# Burnout em uma Equipe de Futebol Profissional Feminino: Fatores de Risco e Estratégias de Coping

## Burnout in a Women's Professional Football Team: Risk Factors and Coping Strategies

## burnout en un Equipo de Fútbol Profesional Femenino: Factores de Riesgo y Estrategias de Afrontamiento

*Eduarda Morgado dos Santos*
*Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM)*
*Luiz Fellipe Dias da Rocha*
*Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)*
*Luana Rodrigues dos Santos*
*Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM)*

**Resumo**

Atletas do sexo feminino do futebol profissional podem estar mais expostas aos fatores de risco ao Burnout, considerando os desafios da modalidade coletiva e as adversidades de ser mulher num esporte tradicionalmente masculino. Assim, a presente pesquisa tem o objetivo de analisar a percepção de atletas mulheres de um esporte coletivo sobre o burnout, incluindo fatores de risco e estratégias de coping. Foram entrevistadas 12 atletas profissionais de um clube no Rio de Janeiro com idades entre 18 e 28 anos (M = 23,33, DP = 3,27). As respostas foram submetidas à análise de conteúdo com o auxílio do software IRaMuTeQ. As análises revelaram uma forte presença da coletividade, destacando as potencialidades de se trabalhar em equipe e as dificuldades que emergem dentro do próprio grupo. Outros fatores de risco apontados foram treinos excessivos, baixo rendimento, autocrítica e desesperança diante de situações consideradas insatisfatórias. Algumas estratégias individuais para lidar com o estresse foram relatadas. Evidenciou-se ainda que lidar com o burnout exige também a atuação da diretoria e da equipe técnica. O estudo contribui à literatura ao analisar, de forma situada, como desigualdades de gênero, dinâmicas grupais e recursos pessoais influenciam essa experiência no futebol feminino.

*Palavras-chave*: esportes, psicologia do esporte, stress ocupacional, fatores de risco, *coping*

**Abstract**

Female athletes in professional football may be more exposed to burnout risk factors, considering the challenges of team sports and the adversities of being a woman in a traditionally male-dominated sport. This study aims to analyze the perceptions of female athletes in a team sport regarding burnout, including risk factors and coping strategies. Twelve professional athletes from a club in Rio de Janeiro, aged between 18 and 28 years (M = 23.33, SD = 3.27), were interviewed. The responses were analyzed using content analysis with the support of IRaMuTeQ software. The analyses revealed a strong presence of collectivity, highlighting both the strengths of teamwork and the difficulties that emerge within the group. Other identified risk factors included excessive training, low performance, self-criticism, and hopelessness in the face of unsatisfactory situations. Some individual strategies for managing stress were also reported. It was also found that addressing burnout requires action not only from the athletes, but also from the club's management and technical staff. The study contributes to the literature by offering a situated analysis of how gender inequalities, group dynamics, and personal resources influence the experience of burnout in women's football.

*Keywords*: sports, sport psychology, occupational stress, risk factors, coping

**Resumen**

Las atletas del fútbol profesional pueden estar más expuestas a factores de riesgo de burnout, considerando los desafíos del deporte colectivo y las adversidades de ser mujer en un deporte tradicionalmente masculino. Este estudio tiene como objetivo analizar la percepción de atletas mujeres en un deporte colectivo sobre el burnout, incluyendo factores de riesgo y estrategias de afrontamiento. Se entrevistó a doce atletas profesionales de un club en Río de Janeiro, con edades entre 18 y 28 años (M = 23,33, DE = 3,27). Las respuestas fueron analizadas mediante análisis de contenido con el apoyo del software IRaMuTeQ. Los análisis revelaron una fuerte presencia de la colectividad, destacando tanto las potencialidades del trabajo en equipo como las dificultades que surgen dentro del propio grupo. Otros factores de riesgo señalados fueron entrenamientos excesivos, bajo rendimiento, autocrítica y

*Nota: Os autores são os responsáveis pela revisão ortográfica e gramatical deste artigo.*

desesperanza frente a situaciones consideradas insatisfactorias. También se informaron algunas estrategias individuales para lidiar con el estrés. Se evidenció que enfrentar el burnout requiere también la actuación de la directiva y del cuerpo técnico. El estudio contribuye a la literatura al ofrecer un análisis situado de cómo las desigualdades de género, las dinámicas grupales y los recursos personales influyen en esta experiencia en el fútbol femenino.

*Palabras clave*: deportes, psicología del deporte, estrés ocupacional, factores de riesgo, coping

## Introdução

O burnout, também chamado de Síndrome de burnout, Síndrome do Esgotamento, Esgotamento Psicológico, Stress Ocupacional ou simplesmente esgotamento, é compreendido pela 11ª edição da Classificação Internacional de Doenças (CID-11) como uma síndrome decorrente do estresse crônico no local de trabalho que não foi manejado com sucesso (World Health Organization [WHO], 2022). A síndrome de burnout possui três dimensões: 1) sentimentos de esgotamento ou exaustão de energia; 2) aumento da distância mental do trabalho ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao trabalho; e 3) sensação de ineficácia e falta de realização. Essa caracterização está consoante com a definição operacional de Maslach et al. (2001) que retrata a Síndrome de burnout em um tripé: exaustão emocional, despersonalização (ou distanciamento cognitivo) e falta de realização profissional.

