NUTRIÇÃO ESPORTIVA E *BURNOUT* NO ESPORTE

Prof. Dra. Tatiana Lehnen

FOLLOW US ON

@nutritatianalehnen

@lehnensaude

www.lehnensaude.com.br

contato@lehnensaude.com.br

LEHNEN EDUCAÇÃO EM SAÚDE

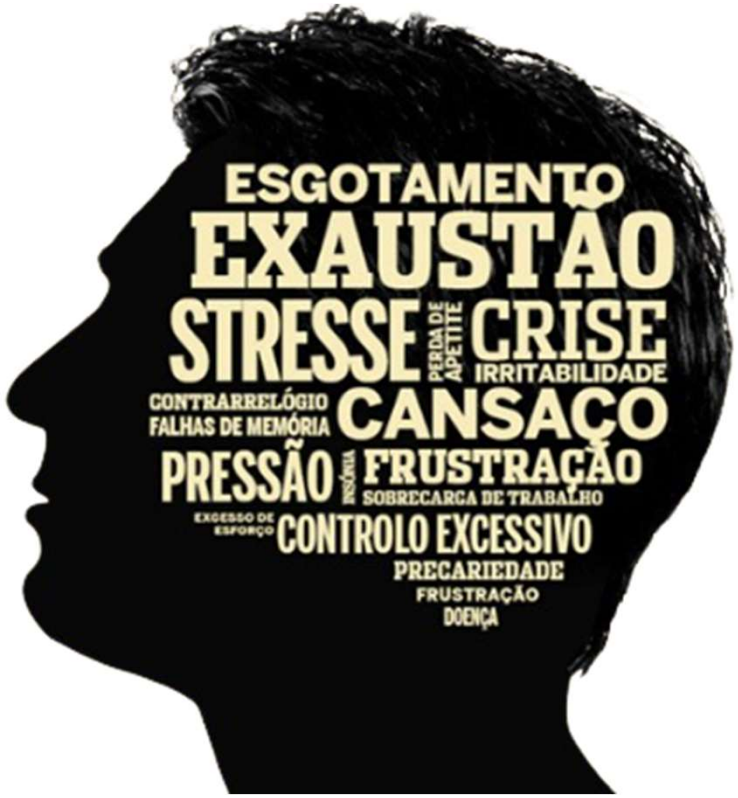
Tatiana Lehnen NUTRICIONISTA

Tatiana Lehnen
NUTRICIONISTA

- **Graduação em Educação Física** (UFRGS, 1999).
- **Graduação em Nutrição** (UNILASALLE, 2009)
- **Especialização** em Fisiologia do Exercício e Nutrição Esportiva (2005).
- **MBA em Neurociências** (2022)
- **Mestrado** em Ciências Médicas: Endocrinologia (HCPA/UFRGS, 2012).
- **Doutorado** em Ciências Médicas: Endocrinologia (HCPA/UFRGS, 2017) com Sanduíche na Universidade de HARVARD/EUA.
- **Pós-Doutorado** em Ciências Médicas: Endocrinologia (HCPA/UFRGS, 2018).
- **Docente curso de EFI e NUTRIÇÃO -** Faculdade SOGIPA (2012 – 2022).
- **Implantei curso de Nutrição Faculdade SOGIPA (2018).**
- **Docente curso de Nutrição e Educação Física** - Unilasalle Canoas (até 06/2023).
- Professora de Pós-Graduação (IPEMED) – Endocrinologia
- Sócia Fundadora da Empresa Lehnen Educação em Saúde

Síndrome de *BURNOUT*

- Não é considerada um transtorno mental nem uma doença específica.
- Fenômeno ocupacional (CID 10 e CID)



LEHNEN
EDUCAÇÃO EM SAÚDE

ROBERT S. WEINBERG E DANIEL GOULD.
Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 6ª edição. 2017.

The World Journal of Biological Psychiatry

Published online: 30 Apr 2021.

ISSN: (Print) (Online) Journal homepage: https://www.tandfonline.com/loi/iwbp20

The biology of burnout: Causes and consequences

Adam Bayes, Gabriela Tavella & Gordon Parker

- **BURNOUT** é um sentimento sustentado de **exaustão emocional extrema, despersonalização e realização pessoal inadequada**;
- Resulta de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. **Principal causa: excesso de trabalho.** Comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes

LEHNEN
EDUCAÇÃO EM SAÚDE

The World Journal of Biological Psychiatry

Published online: 30 Apr 2021.

