



DO CONCEITO À INTERVENÇÃO: um enquadramento multidimensional para o burnout no esporte juvenil

FROM CONCEPT TO INTERVENTION: A Multidimensional Framework for Burnout in Youth Sports

Carlos Adelar Abaide Balbinotti¹

Resumo

O presente artigo aborda o crescente desafio do burnout em jovens atletas, caracterizado por exaustão física e emocional, despersonalização e redução da percepção de competência. O objetivo central é apresentar uma síntese crítica e integrativa dos principais modelos teóricos sobre burnout no esporte juvenil, articulando suas contribuições em um enquadramento multidimensional para orientar pesquisa e prática. Metodologicamente, o estudo baseia-se na integração de cinco modelos teóricos amplamente reconhecidos: o afetivo-cognitivo de estresse (Smith, 1986), a resposta negativa ao treino físico (Silva, 1990), o sociológico de identidade e controle externo (Coakley, 1992), o integrado de burnout no esporte (Gustafsson *et al.*, 2011) e a Teoria da Autodeterminação (Deci; Ryan, 2000). Essa abordagem busca superar a fragmentação das análises existentes, reconhecendo a interação dinâmica entre variáveis fisiológicas, psicológicas e socioculturais. Os resultados da análise revelam que o burnout é um processo multifacetado, influenciado por demandas situacionais, avaliações cognitivas negativas, respostas fisiológicas e comportamentais, além de fatores de personalidade e motivacionais. A integração dos modelos permite identificar não apenas fatores de risco, mas também variáveis mediadoras e moderadoras, como suporte social e satisfação das necessidades psicológicas básicas, que explicam as distintas respostas dos atletas. Por fim, o artigo propõe um modelo preventivo multidimensional estruturado em cinco pilares: gestão da carga de treino, desenvolvimento de competências psicológicas, promoção da autonomia, diversificação identitária e clima motivacional de suporte à autonomia. Este modelo oferece um roteiro prático para treinadores, psicólogos, dirigentes e famílias, visando criar ambientes de treino que conciliem desempenho, bem-estar e desenvolvimento humano, contribuindo para carreiras esportivas mais sustentáveis e experiências positivas duradouras.

Palavras-chave: Burnout Esportivo; Atletas Juvenis; Prevenção; Modelos Teóricos; Psicologia do Esporte.

Abstract

This article addresses the growing challenge of burnout in young athletes, characterized by physical and emotional exhaustion, depersonalization, and a reduced sense of accomplishment. Its central objective is to present a critical and integrative synthesis of the main theoretical models on burnout in youth sports, articulating their contributions into a multidimensional framework to guide research and practice. Methodologically, the study is based on the integration of five widely recognized

¹ Universidade du Québec à Trois - Rivières – UQTR, Departamento de Psicologia; marcos.balbinotti@uqtr.ca

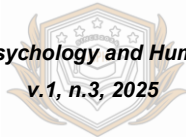
theoretical models: the cognitive-affective stress model (Smith, 1986), the negative response to physical training model (Silva, 1990), the sociological model of identity and external control (Coakley, 1992), the integrated model of athlete burnout (Gustafsson *et al.*, 2011), and Self-Determination Theory (Deci; Ryan, 2000). This approach seeks to overcome the fragmentation of existing analyses by recognizing the dynamic interaction among physiological, psychological, and sociocultural variables. The analysis results reveal that burnout is a multifaceted process, influenced by situational demands, negative cognitive appraisals, physiological and behavioral responses, as well as personality and motivational factors. The integration of these models allows for the identification of not only risk factors but also mediating and moderating variables, such as social support and the satisfaction of basic psychological needs, which explain athletes' distinct responses. Finally, the article proposes a multidimensional preventive model structured on five pillars: training load management, psychological skills development, autonomy promotion, identity diversification, and an autonomy-supportive motivational climate. This model offers a practical roadmap for coaches, psychologists, administrators, and families, aiming to create training environments that reconcile performance, well-being, and human development, thereby contributing to more sustainable sports careers and lasting positive experiences.

Keywords: Athlete Burnout; Youth Athletes; Prevention; Theoretical Models; Sport Psychology.

1 INTRODUÇÃO

A síndrome de burnout em jovens atletas, especialmente no contexto do esporte de alto rendimento, emergiu como um desafio crescente para treinadores, gestores, psicólogos e familiares. Caracterizada por exaustão física e emocional, despersonalização e redução da sensação de competência, o fenômeno não só compromete o desempenho atlético, como também afeta a saúde mental e o desenvolvimento socioemocional dos atletas (Raedeke; Smith, 2001; Gustafsson; DeFreese; Madigan, 2017). O aumento da incidência de casos documentados e a intensidade dos programas de treinamento no desenvolvimento de talentos indicam que a síndrome de burnout deve ser tratada como uma questão central na gestão de carreiras esportivas sustentáveis.