Considerando que o burnout está associado a consequências adversas, tanto em nível individual (e.g., doenças cardiovasculares, envelhecimento acelerado e aumento da mortalidade) (Bayes et al., 2021), quanto em nível social (e.g., comprometimento da qualidade do serviço prestado e aumento do absenteísmo) (ver Maslach & Jackson, 1981), é importante tratá-lo e, sobretudo, preveni-lo. Os fatores de risco para o desenvolvimento da Síndrome de burnout podem ser categorizados em ambientais e individuais (ou pessoais) (ver Aydemir & Icelli, 2012). Os fatores ambientais dizem respeito àqueles que são externos ao indivíduo, isto é, condições e configurações de trabalho específicas. Já os fatores individuais são fatores de risco intrínsecos que consistem em características psicológicas, demográficas e neurobiológicas. Da Silva et al. (2020) destacam alguns fatores de risco ambientais e individuais para o burnout, como sensação de constante pressão, esforços desproporcionais para atender às demandas, rotina de trabalho exaustiva, falta de controle sobre as tarefas, falta de apoio e reconhecimento no ambiente de trabalho, conflitos interpessoais e desequilíbrio entre trabalho e vida pessoal.

Além da identificação dos fatores de risco, também é importante conhecer os fatores protetivos do burnout para a sua prevenção, ou seja, os aspectos ou características associados a uma probabilidade diminuída de que uma determinada doença ou condição patológica se desenvolva, à redução da gravidade dessa condição ou à atenuação dos efeitos do estresse de modo geral (American Psychological Association [APA], 2015). Dentre os fatores protetivos do burnout, evidenciam-se as estratégias de *coping*, também denominadas estratégias, habilidades ou comportamentos de enfrentamento e estratégias de adaptação ao estresse.

O termo *coping* refere-se aos processos mentais e comportamentais que uma pessoa utiliza para lidar com demandas externas ou internas percebidas como superiores aos seus recursos disponíveis (ver Tamayo & Tróccoli, 2002). Em outras palavras, *coping* descreve as estratégias que as pessoas empregam para enfrentar e gerir situações desafiadoras, estressantes ou ameaçadoras, buscando assim restaurar o equilíbrio emocional e lidar de forma

eficaz com as dificuldades apresentadas, sendo, portanto, um atributo importante na busca pela adaptação humana (Dias & Pais-Ribeiro, 2019).

Caso as estratégias de *coping* tenham consequências consideradas favoráveis na lida com o evento estressor, a resposta emocional experimentada é positiva (ver Dias & Pais-Ribeiro, 2019). Contudo, quando as estratégias de *coping* se mostram desfavoráveis, surge a angústia psicológica (do inglês *psychological distress*). Pode-se considerar que o processo do burnout, enquanto uma forma de estresse laboral crônico, tem um funcionamento similar. O início e a manutenção do burnout indicam um insucesso ao lidar com a situação estressora (Garrosa & Moreno-Jiménez, 2012). Nesta perspectiva, a ausência de formas efetivas de *coping* é um elemento decisivo no desenvolvimento de burnout.

Embora tenha sido explorado inicialmente como um fenômeno manifesto em trabalhos que envolvam a prestação de cuidados, como educação e saúde, cada vez mais estudos buscam compreender o burnout em outros campos e carreiras. Destaca-se o segmento esportivo.

Levando em consideração a forma como vivem os atletas e as demandas advindas de sua rotina, é esperado que haja um estresse em seu cotidiano. A síndrome de burnout pode se apresentar em momentos em que o atleta, devido ao grande estresse, tanto fisiológico quanto psicológico, deixa de atingir o seu melhor rendimento em treinos e competições (Pires et al., 2012). É importante que se tenha um entendimento e atenção aos preditores que levam ao aumento do estresse acometido por sua rotina, que acabam comprometendo sua saúde mental para além do seu espaço ocupacional.

Os atletas que competem em nível profissional estão constantemente em busca de melhorar seus desempenhos, buscando a excelência física, técnica, tática e psicológica, além de precisarem lidar com preocupações e desafios que podem afetar sua carreira esportiva (Verardi et al., 2012). Essa busca incansável pela excelência, combinada com as pressões e o estresse do cenário esportivo competitivo, pode levar a um alto risco de desenvolvimento de burnout. O esforço constante para superar limites, lidar com lesões, gerenciar a pressão para obter resultados, equilibrar a vida profissional e pessoal, e enfrentar desafios emocionais pode sobrecarregar os atletas, resultando em sinais de exaustão emocional e desmotivação.

Modalidades coletivas podem acrescentar desafios além dos individuais já destacados (ver Davis et al., 2019). Salienta-se a importância das relações sociais no desenvolvimento do Burnout. Comportamentos antissociais nos times e conflitos interpessoais tendem a prever positivamente os níveis de burnout (i.e., quanto mais um, mais o outro), ao passo que comportamentos pró-sociais e coesão social predizem negativamente. Portanto, a equipe pode potencializar o estresse ou amortecê-lo a depender da dinâmica grupal estabelecida e da coordenação do time (Davis et al., 2019).

Para as atletas mulheres, pode haver ainda mais estressores, sobretudo em esportes tradicionalmente masculinos, como o futebol. Garcia e Crespo (2020) ressaltam como as mulheres ainda precisam lutar para terem o direito de ocupar esses espaços de maneira justa e igualitária. Isso porque, historicamente, o futebol tem sido dominado por uma narrativa masculina, com maior investimento, visibilidade e recursos destinados ao futebol masculino. Essa disparidade é evidente também em áreas como salários, oportunidades de carreira, visibilidade midiática e infraestrutura.

Estudos empíricos, embora ainda escassos, vêm corroborando que as atletas do sexo feminino são mais propensas ao burnout do que os atletas do sexo masculino. Uma pesquisa

Programa de Mestrado e Doutorado em Psicologia, UCDB - Campo Grande, MS

conduzida com 185 atletas iranianos de esportes individuais (e.g., atletismo e taekwondo) encontrou níveis mais elevados nas três dimensões do burnout em atletas mulheres em comparação com atletas homens (Heidari, 2013). Outro estudo com participantes suecos de esportes individuais e coletivos também indicou maiores níveis de burnout em atletas mulheres, sobretudo na dimensão exaustão emocional (Gustafsson et al., 2007).