ISSN: (Print) (Online) Journal homepage: https://www.tandfonline.com/loi/iwbp20

The biology of burnout: Causes and consequences

Adam Bayes, Gabriela Tavella & Gordon Parker

- **PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DO BURNOUT:** fadiga física, a exaustão emocional e o cansaço cognitivo, decorrentes de uma depleção crônica dos recursos energéticos individuais.

Pode resultar em estado de depressão profunda e por isso é essencial procurar apoio profissional no surgimento dos primeiros sintomas

LEHNEN
EDUCAÇÃO EM SAÚDE

The World Journal of Biological Psychiatry

Published online: 30 Apr 2021.

ISSN: (Print) (Online) Journal homepage: https://www.tandfonline.com/loi/iwbp20

The biology of burnout: Causes and consequences

Adam Bayes, Gabriela Tavella & Gordon Parker

- O estresse e a falta de vontade de sair da cama ou de casa, quando constantes, **podem indicar o início da doença.**
- Normalmente esses sintomas surgem de forma leve, mas tendem a piorar com o passar dos dias. Por essa razão, muitas pessoas acham que pode ser algo passageiro.

LEHNEN
EDUCAÇÃO EM SAÚDE

The World Journal of Biological Psychiatry

Published online: 30 Apr 2021.

ISSN: (Print) (Online) Journal homepage: https://www.tandfonline.com/loi/iwbp20

The biology of burnout: Causes and consequences

Adam Bayes, Gabriela Tavella & Gordon Parker

Consequências do esgotamento:

- efeitos psicológicos e fadiga, incluindo seu efeito sobre sistemas corporais *(inflamação sistêmica, sistema imunológico suprimido, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares).*

LEHNEN
EDUCAÇÃO EM SAÚDE

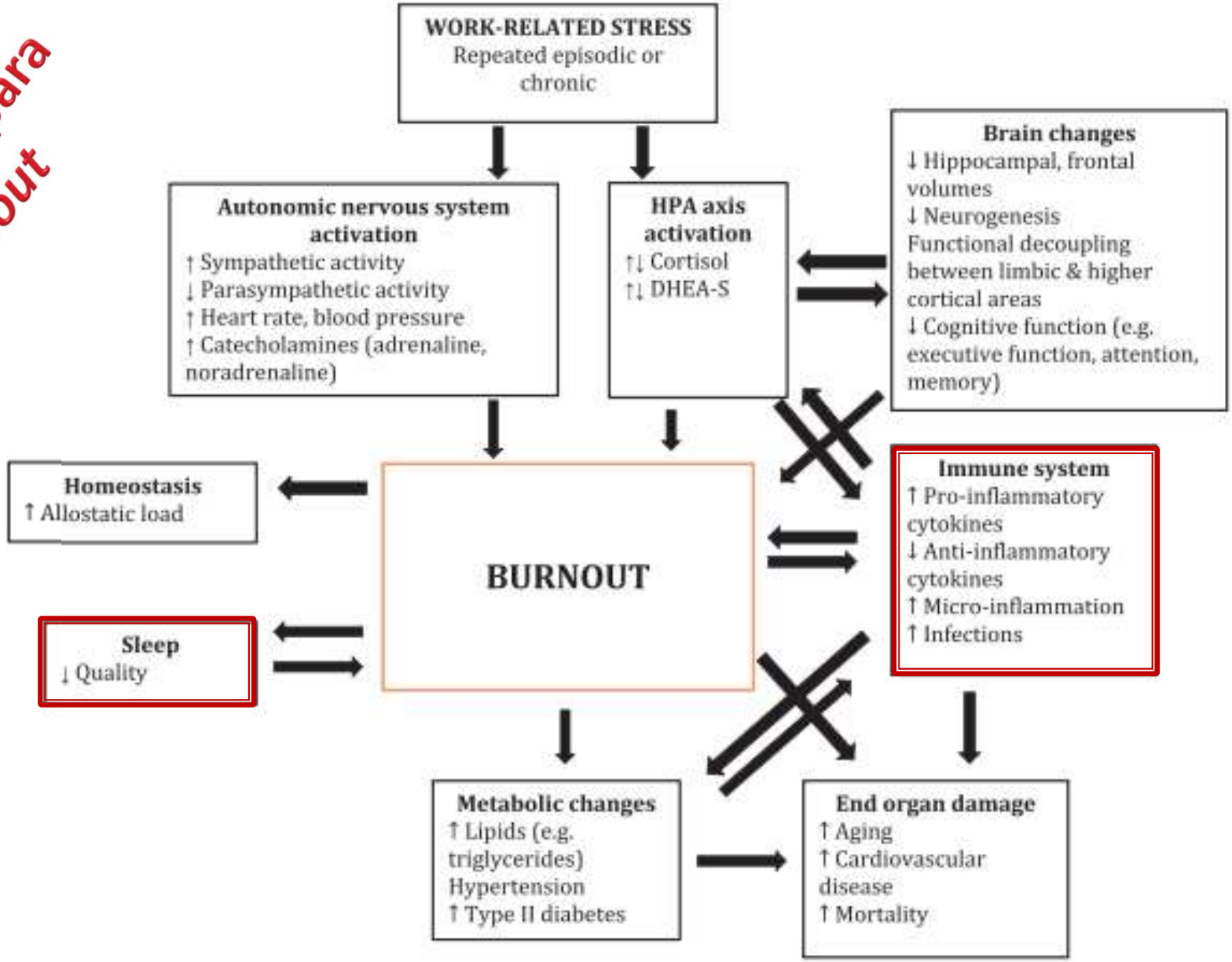
PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS QUE PODEM INDICAR A SÍNDROME DE *BURNOUT*

