

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA



A Síndrome de Overtraining e o Burnout nos
Instrutores de Fitness

Alexandra Carvalho Moraes

Coimbra, Maio de 2005

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

***A Síndrome de Overtraining e o Burnout nos
Instrutores de Fitness***

Monografia da Licenciatura em Ciências do
Desporto e Educação Física, realizada no
âmbito do Seminário: “Variáveis Psicológicas
em praticantes de Desporto e Actividade Física”

Coordenador: Prof. Dr. José Pedro Ferreira

Orientadora: Mestre Cristina Senra