Em síntese, o ambiente esportivo é potencialmente estressante devido aos desafios que os atletas enfrentam. Porém, quando falamos de futebol feminino, as atletas lidam com obstáculos adicionais. Dessa forma, a utilização de estratégias de *coping* se torna fundamental, dada a complexidade das barreiras enfrentadas por essas atletas, visando proteger seu bem-estar físico, mental e emocional, enquanto buscam alcançar sucesso pessoal e profissional e igualdade no esporte.

Assim, a presente pesquisa tem o objetivo de analisar a percepção de atletas mulheres de um time de futebol profissional sobre o burnout, incluindo sua experiência subjetiva quanto à sobrecarga e exaustão, fatores de risco da síndrome e estratégias de *coping* utilizadas. Espera-se que esta pesquisa possa fornecer informações e levantar um debate acerca da síndrome de burnout no segmento esportivo e, mais especificamente, no futebol feminino. Além disso, essa pesquisa objetiva auxiliar e conscientizar profissionais do segmento esportivo (treinadores, psicólogos, atletas etc.) sobre a síndrome e seus preditores, buscando o cuidado e o fortalecimento da saúde mental de atletas do alto rendimento, antes de, possivelmente, desenvolverem a síndrome.

## Método

### Participantes

Foram convidadas a participar da pesquisa atletas de alto rendimento do time de um clube esportivo de futebol do estado do Rio de Janeiro. Foram consideradas atletas que fossem maiores de idade, independente do tempo de atuação e raça. Todas eram atuantes na equipe profissional do clube até o fechamento da pesquisa. Ao todo, participaram 12 jogadoras, com idades entre 18 e 28 anos (M = 23,33, DP = 3,27). Não serão citados os nomes das atletas entrevistadas, com o intuito de manter o sigilo e a privacidade de cada atleta.

### Instrumentos

Com base no *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ) (Guedes & Sousa, 2016) e na literatura científica sobre o tema, foi elaborada uma entrevista semiestruturada contendo 13 perguntas que focaram o possível desgaste emocional sofrido durante a sua atuação esportiva, os impactos emocionais na sua vida fora do esporte e as estratégias de coping utilizadas (Anexo A). Exemplos de perguntas da entrevista são: “Em quais situações você fica mais sobrecarregado(a) em relação a sua carreira esportiva?”, “Como você cuida da sua saúde mental?”, “O que te faz sentir emocionalmente e fisicamente exausta em relação a sua carreira esportiva?”.

### Procedimentos

Inicialmente, esta pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa e, a partir da sua aprovação (Certificado de Apresentação de Apreciação Ética [CAAE] nº

Programa de Mestrado e Doutorado em Psicologia, UCDB - Campo Grande, MS

67126322.3.0000.5235), foi dado início ao recrutamento das participantes. Às participantes, foi disponibilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), via *Google Forms*, que pontua as questões éticas referentes à pesquisa (compromisso com a participante, sigilo de identidade etc.) e a autorização do participante para a utilização das informações fornecidas para a presente pesquisa. Após aceitar participar da pesquisa, foi enviado para a participante, via uma plataforma online de mensagens instantâneas, um breve questionário respondido via áudio.

### Análise dos dados

As respostas às entrevistas foram transcritas na íntegra. Após a leitura das respostas por todos os autores deste estudo, foi realizada análise de conteúdo com o auxílio do *software Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires* (IRaMuTeQ). O software tem como principal objetivo analisar a estrutura e a organização do discurso, possibilitando informar as relações entre os mundos lexicais que são mais frequentemente enunciados pelos participantes da pesquisa (Camargo & Justo, 2013).

Foi realizada a nuvem de palavras, a fim de agrupar as palavras e organizá-las graficamente em função da sua relevância, sendo as maiores aquelas que possuíam maior frequência. Desta forma, a nuvem de palavras permitiu uma visualização inicial dos termos mais frequentes, facilitando a identificação de conteúdos centrais no discurso das participantes.

Foi utilizado também o recurso da Classificação Hierárquica Descendente (CHD) para o reconhecimento do dendrograma com classes emergentes, em que, quanto maior o $\chi^2$, maior a associação da palavra com a classe. Foram desconsideradas as palavras com $\chi^2 < 3,80$ ($p < 0,05$). A CHD possibilitou a categorização textual em classes de sentido, com base na frequência e coocorrência das palavras, o que favoreceu uma análise qualitativa estruturada e interpretativa.

A escolha pelas funcionalidades de Nuvem de Palavras e Classificação Hierárquica Descendente (CHD) no IRaMuTeQ deve-se à adequação dessas ferramentas aos objetivos exploratórios da pesquisa, centrada na identificação de temas recorrentes nas falas das atletas e na organização dessas informações em categorias temáticas. A partir dos resultados encontrados por essas análises, buscou-se obter subsídios para a identificação dos preditores do esgotamento psicológico no contexto esportivo na perspectiva de atletas de uma equipe de alto rendimento.

## Resultados e Discussão

Em relação às estatísticas lexicográficas básicas, o corpus textual foi constituído por 12 textos, separados em 337 segmentos de texto (ST), com aproveitamento de 251 ST (74,48%). Emergiram 11.775 ocorrências (palavras, formas ou vocábulos), sendo 1.549 palavras distintas e 788 com uma única ocorrência. No que se refere à nuvem de palavras, verificou-se que as palavras mais evocadas foram: “a gente” (f = 86), “tentar” (f = 52), “sentir” (f = 52), “dar” (f = 51), “futebol” (f = 49), “pensar” (f = 47) e “jogo” (f = 42) (ver Figura 1).

Programa de Mestrado e Doutorado em Psicologia, UCDB - Campo Grande, MS

**Figura 1**

*Nuvem de Palavras*

A palavra “a gente’’ remete à coletividade, o senso de grupo que cada indivíduo inserido na equipe possui, o que pode revelar a importância do trabalho em equipe e da colaboração mútua. A presença recorrente das palavras “tentar” e “dar” reflete uma possível mentalidade de engajamento, comprometimento e dedicação. E, por fim, a palavra “sentir” aponta para uma possível conscientização sobre as emoções experimentadas.