Apesar dos avanços significativos na compreensão dos fatores que contribuem para o burnout, a literatura ainda apresenta limitações importantes. Muitas abordagens permanecem fragmentadas, analisando o fenômeno isoladamente como um problema físico, psicológico ou social, sem considerar a interação dinâmica entre essas dimensões (Isoard-Gauthier; Trouilloud; Gustafsson; Guillet-Descas, 2016). Essa fragmentação dificulta a formulação de estratégias preventivas abrangentes



capazes de abordar a complexidade do problema. Este artigo parte do pressuposto de que a prevenção eficaz requer uma perspectiva integrativa que combine diferentes modelos teóricos e traduza suas implicações em intervenções práticas adaptáveis ao contexto do esporte juvenil.

A presente proposta baseia-se na integração de cinco modelos teóricos amplamente reconhecidos na literatura: o modelo cognitivo-afetivo do estresse (Smith, 1986), o modelo de resposta negativa ao treinamento (Silva, 1990), o modelo sociológico de identidade e controle externo (Coakley, 1992), o modelo integrado de burnout no esporte (Gustafsson; Kenttä; Hassmén, 2011) e a Teoria da Autodeterminação (Deci; Ryan, 2000). Ao reunir essas perspectivas, o estudo busca oferecer uma compreensão mais abrangente e multifatorial do burnout, reconhecendo que as variáveis fisiológicas, psicológicas e socioculturais não atuam isoladamente, mas influenciam-se mutuamente.

Essa abordagem integrativa permite a identificação não apenas de fatores de risco bem documentados, mas também de variáveis mediadoras e moderadoras — como apoio social, satisfação de necessidades psicológicas básicas e diversidade de identidade — que ajudam a explicar por que atletas expostos a condições semelhantes apresentam respostas tão distintas ao longo do tempo (Lonsdale; Hodge; Rose, 2009; Bartholomew *et al.*, 2011). Ao conectar teoria e prática, o presente estudo propõe um modelo preventivo multidimensional concebido para orientar intervenções específicas, adaptáveis a diferentes modalidades esportivas, faixas etárias e contextos culturais.

Assim, o objetivo central deste artigo é apresentar uma síntese crítica e integrativa dos principais modelos teóricos sobre burnout em jovens atletas, articulando suas contribuições em um arcabouço multidimensional que possa orientar tanto a pesquisa quanto a prática. Ao fazê-lo, busca ampliar a compreensão do fenômeno e oferecer um roteiro prático para a prevenção que considere simultaneamente aspectos da carga física, recursos psicológicos, clima motivacional e variáveis socioculturais.

Do ponto de vista científico, este trabalho contribui para o avanço da área ao propor um modelo que conecta evidências dispersas em diferentes linhas de investigação, fornecendo uma estrutura conceitual capaz de orientar estudos longitudinais e intervenções controladas. Do ponto de vista prático, oferece suporte a treinadores, psicólogos do esporte, gestores e famílias na criação de ambientes de

treinamento que conciliem desempenho, bem-estar e desenvolvimento humano. A estrutura do artigo segue uma lógica progressiva: após esta introdução, os modelos teóricos relevantes são apresentados e discutidos; em seguida, a proposta de integração é detalhada; e, finalmente, as implicações práticas e as direções futuras para pesquisa e intervenção são apresentadas.

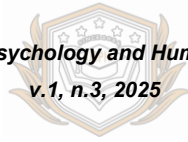
2 MODELOS TEÓRICOS DE BURNOUT EM ATLETAS

A compreensão da síndrome de burnout no contexto esportivo tem sido guiada por diferentes modelos teóricos que, embora enfatizem aspectos distintos, convergem para a noção de que o fenômeno resulta de uma interação dinâmica entre fatores pessoais, contextuais e organizacionais. Inicialmente, três modelos clássicos foram propostos especificamente para o esporte: o modelo cognitivo-afetivo de estresse (Smith, 1986), o modelo de resposta negativa ao treinamento (Silva, 1990) e o modelo sociológico de identidade e controle externo (Coakley, 1992). Estudos subsequentes reforçaram a relevância dessas estruturas e sugeriram que sua integração pode oferecer uma explicação mais abrangente do fenômeno (Gould; Tuffey; Udry; Loehr, 1997; Gustafsson, DeFreese; Madigan, 2017).

2.1 Modelo de Estresse Cognitivo-Afetivo

Smith (1986) conceitua o burnout como uma resposta cognitivo-afetiva a estressores crônicos decorrentes do ambiente de treinamento e competição. O modelo descreve quatro estágios interdependentes: (1) demandas situacionais, representando as pressões competitivas e de treinamento; (2) avaliação cognitiva, onde o atleta interpreta essas demandas à luz de seus recursos e expectativas; (3) respostas fisiológicas, como fadiga, tensão muscular e irritabilidade; e (4) respostas comportamentais, incluindo declínio de desempenho e desinteresse pelo esporte. Evidências indicam que a intensidade e a frequência das demandas situacionais, combinadas com avaliações cognitivas negativas, aumentam substancialmente o risco de burnout (Raedeke; Smith, 2001).

