_\_\_. *Maslach burnout inventory manual*. 2ed. Palo Alto. Consulting Psychologists, 1986.



- MASLACH, C. *Burnout: a multidimensional perspective*. In: SCHAUFELI, W.; MASLACH, C.; MAREK, T. (Eds.). *Professional burnout: recent developments in theory and research*. Washington: Taylor & Francis, 1993.
- \_\_\_\_\_. *Stress, burnout and workholism*. In: KILBURG, P.; NATHAN, E.; THORESON, R. W.; (Orgs.). *Professional in distress: issues, syndromes, and solutions in psychology*. Washington: American Psychologist Association. 1994. p. 53-75.
- MEIER, S. T. Toward a theory of *burnout*. *Human Relations*, v. 36, n. 10, p. 899-910, 1983.
- MINAYO, M. C. S. (Org.). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. 10. ed. Petrópolis: Vozes, 1994.
- MONTAGER, P. C. *A formação do jovem atleta e a pedagogia da aprendizagem esportiva*. 1999. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1999.
- MORAES, R. Análise de conteúdo. *Educação*, Porto Alegre, ano 22, n. 37, 1999.
- PAES, R. R. *Aprendizagem e competição precoce: o caso do basquetebol*. Unicamp. Campinas, 1992.
- PASTORE, D.; JUDD, M. *Burnout* in coaches of womens team sports. *Journal of Physical Education, Recreational & Dance*. v. 65, n. 5, p. 74-79, 1992.
- RAEDEKE, T.; SMITH A. Development and preliminary validation of athlete *burnout* measure. *Journal of Sport & Exercise psychology*, v. 23, p. 281-306, 2001
- RAEDEKE, T.; LUNNEY, K.; VENABLES, K.; Understanding athlete *burnout*: coach perspectives. *Journal of Sports Behaviors*. v. 25, n. 2, p. 181-206, 2002.
- SAMULSKI, D. M. *Psicologia do esporte*. São Paulo: Manole, 2002.
- \_\_\_\_\_. Início da carreira profissional no tênis – como evitar “queimar” jogadores jovens. *Revista Tênis View*, São Paulo SP, ano 9, nº68, p. 46, 2005.
- SCHMIDT, G. W.; STEIN, G. L. Sport commitment: a model integrating enjoyment, dropout and *burnout*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 8, p. 254-265, 1991.

SILVA, N. S. L., Influência do treinamento mental no controle da concentração e remoção do lactato sanguíneo e na performance de atletas infantis de natação. Disponível em <http://www.ugf.br/lires/influ.htm> . Acesso em 01 jan. 2002.

SILVA, J. M. An analysis of training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychologist*, v. 2, p. 5-20, 1990.

SILVÉRIO, J. M. A. *Burnout no desporto: estudo comparativo em atletas do triatlo, natação, ciclismo e atletismo*. 1995. 186f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Desportiva) – Universidade do Minho, Braga, 1995.

SMITH, R. S. Toward a cognitive-affective model of athletic *burnout*. *Journal of Sport Psychology*. v. 8, p. 36-50, 1986.

THIBAUT, J. W.; KELLEY H. H. *The social psychology of groups*. New York: John Wiley & Sons, 1959.

TOURINHO FILHO, H.; ROCHA C. M. Síndrome de *Burnout*. *Rev. Médica HSPV*. v. 11, n. 24, p. 33-38, 1999.

TRIVIÑOS, A. N. S. Introdução à pesquisa em ciências sociais – a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo, Atlas, 1987.

UUSITALO, A. L. T. Overtraining. *the Physician and Sportsmedicine*. v. 29, n. 5, p. 35-50. 2001.

VEALEY, R. S. et al. Intrapersonal and situational predictors of coaching *burnout*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, v. 14, p. 40-58, 1992.

WEINBERG, R.; GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINECK, J. *Treinamento Ideal*. 9 ed. São Paulo: Manole, 1999.

## **BIBLIOGRAFIA CONSULTADA**

- ABREU, K. L.M et al. Estresse ocupacional e síndrome de *burnout* no exercício profissional da psicologia. *Psicologia Ciência e Profissão*, v. 22, n. 2, p. 22-29, 2002.
- AMADO, J.; FERREIRA M. M. (Coords.). *Usos e abusos da história oral*. Rio de Janeiro: FGV, 1996.
- AZZI, R. G. Pais e técnicos de jogadores infanto-juvenis de tênis de campo competitivo: uma parceria necessária. In AZZI, R. G.; CHIMINAZZO, J. G. C. (Org.). *Tênis de campo: temas em debate*. Taubaté: Cabral editora e livraria universitária, 2005. p. 57-70.
- AZZI, R. G.; CHIMINAZZO, J. G. C.; ESCHER, T. A. *Burnout* e stress no esporte: levantamento de artigos que discutem essas temáticas em periódicos nacionais e internacionais. In Congresso Brasileiro de Psicologia do Esporte, 9., 28 de nov – 01 de dez. 2002, Jundiaí. *Anais...* Jundiaí, SP: Fontoura, 2002. p.41.
- Tênis de campo: temas em debates. Taubaté: Cabral editora e livraria universitária, 2005.
- BANDURA, A. Self efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, v. 84, n. 2, p. 191-215.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1979.
- BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. (Org.). *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
- BEZZON, L. C. (Org.). *Guia prático de monografias, dissertações e teses: elaboração e apresentação*. São Paulo: Alínea, 2004
- BORGES, L. O. et al. A syndrome de *burnout* e os valores organizacionais: um estudo comparativo em hospitais universitários. *Psicologia: reflexão e crítica*, v. 15, n. 1, p. 189-200, 2002.
- CACCESE, T.; MAYERBERG, C. Gender differences in perceived *burnout* of college coaches. *Journal of Sport Psychologist*, v. 6, p. 279-288, 1984.
- CAPEL, S. Psychological and organizational factors related to *burnout* in athletic trainers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v. 57, n. 4, p. 321-328, 1986.