Nota-se, também, que as palavras “focar”, “família”, “viver” e “deus” são as que não receberam tanto protagonismo durante as entrevistas. Porém, ainda que essas palavras não tenham tido tanto destaque, não significa necessariamente que elas não foram mencionadas, mas sim que não foram tão recorrentes em comparação com as palavras que apareceram com maior frequência. Essas palavras podem ainda ser compreendidas como estratégias de coping utilizadas pelas atletas e, muitas vezes, essas estratégias envolvem questões mais pessoais, como o foco em si mesmo, o apoio da família e/ou a busca de significado e propósito na vida/espiritualidade.

Para melhor explorar os materiais coletados, foi realizada a CHD. O conteúdo analisado foi categorizado em cinco classes: Classe 1 – “Sobrecarga”, com 54 ST (21,51%); Classe 2 – “Interesse x Desmotivação”, com 52 ST (23,11%); Classe 3 – “Saúde Mental e Estratégias de Coping”, com 40 ST (15,94%); Classe 4 – “Frustrações e Dificuldades”, com 61 ST (24,3%); e Classe 5 – “Sentimentos Negativos”, com 38 ST (15,14%).

*Classe 1 – Sobrecarga*

Esta classe aborda a perspectiva das participantes em relação à maneira como elas lidam com a sobrecarga física e mental associada à carreira esportiva, assim como os impactos negativos que essa sobrecarga pode ter em seu desempenho. Com base nas entrevistas,

Programa de Mestrado e Doutorado em Psicologia, UCDB - Campo Grande, MS

podemos observar que parte dessa sobrecarga, tanto física quanto mental, decorre de questões e problemas que as atletas enfrentam em seu cotidiano e da dificuldade em resolvê-los.

De acordo com as entrevistas, essas dificuldades parecem surgir mais fora de campo do que dentro dele, ao mesmo tempo que o extracampo exerce influência dentro das quatro linhas. Fatores como conflitos interpessoais e erros decorrentes de falhas na comunicação são alguns dos elementos que podem levar a uma maior sobrecarga emocional e mental. Porém, fatores como uma semana de treinos intensos, jogos importantes, dificuldade em gerenciar o estresse e autocobrança também aparecem como fatores que podem resultar em uma sobrecarga. Uma fala destacada é:

> Eu acho que eu me sinto mais sobrecarregada, quando a gente tem uma semana de treino muito pesada e no final de semana a gente tem um jogo muito importante. Acho que as emoções ficam à flor da pele, acho que é isso que me sobrecarrega mais. Uma semana cheia de treinos e no final de semana o corpo já está mais cansado, e aí, tem um jogo importante. Ou então, a gente ver que a semana não fluiu tão bem e um jogo importante no final de semana, acho que isso me sobrecarrega muito. Eu sou muito exigente e crítica comigo mesma. (Atleta 7)

Os desafios interpessoais se mostraram conectados com a sobrecarga, indicada pela classe 1 da CHD. Essa classe chama atenção para o cansaço físico e mental experimentado pelas atletas em seu cotidiano devido às pressões profissionais e pessoais. A sobrecarga está intimamente relacionada à exaustão emocional (Pires et al., 2005), uma das dimensões da síndrome de burnout (Maslach et al., 2001; WHO, 2022).

Outros fatores ambientais relacionados à sobrecarga nas falas das atletas foram: treinos excessivos e intensos, pouco tempo de descanso, baixa percepção de rendimento e dificuldades em outras áreas da vida.

*Classe 2 – Interesse x Desmotivação*

Esta classe traz informações acerca do interesse que as atletas possuem no futebol. É possível observar, de acordo com as entrevistas realizadas, que existe uma paixão pelo esporte, que as atletas são engajadas e mantêm o interesse em continuar no futebol. A paixão pelo futebol pode ser um sentimento intenso que proporciona entusiasmo e dedicação, promovendo ainda uma relação emocional e pessoal da pessoa para com o esporte. No entanto, parece que esse interesse é colocado à prova quando comparado com o retorno que a modalidade oferece.

Quando as dificuldades persistentes surgem, esses desafios podem afetar negativamente a paixão pelo esporte e, consequentemente, levar à desmotivação. A falta de recursos, como instalações inadequadas, equipamentos limitados ou falta de apoio financeiro, pode criar barreiras significativas para o desenvolvimento do atleta. Isso pode levar à frustração e ao questionamento da viabilidade de continuar se dedicando ao esporte. A falta de visibilidade também pode afetar a motivação, uma vez que o atleta pode sentir que seus esforços não estão sendo reconhecidos ou valorizados.

Além disso, as dificuldades de relacionamento dentro da equipe, como conflitos interpessoais ou falta de coesão, podem gerar um ambiente desmotivador. O atleta pode se sentir desencorajado pela falta de suporte emocional, pela falta de confiança nos companheiros de

Programa de Mestrado e Doutorado em Psicologia, UCDB - Campo Grande, MS

equipe ou pela sensação de isolamento social. Uma fala importante é:

> *Eu acho que eu já mantive muito o meu interesse, em outros momentos eu perdi um pouco. O que fez com que isso acontecesse, tipo, a vontade, o sonho que eu tenho de ser uma grande atleta de futebol, é de poder ajudar as pessoas que estão sempre ao meu lado, isso me mantém viva. E o que me fez perder o interesse foi o descaso com a modalidade durante muitos anos, porque quando eu comecei a gente não tinha praticamente nada. O futebol feminino tem crescido muito, e isso me deixa muito feliz saber que a modalidade tem sido respeitada em muitos aspectos, mas, ainda precisa melhorar muito, sabe?* (Atleta 7)

A classe 2 da CHD (Interesse x Desmotivação) tem relação com a terceira dimensão do Burnout: falta de realização profissional (Maslach et al., 2001; WHO, 2022). Por um lado, fica explícita a paixão pelo esporte entre as atletas entrevistadas, demonstrando entusiasmo e dedicação. Por outro, parece haver uma desmotivação frente ao baixo retorno que a modalidade oferece. Novamente, houve relatos indicando que a categoria de futebol feminino não recebe os mesmos recursos nem a mesma visibilidade que as categorias masculinas.