Pesquisas recentes sugerem que a relação entre esses estágios não é linear, mas dinâmica, com variáveis mediadoras (como apoio social, estratégias de enfrentamento e níveis de motivação intrínseca) e variáveis moderadoras (como



idade, estágio de desenvolvimento atlético e resiliência psicológica) influenciando a progressão do processo (Gustafsson; DeFreese; Madigan, 2017). Por exemplo, atletas que utilizam estratégias de enfrentamento focadas no problema e recebem feedback construtivo dos treinadores tendem a reavaliar cognitivamente as demandas de forma mais adaptativa, reduzindo a probabilidade de progressão para os estágios fisiológico e comportamental da síndrome de burnout.

De uma perspectiva aplicada, este modelo fornece um roteiro útil para o monitoramento preventivo. Ferramentas psicométricas, como o Questionário de Burnout do Atleta (Raedeke; Smith, 2001), podem ser usadas periodicamente para identificar sinais precoces nos diferentes estágios do modelo. A associação desses dados com indicadores objetivos (por exemplo, carga de treinamento interna, qualidade do sono, frequência de lesões) permite a intervenção precoce, ajustando as demandas situacionais e fornecendo suporte psicológico específico. Essa abordagem integrada é particularmente relevante no esporte juvenil, onde a plasticidade psicológica e a formação de hábitos adaptativos são maiores, possibilitando intervenções mais eficazes e duradouras.

2.2 Modelo de Resposta Negativa ao Treinamento

Silva (1990) propõe que a síndrome de burnout pode surgir predominantemente de respostas negativas a estímulos físicos excessivos, resultantes de um desequilíbrio crônico entre volume e intensidade do treinamento, combinado com períodos de recuperação insuficientes. O modelo pressupõe que, embora o estresse físico controlado seja essencial para a melhoria do desempenho, a sobrecarga persistente excede a capacidade adaptativa do organismo, comprometendo o desempenho e aumentando o risco de exaustão física e psicológica.

A base deste modelo está alinhada com princípios do treinamento esportivo, como sobrecarga progressiva, periodização adequada e proporcionalidade entre exercícios gerais e específicos (Weineck, 1999). Pesquisas recentes mostram que a ausência de ciclos de recuperação adequados pode levar não apenas à exaustão, mas também ao desenvolvimento da síndrome do overtraining (Meeusen *et al.*, 2013), caracterizada por declínio prolongado do desempenho e distúrbios fisiológicos e imunológicos.

Estudos contemporâneos acrescentam fatores moderadores que podem acelerar ou retardar esse processo, como a qualidade do sono, a nutrição, a variabilidade da frequência cardíaca (VFC) e indicadores subjetivos de fadiga (Kellmann; Beckmann, 2018). Esses parâmetros permitem que os treinadores identifiquem estágios iniciais de estresse fisiológico acumulado antes que se transformem em burnout.

Na prática, o modelo de Silva (1990) reforça a importância do monitoramento sistemático da carga de treinamento – tanto externa (volume, intensidade, densidade) quanto interna (respostas fisiológicas e perceptivas) – utilizando ferramentas como a Escala de Percepção Subjetiva de Esforço (RPE), testes de desempenho submáximo e questionários de bem-estar. A integração desses dados em um programa de periodização individualizado pode prevenir a exaustão e otimizar o desempenho, especialmente em esportes juvenis, onde a vulnerabilidade fisiológica e a demanda por desenvolvimento a longo prazo exigem maior cautela na prescrição do treinamento.

2.3 Modelo sociológico de identidade e controle externo

Coakley (1992) interpreta o burnout como resultado de um processo sociológico no qual a estrutura altamente competitiva e hierárquica dos esportes de alto rendimento limita a autonomia do atleta e fomenta o desenvolvimento de uma identidade unidimensional centrada exclusivamente no papel de atleta. Quando decisões cruciais sobre treinamento, competições e objetivos de carreira são tomadas predominantemente por treinadores ou pais, os atletas tendem a perder seu senso de autonomia e a capacidade de construir identidades alternativas, aumentando sua vulnerabilidade ao burnout, especialmente diante de resultados negativos ou lesões.

Pesquisas recentes confirmam que a frustração de necessidades psicológicas básicas – autonomia, competência e relacionamento – está fortemente associada à exaustão emocional e ao desengajamento (Deci; Ryan, 2000; Lonsdale *et al.*, 2009). Além disso, estudos longitudinais mostram que atletas com identidades esportivas restritas enfrentam mais dificuldades com transições de carreira e são mais propensos a abandonar o esporte precocemente (Lally, 2007).

Como fator moderador, o apoio à autonomia desempenha um papel central na mitigação do risco de burnout neste modelo. Treinadores e pais que incentivam a

participação ativa dos atletas na tomada de decisões, oferecem opções de treinamento e estimulam o pensamento crítico ajudam a reduzir a pressão social e a diversificar as fontes de autoimagem e satisfação (Isoard-Gauthier *et al.*, 2016).

