



BURNOUT EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO: UMA VISÃO FÍSICA E EMOCIONAL

KAMILLY STEPHANIE ALVES MENDES; GUILHERME AUGUSTO FONSECA ALVES

Introdução: A Síndrome de Burnout é uma condição caracterizada pelo esgotamento físico e emocional, com crescente relevância na área esportiva, especialmente entre atletas de alto rendimento. A busca incessante pelo desempenho máximo resulta em desgaste físico e psicológico, reforçando a importância de uma abordagem multidisciplinar, que integra a medicina e a psicologia, para compreender as reações fisiológicas e emocionais desses atletas. **Objetivos:** Compreender os impactos físicos e psicológicos do burnout em atletas de alto rendimento, bem como a importância da abordagem médica e psicológica no cuidado. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão bibliográfica baseada em artigos que abordam a relação entre a síndrome de Burnout e atletas profissionais. Para a busca, foram utilizados os termos "burnout", "atletas de alto nível", "saúde mental" e "esportes". As buscas foram conduzidas nas bases de dados SCIELO. Como critérios de exclusão, foram descartados artigos cujo título, resumo ou conteúdo não estavam alinhados ao tema da pesquisa, bem como publicações anteriores a 2020. **Resultado:** Estudos mostram que atletas de esportes coletivos têm maior risco de burnout devido à pressão por resultados e à dinâmica interpessoal, enquanto atletas de esportes individuais enfrentam desafios significativos, sobretudo em períodos pré-competitivos. Manifestações como fadiga, insônia e lesões físicas afetam o desempenho esportivo e, em casos graves, podem levar ao abandono da carreira. O burnout também se caracteriza por exaustão emocional, perda de motivação e sensação de insuficiência, comprometendo o rendimento e a realização pessoal. Cronogramas intensos, pressão por resultados e recuperação inadequada agravam os sintomas, criando um ciclo vicioso entre aspectos físicos e emocionais. A falta de espaços seguros para abordar saúde mental e estratégias ineficazes de enfrentamento reforçam a necessidade de uma abordagem integrada que contemple corpo e mente. **Conclusão:** Burnout em atletas de alto rendimento impacta tanto a saúde física quanto emocional, comprometendo o desempenho esportivo e a qualidade de vida. Fadiga, lesões e exaustão emocional, intensificadas pela pressão por resultados, reforçam a necessidade de uma abordagem multidisciplinar. Estratégias que promovam recuperação física, regulação emocional e ambientes de suporte contínuo são essenciais para garantir não apenas o sucesso competitivo, mas também uma relação saudável e sustentável com o esporte.

Palavras-chave: **ESPORTE; ESGOTAMENTO; LESÕES**