- Cansaço mental excessivo;
- Dor de cabeça frequente;
- Alterações no apetite;
- Insônia;
- Dificuldades de concentração;
- Sentimentos de fracasso e insegurança;
- Negatividade constante;
- Sentimentos de derrota e desesperança;
- Sentimentos de incompetência;
- Alterações repentinas de humor;
- Isolamento;
- Fadiga;
- Pressão alta;
- Dores musculares;
- Problemas gastrointestinais;
- Alterações nos batimentos cardíacos.

THE WORLD JOURNAL OF BIOLOGICAL PSYCHIATRY - 2021
https://doi.org/10.1080/15622975.2021.1907713

LEHNEN
EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Fatores que contribuem para Síndrome de *Burnout*



THE WORLD JOURNAL OF BIOLOGICAL PSYCHIATRY - 2021
https://doi.org/10.1080/15622975.2021.1907713

LEHNEN
EDUCAÇÃO EM SAÚDE

nutrients

MDPI

Editorial

Nutrition and Fitness: Mental Health

Riccardo Dalle Grave

Department of Eating and Weight Disorders, Villa Garda Hospital, Via Monte Baldo, 8937016 Garda (VR), Italy; rdalleg@gmail.com

Received: 15 June 2020; Accepted: 16 June 2020; Published: 17 June 2020

check for updates

A **nutrição e o exercício** parecem desempenhar um **papel importante na manutenção da saúde mental** e são duas intervenções potenciais para melhorar a gestão dos transtornos mentais, incluindo síndrome de *Burnout*.

LEHNEN EDUCAÇÃO EM SAÚDE

J Occup Health 2017; 59: 477-494

Journal of Occupational Health

Systematic review of the association between physical activity and burnout

Lea M. Naczenski[1], Juriena D. de Vries[1,2],
Madelon L. M. van Hooff[1] and Michiel A. J. Kompier[1]

©Journal of Sports Science and Medicine (2018) **17**, 475-484
http://www.jssm.org

