

A INFLUÊNCIA DA SÍNDROME DE BURNOUT NO RENDIMENTO DE JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAL

THE INFLUENCE OF BURNOUT SYNDROME ON THE PROFIT OF PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS

Lucas Minetto Lyra¹
Rafael Corrêa Soares¹
Juliana Inhesta Limão²

Resumo

O futebol é um dos esportes mais praticados no mundo, se tornando um grande mercado de emprego e consequentemente gerando enorme cobrança e desafios para quem trabalha no ambiente futebolístico. Os jogadores dessa modalidade, devido aos altos níveis de estresse estão propícios a desencadear a Síndrome de Burnout. O objetivo da pesquisa foi compreender a Síndrome de Burnout em jogadores de futebol. A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão bibliográfica. Adquirindo uma maior gama de conhecimento sobre a síndrome que acomete profissionais da área do esporte de alto rendimento e da saúde, foi possível compreender os fatores que podem causar a Síndrome de Burnout em jogadores de futebol, com isso é possível entender como prevenir que os atletas adquiram a síndrome. Além da presença do psicólogo do esporte no quadro multidisciplinar da equipe, é importante que o time tenha um planejamento e organização para um equilíbrio nos níveis de estresses de seus atletas nos períodos de treinamento pré e pós competitivo.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout, Estresse, Futebol.

Abstract

Football is one of the most practiced sports in the world, becoming a great job market and consequently generating huge demands and challenges for those who work in the football environment. The players of this modality, due to the high levels of stress are prone to trigger the Burnout Syndrome. The objective of the research was to understand the Burnout Syndrome in soccer players. The research was carried out through a bibliographic review. By acquiring a greater range of knowledge about the syndrome that affects professionals in the field of high-performance sports and health, it was possible to understand the factors that can cause Burnout Syndrome in football players, with this it is possible to understand how to prevent athletes acquire the syndrome. In addition to the presence of the sports psychologist in the multidisciplinary team, it is important that the team has a planning and organization to balance the stress levels of its athletes in pre- and post-competitive training periods.

Keywords: Burnout Syndrome, Stress, Football.

¹Bacharelado em Educação Física pelas Faculdades Integradas de Jaú (FIJ). Contato: rafa.co.soa@hotmail.com

¹Bacharelado em Educação Física pelas Faculdades Integradas de Jaú (FIJ). Contato: pf_lucaslyra@outlook.com.

²Graduação em Licenciatura plena em Educação Física e Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita filho (UNESP). Docente do curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Jaú (FIJ). Contato: juliana.limao@yahoo.com.br.

INTRODUÇÃO

O futebol é considerado o esporte mais popular do mundo. É uma modalidade com grande capacidade de envolvimento da população, gerando diversos empregos. No Brasil são 300 mil empregos diretos, 30 milhões de praticantes (formais e não formais), 580 mil participantes em 13 mil times que participam de jogos organizados, 580 estádios com capacidade para abrigar mais de cinco milhões de torcedores e cerca de 500 clubes profissionais disputando uma média de 90 partidas por ano (LEONCINI; SILVA, 2005).

O futebol faz parte da cultura popular brasileira, é um fenômeno esportivo que atinge profundamente o prazer da natureza humana. Não é um esporte como os outros, pois ele ultrapassa o espaço de jogo, exemplo disso são os agentes funerários que fazem caixões com o escudo dos times, as plataformas marítimas de petróleo que são equipadas com campos de futebol-soçaite, e os clubes de futebol que podem servir como um trampolim para um cargo político. Isso mostra a tamanha importância que esse esporte tem em nossa sociedade que conseqüentemente gera também uma grande cobrança sobre os jogadores.

De acordo com Giacomini e Fonseca (2014) o futebol, comparado a outras modalidades esportivas, é uma prática massificada no país, com grande exposição diária nos meios de comunicação, seus atletas desencadeiam um alto nível de estresse em busca de rendimento esportivo e busca incessante por resultados. A grande valorização do futebol acabou tornando os atletas profissionais num negócio lucrativo, que movimenta grandes quantias (SOARES et al., 2011).

O futebol é um esporte que exige muita dedicação e treino nos aspectos físicos, táticos e técnicos. Além desses fatores, o controle emocional também interfere no rendimento do atleta de forma significativa. De acordo com Pires, Brandão e Machado (2005) é necessário que os jogadores de futebol adquiram combinação de estabilidade das reações psicológicas, neurológicas e fisiológicas.