A baixa percepção de recompensas e sucesso são variáveis cognitivas preditoras da síndrome de burnout (Pires et al., 2005). As recompensas percebidas referem-se às gratificações ou benefícios que as atletas esperam obter por seu desempenho esportivo, como reconhecimento. Quando as recompensas percebidas são baixas ou insatisfatórias, o atleta pode começar a questionar se todo o esforço e dedicação no esporte valem a pena.

Da mesma forma, o sucesso percebido está relacionado à avaliação subjetiva do próprio desempenho e dos resultados alcançados pelo atleta. Se o atleta não sente que está alcançando o sucesso desejado ou que seus esforços não estão sendo recompensados com os resultados esperados, podem surgir sentimentos de desmotivação.

Esses dois fatores estão conectados ao sentimento de autorrealização do atleta, que também se relaciona a sentimentos de competência e conquista (Pires et al., 2012), sendo a falta de realização profissional uma das dimensões que compõem o tripé da Síndrome de Burnout. Além disso, quando temos um atleta desinteressado em seu rendimento, inicia-se um processo semelhante à despersonalização citada anteriormente. Só que ao invés de desinteressar-se por seus colegas de trabalho, o atleta experimenta o desinteresse por seu desempenho esportivo (Pires et al., 2005).

*Classe 3 – Saúde Mental e estratégias de coping*

Esta classe traz conteúdos referentes a como as atletas entrevistadas cuidam da sua saúde mental e as estratégias de coping utilizadas por elas. A saúde mental no contexto esportivo é uma área de grande importância e que vem ocupando o seu espaço de direito. Todos inseridos no contexto esportivo podem vir a enfrentar uma série de desafios que impactam em seu bem-estar psicológico. Os atletas, por exemplo, podem vir a sofrer psicologicamente com a pressão competitiva, lesões, expectativas e cobranças (internas e externas) elevadas, a necessidade de lidar com os altos e baixos do seu rendimento, pressão para obter resultados, a gestão do tempo e a conciliação entre vida pessoal e esportiva.

As questões relacionadas à saúde mental de atletas têm recebido cada vez mais atenção nos últimos anos, levando a um maior reconhecimento da importância do cuidado

Programa de Mestrado e Doutorado em Psicologia, UCDB - Campo Grande, MS

psicológico e do desenvolvimento de estratégias de coping eficazes. Estratégias de coping são os mecanismos e as abordagens que as pessoas utilizam para lidar com o estresse, as demandas e os desafios da vida. Essas estratégias envolvem uma série de processos cognitivos, comportamentais e emocionais que visam enfrentar e reduzir os efeitos negativos das situações estressantes, reduzindo também o impacto negativo do estresse na saúde mental e prevenindo ou minimizando o desenvolvimento de problemas como a ansiedade, depressão e esgotamento emocional.

Muitos atletas encontram apoio e alívio emocional em diferentes áreas de suas vidas, como a família, a espiritualidade e outros hobbies, que podem vir a servir como estratégias de coping eficazes. A família, por oferecer apoio emocional, encorajamento e suporte prático. A espiritualidade, por servir como fonte de conforto e orientação, já que a prática religiosa pode oferecer um senso de propósito. E alguns hobbies e interesses, para além do esporte, que também podem ser eficazes como estratégias de *coping*, já que essas atividades oferecem uma pausa das demandas esportivas, permitindo que atletas se desconectem, relaxem, recarreguem as energias, e proporcionam um senso de identidade fora do esporte, o que é importante para a saúde mental e a construção de uma vida equilibrada. Uma fala que captura bem o conteúdo desta classe é:

> *Quem cuida da minha saúde mental é Deus. Eu converso bastante com Ele, é Ele que faz com que eu fique calma. Ele que cuida da minha saúde mental, eu gosto bastante de conversar, tirar um tempo quando eu não estou bem mentalmente, me reservar tirar um tempo, entender*. (Atleta 2)

Na classe 3 da CHD foram abordadas questões sobre como as atletas entrevistadas cuidavam da sua saúde mental e estratégias de enfrentamento ao estresse (i.e., coping). Esta classe é de extrema relevância neste estudo, pois aborda aspectos essenciais relacionados ao bem-estar psicológico das atletas entrevistadas e as estratégias que elas utilizam para lidar com os desafios e demandas do meio esportivo.

*Classe 4 – Frustrações e dificuldades*

A frustração é algo inerente à vida de um atleta. Os atletas estão constantemente enfrentando desafios, metas e expectativas elevadas; são desafiados a superar obstáculos, a lidar com derrotas, a lidar com lesões e a enfrentar adversidades dentro e fora do campo, o que pode levar a situações em que não alcançam os resultados desejados. A natureza competitiva do esporte, combinada com a pressão de desempenho, a exigência física e mental e as incertezas que podem surgir ao longo da carreira atlética, podem gerar frustrações. Com as entrevistas realizadas, é possível perceber que as atletas possuem formas diferentes de lidar com as frustrações e maneiras diferentes de vivenciar tais sentimentos.