Review article

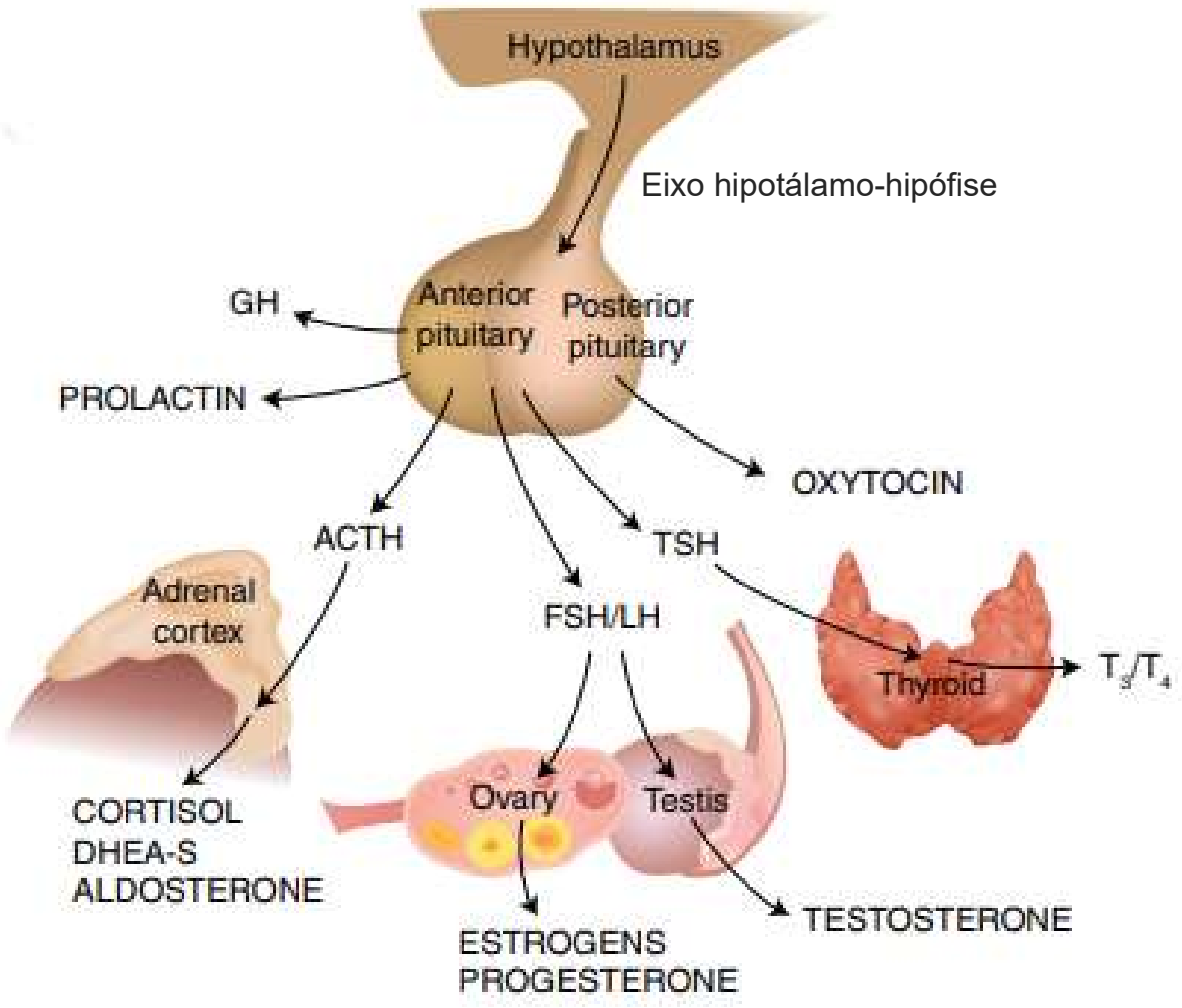
Efficacy of Exercise Therapy in Persons with Burnout. A Systematic Review and Meta-Analysis

Oliver Ochentel ✉, Crystal Humphrey and Klaus Pfeifer
Department of Sport Science and Sport, Friedrich-Alexander-University Erlangen-Nürnberg, Germany

EXERCÍCIO FÍSICO E MINDFULNESS SÃO EFICAZES PARA REDUZIR O ESGOTAMENTO

LEHNEN
EDUCAÇÃO EM SAÚDE

SISTEMA ENDÓCRINO É O MAIS AFETADO NO *BURNOUT*



MECHANISMS IN ENDOCRINOLOGY: Endocrine and immunological aspects of burnout
https://doi.org/10.1530/EJE-18-0741

LEHNEN
EDUCAÇÃO EM SAÚDE

ELSEVIER

Psychiatric Clinics of North America

Volume 44, Issue 3, September 2021, Pages 359-372

Burnout and Motivation in Sport

Paul H. Groenewal PsyD [a], David Putrino PT, PhD [b], Marissa R. Norman PsyD [a]

- Burnout é um sentimento sustentado de **exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal inadequada**;
- **CONTEXTO ESPORTIVO:** o burnout é um estado de **desvalorização esportiva, exaustão física e emocional e redução do desempenho.**
- Os padrões clínicos de ouro para medir o burnout são o *Athlete Burnout Questionnaire* e o *Maslach Burnout Inventory*, aplicados por psicólogos.