Para que um atleta tenha uma performance ótima, vai além de ter uma boa preparação nos aspectos físicos, técnicos e táticos. A sobrecarga intensiva em que a vida do atleta é colocada no tempo de trabalho, tanto nas sessões de treinamento como nas competições esportivas, ativa um estado generalizado de stress físico e psíquico (BRANDÃO, 2000).

O alto nível de estresse pode causar alguns danos como a Síndrome de Burnout que é caracterizada pelo esgotamento físico, psíquico e emocional, causada por uma sobrecarga no ambiente de trabalho (MASLASH e JACKSON, 1981 apud ABREU et al., 2002).

Smith (1986 apud Chiminazzo e Montagner, 2004) definiu que a Síndrome de Burnout é ocasionada por um desequilíbrio emocional advindo de um estresse crônico diante de

condições e percepções do trabalhador frente às demandas laborais, o que pode gerar tensões, desprazer, fadiga, e subtraindo a energia, que pode levar o indivíduo ao adoecimento. Com isso, a Síndrome de Burnout é um fator relevante para a área de saúde coletiva.

É necessário compreender e identificar estratégias de enfrentamento para serem utilizadas pelos atletas como forma de lidar com o estresse, algo que permite por meio da intervenção profissional a prevenção da Síndrome de Burnout. O objetivo da pesquisa foi verificar a Síndrome de Burnout em jogadores de futebol profissional.

MÉTODOS

A presente pesquisa é de caráter qualitativo e foi realizada por meio de uma revisão de literatura. Para Vegara, (2000), uma pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado como livros, artigos e teses, a pesquisa bibliográfica possui caráter exploratório, pois permite maior familiaridade com o problema, aprimoramento de ideias ou descoberta de intuições.

Para a busca dos artigos utilizou as palavras-chave: Síndrome de Burnout, Síndrome de Burnout no esporte, Síndrome de Burnout em jogadores de futebol e estresse no futebol nas bases de dados: Google Acadêmico e Scielo.

Além de artigos relacionados ao futebol, foram utilizadas pesquisas referentes a psicologia do esporte, aonde foi obtido múltiplas informações abrangendo sobre a Síndrome de Burnout. Como alguns artigos encontrados fugiram do assunto, oito deles foram descartados. Desse modo, foi utilizado um total de vinte e um artigos para a construção dessa pesquisa.

RESULTADOS

Futebol: consequência do ambiente de trabalho.

O futebol foi pioneiro na busca pelo esporte como profissão regulamentada tanto para os seus jogadores e treinadores como para o setor administrativo, conquistando um status diferenciado no final do século XX e transformando-se em um fenômeno de importância socioeconômica, política, mercadológica e cultural (BENITES, BARBIERI E SOUZA NETO, 2006).

No contexto de semiprofissionalização ocorreu a primeira Copa do Mundo em 1930, sendo um marco do fim do amadorismo na Europa. Em consequência disso, no esforço de manter os jogadores principais, os países da América do Sul também começaram a se profissionalizar, pois os clubes europeus estavam contratando atletas dos países em que a

prática não era profissionalizada. Já no Brasil, a iniciação da profissionalização do futebol deu início em 1931, com a inclusão do futebol no rol das profissões que deveriam ser regulamentadas na Legislação Social e Trabalhista, e teve a participação do Estado nos principais momentos de sua reestruturação profissional (BENITES, BARBIERI E SOUZA NETO, 2006).

A sobrecarga de se considerar um jogador profissional no Brasil é grande, além de ser uma modalidade esportiva praticada socialmente, visando aos mais diferentes objetivos, o futebol também é uma “paixão”, um “estilo de vida” e uma instituição social que cultiva mitos, crenças, transforma seu percurso em uma empresa, que vende muito bem produtos como o “jogador de futebol”, e se constitui grande fonte de renda.

Os compromissos esportivos, no decorrer de um campeonato, fazem com que uma equipe ou atleta estejam em constantes viagens, longas ou não. Estas viagens necessárias podem se transformar em peças importantes para os resultados esportivos, desde que bem planejadas ou analisadas com antecedência.