Desta forma, é importante destacar que a forma como os atletas lidam com a frustração pode variar. Alguns podem ser mais resilientes e capazes de se recuperar rapidamente, enquanto outros podem levar mais tempo para lidar com esses sentimentos. A capacidade de lidar com a frustração de forma saudável e construtiva é uma habilidade importante para os atletas desenvolverem ao longo de suas carreiras. Se um atleta não lida adequadamente com as frustrações, podem surgir consequências negativas para sua saúde mental (estresse crônico, ansiedade, depressão e baixa autoestima) e desempenho esportivo (afetando

Programa de Mestrado e Doutorado em Psicologia, UCDB - Campo Grande, MS

negativamente a motivação, concentração, confiança e habilidades técnicas e táticas). Uma fala destacada é:

> *Todo dia a gente está tendo uma frustração nova. Mas, acredito que eu tenha um pouco de dificuldade de lidar com frustrações, ainda mais com coisas que não estão sob meu controle. A melhor maneira de lidar com essas frustrações é treinando, treinando para melhorar e poder controlar as coisas que estão no meu controle e dependem de mim.* (Atleta 8)

Fatores individuais também foram citados, como frustrações (classe 4), altos níveis de exigência pessoal e autocrítica. Assim como apontado por Aydemir e Icelli (2012), pode-se perceber, nas respostas das atletas, que o Burnout é um processo resultante da interação entre estressores ocupacionais e fatores individuais. Além da exaustão, outras dimensões do Burnout foram contempladas nas respostas das atletas.

*Classe 5 – Sentimentos negativos*

Os atletas podem experimentar uma variedade de sentimentos negativos ao longo de suas carreiras esportivas. Esses sentimentos podem ser desencadeados por várias situações e desafios que os atletas enfrentam. Sentimentos negativos comuns na vida de um atleta são: estresse, raiva, insegurança, injustiça, desvalorização etc. Com as entrevistas realizadas, podemos verificar que alguns atletas conseguem discorrer bem sobre os sentimentos negativos que possuem com relação ao esporte, ao mesmo tempo que buscam maneiras saudáveis de lidar com esses sentimentos. É fundamental que os atletas adquiram uma consciência com relação aos sentimentos negativos para que aprendam a gerenciá-los de maneira saudável e construtiva.

Com as entrevistas, pode-se observar que os sentimentos negativos podem surgir tanto por conta do desempenho, resultado negativo e desigualdade, mas também é possível observar que esses sentimentos negativos não são relacionados exclusivamente à prática esportiva. Percebe-se que as relações disfuncionais entre membros integrantes do grupo também podem gerar tais sentimentos. Nesse contexto, os sentimentos negativos podem vir a causar uma desunião, queda no desempenho esportivo individual e grupal e resultados negativos para a equipe. Outro ponto também a ser ressaltado nas entrevistas com relação aos sentimentos negativos é o sentimento de desvalorização com relação ao futebol feminino. Uma fala importante nesta classe é:

> *Às vezes a gente fica um pouco triste e com raiva em relação às coisas que não dependem da gente, sabe? Tipo, algumas coisas dentro da modalidade que a gente vê que no feminino não tem e no masculino têm em excesso, ou mais que o suficiente, sabe? Também, às vezes, o apoio da torcida, a gente não tem 2% da torcida presente em jogos, tanto que se faz presente no masculino, sabe? Isso dá um sentimento de tristeza* [. . .] (Atleta 9).

A classe 5 da CHD abarca conteúdos relativos ao distanciamento mental do trabalho e sentimentos de negativismo diante da prática esportiva. Percebe-se uma desesperança de algumas atletas frente a situações consideradas insatisfatórias, como o tratamento desigual ofertado às modalidades femininas e masculinas pela diretoria, a falta de apoio da torcida e

Programa de Mestrado e Doutorado em Psicologia, UCDB - Campo Grande, MS

um senso exacerbado de individualismo de algumas atletas. Embora identifiquem a necessidade de mudança, não conseguem vislumbrar tal mudança acontecendo. Nesse sentido, se distanciam.

Estudos com outras classes profissionais já haviam encontrado relação entre os níveis de desesperança e a dimensão do burnout distanciamento mental do trabalho (e.g., Pompili et al., 2010). Na perspectiva do modelo transacional do coping (ver Dias & Pais-Ribeiro, 2019), o indivíduo faz uma avaliação da situação estressora e dos recursos disponíveis para enfrentá-la. Caso chegue à conclusão de que os recursos individuais não são capazes de mudar a situação, o distanciamento pode ser um recurso evitativo utilizado na tentativa de regular as emoções negativas decorrentes dela. Contudo, esse recurso se torna disfuncional na medida em que gera despersonalização e sentimento de impotência.

## Considerações Finais

O presente trabalho analisou a perspectiva de atletas sobre a síndrome de burnout. Para isso, foram conduzidas entrevistas semiestruturadas com 12 atletas de alto rendimento de uma equipe de futebol feminino de um clube esportivo do estado do Rio de Janeiro. As perguntas abordaram conteúdos como sintomas de Burnout, seus fatores de risco e estratégias de *coping* utilizadas. As respostas foram submetidas à análise de conteúdo com o auxílio do software IRaMuTeQ.

Como pode ser observado, a coletividade foi destacada nos resultados encontrados. As respostas das atletas abordaram a importância de se trabalhar em equipe para se alcançar um objetivo comum e para lidar com os desafios pelos quais a modalidade e a equipe passam. Também se ressaltam as dificuldades que emergem dentro do próprio grupo, como conflitos interpessoais e falhas de comunicação.

A literatura empírica não é consensual sobre atletas de modalidades coletivas estarem mais ou menos propensos ao Burnout do que atletas de modalidades individuais (Davis et al., 2019; Pires et al., 2012). Isso porque, isoladamente, o fenômeno de estar em grupo não é suficientemente capaz de evocar respostas de estresse ou amortecê-las. É necessário que se observem as relações que se estabelecem entre os indivíduos daquele grupo e como essas relações têm impactado no estresse experimentado individualmente.

