

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi investigar a prevalência da síndrome de *burnout* em atletas de voleibol, e verificar possíveis relações do *burnout* com as cargas de treino e recuperação durante a temporada. Participaram desse estudo 14 jogadores de voleibol masculino. A verificação da prevalência da síndrome do burnout foi feita através do Questionário de *Burnout* para Atletas (QBA) e para averiguação do estresse e recuperação foi utilizado o Questionário de Estresse e Recuperação (RESTQ-Sport), ambos foram aplicados em 4 momentos da temporada: pré-temporada, fases finais do campeonato estadual, primeira fase da Superliga B e segunda fase da Superliga B. Já para a investigação da carga de treino, foi usada a carga interna obtida por meio da PSE (Percepção Subjetiva de Esforço) da sessão coletada diariamente, em seguida, foi realizado o somatório das cargas de treino semanais (CTST) das 4 semanas anteriores ao dia da coleta. Os resultados indicaram a percepção de baixos e contínuos índices em relação ao burnout total e suas dimensões durante a temporada. Em relação à vulnerabilidade à síndrome, verificou-se que a maioria dos atletas em todos os momentos e variáveis do burnout apresentaram baixa manifestação da síndrome. No tocante as cargas, observou-se um aumento da pré-temporada para os demais momentos e em seguida, uma manutenção das cargas entre os momentos da temporada. Sobre a relação do burnout com a carga de treino, foi observada uma correlação positiva entre burnout total e a dimensão exaustão física e emocional com as cargas relativas à segunda fase da Superliga B. Em relação ao estresse e recuperação, os atletas apresentaram um comportamento estável durante os quatro momentos de coleta. Ao verificar a relação da carga com estresse e recuperação, foi observada uma correlação negativa entre a qualidade do sono e as cargas do último momento de coleta. E sobre a relação do estresse e recuperação com burnout, foram encontradas correlações em todos os momentos com diversas variáveis. Conclui-se que houve uma distribuição adequada das cargas de treino ao longo da temporada, proporcionando dessa forma, uma baixa percepção em relação à síndrome do burnout nos atletas, bem como um sentimento de satisfação em relação à modalidade praticada e que a incidência ao burnout é individual, ou seja, características de cada atleta podem influenciar na vulnerabilidade à síndrome. Salientando, portanto, a importância do monitoramento das cargas de treino e recuperação, visando às adaptações positivas ao atleta, bem como seu melhor desempenho.

Palavras-chave: Carga de treino. Burnout. Estresse e recuperação.