Nascimento Junior et al. (2010) argumenta que no ambiente esportivo de alto rendimento existem agentes estressores que interferem na qualidade de vida e na performance dos jogadores que são desencadeados geralmente no período pré-competitivo. Para Nascimento Junior et al. (2010) os principais fatores relacionados ao estresse pré-competitivo são: as longas viagens, os erros durante os jogos, preparação física insuficiente, a necessidade de manter o padrão de desempenho, os relacionamentos entre os companheiros de equipe, a distância da família e as derrotas.

Com base no que o autor destaca sobre os agentes estressores em atletas profissionais, é importante salientar que na modalidade futebol, a cobrança externa é ainda maior, tendo em vista maior exposição midiática das equipes futebolísticas. Com isso, fica evidente a importância dos profissionais de educação física que irão intervir no âmbito do esporte, mais especificamente no futebol de alto rendimento, compreender como os aspectos psicológicos interferem no desempenho dos atletas, dessa forma facilitar o trabalho multidisciplinar com um psicólogo do esporte, a fim de desenvolver no planejamento do treinamento desses atletas, a preparação para lidar com situações em que eles estarão expostos. Esse trabalho em conjunto também é importante para realizar o controle dos níveis de estresse visando a diminuição dos efeitos negativos sobre a performance, como também possibilitar melhor qualidade de vida para os jogadores.

Barreto (2007) argumenta que o técnico esportivo deve ter conhecimento de como os aspectos psicológicos afetam o desempenho esportivo dos atletas e as formas de avaliação,

pois é essencial entender, diante de tantas situações presentes no ambiente esportivo, como promover a motivação e prevenir os danos físicos e psicológicos nos atletas. A autora Barreto (2007) ainda destaca que uma equipe multidisciplinar que contemple o profissional da psicologia do esporte pode ajudar o treinador a ensinar os atletas a se comportar e pensar sobre suas emoções possibilitando a diminuição das interferências negativas que podem afetar em sua performance nas competições.

Para Nascimento Junior et al. (2010), se o atleta não tiver desenvolvidos habilidades emocionais para superar esses obstáculos comuns na carreira do esporte de alto- rendimento, essas questões podem desencadear consequências à saúde mental do atleta

Devido aos fatores emocionais dos atletas, Pujals e Vieira, (2002) destacam que os clubes de futebol, cada vez mais, estão compreendendo a importância de se ter um profissional da psicologia do esporte compondo sua equipe técnica multidisciplinar, contribuindo assim para melhor desempenho dos jogadores e melhores resultados da equipe.

A Síndrome de Burnout em jogadores de Futebol profissional

A síndrome de burnout começou a ser investigada e descrita na literatura na década de 1970. O primeiro autor a mencioná-la na Psicologia foi Freudenberger, que definiu o burnout como um esgotamento por um excesso constante de energia, força ou recursos (PIRES et al., 2012).

A Síndrome de Burnout é um estresse advindo do ambiente de trabalho, de acordo com Pires, Brandão e Machado (2005) a tradução na língua portuguesa da palavra burnout é “queimar para fora”, embora para especialistas da área a melhor palavra para tradução seria “esgotamento”.

De acordo com Pires Brandão e Silva (2006), estudos sobre a Síndrome de Burnout no ambiente esportivo e da educação física começaram a ser investigados a cerca de 20 anos. Isso porque não era considerado que profissões como professores de educação física, treinadores, árbitros e atletas, pudessem enfrentar níveis de pressões elevados a ponto de desencadear a Síndrome, outro ponto é que as práticas esportivas não eram vistas como área de desempenho laboral.

Smith (1986 apud Chiminazzo e Montagner, 2004) enfatiza que quanto à percepção da Síndrome de Burnout em atletas é difícil de ser percebida pela dificuldade em diferenciá-la do overtraining.

O overtraining tem como diagnóstico advindo do desequilíbrio entre o excesso de exercício e capacidade de recuperação do organismo, ou seja, o atleta não consegue se

recuperar completamente de um treino para o outro (SILVA, SANTHIAGO, GOBATTO, 2006).

Araujo et al. (2008) explicam que o overtraining promove efeitos fisiológicos no indivíduo como a redução nas concentrações de lactato, a alteração na funcionalidade da frequência cardíaca, também apresentam uma depressão imunológica, o que provoca o aumento do índice de contração de doenças infecciosas, como também pode alterar as citosinas, as células brancas e a glutamina.