LEHNEN
EDUCAÇÃO EM SAÚDE

ELSEVIER

Psychiatric Clinics of North America

Volume 44, Issue 3, September 2021, Pages 359-372

Burnout and Motivation in Sport

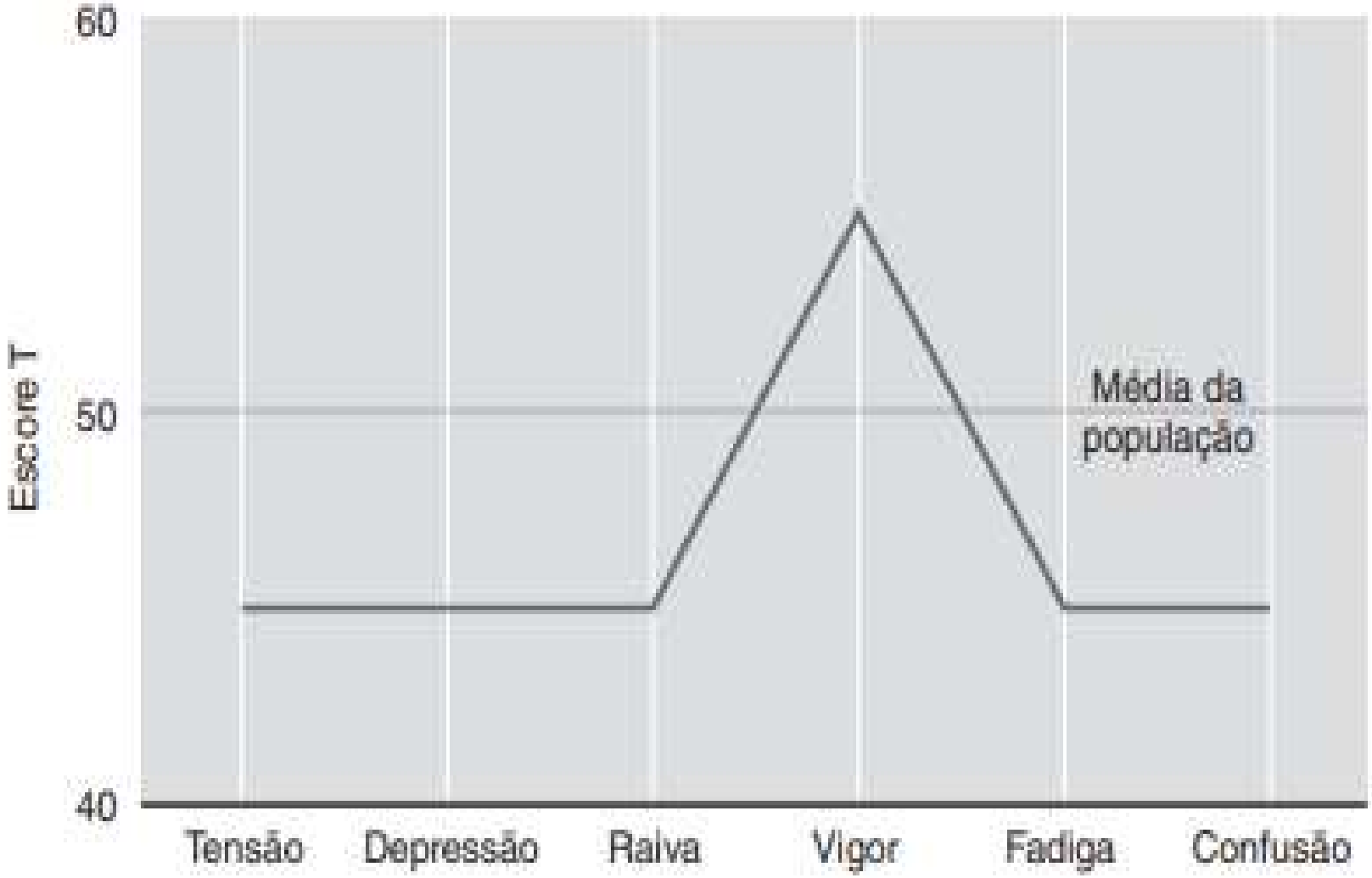
Paul H. Groenewal PsyD [a], David Putrino PT, PhD [b], Marissa R. Norman PsyD [a]

IMPACTO DO ESGOTAMENTO NOS ATLETAS:

As consequências a curto prazo incluem **exaustão física e emocional**, e estas podem afetar outras áreas da vida de um atleta, incluindo o bem-estar acadêmico e social. A **exaustão física impede o treinamento e o desempenho**, contribui para lesões e torna difícil o envolvimento total na vida fora dos esportes.