- CAPEL, S.; SISLEY, B.; DESERTRAIN, G. The relationship of role conflict and role ambiguity to *burnout* in high school basketball coaches. *Journal of Sport Psychologist*, v. 9, p. 106-117, 1987.
- CHIMINAZZO, J. G. C.; AZZI, R. G. Atividades competitivas e “esgotamento” (burnout) no tênis de campo infanto-juvenil. In AZZI, R. G.; CHIMINAZZO, J. G. C. (Org.). *Tênis de campo: temas em debate*. Taubaté: Cabral editora e livraria universitária, 2005. p. 71-84.
- CHIMINAZZO, J. G. C.; MONTAGNER, P. C. Treinamento esportivo e burnout: reflexões teóricas. *Revista Digital EFdeportes*. Año 10, n.78, 2004.
- COAKLEY, J. *Burnout* among adolescent athletes: a personal failure or social problem. *Sociology of Sport Journal*, v. 9, p. 271-285, 1992.
- COHN, P. J. an exploratory study resource of stress and athlete *burnout* in youth golf. *The Sport Psychologist*, v. 4, p. 95-106, 1990.
- DALE, J.; WEINBERG, R. The relationship between coaches leadership style and *burnout*. *The Sport Psychologist*, v. 3, p. 1-13, 1989.
- \_\_\_\_\_. *Burnout* in sport: a review and critique. *Applied Sport Psychologist*, v. 2, p. 67-83, 1990.
- DE ROSE JR, D. Sintomas de estresse no esporte infanto-juvenil. *Revista Treinamento Desportivo*, v. 3, n. 2, p. 12-20, 1997.
- \_\_\_\_\_. O estresse competitivo no esporte infanto-juvenil: uma análise de diferentes modalidades esportivas. In Simpósio Internacional de Psicologia do Esporte. Escola de Educação Física e Esporte – USP. Anais... São Paulo. 2001. p. 104-115.
- EADES, A. M. An investigation of *burnout* in intercollegiate athletes: the development of the Eades athlete bournout inventory. 1990. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade da California, California, 1990.
- EVERS, W. J. G.; BROUWERS, A.; TOMIC, WELKO. *Burnout* and self-efficacy: a study on teachers beliefs when implementing an innovative educational system in the Netherlands. *British Journal of Educational Psychology*, v. 72, p. 227-243, 2002.

- FARBER, B. Introduction: a critical perspective on *burnout*. In FARBER, B. *Stress and burnout in the human service professions*. New York: Pergamon Press. 1983, p. 1-22.
- FRANCO, M. L. P. B. *Análise de Conteúdo*. Plano, Brasília, 2003.
- FENDER, L. K. Athlete burnout: potential for research and intervention strategies. *Sport Psychologist*, v. 3, p. 63-71, 1989.
- FREUDENBERGER, H. J. Staff *burnout*. *Journal of Social Issues*, v. 30, p. 159-165, 1974.
- FRIEDMAN, I. A. Self-efficacy and *burnout* in teaching: the importance of interpersonal-relations efficacy. *Social Psychology of Education*, v. 6, p. 191-215, 2003.
- GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J. Burnout en deportistas: propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral. Editorial EOS. Madrid, 2004.
- GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J.; BENEDICTO, L. V. Variable motivacionales y emocionales implicadas en el síndrome de *burnout* en el contexto deportivo. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, v. 5, n. 11-12, 2002.
- GOULD, G.; UDRY, E.; TUFFEY, S.; LOHER J. *Burnout* in competitive junior tennis players: I - a quantitative psychological assessment. *Sports Psychologist*, v. 10, p. 322-340, 1996a.
- GOULD, G.; TUFFEY, S.; UDRY, E.; LOHER, J. *Burnout* in competitive junior tennis players: II – qualitative analysis. *The Sports Psychologist*, v. 10, p. 341-366, 1996b.
- \_\_\_\_\_. *Burnout* in competitive junior tennis players: III - individual differences in the *burnout* experience. *The Sports Psychologist*, v. 11, p. 257-276, 1997.
- HACKNEY, A.; PERALMEN, S.; NOWACKI, J. Psychological profiles of overtrained and stale athletes: a review. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 2, p. 21-33, 1990.
- HANDRIX, A. E.; ACEVEDO, E. O.; HEBERT, E. An examination of stress and *burnout* in certified athletic trainers at division I-A universities. *Journal of Athletic Training*, v. 35, n. 2, p.139-144, 2000.
- HOBFOLL, S. E.; FREEDY, J. Conservation of resources: a general stress theory applied to *burnout*. In SHAUFELI, W. B.; MASLACH, C.; MAREK, T. (Eds.). *Professional burnout*. Washington. Taylor & Francis. 1993, p. 115-129.

- IWANICKI, E.; SCHWAB, R. A cross validation study of the maslach *Burnout* Inventory. *Educational and Psychological Measurement*, v. 41, p. 1167-1174, 1981.
- JACKSON, S. E.; SCHWAB, R. L. Toward an understanding of the *burnout* phenomenon. *Journal of Applied Psychology*, v. 71, n.4, 630-640, 1986.
- JONES, J. G.; HARDY, L. *Stress and performance in sport*. Chichester, J. Willey and Sons, 1990.
- KELLEY, B. C.; EKLUND, R. C.; RITTER-TAYLOR, M. Stress and *burnout* among collegiate tennis coaches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 21, p. 113-130, 1999.
- KELLEY, B. C.; GILL, D. L. An examination of personal/situational variables, stress appraisal, and *burnout* in collegiate teacher-coaches. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v. 64, n. 1, p. 94-102, 1993.
- KELLEY, B. C. A model of stress and *burnout* in collegiate coaches: effects of gender and time of season. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v. 65, n. 1, p. 48-58, 1994.
- LAI, C. WIGGINS M. S. *Burnout* perceptions over time in NCAA division I soccer players. *International Sport Journal*, v. 7, n. 2, p. 120-127.
- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. *Metodologia do trabalho científico: procedimentos básicos, pesquisa bibliográfica, projeto e relatório, publicações e trabalhos científicos*. 4ed. São Paulo: Atlas, 1992
- LEHMANN, M. et al. Definition, types, symptoms, findings, underlying mechanism and frequency of overtraining syndrome: in overload, fatigue, performance incompetence, and regeneration in sport. New York: Plenum, 1999.
- LEITER, M. P.; MASLACH, C. The impact of interpersonal environmental on *burnout* and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior*, v. 9, p. 297-308, 1988.
- LEE, R. T.; ASHFORTH, B. E. On the meaning of Maslach three dimensions of *burnout*. *Journal of Applied Psychology*, v. 75, n. 6, 743-747, 1990.
- MASLACH, C. Burned-out. *Human Behavior*, v. 5, p. 16-22, 1976.
- \_\_\_\_\_. *Burnout: the costs of caring*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall. 1982.