As relações humanas em contexto de grupo tornam-se fundamentais para que a equipe atinja seus objetivos (Rubio & Simões, 1998). A probabilidade de êxito de uma equipe é maior quando existe um equilíbrio entre as relações humanas, os aspectos técnicos e táticos e fatores biológicos. Quando há alta coesão, os membros da equipe se sentem conectados, comprometidos e confiantes uns nos outros. Isso cria um ambiente de apoio mútuo, confiança e respeito, o que contribui para a harmonia, comunicação efetiva e colaboração dentro do time. A coesão grupal fortalece os laços sociais entre os atletas, aumenta a motivação coletiva e melhora o desempenho geral da equipe. A falta de coesão grupal pode contribuir para o surgimento e agravamento da Síndrome de Burnout, já que pode resultar na falta de suporte social na equipe, sendo uma das variáveis preditoras do Burnout (ver Pires et al., 2005, 2012).

Nesse sentido, os resultados encontrados pelo presente estudo fazem coro com outros que indicam a necessidade de transformações sociais mais profundas visando a igualdade de gênero (Garcia & Crespo, 2020; Teixeira & Caminha, 2012). Ademais, chama-se atenção

Programa de Mestrado e Doutorado em Psicologia, UCDB - Campo Grande, MS

para a importância de uma gestão sensível às especificidades da modalidade feminina, tanto por parte da diretoria do Clube como por parte do técnico da equipe (ver Davis et al., 2019).

Bim et al. (2014) afirmam que as estratégias de *coping* têm o potencial de prevenir ou minimizar as consequências negativas do ambiente esportivo, incluindo o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Os autores enfatizam que o desenvolvimento da síndrome de burnout não é inevitável no contexto esportivo, indicando que fatores psicológicos podem desempenhar um papel crucial na prevenção dessa síndrome. Nesse sentido, as estratégias de *coping* surgem como elementos psicológicos que podem impedir o desenvolvimento do burnout. Essas estratégias são mecanismos adaptativos que os atletas podem empregar para lidar com o estresse, gerenciar emoções e enfrentar os desafios presentes no esporte de alto rendimento. Ao adotar estratégias de *coping* eficazes, os atletas podem evitar ou reduzir as implicações negativas para sua saúde mental e bem-estar.

Na presente pesquisa, podemos verificar que as atletas se utilizam de diversas estratégias de *coping* para lidar com o estresse e as dificuldades do meio esportivo. Em muitas das falas, podemos perceber a utilização do pensamento positivo, comportamento de distração e evitação, expressão emocional, atividades de isolamento, busca de suporte social, psicológico e espiritual e atividades relaxantes (e.g., ouvir música, tocar algum instrumento, praticar alguma atividade física para além do futebol).

De modo geral, as estratégias de *coping* reveladas pelas atletas têm tanto o objetivo de tentar mudar a situação geradora de estresse (i.e., *coping* focado no problema) como o de manejar as respostas subjetivas a essa situação (i.e., *coping* focalizado na emoção) (Dias & Pais-Ribeiro, 2019). Por se tratar de uma pesquisa qualitativa, não foi possível comparar qual dos dois tipos de *coping* é mais eficaz na redução dos níveis de estresse. Sugere-se que estudos futuros investiguem essa questão a partir de um delineamento quantitativo.

Embora o presente estudo apresente avanços quanto ao Burnout na perspectiva de atletas do futebol profissional feminino, algumas limitações devem ser consideradas. A pesquisa se concentrou em uma amostra específica de atletas de alto rendimento feminino de um único clube esportivo, o que pode limitar a generalização dos resultados para outras modalidades esportivas e contextos culturais. Além disso, a abordagem qualitativa adotada oferece uma compreensão rica e detalhada das experiências das atletas, mas não permite estabelecer relações causais ou quantificar a prevalência das questões abordadas. Para ampliar o entendimento sobre a relação entre coesão grupal, estratégias de *coping* e síndrome de burnout, futuras pesquisas poderiam adotar métodos mistos, combinando análises qualitativas e quantitativas. Além disso, explorar como intervenções específicas baseadas nas estratégias de *coping* identificadas podem influenciar a prevenção e o tratamento do burnout entre atletas de alto rendimento seria uma área de estudo relevante. Em suma, estas limitações e sugestões delineiam um caminho para pesquisas futuras que possam expandir e fortalecer o conhecimento sobre a interação complexa entre fatores psicológicos, sociais e esportivos no contexto do burnout em atletas.

## Referências

American Psychological Association. (2015). *APA dictionary of psychology* (G. R. VandenBos, Ed.). American Psychological Association.

Aydemir, O., & Icelli, I. (2012). Burnout: Risk factors. In *Burnout for Experts* (pp. 119–143).

Programa de Mestrado e Doutorado em Psicologia, UCDB - Campo Grande, MS

Springer US. http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4614-4391-9_8

Bayes, A., Tavella, G., & Parker, G. (2021). The biology of burnout: Causes and consequences. *The World Journal of Biological Psychiatry*, *22*(9), 686–698. https://doi.org/10.1080/15622975.2021.1907713

Bim, R. H., Nascimento Junior, J. R. A., Amorim, A. C., Vieira, J. L. L., & Vieira, L. F. (2014). Estratégias de Coping e Sintomas de Burnout em Atletas de Futsal de Alto Rendimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, *22*(3), 69–75. https://doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v22n3p69-75

Camargo, B. V., & Justo, A. M. (2013). IRaMuTeQ: Um software gratuito para análise de dados textuais. *Temas em Psicologia*, *21*(2), 513–518. https://doi.org/10.9788/tp2013.2-16

Da Silva, J. F., Silveira, M. C., Santos, A. A., Resende, M. A., & De Assis, B. C. S. (2020). Síndrome de Burnout em profissionais de Enfermagem no contexto da Atenção Básica. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, *39*, e2320. https://doi.org/10.25248/reas.e2320.2020

Davis, L., Stenling, A., Gustafsson, H., Appleby, R., & Davis, P. (2019). Reducing the risk of athlete burnout: Psychosocial, sociocultural, and individual considerations for coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *1*(1), 1–9.