Para Silva (1990) o overtraining é a incapacidade do atleta de se ajustar as exigências do treinamento causando alto nível de estresse e conseqüentemente uma disfunção psicofisiológica. Já o burnout, embora também é caracterizado por uma disfunção psicofisiológica, ele é causado pelo insucesso em realizar as exigências de sua função como atleta promovendo o esgotamento físico e mental.

Giacomini e Fonseca (2014, p.109) apresentam um conjunto de indicadores que podem desencadear a Síndrome de Burnout em atletas.

“O conjunto de indicadores que podem desencadear a Síndrome de Burnout como: as dificuldades de relacionamento com o técnico, falta de habilidades técnicas, decepção com resultados obtidos de seu desempenho, ausência ou reduzida vida pessoal fora do ambiente esportivo, altas demandas competitivas, monotonia nos treinos, interesses financeiros, falta de apoio de familiares e amigos, isolamento diante a equipe técnica, carência de reforço positivo frente de acordo com os resultados obtidos.” (GIACOMINI E FONSECA, 2014, p.109)

O atleta começa a fazer uma autocrítica que promove uma diminuição significativa na performance, e que resulta em estresse prolongado, levando ao esgotamento por parte do atleta, o que causa por muitas vezes grandes sequencias de derrotas (CHIMINAZZO, MONTAGNER, 2004). Um exemplo disso é o Campeonato Brasileiro da série A, aonde participam equipes do país inteiro. Os atletas fazem viagens longas, alguns acabam não dormindo muito bem, há pressão da família, do clube, da torcida, e ainda há insegurança de performance dos clubes menores quando vão enfrentar os clubes grandes, ou seja, sobrecargas que causam uma exaustão física que podem levar à Síndrome de Burnout (VERARDI et al., 2014).

Verardi et al. (2012) argumentam que o estresse e a Síndrome de Burnout são muito relevantes para os profissionais da área esportiva, pois o autor acredita na importância de determinar estratégias de enfrentamento, pois quando é empregado o enfrentamento adequado pode se minimizar o impacto do estresse, um dos desencadeadores do burnout, e ao identificar

as estratégias positivas permite delinear programas de intervenção durante as fases de pré-competição e pós-competição.

Nascimento Junior et al. (2010) validaram um instrumento de avaliação denominado de QBA (questionário de burnout em atletas) adaptado a língua portuguesa do original ABQ. Esse questionário contém 15 perguntas para verificar os níveis de manifestação de burnout em atletas, muito utilizado atualmente em pesquisas sobre a Síndrome de Burnout em atletas brasileiros. O QBA também pode ser utilizado como monitoramento e prevenção da Síndrome de Burnout em esportistas.

Verardi, et al. (2014) realizaram um estudo para avaliar as variáveis de Burnout e as estratégias de enfrentamento entre jogadores profissionais e de categorias de base durante as fases pré-competição e competição, para isso avaliaram 77 jogadores de futebol do sexo masculino sendo 32 profissionais participantes do Campeonato Paulista das Séries A-1 e A-2 e 41 das categorias de base que participaram da Copa São Paulo de Futebol Júnior estado de São Paulo, Brasil. Foi utilizado como instrumentos de avaliação o questionário QBA para avaliar as variáveis de Burnout e um instrumento: escala modos de enfrentamento de problema (EMEP). Obtiveram como resultado da pesquisa que há diferenças estatisticamente significativas entre as categorias na fase pré-competição ($p = 0,026$), mas que não há diferenças na fase de competição ($p = 0,468$). Isso sugere que os jogadores da categoria de base e profissionais utilizam estratégias de enfrentamento distintas, que na maioria dos casos, para as duas categorias, foram focalizadas no problema. Os autores concluíram que durante a fase de competição os atletas com escores mais elevados de Burnout referentes à dimensão reduzido ao senso de realização esportiva estão associados ao modo de enfrentamento focalizado nas práticas religiosas/pensamento fantasioso, aonde o atleta busca na religião uma fuga.