Na prática, este modelo fornece diretrizes para intervenções socio pedagógicas que ampliam as oportunidades de construção da identidade. Estas podem incluir: (a) envolver os atletas em atividades extracurriculares fora do ambiente esportivo; (b) incentivar o desenvolvimento acadêmico e outros interesses pessoais; e (c) promover diversas redes de apoio social. Tais estratégias não apenas protegem contra o esgotamento profissional, mas também contribuem para uma transição mais saudável entre as diferentes fases da vida esportiva e a vida pós-carreira.

2.4 Modelo Integrado de Burnout em Atletas

O Modelo Integrado de Burnout em Atletas (Gustafsson; Kenttä; Hassmén, 2011) busca unificar explicações anteriores, considerando o burnout como resultado da interação dinâmica entre estressores crônicos, recursos de enfrentamento e fatores de recuperação, moderada por características pessoais e contextuais. Nesse modelo, a exaustão não é vista como uma consequência inevitável da exposição a altas demandas, mas como um produto da relação entre demandas, recursos e estratégias de adaptação ao longo do tempo.

Estudos subsequentes (Gustafsson; DeFreese; Madigan, 2017) reforçam que esse processo não é linear, com períodos de aumento e diminuição da sintomatologia influenciados por variáveis como apoio social, tipo de motivação, maturidade psicológica e experiências prévias de sucesso ou fracasso. Isso significa que dois atletas expostos a demandas semelhantes podem ter trajetórias completamente diferentes no desenvolvimento da síndrome de burnout.

De uma perspectiva aplicada, o modelo integrado sugere que a prevenção e o gerenciamento do burnout devem incluir: (a) monitoramento contínuo das demandas competitivas e de treinamento; (b) fortalecimento de estratégias de enfrentamento, especialmente aquelas focadas na resolução de problemas e no apoio social; (c) gerenciamento equilibrado dos períodos de recuperação física e mental; e (d) desenvolvimento de habilidades psicológicas, como regulação emocional e autoeficácia.



A principal vantagem desse modelo, especialmente para o esporte juvenil, é que ele fornece um mapa conceitual para intervenções personalizadas. Programas preventivos podem ser construídos identificando as demandas específicas de cada atleta, os recursos disponíveis para lidar com elas e as oportunidades de recuperação, permitindo ajustes contínuos antes que a exaustão atinja níveis críticos.

2.5 Perspectiva da Teoria da Autodeterminação

A Teoria da Autodeterminação (TAD), proposta por Deci e Ryan (2000), oferece uma estrutura motivacional robusta para a compreensão da síndrome de burnout, enfatizando que o bem-estar e o engajamento sustentado dependem da satisfação de três necessidades psicológicas básicas: autonomia (sentir-se no controle das próprias ações), competência (sentir-se eficaz nas tarefas) e relacionamento (sentir-se socialmente conectado). Quando essas necessidades são cronicamente frustradas no contexto esportivo, há uma maior probabilidade de diminuição da motivação intrínseca, aumento da amotivação e, conseqüentemente, desenvolvimento da síndrome de burnout (Lonsdale; Hodge; Rose, 2009).

Pesquisas indicam que ambientes de treinamento controladores - caracterizados pela imposição de regras rígidas, falta de diálogo e foco excessivo em resultados - tendem a frustrar essas necessidades, especialmente em atletas jovens (Bartholomew; Ntoumanis; Ryan; Thøgersen-Ntoumani, 2011). Por outro lado, contextos que oferecem suporte à autonomia - como envolver os atletas na tomada de decisões, oferecer feedback construtivo e incentivar soluções criativas - promovem a satisfação dessas necessidades, atuando como um fator de proteção contra a síndrome de burnout.

De uma perspectiva prática, a Teoria da Autodeterminação (SDT) orienta treinadores, pais e gestores a estruturarem ambientes motivacionais que apoiem a autonomia, incluindo: (a) explicar o propósito das tarefas e metas; (b) oferecer escolhas reais durante o treinamento; (c) reconhecer as emoções e perspectivas dos atletas; e (d) incentivar a aprendizagem contínua em vez de valorizar apenas os resultados imediatos. No esporte juvenil, essas práticas não só reduzem o risco de burnout, como também contribuem para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais transferíveis para outras áreas da vida.



3 PRINCIPAIS FATORES RELACIONADOS AO BURNOUT EM ATLETAS

Numerosos estudos identificaram fatores recorrentes associados ao desenvolvimento da síndrome de burnout em atletas, abrangendo dimensões situacionais, cognitivas, fisiológicas, comportamentais, de personalidade e motivacionais (Gustafsson *et al.*, 2011; Weinberg; Gould, 2011). Embora esses fatores interajam de maneiras complexas, sua análise individual é essencial para a compreensão do fenômeno e para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção.