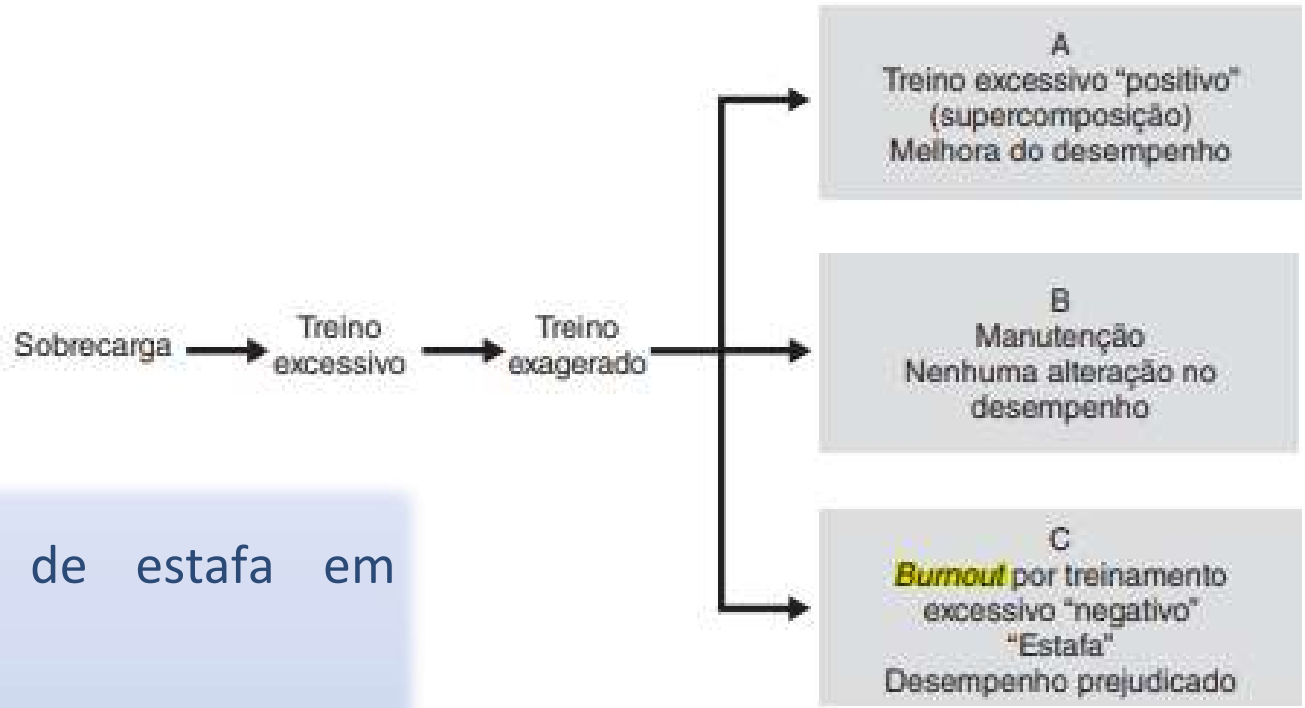
LEHNEN
EDUCAÇÃO EM SAÚDE

O perfil de *iceberg* de estados de humor psicológicos em atletas



ROBERT S. WEINBERG E DANIEL GOULD.
Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 6ª edição. 2017.

LEHNEN EDUCAÇÃO EM SAÚDE



- Principal sinal comportamental de estafa em atletas: **prejuízo do desempenho**
- ~80% dos atletas estafados se mostram clinicamente deprimidos.
- Um atleta estafado tem dificuldade em manter regimes padronizados de treinamento e não consegue mais alcançar os resultados de desempenho anteriores.

ROBERT S. WEINBERG E DANIEL GOULD.
Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 6ª edição. 2017.

- **TREINAMENTO EXCESSIVO:** Ciclo curto de treinamento (dura de alguns dias a algumas semanas). Nesse ciclo **os atletas se expõem a cargas de treinamento excessivas que estão próximas ou em plena capacidade máxima.**

- **ESTAFA:** estado fisiológico de treinamento excessivo que se manifesta como **prontidão esportiva deteriorada**. Nesse estado os atletas têm dificuldade em manter seus regimes de treinamento e resultados de desempenho padrão.

- **BURNOUT NO ESPORTE:** resposta psicofisiológica exaustiva de **afastamento do treinamento excessivo e das competições**. Leva a um afastamento físico, emocional e social de uma atividade esportiva antes agradável.

≠

IMPORTANTE:

O treinamento excessivo para um determinado atleta pode ser o regime de treinamento ideal para outro.

LEHNEN EDUCAÇÃO EM SAÚDE

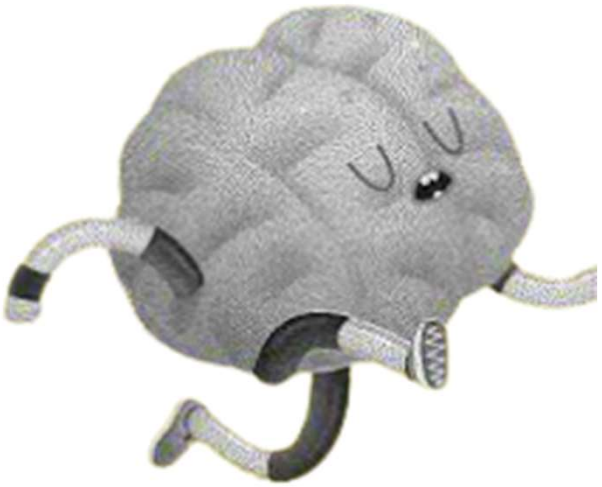
ROBERT S. WEINBERG E DANIEL GOULD.
Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 6ª edição. 2017.