\_\_\_\_\_. *Job burnout: new directions in research and intervention. Current Directions in Psychological Science*, v. 12, n. 5, p.189-192, 2003.

MASLACH, C.; JACKSON S. E. *The Maslach burnout inventory: research edition*. Palo Alto: Consulting Psychologists. 1981a.

\_\_\_\_\_. The measurement of experienced *burnout*. *Journal of Occupational Behavior*, v. 2, p. 99-113, 1981b.

\_\_\_\_\_. *Maslach burnout inventory manual*. 2ed. Palo Alto. Consulting Psychologists, 1986.

MASLACH, C. *Burnout: a multidimensional perspective*. In: SCHAUFELI, W.; MASLACH, C.; MAREK, T. (Eds.). *Professional burnout: recent developments in theory and research*. Washington: Taylor & Francis, 1993.

MASLACH, C. *Stress, burnout and workholism*. In: KILBURG, P.; NATHAN, E.; THORESON, R. W.; (Orgs.). *Professional in distress: issues, syndromes, and solutions in psychology*. Washington: American Psychologist Association. 1994. p. 53-75.

MEIER, S. T. Toward a theory of *burnout*. *Human Relations*, v. 36, n. 10, p. 899-910, 1983.

MEIS, L. et al. The growing competition in Brazilian science: rites of passage, stress and *burnout*. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, v. 36, p. 1135-1141, 2003.

MINAYO, M. C. S. (Org.). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. 10. ed. Petrópolis: Vozes, 1994.

MONTAGER, P. C. *A formação do jovem atleta e a pedagogia da aprendizagem esportiva*. 1999. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1999.

\_\_\_\_\_. *Esporte de competição X educação: o caso do basquetebol*. 1993. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 1993.

MORAES, R. Análise de conteúdo. *Educação*, Porto Alegre, ano 22, n. 37, 1999.

PAES, R. R. *Aprendizagem e competição precoce: o caso do basquetebol*. Unicamp. Campinas, 1992



PASTORE, D.; JUDD, M. *Burnout* in coaches of womens team sports. *Journal of Physical Education, Recreational and Dance*. v. 65, n. 5, p. 74-79, 1992.

\_\_\_\_\_. Gender differences in *burnout* among coaches of women's athletic teams at 2-year colleges. *Sociology of Sport Journal*, v. 10, p. 205-212, 1993.

PRICE, M.; WEISS, M. Relationship among coach *burnout*, coach behaviors and athletes psychological responses. *The Sport Psychologist*, v. 14, p. 391-409, 2000.

RAEDEKE, T. Is athlete *burnout* more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 19, p. 396-417, 1997.

RAEDEKE, T.; SMITH, A. Development and preliminary validation of athlete *burnout* measure. *Journal of Sport & Exercise psychology*, v. 23, p. 281-306, 2001

RAEDEKE, T.; LUNNEY, K.; VENABLES, K.; Understanding athlete *burnout*: coach perspectives. *Journal of Sports Behaviors*. v. 25, n. 2, p. 181-206, 2002.

SAMULSKI, D. M. *Psicologia do esporte*. São Paulo: Manole, 2002.

\_\_\_\_\_. Início da carreira profissional no tênis – como evitar “queimar” jogadores jovens. **Revista Tênis View**, São Paulo SP, ano 9, nº 68, p. 46, 2005.

SCHMIDT, G. W.; STEIN, G. L. Sport commitment: a model integrating enjoyment, dropout and *burnout*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 8, p. 254-265, 1991.

SILVA, N. S. L., Influência do treinamento mental no controle da concentração e remoção do lactato sanguíneo e na performance de atletas infantis de natação. Disponível em <http://www.ugf.br/lires/influ.htm> . Acesso em 01 jan. 2002.

SILVA, J. M. An analysis of training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychologist*, v. 2, p. 5-20, 1990.

SILVÉRIO, J. M. A. *Burnout no desporto: estudo comparativo em atletas do triatlo, natação, ciclismo e atletismo*. 1995. 186f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Desportiva) – Universidade do Minho, Braga, 1995.

SIMSON, O. M. V. (Org.). Experimentos com histórias de vida: Itália-Brasil. São Paulo: RT, 1988.

SMITH, R. S. Toward a cognitive-affective model of athletic *burnout*. *Journal of Sport Psychology*. v. 8, p. 36-50, 1986.

THIBAUT J. W.; KELLEY H. H. *The social psychology of groups*. New York: John Wiley & Sons, 1959.

TOURINHO FILHO, H.; ROCHA C. M. Síndrome de *Burnout*. *Rev. Médica HSPV*. v. 11, n. 24, p. 33-38, 1999.

TRIVIÑOS, A. N. S. Introdução à pesquisa em ciências sociais – a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo, Atlas, 1987.

UDRY, E. et al. People helping people? Examining the social ties of athletes coping with *burnout* and injury stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, v. 19, p. 368-395, 1997.

UUSITALO A. L. T. Overtraining. *the Physician and Sportsmedicine*. v. 29, n. 5, p. 35-50. 2001.

VEALEY, R. S. et al. Intrapersonal and situational predictors of coaching *burnout*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, v. 14, p. 40-58, 1992.

WEINBERG, R.; GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed. 2001.

WEINECK, J. *Treinamento Ideal*. 9 ed. São Paulo: Manole, 1999.

# Apêndices

**APÊNDICE A – Instrumento utilizado para entrevista**

**Características da carreira do profissional**

Meu nome é João Guilherme Cren Chiminazzo, sou estudante de Mestrado na Faculdade de Educação Física da Unicamp e estou realizando uma pesquisa sobre treinamento de atletas da modalidade tênis de campo.