Salgado, Rivas e Garcia (2011) analisaram os índices de Burnout em times de futebol de primeira divisão mexicana no decorrer da temporada de 2009/2010 por meio da escala de Maslach e Jackson. A escala foi aplicada antes da pré-temporada em dezembro de 2009, logo depois iniciou um período de intervenção psicológica individual e na pré-temporada em junho de 2010, foi novamente aplicado. Obtiveram diferença significativa entre as duas aplicações da escala, comprovando a importância do período de intervenção psicológica, haja visto, que a presença da Síndrome de Burnout foi significativamente maior na avaliação antes da intervenção psicológica, com percentual de 38%, já na segunda avaliação esse índice teve uma redução para 13%. Com esse estudo, os autores apresentam a importância do psicólogo

do esporte na intervenção direta para reduzir os índices de se desencadear a Síndrome de Burnout em atletas de futebol.

Rinaldi (2020) teve como objetivo em um recente estudo analisar os níveis de burnout e estados de humor, bem como perceber o estresse e a recuperação, em atletas de futebol. Participaram do estudo 59 atletas de futebol feminino das categorias Adulta e Sub 17 em fase de treinamento, de dois clubes brasileiros que disputaram o Campeonato Brasileiro da série A1 (33 atletas) e o Campeonato Paulista sub-17 (26 atletas). A coleta foi realizada por meio do Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas (RESTQ-76), de Estados de Humor de Brunel (BRUMS) e do Questionário de Burnout para Atletas (QBA).

O autor obteve como resultado que as variáveis entre as categorias não apresentaram diferença. Também observou que houve uma associação positiva para os níveis de estresse, burnout e humor. Sua hipótese é de que o resultado obtido se deu devido ao fato de que o período de recuperação e monitoramento das fases entre treinamento e competição que são denominados de atividades laborais, foram adequados possibilitando níveis mais baixos de estresse. Com isso Rinaldi (2020) destaca que é necessário e possível controlar a quantidade e qualidade do período de recuperação durante os treinamentos e competições, pois estes impactam de forma significativa nos níveis de estresses, humor e Síndrome de Burnout.

O trabalho apresentado por Rinaldi (2020) traz outra perspectiva em torno da diminuição dos índices de Burnout em atletas de futebol, pois mesmo sem a intervenção de um psicólogo do esporte, o treinador pode organizar e planejar o ambiente laboral para os jogadores ou para as jogadoras diminuindo os níveis de estresse e conseqüentemente diminuindo os índices de Burnout. Com isso fica evidente que os profissionais de educação física que irão atuar na área esportiva precisam conhecer e compreender a síndrome de burnout em atletas, mais especificamente em atletas de futebol que é o objeto dessa pesquisa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho constatou que a Síndrome de Burnout está presente no futebol de alto rendimento, pois os atletas estão expostos a inúmeras variáveis que aumentam o nível de estresse corroborando para o aumento dos níveis de índices de Burnout. A sobrecarga emocional que é advém do estresse, pode vir a atrapalhar o desempenho do atleta durante o trabalho coletivo como individualmente, levando o atleta a uma possível desistência profissional. O atleta sobrevive de positivities individuais e coletivas, porém, os resultados positivos não aparecem, o rendimento começa a cair, os treinos passam a ser desgastantes e com isso o atleta entra em uma sobrecarga emocional.

Conclui-se que o Burnout pode exercer e influenciar negativamente o jogador na fase de pré-preparação para as competições, tanto como dentro das competições, fazendo com que o atleta questione a sua carreira como jogador, se desmotivando, atrapalhando suas decisões dentro de campo atrapalhando a si e a equipe, e também pode vir a ter pensamentos de abandonar a carreira futebolística. Além da presença do psicólogo do esporte no quadro multidisciplinar da equipe, é importante que o time tenha um planejamento e organização para um equilíbrio nos níveis de estresses de seus atletas nos períodos de treinamento pré e pós competitivo.

Destaca-se que esse estudo pode vir a ser utilizado por técnicos e psicólogos do esportes, como busca por estratégias de modo de enfrentamento e uma forma de reconhecer os atletas que tenha um índice em ter a Síndrome, fazendo com que o próprio receba os cuidados específicos e controle o nível de estresse que pode ser desencadeador para obter o Burnout.