3.1 Demandas Situacionais

Em esportes juvenis de alto rendimento, as demandas situacionais são um dos principais fatores desencadeadores da síndrome de burnout. Essas demandas incluem a necessidade de conciliar os compromissos acadêmicos e esportivos, a participação frequente em competições e a adesão a cargas de treinamento de alta intensidade (Gould; Tuffey; Udry; Loehr, 1996a; Isoard-Gautheur *et al.*, 2016). Por exemplo, competições que se estendem para o período letivo podem resultar em faltas significativas às aulas, levando ao acúmulo de tarefas acadêmicas e ao aumento da pressão psicológica. Quando persistente, esse cenário fomenta estresse crônico e frustração devido ao baixo desempenho acadêmico (Cresswell; Eklund, 2006).

Outro aspecto crítico é a falta de autonomia na tomada de decisões sobre a própria carreira esportiva. Os treinadores frequentemente priorizam o aprimoramento técnico-tático, mas, como argumenta Freire (2008), a prática educativa no esporte deve ir além da reprodução mecânica das habilidades motoras, promovendo o desenvolvimento da tomada de decisões, da avaliação crítica e da responsabilidade pessoal. Equilibrar a autoridade técnica e a liberdade de participação é essencial para o amadurecimento atlético e pessoal, reduzindo o risco de esgotamento.

Além disso, expectativas excessivamente altas, definidas por treinadores, pais ou pelos próprios atletas, podem exacerbar a pressão por resultados imediatos, desconsiderando o valor formativo do processo competitivo (Marques, 2004). Quando o foco é exclusivamente a vitória, a tolerância à frustração diminui e cada derrota amplifica o risco de declínio motivacional e exaustão emocional (Smith, 1986). Nesse sentido, programas de treinamento esportivo que incorporam atividades prazerosas,

integração social e metas realistas tendem a proteger jovens atletas da síndrome de burnout (Vella; Oades; Crowe, 2011).

3.2 Avaliação Cognitiva da Situação

A avaliação cognitiva refere-se à interpretação que o atleta faz das exigências e pressões presentes no contexto esportivo, influenciando diretamente seu nível de estresse e risco de burnout (Lazarus; Folkman, 1984; Smith, 1986). No esporte juvenil, interpretações negativas ou distorcidas podem intensificar sentimentos de frustração, perda de sentido e desmotivação, especialmente quando as vitórias são priorizadas em detrimento de objetivos formativos mais amplos (Gustafsson *et al.*, 2017).

Um indicador dessa avaliação negativa é a percepção de poucas conquistas significativas, principalmente quando o desempenho atlético se torna o único critério de valor pessoal. Nesses casos, os atletas tendem a negligenciar outras formas de desenvolvimento – como o aprimoramento de habilidades físicas, cognitivas, sociais e éticas – que o esporte pode proporcionar (Marques, 2004). A ausência de vitórias significativas, quando interpretada como fracasso absoluto, amplifica o risco de exaustão emocional e abandono precoce da carreira.

A perda de prazer na prática esportiva é outro aspecto crítico identificado na literatura (Ryan; Deci, 2000; Vallerand, 2001). Atletas intrinsecamente motivados tendem a participar de atividades de bom grado, experimentando satisfação tanto em tarefas simples quanto em desafios complexos. No entanto, quando as metas estabelecidas são excessivamente ambiciosas ou desconectadas da realidade, as chances de fracasso aumentam, reduzindo o prazer e a motivação intrínseca. Estabelecer metas intermediárias e alcançáveis ajuda a manter o engajamento e reduzir o estresse psicológico (Schunk *et al.*, 2014).

A "crise de identidade" também está ligada a avaliações cognitivas negativas, particularmente em contextos de alta especialização esportiva desde a infância. Uma identidade unidimensional – centrada exclusivamente no papel de atleta – limita a construção de identidades alternativas, o que, segundo Coakley (1992), aumenta a vulnerabilidade à síndrome de burnout. Atletas que não conseguem dissociar seu valor pessoal dos resultados esportivos tendem a vivenciar maior estresse e dificuldade de adaptação a derrotas ou lesões. Estratégias de apoio que incentivem o

desenvolvimento de múltiplos papéis e interesses sociais podem mitigar esse risco (Lally, 2007).

3.3 Respostas fisiológicas e psicológicas

A síndrome de burnout em atletas é frequentemente associada a um conjunto de respostas fisiológicas e psicológicas que refletem a exaustão resultante de demandas excessivas e recuperação insuficiente (Kellmann; Beckmann, 2018; Silva, 1990). Entre os sintomas fisiológicos mais comuns estão dor muscular persistente, fadiga crônica, maior suscetibilidade a lesões e infecções e declínio da capacidade física geral (Meeusen *et al.*, 2013). Esses sintomas podem resultar de sobrecargas de treinamento que excedem a capacidade adaptativa do corpo, comprometendo tanto o desempenho quanto a saúde.

As respostas psicológicas à síndrome de burnout incluem irritabilidade, impaciência, humor deprimido, redução da concentração e diminuição da autoconfiança (Raedeke; Smith, 2001). Em contextos competitivos, a dificuldade em manter o foco é especialmente crítica, pois afeta tanto a qualidade do treinamento quanto o desempenho na competição. A autoconfiança, por sua vez, pode ser prejudicada pela ruminação sobre erros passados, levando a reações emocionais intensas, como frustração, raiva e comportamentos impulsivos, que podem resultar em penalidades ou desclassificações (Gould *et al.*, 1996a).