A sua participação é extremamente importante para a minha pesquisa. Muito obrigado pela ajuda e colaboração.

**Caracterização do Sujeito**

1. Idade \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_
2. Sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino
3. Estado Civil: ( ) Solteiro ( ) Casado
4. Nível de escolaridade:

	Completo	Incompleto
Ensino Fundamental		
Ensino Médio		
Ensino Superior. Qual?		
Especialização. Qual?		
Mestrado		
Doutorado		

5. Foi jogador amador? ( ) Sim ( ) Não
6. Foi jogador profissional? ( ) Sim ( ) Não
7. Há quanto tempo trabalha como técnico? \_\_\_\_\_
8. Quantos atletas de nível “nacional” você treina atualmente?  
\_\_\_\_\_
9. Qual a categoria deles?  
( ) 12 anos ( ) 14 anos ( ) 16 anos ( ) 18 anos ( ) Profissional
10. Qual a média de tempo (horas) que eles treinam por dia (treinos técnicos, físicos...)?  
\_\_\_\_\_
11. Tipos de treinos: individuais ( ) grupos ( )

**Questionário**

1. Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

---

---

---

2. Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

---

---

---

3. Você conversa com seus atletas sobre seus objetivos?

---

---

4. Como você descreve um atleta que considere esgotado?

---

---

---

---

5. Você já TEVE algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( ) Sim

( ) Não

6. Quais foram esses sinais?

---

---

---

---

7. Você TEM algum atleta com sinais de esgotamento?

( ) Sim

( ) Não

8. Quais são esses sinais?

---

---

---

---

9. O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

---

---

---

**Apêndice B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido****TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Nome do participante: \_\_\_\_\_

**Pesquisadores:** João Guilherme Cren Chiminazzo e Paulo César Montagner**Instituição de origem dos pesquisadores:** Faculdade de Educação Física – Universidade Estadual de Campinas

1. **Título da Pesquisa:** Síndrome de Burnout no Treinamento esportivo: a visão de técnicos de tênis de campo
2. **Propósito do Estudo:** conhecer as opiniões sobre a explicação de profissionais que atuam como técnicos de tênis de campo, a respeito das origens sobre o esgotamento de atletas.
3. **Procedimentos:** os dados serão obtidos através da aplicação de um questionário contendo questões abertas e fechadas, desenvolvido pelos próprios pesquisadores.
4. **Confidencialidade:** apenas os pesquisadores terão acesso aos dados na íntegra. Não haverá identificação dos participantes em nenhum momento da pesquisa como também na redação do texto final. Poder-se-á utilizar apenas trechos das respostas no texto final, porém será mantido o anonimato. Os resultados deste estudo irão compor a dissertação final de mestrado e poderão ser publicados em artigos e/ou livros científicos ou apresentados em congressos profissionais.

Declaro que, após ser conveniente esclarecido pelo pesquisador, consinto em participar livre e espontaneamente deste estudo, sem que tenha sido submetido a qualquer tipo de pressão. Compreendo sobre o que, como e porquê este estudo está sendo realizado. Receberei uma cópia assinada deste formulário de consentimento.

Data: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Assinatura do participante\_\_\_\_\_  
Assinatura do (s) pesquisador (es)

**Apêndice C – Transcrição na íntegra dos questionários respondidos pelos sujeitos****Sujeito 1**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Fazer com que o jogador cresça o máximo possível dentro do esporte.

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

De quase todos

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Converso, mas acho que deveria conversar mais.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Cansado fisicamente, sem paciência, sem vontade.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

Falta de vontade, de paciência e crises de choro.

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

8 – Quais são esses sinais?

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Muito treino, muito torneio, é muito importante saber o limite de cada atleta.





**SUJEITO 03**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Fazer com que os atletas busquem o máximo de sua performance (tênis de alto rendimento).

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

Sim, serem bons profissionais e conseqüentemente melhorarem seus rankings.

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Sim.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Dificuldade de se concentrar, irrita-se facilmente, mudança de comportamento.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

Sim                       Não

6 – Quais foram esses sinais?

Falta de paciência, esgotamento mental, nervosismo, ansiedade, enfim, você nota que o atleta está com atitudes diferentes das normais.

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

Sim                       Não

8 – Quais são esses sinais?

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Resultados negativos, rotina de treinos e viagens, falta de participação em torneios, pressão de pais, técnicos, patrocinadores, overtraining.

**SUJEITO 4**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Formar meus atletas como homens competitivos e focados em seus objetivos.

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

“na maioria sim”

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

“na maioria sim”

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Nervoso, irritado, desanimado, desconcentrado.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

Desmotivado e nervoso

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

8 – Quais são esses sinais?

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Overtraining em longos períodos sem competições.

**Sujeito 5**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Colocar um atleta entre os dez do mundo

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

Também querem isso, e alguns atletas pensam através do tênis conseguir uma bolsa de estudo nos EUA.

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Sim, conversamos muito e das dificuldades.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Olheiras, irritações, perda da concentração.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

Olheiras, irritações, perda da concentração.

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

8 – Quais são esses sinais?

Olheiras, irritações, perda da concentração.

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Pressão dos pais, dos técnicos, do próprio atleta, falta de dinheiro, não bons resultados.

**SUJEITO 6**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Melhorar o tênis juvenil no Brasil e conscientizar os pais a ajudar na formação integral do atleta.

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

Aprender a jogar tênis para fazer uma faculdade nos Estado Unidos, e outros almeja o profissional.

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Sim.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Triste, desmotivado, magro.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

Falta de concentração, muita irritação cansado

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

8 – Quais são esses sinais?

Insegurança, reclama de tudo, briga com todo mundo. Quer ditar o treino.

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Muito treino, muitos jogos, muita cobrança dos pais, do próprio atleta, dos patrocinadores, de alguns familiares próximos. Muitas viagens.

**SUJEITO 7**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Ajudá-los a alcançar seus objetivos. Ou a carreira profissional ou o tênis universitário (EUA)

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

Encarar a carreira profissional ou alguma bolsa de estudo.

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Sim.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Perde força mental. É um processo psicossomático.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

Reações mais lentas, fadiga muscular (micro lesões), falta de energia, perda do prazer.