REFERÊNCIAS

- ABREU, K. L.; STOLL, I.; RAMOS, L. S.; BAUMGARDT, R. A.; KRISTENSEN, C. H. Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout no exercício profissional da psicologia. *Psicologia Ciência e Profissão*, Brasília, v.22 n.2, junho, 2002.
- ARAÚJO, G. G; GOBATTO, C. A; HIRATA, R. D. C; HIRATA, M. H; CAVAGLIERI, C. R; VERLENGIA, R. Respostas fisiológicas para detectar o over training. *Revista de Educação Física UEM*, Maringá, v. 19, n. 2, p. 275-289, 2. trim. 2008.
- BARRETO, P. M. *Perfil de estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado em jovens ginastas*. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem). Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Bauru, 2007.
- BENITES, L. C; BARBIERI, F. A; NETO, S. DE S. O Futebol: Questões e Reflexões a Respeito dessa “Profissão”. *Pensar a Prática*, Campinas, v.10 n. p. 51-68, 2007.
- BRANDÃO, M. R. F. *Fatores de stress em jogadores de futebol profissional*. Tese (Doutorado em ciências do esporte) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2000.
- CHIMINAZZO, J. G. C; MONTAGNER, P. C. Treinamento esportivo e burnout: reflexões teóricas. *Revista Digital* - Buenos Aires. Novembro de 2004.
- GIACOMINI, C; FONSECA, G.M.M; principais indicadores de Burnout em jovens atletas de futebol. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 106-123, jul./dez. 2014.
- LEONCINI, M. P.; SILVA, M. T. Entendendo o futebol como um negócio: um estudo exploratório. *Gestão & Produção*, v.12, n.1, p.11-23, jan.-abr. 2005.

SALGADO, R.; RIVAS, C. A.; GARCIA, A. Aparición del burnout em jugadores de fútbol de primera división profesional en méxico: estrategias de intervención. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Murcia v.11, núm. 2. 57-62 Supl. Junio, 2011

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

NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A.; GAION, P. A.; NAKASHIMA, F. S.; VIEIRA, L. F. Análise do estresse psicológico pré-competitivo estratégias de coping de jovens atletas de futebol de campo. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, v. 18 n.4 p.45-53, 2010.

PIRES, D. A.; BRANDÃO, M. R.; MACHADO, A. A. A Síndrome de Burnout no esporte. *Motriz*, Rio Claro, v. 11, n. 3, p. 147-153, 2005.

PIRES, D.A.; BRANDÃO, M.R.F.; SILVA, C.B. Validação do questionário de Burnout para atletas. *Revista de Educação Física UEM*, Maringá v. 17, n. 1, p. 27-36, 1. sem. 2006

PIRES, A. D; SANTIAGO, MELLO M. L; SAMULSK, MARTIN D; DA COSTA, TEOLDO V. A Síndrome de Burnout no esporte brasileiro. *Rev. educ. fis. UEM*, Maringa, v.23 n.1 p.131-139, Jan./Mar. 2012.

PUJALS, C.; VIEIRA, L. F. Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. *Revista da Educação Física UEM*, Maringa, v. 13 n.1 p. 89-97, 1 sem. 2002.

RINALD, I. M. *Estresse, humor e burnout em atletas de futebol feminino*. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem). Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Bauru, 2020.

SOARES, G. J. A.; MELO, de S. B. L.; BARTHOLO, L. T.; BARROS, P. de L. F.; BRANDI NETO, R. J. Mercado, escola e a formação dos jogadores de futebol no Brasil. *Anais dos XVI Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e III Congresso Internacional de Ciências do Esporte Salvador – Bahia – Brasil 20 a 25 de setembro de 2009*.

SILVA, A. S. R; SANTHIAGO, V; GOBATTO, C. A. Compreendendo o Overtraining no Desporto: Da Definição ao Tratamento. *Rev. Port. Cien. Desp.* v.6 n.2 Porto maio 2006.

VEGARA, S. A. *Projetos e relatórios de pesquisa em administração*. 3.ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2000.

VERARDI, C. E. L.; SANTOS, A. B.; NAGAMINE, K. K.; DE CARVALHO, T.; MIYAZAKI, M. C. O. S. Burnout e enfrentamento em jogadores de futebol: fases pré e durante competição. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v.20 n.4, July/Aug. 2014

VERARDI, C. E. L; MIYAZAKI, M. C. DE O. S; NEGAMINE, K. K; LOBO, A. P. DA. S; DOMINGOS, N. A. M. Esporte, stress e Burnout. *Estudos de psicologia*, Campinas, v.29 no.3 Campinas July/Sept. 2012.