

Journal of Exercise and Sport Sciences

O TREINAMENTO EXCESSIVO, A ESTAFA E O BURNOUT EM ATLETAS DE VOLEI FEMININO

*Fábio Heitor Alves Okasaki
Birgit Keller
Vinicius Petrunko
Ricardo Weigert Coelho**

Centro de Pesquisa em Exercício e Esporte - UFPR

RESUMO

Introdução: A psicologia do esporte e do exercício é o estudo científico das pessoas e seus comportamentos no contexto do esporte e dos exercícios físicos e a aplicação de seus conhecimentos (SAMULSKI, 2002). O treinamento excessivo e as cobranças e pressões do esporte competitivo impostas pelos técnicos, geram altas cargas psicológicas e podem levar o atleta a estafa ou burnout (WEINBERG E GOULD, 2001; HANSCHEN, 1994). Fenômeno que está intimamente ligado ao esporte e principalmente a atletas mais jovens, é um dos fatores que levaram atletas talentosos tenham abandonado o esporte precocemente. Este fenômeno atinge principalmente as atletas femininas (FAIGLEY, 1986).

Objetivos: Este estudo tem como objetivo identificar em que categoria atletas de voleibol feminino mais apresentam dificuldades em relação ao treinamento e ao técnico, e descobrir qual a categoria mais sensível a estes tipos de cobranças e pressões.

Material e Métodos: A amostra foi constituída de 209 atletas de voleibol feminino das categorias 90, 88 e 86, que participaram da X International Cup, que aconteceu em maio de 2003, na cidade de Curitiba-Pr. Foi aplicado um questionário com 4 perguntas fechadas, sendo duas destas referentes as sessões de treinamento e duas ao técnico. A análise dos dados foi feita através de médias por categoria e em cada uma das questões, os resultados finais foram obtidos através da média quatro questões, chegando a um valor que fornecer indicativos para a categoria que estaria mais sensível a estafa ou burnout.

Resultado: Os resultados estão apresentados na tabela abaixo:

Questão/ Categoria	90	88	86
1 Treinamento	60,5	66,33	81,49
2 Treinamento	77,08	72,44	68,51
3 Treinamento	64,58	70,34	12,59
4 Treinamento	29,16	30,61	29,62
Resultado Final	57,83	59,94	55,55

Conclusão : A diferença foi muito pequena entre as categorias, porém houve uma menor preocupação com os fatores indicativos da estafa e do burnout na categoria 86, e valores mais elevados nas categorias iniciantes. Com os resultados obtidos, nota-se que a preocupação com a condução do treinamento e as pressões do esporte se evidenciam de forma mais forte nas categorias 90 e 88. Sugere-se a realização de estudos mais aprofundados na área.