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

8 – Quais são esses sinais?

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

A rotina, “overtraining”, as viagens.

**SUJEITO 8**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Formar orientar jogadores para que tenham sucesso para atingir seus objetivos.

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

Sim. A maioria pretende se tornar profissional, mas existe uma alternativa de jogar fora do país em universidades e ter uma faculdade de fora.

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Sempre, pois todos eles tem limites e tem que saber se podem ultrapassá-los.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

O atleta esgotado é aquele que não desiste mentalmente à treinos físicos, rotinas, e a junção disto para que se mantenha motivado a continuar.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

Esses sinais são normalmente o desejo de parar de jogar, pois esse esgotamento, junto com algumas derrotas, mexem muito com a cabeça dos jogadores.

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

8 – Quais são esses sinais?

São os mesmos, pois isto acontece dia-a-dia com atletas de ponta que estão atrás do objetivo de viver do tênis.

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Acho que é fundamentalmente a expectativa de ter sucesso no tênis, porque é muito difícil e além destas dificuldades tem o aspecto financeiro, pois além de tudo isto, é muito caro para se chegar nestes objetivos.

## SUJEITO 9

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Atingir o máximo do potencial de cada atleta. Através da competição formar melhores indivíduos (caráter). Colocar um jogador entre os 50 da ATP ou WTA.

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

Procuro saber e muitas vezes ajudo a estabelecê-los.

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Sim e estabeleço metas e curto, médio e longo prazo.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Mentalmente desgastado por frustrações e/ou que não quer pagar o preço do circuito ou se for num nível inferior (juvenil), do desgaste, da abnegação de uma vida normal.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

Querer desistir de qualquer maneira. Não querer mais jogar competitivamente. Mudar de vida totalmente.

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

8 – Quais são esses sinais?

Não querer conversar sobre o assunto. Não está feliz com o que está fazendo.

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Vários fatores: 1 – limitações técnicas, físicas ou psicológicas. 2 – ter queimado etapas, exemplo: no juvenil, ter sido submetido a uma carga de viagens excessiva, viagens ao exterior em excesso, stress de cobrança do meio, etc.

**SUJEITO 10**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Formação de indivíduos preparados para a vida.

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

Os mais variados.

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Sim.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Falta de motivação para qualquer atividade.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

Falta de motivação, auto-estima, lesões, febre, brigas familiares, etc.

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

8 – Quais são esses sinais?

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Excesso de torneios e treinamentos, pressão de pais e técnicos.





**SUJEITO 12**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Poder passar para jogadores o que passamos como jogar e experiências como treinador, tentando torná-los profissionais.

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

Cada um deles com objetivos diferentes, mais todos que fazem treinamento desejam um dia ser profissionais.

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

O tempo todo.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Um atleta que não teve boa orientação quanto ao treino técnico, físico, psicológico, forçando demais esses itens.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

8 – Quais são esses sinais?

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Excesso de treino mal elaborado, excesso de campeonato, excesso de tempo fora de casa, excesso de pressão dentro e fora da quadra.

### SUJEITO 13

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Desenvolver o melhor o nível técnico possível, levando em consideração a satisfação pessoal.

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

Melhorar o desempenho nos torneios para conseqüente melhorar o ranking.

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Sim, e percebo que muitas vezes os objetivos deles se misturam com a vontade de seus pais.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Falta de concentração, irritação, reflexos mais lentos, falta de humor.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

Chorava durante o treino, sentia-se esgotada e sobrecarregados de afazeres, machucava-se constantemente, falta de estímulo para treinar e para jogar.

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

8 – Quais são esses sinais?

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

O fato de ser um esporte individual faz com que o jogador tenha responsabilidade total diante de suas vitórias e derrotas, sendo responsável por seu desempenho mesmo num mau dia, também pelo fato de ser um esporte onde a concentração é essencial durante um período longo, *apesar* do atleta estar constante testado (durante os jogos).

**SUJEITO 14**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Passar todas as informações possíveis, buscando sempre o limite de cada atleta, indiferente de conseguir que se torne profissional.

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

O objetivo varia um pouco, mas grande parte quer tornar-se profissional.

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Sim, treino em cima do objetivo de cada um.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Quando falta energia para treinar, falta de concentração também pode ser um indício de esgotamento. Desânimo, dores freqüentes, inclusive acarretando em leões.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

8 – Quais são esses sinais?

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Overtraining, competições seguidas, pressão em excesso como cobranças familiares e inclusive de treinadores.

**SUJEITO 15**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Poder passar a maior quantidade de conhecimentos e experiências possíveis para a melhora do jogador, tanto como jogador como pessoa.

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

Sim.

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Sim.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Ele pode estar esgotado fisicamente como mentalmente.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

Sim                       Não

6 – Quais foram esses sinais?

Excesso de torneios, faz o jogador ficar sem capacidade de concentração, necessitando de um descanso.

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

Sim                       Não

8 – Quais são esses sinais?

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Excesso de torneios, falta de motivação, pressão externa, treinamento inadequado, etc.

**SUJEITO 16**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Instruir o máximo possível, passando todo o meu conhecimento. Ajudar a criança a se tornar bons jogadores, não importando se a nível profissional ou não.

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

Sim, conversamos bastante sobre seus interesses e o futuro.

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Bastante, tentando ver exatamente o que eles pesam do tênis e o que podem tirar do tênis.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Ele fica desatento, cansado, desmotivado, sem concentração.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

Cansaço, falta de concentração.

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

8 – Quais são esses sinais?

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Excesso de treinamento, excesso de campeonatos, como o tênis exige muita dedicação, o atleta tem uma vida regrada, saindo pouco, viajando muito e isso causa um stress grande se não for bem administrado pelos profissionais da área.

**SUJEITO 17**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Ser personal coach de um top 100

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

Sim, ser profissional e chegar a um certo ranking na ATP.

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Sim.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Não consegue mais treinar, não consegue forças para alcançar seus objetivos.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

Desmotivado, nervoso, indisciplinado.

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

8 – Quais são esses sinais?

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Perceber que será muito difícil o objetivo a ser alcançado ou teve uma grande carga de treinamento e não ter mais força mental para correr atrás, sendo que o tênis é um esporte que você nunca para de evoluir.

