



PRODUÇÃO ACADÊMICA NACIONAL SOBRE SÍNDROME DO ESTRESSE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Resumo

ROSA, Janayna Vieira da
RODRIGUES, Junior Cezar

Quando pensamos em treinamento esportivo, logo vem à mente alto rendimento, quebra de recordes, busca pela perfeição entre outras coisas. O objetivo do treinamento esportivo é aumentar o desempenho do atleta através do aumento progressivo de cargas (MIRANDA 2008). Gerando assim o fenômeno chamado supercompensação. Para isso estratégias de treinamento devem ser bem elaboradas afim de que o atleta não sofra com o processo contrário a supercompensação, que é chamada de síndrome do excesso de treinamento (overtraining). O overtraining é um distúrbio neuroendócrino, um desequilíbrio entre a demanda de exercício e a capacidade funcional, levando o atleta a um estado de dor constante, fadiga constante, alterações do estado de humor e alterações no sistema imunológico. O estado psicológico do atleta também deve ser levado em conta pois, caso o atleta passe por uma fase de psicológica exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização profissional, além do overtraining o atleta pode estar desenvolvendo a síndrome de burnout. A ligação dessas duas síndromes é chamada de síndrome do excesso de treinamento. A busca de artigos foi realizada através de periódicos brasileiros, dos anos 2005 a 2017, resultando em 5.337 artigos. Os artigos foram selecionados através de seus Qualis, sendo de A1 até B2 pois possuem maior excelência. Assim presente estudo procura aumentar a literatura brasileira sobre o assunto proporcionando mais conhecimento, fazendo com que alunos e professores procurem realizar períodos de treinamentos corretos visando entender e compreender se o atleta está passando por esse período, procurando o mais rápido possível o diagnóstico e o tratamento.

Palavras-chave: Fisiologia; Estresse; Psicologia; Síndrome.