A literatura também destaca que a especialização precoce e a aplicação de modelos de treinamento para adultos em jovens atletas aumentam a probabilidade de exaustão física e mental (Bergeron *et al.*, 2015). Para mitigar esse risco, recomenda-se que os programas de treinamento respeitem os princípios de progressão de carga, adaptação à idade biológica e cognitiva e equilíbrio entre volume e intensidade do treinamento (Weineck, 1999). Além disso, estratégias de periodização do descanso e monitoramento do bem-estar psicológico são essenciais para prevenir tanto o sobretreinamento quanto a síndrome de burnout (Kellmann; Beckmann, 2018).

3.4 Respostas Comportamentais

As respostas comportamentais associadas à síndrome de burnout frequentemente se manifestam como quedas abruptas de desempenho, redução do

engajamento e comportamentos que sugerem desinteresse ou afastamento parcial das atividades competitivas (Raedeke, 1997; Smith, 1986). Embora, em muitos casos, essa aparente diminuição do esforço não seja intencional, ela reflete a incapacidade do atleta de manter o mesmo nível de resposta aos estímulos competitivos e de treinamento devido à exaustão física e emocional.

As alterações comportamentais também podem estar relacionadas à perda de controle sobre aspectos significativos da vida pessoal e esportiva. Atletas cujas rotinas são excessivamente controladas por treinadores ou familiares, com pouca ou nenhuma autonomia, são mais propensos a desenvolver reações negativas, incluindo resistência passiva, atitudes de oposição e isolamento social (Coakley, 1992; Isoard-Gautheur *et al.*, 2016). A ausência de interações sociais fora do contexto esportivo agrava essa situação, fomentando o isolamento e reduzindo o bem-estar subjetivo (Fraser-Thomas; Côté; Deakin, 2008).

O apoio social, quando equilibrado e não intrusivo, desempenha um papel protetor ao incentivar o diálogo crítico sobre os processos de treinamento e competição (Rees; Hardy, 2000). Nesse sentido, estimular a participação ativa do atleta no planejamento e na definição de metas pode reduzir o estresse negativo e promover um maior senso de responsabilidade e pertencimento. Além disso, manter atividades extracurriculares e conexões sociais diversificadas contribui para o equilíbrio entre esporte e vida pessoal, mitigando os impactos comportamentais da síndrome de burnout.

3.5 Fatores de personalidade e motivação

A personalidade, definida como o conjunto de características psicológicas relativamente estáveis que influenciam padrões de pensamento, emoção e comportamento (Weinberg; Gould, 2011), desempenha um papel central na suscetibilidade à síndrome de burnout. Mudanças significativas em dimensões como atitudes, valores, interesses e motivações podem sinalizar um processo de despersonalização, frequentemente observado em atletas que desenvolvem comportamentos mais frios e impessoais no contexto esportivo (Raedeke; Smith, 2001). Essa mudança, acompanhada por sentimentos de distanciamento emocional e solidão, tende a reduzir a energia e a iniciativa para enfrentar adversidades e buscar soluções para permanecer no esporte.



A motivação, particularmente na perspectiva da Teoria da Autodeterminação, é um dos principais determinantes do engajamento sustentável no esporte (Deci; Ryan, 2000; Lonsdale *et al.*, 2009). A perda da motivação intrínseca, ou a motivação, compromete a disposição para explorar novas estratégias de desempenho e enfrentar desafios, favorecendo o abandono precoce (Pelletier *et al.*, 1995). Essa amotivação pode surgir da percepção de que os esforços realizados não produzem resultados significativos ou de que as metas estabelecidas carecem de relevância pessoal.

Estratégias para reduzir o impacto desses fatores incluem o fortalecimento do senso de autonomia, competência e relacionamento, bem como o estabelecimento de metas realistas e significativas para o atleta (Vallerand, 2001). Programas de desenvolvimento que valorizam tanto o desempenho esportivo quanto o crescimento pessoal ajudam a manter a motivação e preservar o bem-estar, atuando como barreiras contra o esgotamento profissional.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O burnout em jovens atletas é um fenômeno que, apesar de amplamente reconhecido na literatura científica, ainda carece de modelos integrativos que combinem explicações teóricas sólidas com diretrizes práticas adaptáveis ao contexto do esporte juvenil de alto rendimento. Este artigo contribui para preencher essa lacuna, apresentando uma análise abrangente e atualizada que articula modelos clássicos – estresse cognitivo-afetivo (Smith, 1986), resposta negativa ao treinamento (Silva, 1990) e identidade sociológica e controle externo (Coakley, 1992) – com modelos integrativos contemporâneos (Gustafsson; Kenttä; Hassmén, 2011) e motivacionais (Deci; Ryan, 2000). Essa integração teórica amplia a compreensão do burnout como um processo multifacetado no qual variáveis fisiológicas, psicológicas e socioculturais interagem de maneiras complexas e não lineares, influenciando tanto o desenvolvimento quanto a prevenção do fenômeno.