**SUJEITO 18**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Meu principal objetivo é criar uma estrutura de treinamento em que os jogadores tenham uma equipe multidisciplinar e uma estrutura física de alto padrão.

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

Sim.

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Sim. Procuro traçá-los em conjunto com o jogador

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Pouco ou muito sono, falta de apetite, nervoso, sério.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

Pouco ou muito sono, falta de apetite, nervoso, sério.

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

8 – Quais são esses sinais?

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Muito treino, falta de uma periodização, muito torneio, não saber administrar a pressão.





**SUJEITO 20**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Formar atletas infanto-juvenis, dar-lhes condições de seguir no tênis competitivo e até profissional.

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

Sim.

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Sim, traço objetivos a serem conquistados em períodos de 6 meses.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Geralmente vejo o atleta esgotado mostrando sinais de impaciência, irritação. Sinto que fica doente (gripe, resfriado) com facilidade.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

Nervosismo, falta de paciência, estresse.

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

8 – Quais são esses sinais?

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Carga pesada de treinos, falta de descanso apropriado, excesso de torneios, resultados negativos.



**SUJEITO 22**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Formar profissionais, amadores, todos que acabem curtindo o esporte tanto como lazer como profissionalmente.

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

Cada tem um objetivo por temporada. se for atingido antes do previsto, muda-se o objetivo.

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Sempre.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Aquele que participou de “vários” torneios, treina todos os dias, não tem vida após o tênis, e que determinada época do ano acaba não conseguindo ficar mais que uma hora na quadra.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

Cansaço físico, mental, sai de foco durante o jogo, irrita-se muito cedo, etc.

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

8 – Quais são esses sinais?

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Pais, treinamentos inadequados, cobranças por parte de todos, falta de resultados.

## SUJEITO 23

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Depende muito do que o aluno procura. Pode ser recrear-se apenas - aprender um esporte competitivamente - tornar-se um jogador de “ponta” – como atividade física – perder peso – meu objetivo é ajudar o aluno a alcançar o seu objetivo.

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

Tornar-se profissionais e conseguir bolsa para estudar fora do país.

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Sim e procuro sempre atingir objetivos menores e mais próximos da realidade de cada atleta.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Aparecimento de lesões seguidas – não tem paciência quando o jogo é muito comprido (esgotamento mental). O atleta aumenta seu nível de irritabilidade – baixa concentração – cansaço rápido.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

Aparecimento de lesões seguidas – não tem paciência quando o jogo é muito comprido (esgotamento mental). O atleta aumenta seu nível de irritabilidade – baixa concentração – cansaço rápido.

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

8 – Quais são esses sinais?

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Treinos excessivos sem estar preparado – falta de condicionamento físico – fazer uma preparação de maneira incorreta – excesso de torneios (calendário mau planejado).

**SUJEITO 24**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Melhorar meus atletas não só no esporte, mas na vida, tornando-os melhores seres humanos e preparados para a vida, dentro e fora das quadras.

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

Sim. Acho extremamente importante saber os objetivos dos meus atletas, para que eu possa trabalhar bem com eles.

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Sim, estou sempre acompanhando os objetivos dos jogadores - a curto, médio e longo prazo.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Irritado, cansado, reclamando muito, fica nervoso com qualquer coisinha, desiste de lutar com facilidade, muita indiferença, desanimado.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

Sem vontade de treinar, muito irritado, desconcentrado, desistia dos treinos ou jogos com facilidade, desanimado.

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

8 – Quais são esses sinais?

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Jogar muito sem descanso necessário, treinar muito forte por muito tempo, problemas extra-quadras (escola, família, namorada, trabalho), comer mal, dormir mal ou perder a vontade de jogar tênis.

**SUJEITO 25**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Fazer jogadores com bom nível técnico estadual, nacional e profissional.

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

Todas as pessoas que iniciam no tênis (criança) pensam em se tornar profissional, com raras exceções.

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Sempre, pois se trata de um fator fundamental para o atleta. Sem objetivo o treino não tem meta a ser alcançada.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Geralmente o atleta demonstra cansaço excessivo, falta de ânimo para treinar, irritação constante.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

Irritação, stress, contusões.

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

8 – Quais são esses sinais?

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Na maioria das vezes a sobrecarga de treinamento, também o excesso de torneios, viagens.

**SUJEITO 26**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Formação de atletas

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

Alguns querem tentar o profissional e a maioria jogar tênis universitário nos EUA.

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Converso bastante sobre seus objetivos porque eles precisam focar para conseguir alguma coisa dentro do tênis.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Não tem mais vontade de ficar treinando e também não consegue seu potencial máximo nos torneios, e as vezes nem consegue terminar uma partida. Não tem mais paciência para fazer os golpes que precisam de repetição.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

Cansaço físico e mental, porque queria estudar muito e ir bem no tênis. Jogou muitos torneios antes do tempo e com isto precisou viajar muito, quando chegou a hora de forçar o treino e melhorar, não tinha mais vontade.

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

8 – Quais são esses sinais?

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Fazer muitas coisas antes da hora. Viajar e torneios. Parte emocional se não for controlada pode causar vários problemas. Saber controlar o tempo entre estudo e tênis.



**SUJEITO 27**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Desenvolver um bom trabalho dentro da área e formar não somente atletas, mas também o desenvolvimento social e moral.

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

70% sonham em virar profissional

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Sim. O trabalho é sempre feito em cima dos objetivos.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Atleta mal humorado para os treinos, se cansa muito fácil, dores freqüentes, fadiga muscular e totalmente sem vontade para treinar.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

Atleta mal humorado para os treinos, se cansa muito fácil, dores freqüentes, fadiga muscular e totalmente sem vontade para treinar.

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

8 – Quais são esses sinais?

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Principalmente a falta de organização e conhecimento sobre a área para o desenvolvimento dos treinos.

**Sujeito 28**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Desenvolver ao máximo o potencial do meu jogador.

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

Alcançar o melhor ranking possível.

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Bastante.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Aquele atleta que não consegue concentrar-se no que está fazendo e se irrita muito fácil.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

8 – Quais são esses sinais?