Sinais e sintomas de treinamento excessivo e *burnout*

Treinamento excessivo	*Burnout*
• Desempenho insatisfatório	• Baixa motivação ou energia
• Apatia	• Problemas de concentração
• Letargia	• Perda do desejo de jogar
• Perturbação do sono	• Falta de preocupação
• Perda de peso	• Perturbação do sono
• Frequência cardíaca de repouso elevada	• Esgotamento físico e mental
• Dor ou sensibilidade muscular	• Autoestima diminuída
• Mudanças de humor	• Afeto negativo
• Pressão sanguínea de repouso elevada	• Mudanças de humor
• Problemas gastrintestinais	• Abuso de substâncias
• Recuperação retardada após esforço	• Mudanças em valores e crenças
• Perda de apetite	• Isolamento emocional
• Lesões por uso excessivo	• Ansiedade aumentada
• Deficiências do sistema imunológico	• Altos e baixos
• Perda de concentração	

LEHNEN
EDUCAÇÃO EM SAÚDE

ROBERT S. WEINBERG E DANIEL GOULD.
Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 6ª edição. 2017.



Burnout em instrutores de academias, administradores e professores de educação física

Não há razão para acreditar que os instrutores de academias, administradores e professores de educação física sejam menos suscetíveis a estresse e *burnout* que outros profissionais do esporte e do exercício. Pesquisas em ambientes não esportivos com professores e outros indivíduos nas profissões de apoio mostram níveis significativos de *burnout*.

LEHNEN
EDUCAÇÃO EM SAÚDE

ROBERT S. WEINBERG E DANIEL GOULD.
Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 6ª edição. 2017.

Não é apenas quanto o atleta treina, e sim como ele se recupera!

LEHNEN
EDUCAÇÃO EM SAÚDE

ROBERT S. WEINBERG E DANIEL GOULD.
Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 6ª edição. 2017.

FONTE DA SOBRECARGA: ESTRESSOR FÍSICO

Estratégia de recuperação – nutrição e hidratação

Comer mais carboidratos
Permanecer hidratado

Estratégia de recuperação – repouso ativo

Treinamento de baixa intensidade
Alongamento

Estratégia de recuperação – repouso

Nenhuma atividade física
Repouso passivo
Sono suficiente

LEHNEN
EDUCAÇÃO EM SAÚDE

ROBERT S. WEINBERG E DANIEL GOULD.
Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 6ª edição. 2017.

FONTE DA SOBRECARGA: ESTRESSOR PSICOLÓGICO OU SOCIAL

Estratégia de recuperação – relaxamento e apoio emocional

Tanques de flutuação, massagem, sauna
Mentalização
Intervalos
Relaxamento muscular progressivo
Minimização de estressores que não são do treinamento (p.ex., limitar as horas de trabalho)
Relaxamento muscular progressivo

Estratégia de recuperação – métodos de gestão do pensamento

Dissociação (p. ex., assistir a filmes)
Substituição de pensamento negativo

LEHNEN EDUCAÇÃO EM SAÚDE

ROBERT S. WEINBERG E DANIEL GOULD.
Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 6ª edição. 2017.

American Journal of Lifestyle Medicine Mar • Apr 2021

Nutrition REVIEW

Monica Kazlausky Esquivel, PhD, RDN, CSSD

Nutrition Strategies for Reducing Risk of Burnout Among Physicians and Health Care Professionals

Ômega-3

Aminoácidos

Carboidratos

LEHNEN EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Central Nervous System Agents in Medicinal Chemistry, 2023, *23*, 1-12

SYSTEMATIC REVIEW

BENTHAM SCIENCE

Neuronutrients and Central Nervous System: A Systematic Review

Carlos Alberto Nogueira-de-Almeida[1,2], Idiberto José Zotarelli-Filho[2,3,*], Maria Eduarda Nogueira-de-Almeida[4], Caio Gonçalves Souza[5], Vitorio Luis Kemp[5] and Williams Santos Ramos[5]