Dias, E. N., & Pais-Ribeiro, J. L. (2019). O Modelo de Coping de Folkman e Lazarus: Aspectos Históricos e Conceituais. *Revista Psicologia e Saúde*, *11*(2), 55–66. https://doi.org/10.20435/pssa.v11i2.642

Garcia, R. P., & Crespo, J. de A. (2020). Mulheres e esportes: Entre avanços e desafios. In C. Medeiros, A, Lacerda (Orgs.). *Esporte, saúde mental e sociedade* (pp. 175–188). Passavento.

Garrosa, E., & Moreno-Jiménez, B. (2012). Burnout and active coping with emotional resilience. In S. Bährer-Kohler (Ed.), *Burnout for Experts* (pp. 201–221). Springer US. http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4614-4391-9_13

Guedes, D. P., & Sousa, R. O. (2016). Propriedades psicométricas do Athlete Burnout Questionnaire para uso em atletas jovens brasileiros. *Journal of Physical Education*, *27*(1), 2708. https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2708

Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The Sport Psychologist*, *21*(1), 21–37. https://doi.org/10.1123/tsp.21.1.21

Heidari, S. (2013). Gender differences in burnout in individual athletes. *European Journal of Experimental Biology*, *3*(3), 583–588.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, *2*(2), 99–113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, *52*(1), 397–422. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397

Pires, D. A., Brandão, M. R. F., & Machado, A. A. (2005). A síndrome de Burnout no esporte. *Motriz – Journal of Physical Education*, *11*(3), 147–153.

Pires, D. A., Santiago, M. L. D. M., Samulski, D. M., & Costa, V. T. da. (2012). A síndrome de burnout no esporte brasileiro. *Revista da Educação Física/UEM*, *23*(1). https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23i1.14566

Pompili, M., Innamorati, M., Narciso, V., Kotzalidis, G. D., Dominici, G., Talamo, A., Girardi,

Programa de Mestrado e Doutorado em Psicologia, UCDB - Campo Grande, MS

P., Lester, D., & Tatarelli, R. (2010). Burnout, hopelessness and suicide risk in medical doctors. *La Clinica Terapeutica*, *161*(6), 511–514.

Rubio, K., & Simões, A. C. (1998). Uma análise das relações interpessoais em uma equipe esportiva. *Revista Brasileira de Ciencias do Esporte*, *19*(3).

Tamayo, M. R., & Tróccoli, B. T. (2002). Exaustão emocional: Relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de coping no trabalho. *Estudos de Psicologia (Natal)*, *7*(1), 37–46. https://doi.org/10.1590/s1413-294x2002000100005

Teixeira, F. L. S., & Caminha, I. D. O. (2012). Preconceito no futebol feminino brasileiro: Uma revisão sistemática. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, *19*(1), 265. https://doi.org/10.22456/1982-8918.30943

Verardi, C. E. L., Miyazaki, M. C. O. S., Nagamine, K. K., Lobo, A. P. S., & Domingos, N. A. M. (2012). Esporte, stress e burnout. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, *29*(3), 305–313. https://doi.org/10.1590/s0103-166x2012000300001

World Health Organization. (2022). *International classification of diseases, eleventh revision (ICD-11)*.

Programa de Mestrado e Doutorado em Psicologia, UCDB - Campo Grande, MS

## ANEXO A

1- Em quais situações você fica mais sobrecarregado(a) em relação a sua carreira esportiva?

2- Como você lida com a sobrecarga na sua carreira esportiva?

3- O que te faz sentir que não está desempenhando todo o seu potencial nos treinos e competições?

4- Como você lida com as frustrações na sua carreira esportiva?

5- Você diria que hoje você tem o mesmo interesse no esporte que tinha no início?

Se sim, o que manteve o seu interesse?

Se não, o que te fez perder o interesse?

6- Quais sentimentos negativos você sente em relação ao esporte?

7- Como você lida com a ansiedade antes de um grande jogo/competição?

8- O que te faz sentir emocionalmente e fisicamente exausta em relação a sua carreira esportiva?

9- Para quais atividades você destina sua energia fora da sua carreira esportiva?

10- Como você enxerga as suas conquistas dentro do esporte?

11- Como você lida com a preocupação em relação à sua carreira?

12- Como você cuida da sua saúde mental?

13- Hoje, você sente que realiza o seu melhor trabalho?

Se sim, o que te faz sentir assim?

Se não, por que?

Programa de Mestrado e Doutorado em Psicologia, UCDB - Campo Grande, MS

**Sobre os autores:**

**Eduarda Morgado dos Santos** [*Autora para contato*]**:** Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM). **E-mail:** psi.eduardams@gmail.com, **Orcid:** https://orcid.org/0009-0005-8434-3573

**Luiz Fellipe Dias da Rocha:** Doutor em Psicologia Social pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (PPGPS/UERJ). Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS) e Psicólogo pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). **E-mail:** luiz.rocha@uerj.br, **Orcid:** https://orcid.org/0000-0001-9337-894X

**Luana Rodrigues dos Santos:** Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM). **E-mail:** rluana265@gmail.com, **Orcid:** https://orcid.org/0009-0000-7682-8830

**Disponibilidade de dados**

Todo o conjunto de dados que dá suporte aos resultados deste estudo foi publicado no próprio artigo.

Editor-chefe: Rodrigo Lopes Miranda
Avaliadores: Homar Faycal Campos Costa, Roberta Alves e Maria Celina Ferreira Goedert

Recebido em: 01/09/2023
Última revisão: 07/07/2025
Aceite final: 11/07/2025

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Programa de Mestrado e Doutorado em Psicologia, UCDB - Campo Grande, MS