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Acho que a rotina de viagens muito seguidas, junto com a frustração de não estar sendo bem sucedido.

**Sujeito 29**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Formar e educar jovens tanto para se tornarem tenistas como também boas pessoas.

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

Alguns querem ser tenistas profissionais outros jogam por lazer.

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Sim.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Cansaço mental, falta de motivação, irritabilidade.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

Ficou desmotivado, sem confiança, não acreditando nas vitórias e treinando mal.

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

8 – Quais são esses sinais?

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Falta de vitórias, excesso de treino, problemas extra quadras.

**Sujeito 30**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Ajudar os atletas a alcançar os seus objetivos sejam eles grandes ou muito pequenos e ser treinadora de um grande tenista profissional, e de preferência formado por mim.

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

Como são de diferentes níveis, os objetivos são bastante variados: se tornar profissional, jogar por uma universidade, chegar a 1º classe, ganhar um título

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Sim.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Um atleta que não sente mais prazer em treinar ou competir, sem perspectivas.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

8 – Quais são esses sinais?

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Cobrança pessoal do jogador em não admitir derrotas, cobrança de pessoas de fora, excesso de treino, falta de apoio e suporte.

**Sujeito 31**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Colaborar na formação do caráter, espírito grupal e formar atletas.

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

Sim

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Na maioria das vezes.

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Em forças para enfrentar sua rotina, stress físico ou mental.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

Nervosismo, baixo rendimento físico e dificuldade para aprender e executar tarefas mais complexas.

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( X ) Sim                      ( ) Não

8 – Quais são esses sinais?

Estado de espírito, sociabilidade e comportamento.

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Dentre muitas coisas, falta de resultados e pressão.

**Sujeito 32**

1 – Quais são seus objetivos enquanto técnico de tênis?

Formar tenistas profissionais (50 do mundo)

2 – Você sabe quais são os objetivos de seus jogadores?

O profissionalismo

3 – Você conversa com seus atletas sobre os objetivos?

Sim

4 – Como você descreve um atleta que considere esgotado?

Pra mim, um atleta esgotado é aquele que perde o prazer do esporte por tanto treino e pouca recuperação. E não tem mais vontade de estar treinando todos os dias.

5 – Você já teve algum atleta que apresentou sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

6 – Quais foram esses sinais?

7 – Você tem alguma atleta com sinais de esgotamento?

( ) Sim                      ( X ) Não

8 – Quais são esses sinais?

9 – O que pode dar origem a esse estado de esgotamento no tênis de campo?

Eu creio que as viagens desacompanhado por técnicos podem ser uma das causas. E também a própria carga de treino quando muito alta. Outro motivo pode ser muito treino sem bons resultados.

### Apêndice D – Apresentação individual dos sujeitos

**Sujeito 1** – sexo feminino, trinta e cinco anos, nível de escolaridade: médio incompleto, foi jogador profissional, trabalha com tênis de campo há oito anos. Treina dez atletas nas seguintes categorias: 12 anos, 14 anos, 16 anos e 18 anos. Média de treino: 2,5 horas / dia.

**Sujeito 2** – sexo masculino, vinte e oito anos, nível de escolaridade: especialização completa na área de Treinamento Desportivo, foi jogador amador, trabalha como técnico de tênis há dez anos. Treina cerca de 16 a 20 atletas nas seguintes categorias: 14 anos, 16 anos, 18 anos e profissional. Média de treino: 6 horas / dia.

**Sujeito 3** – sexo masculino, trinta e um anos, nível de escolaridade: superior incompleto, foi jogador profissional, trabalha como técnico de tênis de campo há dez anos. Treina dezesseis atletas nas seguintes categorias: 14 anos, 16 anos, 18 anos e profissional. Média de treino: 5 horas / dia.

**Sujeito 4** – sexo masculino, trinta e seis anos, nível de escolaridade: formação em Publicidade, foi jogador profissional, trabalha como técnico de tênis de campo há doze anos. Treina vinte atletas nas seguintes categorias: 12 anos, 14 anos, 16 anos, 18 anos e profissional. Média de treino: 3,5 horas / dia.

**Sujeito 5** – sexo masculino, cinquenta e um anos, nível de escolaridade: superior incompleto, foi jogador amador, trabalha como técnico de tênis há trinta e cinco anos. Treina dezesseis atletas nas seguintes categorias: anos, 14 anos, 16 anos, 18 anos e profissional. Média de treino: 3 horas / dia.

**Sujeito 6** – sexo masculino, trinta e sete anos, nível de escolaridade: ensino médio completo, foi jogador profissional, atua como técnico de tênis há dezessete anos. Treina doze jogadores nas seguintes categorias: 12 anos, 14 anos, 16 anos e 18 anos. Média de treino: 3 horas / dia.

**Sujeito 7** – sexo masculino, trinta e nove anos, nível de escolaridade: superior incompleto, foi jogador profissional, trabalha como técnico de tênis de campo há vinte anos. Treina dez atletas nas categorias 18 anos e profissional. Média de treino: 7 horas / dia.

**Sujeito 8** – sexo masculino, trinta e dois anos, nível de escolaridade: formação em Administração, foi jogador amador, atua como técnico de tênis de campo há doze anos. Treina dez atletas, nas categorias 18 anos e profissional. Média de treina: 6 horas / dia.

**Sujeito 9** – sexo masculino, quarenta e um anos, nível de escolaridade: superior incompleto (Marketing), foi jogador profissional, trabalha como técnico há vinte e dois anos. Treina cerca de quarenta atletas em todas as idades infanto-juvenis até profissional. Média de treino: 3 horas / dia..

**Sujeito 10** – sexo masculino, cinquenta e dois anos, nível de escolaridade: formação em Administração, foi jogador profissional e é técnico há trinta anos. Treina cerca de dez atletas nas seguintes categorias: 12 anos, 14 anos e 16 anos. Média de treino: 3 horas / dia.

**Sujeito 11** – sexo masculino, trinta e um anos, nível de escolaridade: superior incompleto (Educação Física), foi jogador amador, e trabalha como técnico de tênis de campo há onze anos. Treina cinco atletas nas categorias 14 anos e 16 anos. Média de treinos: 3,5 horas / dia.