Melhores nutrientes para o funcionamento do SNC

Metilfolato
Piridoxina
Metilcobalamina
Magnésio
Arginina

+

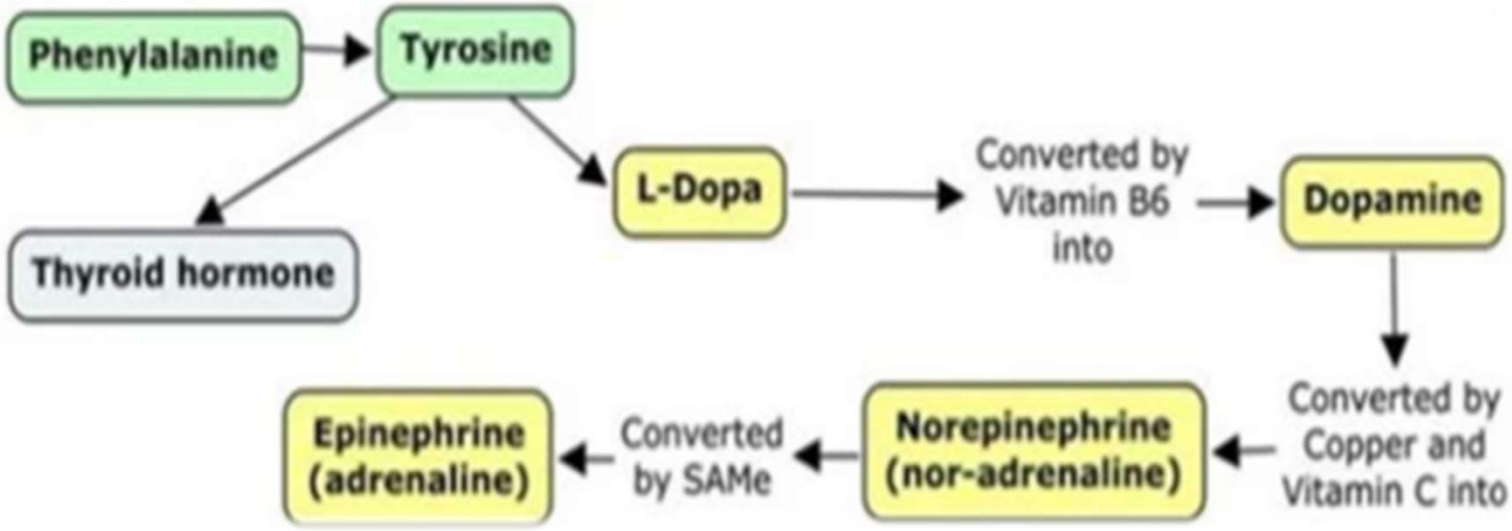
Colina
Niacina
Triptofano
Carboidratos
Fosfatidilserina
(fosfolipídeo que protege o cérebro, aumentando a capacidade mental)

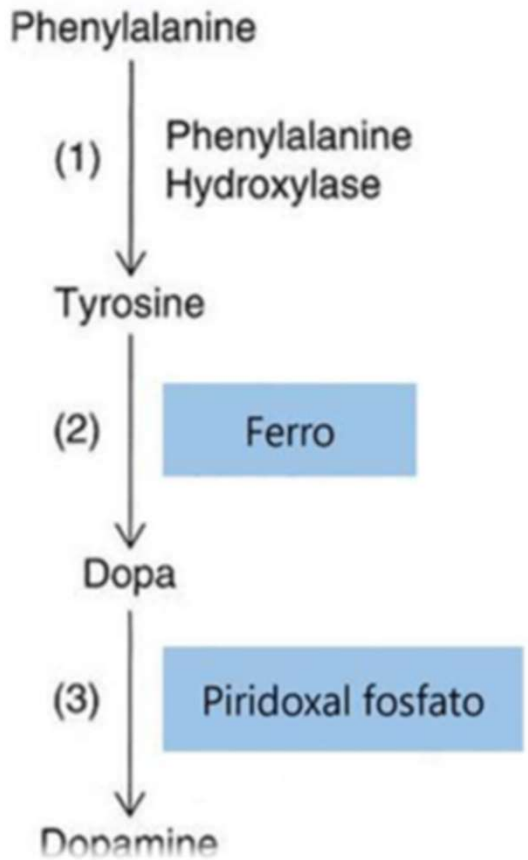
LEHNEN
EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Outros nutrientes importantes para desequilíbrios emocionais

- Tirosina
- Ferro
- Piridoxina

⇨ **DOPAMINA**





neurotransmissor relacionado à sensação de prazer, motivação e foco.

- O que é *Burnout*
- Principais sinais e sintomas
- Treinamento Excessivo x *Burnout*
- Estratégias que podem ajudar
- Nutrientes que ajudam na prevenção e na recuperação física e mental

LEHNEN
EDUCAÇÃO EM SAÚDE

FOLLOW US ON

Tatiana Ederich Lehnen

@nutritatianalehnen

@lehnensaude

www.lehnensaude.com.br

contato@lehnensaude.com.br

LEHNEN
EDUCAÇÃO EM SAÚDE