Ao contrário das abordagens segmentadas que tratam o burnout isoladamente como um problema físico, psicológico ou social, a perspectiva aqui defendida reconhece que esses domínios são inseparáveis na vida de um jovem atleta. Essa visão sistêmica permite compreender como cargas excessivas de treinamento (Silva, 1990) podem amplificar os efeitos negativos quando combinadas com identidades unidimensionais centradas exclusivamente no papel de atleta (Coakley, 1992) e com



a frustração crônica de necessidades psicológicas básicas (Deci; Ryan, 2000). Assim, este trabalho contribui para o conhecimento ao propor que a prevenção do burnout seja concebida como uma intervenção multidimensional capaz de abordar simultaneamente os fatores de sobrecarga, os recursos de enfrentamento e a qualidade do ambiente motivacional.

A contribuição prática mais relevante deste artigo reside na formulação de um modelo preventivo multidimensional que, ao integrar evidências de diferentes áreas, fornece um roteiro acionável para treinadores, gestores, psicólogos do esporte e famílias. Este modelo está estruturado em torno de cinco pilares – gestão da carga de treinamento, desenvolvimento de habilidades psicológicas, promoção da autonomia, diversificação da identidade e climas motivacionais que apoiam a autonomia – e oferece diretrizes concretas que podem ser adaptadas a diferentes modalidades esportivas e níveis competitivos. Ao mesmo tempo, fornece critérios para monitoramento e ajustes contínuos, possibilitando intervenções preventivas mais precisas e eficazes.

Do ponto de vista científico, este estudo contribui ao propor um arcabouço teórico-prático integrativo que não apenas descreve os fatores de risco, mas os relaciona diretamente aos mecanismos de prevenção, com base em evidências empíricas. Além disso, destaca variáveis mediadoras e moderadoras, como apoio social, estratégias de enfrentamento, qualidade do sono e motivação intrínseca, que explicam por que atletas expostos a condições semelhantes podem apresentar respostas muito diferentes ao longo do tempo. Essa abordagem abre caminho para estudos longitudinais e experimentais capazes de testar sistematicamente o impacto de programas preventivos elaborados com base nesse modelo.

Em termos de agenda de pesquisa, sugere-se que estudos futuros investiguem a eficácia do modelo multidimensional em contextos reais de treinamento, comparando-o às práticas tradicionais focadas exclusivamente no desempenho físico. Há também espaço para examinar como variáveis culturais e contextuais influenciam a expressão e a prevenção da síndrome de burnout, especialmente em países com diferentes tradições esportivas e estruturas de treinamento.

Em última análise, este artigo reforça a ideia de que prevenir o burnout não se resume apenas a evitar o abandono precoce do esporte, mas sim a preservar a saúde geral e o potencial de desenvolvimento de jovens atletas. Ao promover ambientes de treinamento que conciliem desempenho, prazer e desenvolvimento humano, cria-se

uma base sólida para carreiras esportivas mais sustentáveis e experiências positivas que transcendem o âmbito competitivo. Assim, a maior contribuição deste trabalho reside em oferecer um modelo que combina rigor conceitual, fundamentação empírica e aplicabilidade prática, atendendo a uma demanda urgente no campo da psicologia do esporte e na gestão de programas de desenvolvimento atlético.

REFERÊNCIAS

BARTHOLOMEW, KJ; NTOUMANIS, N.; RYAN, RM; THØGERSEN-NTUUMANI, C. Frustração de necessidades psicológicas no contexto esportivo: Avaliando o lado mais sombrio da experiência atlética. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 33, n. 1, p. 75–102, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.75> .

BERGERON, MF et al. Declaração de consenso do Comitê Olímpico Internacional sobre o desenvolvimento atlético juvenil. **British Journal of Sports Medicine**, v. 49, n. 13, p. 843–851, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094962> .

COAKLEY, J. Burnout entre atletas adolescentes: uma falha pessoal ou um problema social? **Sociology of Sport Journal**, v. 9, n. 3, p. 271–285, 1992. DOI: <https://doi.org/10.1123/ssj.9.3.271> .

CRESSWELL, SL; EKLUND, RC. Mudanças no esgotamento e na motivação de atletas durante um torneio de liga de 12 semanas. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 38, n. 3, p. 593–599, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000176304.14675.32> .

DECI, EL; RYAN, RM O “quê” e o “porquê” da busca por objetivos: necessidades humanas e a autodeterminação do comportamento. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227–268, 2000. DOI: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01 .

FRASER-THOMAS, J.; CÔTÉ, J.; DEAKIN, J. Compreendendo o abandono e o envolvimento prolongado no esporte competitivo na adolescência. **Psicologia do Esporte e do Exercício** , v. 9, n. 5, p. 645–662, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.08.003> .

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa**. 36. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2008.

GOODGER, K.; GORELY, T.; LAVALLEE, D.; HARWOOD, C. Burnout no esporte: uma revisão sistemática. **The Sport Psychologist**, v. 21, n. 2, p. 127–151, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.127> .