**Sujeito 12** – sexo masculino, trinta e um anos, nível de escolaridade: ensino médio completo, foi jogador profissional, trabalha como técnico de tênis há doze anos. Treina dois atletas, ambos na categoria 16 anos. Média de treino: 5 horas / dia.

**Sujeito 13** – sexo feminino, trinta anos, nível de escolaridade: formação em Psicologia, foi jogador profissional, trabalha como técnico há nove anos. Treina quatro atletas, nas categorias 12 anos e 16 anos. Média de treino: 2 horas / dia.

**Sujeito 14** – sexo masculino, trinta e quatro anos, nível de escolaridade: ensino fundamental completo, foi jogador profissional, atua como técnico de tênis de campo há quatro anos. Treina vinte atletas nas categorias 14 anos, 16 anos e 18 anos. Média de treino: 6 horas / dia.

**Sujeito 15** – sexo masculino, trinta e sete anos, nível de escolaridade: superior incompleto (Administração), foi jogador profissional e atua há dezesseis anos como técnico. Treina quinze tenistas nas categorias de 14 anos, 16 anos e 18 anos. Média de treino: 6 horas / dia.

**Sujeito 16** – sexo feminino, trinta anos, nível de escolaridade: superior incompleto (Educação Física), foi jogador profissional e atua há sete anos como técnico. Treina dez atletas nas categorias de 12 anos, 14 anos e 16 anos. Média de treina: 2,5 horas / dia.



**Sujeito 17** – sexo masculino, vinte e três anos, nível de escolaridade: superior incompleto (Comunicação Social) e foi jogador amador, atua como técnico de tênis há quatro anos. Treina quatro atletas nas categorias 14 anos, 16 anos, 18 anos e profissional. Média de treino: 6 horas / dia.

**Sujeito 18** – sexo masculino, quarenta anos, nível de escolaridade: ensino médio completo, foi jogador profissional, atua como técnico de tênis de campo há dezessete anos. Treina três tenistas, nas categorias 16 anos, 18 anos e profissional. Média de treino: 5 horas / dia.

**Sujeito 19** – sexo masculino, vinte e nove anos, nível de escolaridade: superior incompleto (Administração), foi jogador amador, trabalha há quatro anos como técnico. Treina cinco tenistas nas categorias 16 anos, 18 anos e profissional. Média de treino: 5 horas / dia.

**Sujeito 20** – sexo masculino, trinta e um anos, nível de escolaridade: formação em Ciências Contábeis, foi jogador profissional de tênis e trabalha como técnico há oito anos. Treina seis tenistas nas categorias 14 anos, 16 anos e 18 anos. Média de treino: 3 horas / dia.

**Sujeito 21** – sexo masculino, trinta e seis anos, nível de escolaridade: formação em Farmácia, não foi jogador profissional e atua como técnico de tênis há quinze anos. Treina quatro tenistas nas categorias 14 anos e 18 anos. Média de Treino: 4 horas / dia.

**Sujeito 22** – sexo masculino, quarenta e um anos, nível de escolaridade: especialista em Marketing Esportivo, foi jogador profissional e atua como técnico de tênis há vinte e três anos. Treina quatro atletas nas categorias: 16 anos, 18 anos e profissional. Média de Treino: 5 horas / dia.

**Sujeito 23** – sexo masculino, trinta e dois anos, nível de escolaridade: formação em Educação Física, foi jogador profissional e trabalha como técnico de tênis há quinze anos. Treina dois atletas nas categorias de 16 anos e 18 anos. Média de treino: 3 horas / dia.

**Sujeito 24** – sexo masculino, quarenta e um anos, nível de escolaridade: formação em Administração, foi jogador profissional e trabalha como técnico de tênis de campo há dezenove anos. Treina quinze atletas nas seguintes categorias: 12 anos, 14 anos, 16 anos, 18 anos e profissional. Média de treino: 3,5 horas / dia.

**Sujeito 25** – sexo masculino, trinta e nove anos, nível de escolaridade: ensino médio completo, jogou profissionalmente, atua como técnico de tênis de campo há dezenove anos. Treina vinte

atletas nas seguintes categorias: 12 anos, 14 anos, 16 anos, 18 anos, e profissional. Média de treino: 6 horas / dia.

**Sujeito 26** – sexo masculino, cinquenta e três anos, nível de escolaridade: superior incompleto (Educação Física), foi jogador profissional, atua como técnico de tênis de campo há dezessete anos. Treina de quinze a vinte atletas nas categorias: 14 anos, 16 anos e 18 anos. Média de treino: 5 horas / dia.

**Sujeito 27** – sexo masculino, vinte e seis anos, nível de escolaridade: superior completo, foi jogador amador, trabalha como técnico há oito anos. Treina quinze tenistas nas categorias 12 anos, 14 anos e 16 anos. Média de treino: 3 horas / dia.

**Sujeito 28** – sexo masculino, trinta e seis anos, nível de escolaridade: superior incompleto, foi jogador profissional, trabalha como técnico há nove anos. Treina apenas um tenista profissional. Média de treino: 6 horas / dia.

**Sujeito 29** – sexo masculino, trinta e cinco anos, nível de escolaridade: formação em Jornalismo, foi jogador profissional e atua como técnico de tênis há nove anos. Treina quarenta tenistas em todas categorias. Média de treino: 6 horas / dia.

**Sujeito 30** – sexo feminino, vinte um anos, nível de escolaridade: ensino médio incompleto, foi jogador profissional, está há um ano atuando como técnico de tênis. Treina vinte e cinco tenistas em todas as categorias. Média de treino: 4 horas / dia.

**Sujeito 31** – sexo masculino, trinta e nove anos, nível de escolaridade: superior incompleto (Educação Física), foi jogador amador de tênis, atua como técnico há vinte e dois anos. Treina vinte e cinco tenistas em todas categorias. Média de treino: 3 horas / dia.

**Sujeito 32** – sexo masculino, vinte e três anos, nível de escolaridade: ensino médio completo, foi jogador profissional, está há um ano atuando como técnico de tênis. Treina atletas nas categorias 12 anos, 14 anos, 16 anos e 18 anos. Média de treino: 4,5 horas / dia.