GOULD, D.; TUFFEY, S.; UDRY, E.; LOEHR, J. Burnout em tenistas juvenis competitivos: I. Uma avaliação psicológica quantitativa. **The Sport Psychologist**, v. 10, n. 4, p. 322–340, 1996a. DOI: <https://doi.org/10.1123/tsp.10.4.322> .

GOULD, D.; TUFFEY, S.; UDRY, E.; LOEHR, J. Burnout em tenistas juvenis competitivos: III. Diferenças individuais na experiência de burnout. **The Sport Psychologist**, v. 11, n. 3, p. 257–276, 1997. DOI: <https://doi.org/10.1123/tsp.11.3.257> .

GUSTAFSSON, H.; DEFREESE, JD; MADIGAN, DJ. Burnout em atletas: revisão e recomendações. **Current Opinion in Psychology**, v. 16, p. 109–113, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.002> .

GUSTAFSSON, H.; KENTTÄ, G.; HASSMÉN, P. Burnout em atletas: um modelo integrado e futuras direções de pesquisa. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v. 4, n. 1, p. 3–24, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.541927> .

ISOARD-GAUTHEUR, S.; TROUILLOUD, D.; GUSTAFSSON, H.; GUILHETA-DESCAS, E. Associações entre a qualidade percebida da relação treinador-atleta e o burnout do atleta: uma análise do papel mediador das metas de realização. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 22, p. 210–217, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.003> .

KELLMANN, M.; BECKMANN, J. **Esporte, recuperação e desempenho: perspectivas interdisciplinares**. Londres: Routledge, 2018.

LALLY, P. Identidade e aposentadoria atlética: um estudo prospectivo. **Psicologia do Esporte e do Exercício** , v. 8, n. 1, p. 85–99, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.03.003> .

LAZARUS, RS; FOLKMAN, S. **Estresse, avaliação e enfrentamento**. Nova York: Springer, 1984.

LONSDALE, C.; HODGE, K.; ROSE, EA. Burnout em atletas de elite: uma perspectiva de autodeterminação. **Journal of Sports Sciences**, v. 27, n. 8, p. 785–795, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640410902929366> .

MARQUES, A. Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e educação. In: GAYA, A.; MARQUES, A.; TANI, G. (Orgs.). **Desporto para crianças e jovens: Razões e especificidades**. Porto Alegre: UFRGS, 2004. p. 75–96.

MEEUSEN, R. et al. Prevenção, diagnóstico e tratamento da síndrome do sobretreinamento: Declaração de consenso conjunta do Colégio Europeu de Ciências do Esporte e do Colégio Americano de Medicina Esportiva. **European Journal of Sport Science**, v. 13, n. 1, p. 1–24, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.730061> .

PELLETIER, LG; FORTIER, MS; VALLERAND, RJ; BRIÈRE, NM. Associações entre apoio à autonomia percebida, formas de autorregulação e persistência: um estudo prospectivo. **Motivation and Emotion**, v. 19, n. 3, p. 279–306, 1995. Disponível em: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2001_PelletierFortierVallerandBriere_MOEM.pdf .

RAEDEKE, TD. O burnout em atletas é mais do que apenas estresse? Uma perspectiva de comprometimento esportivo. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 19, n. 4, p. 396–417, 1997. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.19.4.396>.

RAEDEKE, TD; SMITH, AL Desenvolvimento e validação preliminar de uma medida de burnout em atletas. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 23, n. 4, p. 281–306, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>.

REES, T.; HARDY, L. Uma investigação das experiências de apoio social de atletas de alto nível. **The Sport Psychologist**, v. 14, n. 4, p. 327–347, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1123/tsp.14.4.327>.

RYAN, RM; DECI, EL Motivações intrínsecas e extrínsecas: definições clássicas e novas direções. **Contemporary Educational Psychology**, v. 25, n. 1, p. 54–67, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>.

SCHUNK, DH; PINTRICH, PR; MEECE, JL. **Motivação na educação: teoria, pesquisa e aplicações**. 4ª ed. Boston: Pearson Higher Ed, 2014.

SILVA, JM. Uma análise da síndrome de estresse de treinamento em atletas competitivos. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 2, n. 1, p. 5–20, 1990. DOI: <https://doi.org/10.1080/10413209008406417>.

SMITH, RE. Em direção a um modelo cognitivo-afetivo de burnout atlético. **Journal of Sport Psychology**, v. 8, n. 1, p. 36–50, 1986. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsp.8.1.36>.

VALLERAND, RJ Um modelo hierárquico de motivação intrínseca e extrínseca no esporte e no exercício. Em: ROBERTS, GC (Ed.). **Avanços na motivação no esporte e no exercício**. Champaign, IL: Human Kinetics, 2001. p. 263–319.

VELLA, SA; OADES, LG; CROWE, TP. O papel do treinador na promoção do desenvolvimento positivo dos jovens: da teoria à prática. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 23, n. 1, p. 33–48, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.511423>.

WEINBERG, RS; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 5ª ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.

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