

Pandemia Covid-19: a percepção de treinadores da Liga de Basquete Feminino sobre as condições laborais e estresse

Pandemia de Covid -19: la percepción de los entrenadores de la Liga Feminina de Baloncesto sobre las condiciones de trabajo y el estrés

Covid -19 pandemic: the perception of Women's Basketball League coaches about working conditions and stress

*Cleiton Pereira Reis, **Márcia Cristina Custódia Ferreira, Marisa Lúcia de Mello Santiago,

Flávia Renata de Almeida, *Daniel Alvarez Pires

*Universidade Federal de Minas Gerais (Brasil) **Instituto Federal de Goiás (Brasil) ***Universidade São Judas Tadeu (Brasil)

****Universidade Federal do Pará (Brasil)

Resumo. A pandemia de Covid-19 interferiu diretamente no trabalho dos treinadores. No contexto esportivo, passou a ser relevante compreender como treinadores de basquetebol se adaptaram a essas mudanças na vida cotidiana, tanto no âmbito laboral como no pessoal. Assim, o objetivo do presente estudo consistiu em identificar a percepção de treinadores de equipes profissionais do basquetebol feminino brasileiro sobre o estresse e as condições laborais no contexto da pandemia de Covid -19. Participaram do estudo seis treinadores de basquetebol profissional que trabalharam em equipes que disputaram a temporada 2020 da Liga de Basquete Feminino (LBF). Os treinadores foram entrevistados e o conteúdo da entrevista foi categorizado e subcategorizado com o auxílio de peritos. Foram identificados 14 fatores distribuídos em três categorias: fatores sociais e laborais; fatores psicofisiológicos; e retorno às atividades. Os treinadores foram impactados sob diversas perspectivas durante a pandemia de Covid -19. No âmbito social e laboral, o uso de *lives* foi a ferramenta mais utilizada para reuniões de trabalho e execução de treinos junto às atletas. Quanto à dimensão psicofisiológica, os treinadores apresentaram diferentes sintomas decorrentes do isolamento. Por fim, a volta gradativa aos treinamentos e campeonatos foi o tema mais pautado pelos treinadores, evidenciando a expectativa e a ansiedade quanto ao retorno presencial das atividades. O presente estudo avança no conhecimento dos impactos da pandemia de Covid -19 no ambiente esportivo. Apesar do cenário de maior controle da pandemia após o avanço da vacinação, a reestruturação do sistema esportivo ainda deverá levar alguns anos.

Palavras-chave: basquetebol, Covid -19, estresse, pandemia, treinadores, trabalhador.

Resumen. La pandemia de Covid -19 interfirió directamente en el trabajo de los entrenadores. En el contexto deportivo, se volvió relevante comprender cómo los entrenadores de baloncesto se adaptaron a estos cambios en la vida cotidiana, tanto en el ámbito laboral como en el personal. Por lo tanto, el objetivo del presente estudio fue identificar la percepción de los entrenadores de equipos profesionales de baloncesto femenino brasileño sobre el estrés y las condiciones de trabajo en el contexto de la pandemia de Covid -19. En el estudio participaron seis entrenadoras profesionales de baloncesto que trabajaron en equipos que compitieron en la temporada 2020 de la Liga Femenina de Baloncesto (LBF). Se entrevistó a los entrenadores y el contenido de la entrevista fue categorizado y subcategorizado con la ayuda de expertos. En total, se identificaron 14 factores divididos en tres categorías: factores sociales y laborales; factores psicofisiológicos; y regreso a las actividades. Los entrenadores se han visto afectados desde muchas perspectivas durante la pandemia de Covid -19. En el ámbito social y laboral, el uso de *vidas* fue la herramienta más utilizada para reuniones de trabajo y ejecución de entrenamientos con los atletas. En cuanto a la dimensión psicofisiológica, los entrenadores presentaron diferentes síntomas derivados del aislamiento. Finalmente, el regreso paulatino a los entrenamientos y campeonatos fue el tema más discutido por los entrenadores, evidenciando la expectativa y ansiedad con respecto al regreso a las actividades presenciales. El presente estudio avanza en el conocimiento de los impactos de la pandemia de Covid -19 en el entorno deportivo. A pesar del escenario de mayor control de la pandemia tras el avance de la vacunación, la reestructuración del sistema deportivo aún debe demorar algunos años.

Palabras clave: baloncesto, Covid -19, estrés, pandemia, entrenadores, trabajador

Abstract. The Covid -19 pandemic directly interfered with the work of coaches. In the sporting context, it became relevant to understand how basketball coaches adapted to these changes in everyday life, both at work and in the personal sphere. Thus, the objective of the present study was to identify the perception of coaches of professional Brazilian women's basketball teams about stress and working conditions in the context of the Covid -19 pandemic. Six professional basketball coaches who worked on teams that competed in the 2020 season of the Women's Basketball League (LBF) participated in the study. The coaches were interviewed and the content of the interview was categorized and subcategorized with the help of experts. In total, 14 factors distributed into three categories were identified: social and work factors; psychophysiological factors; and return to activities. Coaches have been impacted from a variety of perspectives during the Covid -19 pandemic. In the social and work scope, the use of *lives* was the most used tool for work meetings and execution of training with the athletes. As for the psychophysiological dimension, the coaches presented different symptoms resulting from isolation. Finally, the gradual return to training and championships was the theme most discussed by the coaches, evidencing the expectation and anxiety regarding the return to face-to-face activities. The present study advances knowledge of the impacts of the Covid -19 pandemic on the sports environment. Despite the scenario of greater control of the pandemic after the advancement of vaccination, the restructuring of the sports system should still take a few years.

Keywords: basketball, Covid -19, stress, pandemic, coaches, worker

Fecha recepción: 23-08-23. Fecha de aceptación: 16-11-23

Cleiton Pereira Reis

cleitonpreis@yahoo.com.br

Introdução

Nos primeiros meses de 2020, surgiu em todo o mundo uma doença causada pelo vírus SARS-CoV2, denominado síndrome respiratória aguda grave. A disseminação do vírus levou a Organização Mundial da Saúde (OMS) a declarar essa doença como Covid-19, enquadrando-a como uma “pandemia global” (WHO, 2020). No Brasil, até o final do ano de 2022, aproximadamente 700 mil pessoas morreram por complicações decorrentes da pandemia (Brasil, 2022). Tal cenário impôs uma necessidade de mudanças imediatas, gerando muitos desafios na vida diária da população (Silva, Pinheiro, Três, & Malloy-Diniz, 2020). Este surto, além de afetar diretamente a saúde do indivíduo, tem potencial específico para aumentar as condições estressantes de trabalhadores por causa da instabilidade econômica e das incertezas geradas em decorrência disso, a necessidade de conciliar velhas e novas demandas, e as mudanças nas dinâmicas no local de trabalho (Faraji, Ghayour Najafabadi, Rostad, & Anastasio, 2020; Hamouche, 2020; Hortigüela-Alcalá, Garrigo, & Pérez-Pueyo, 2021; Ortiz Marholz, Valenzuela Contreras, & Barrera Diaz, 2022).

No ambiente esportivo, a recente disseminação global da pandemia de Covid-19 influenciou a vida de pessoas em vários países, incluindo atletas, treinadores, árbitros e equipe de apoio. Nesse contexto, além do impacto no adiamento de grandes competições, como a realização do Jogos Olímpicos de Tóquio, que inicialmente estava programado para o ano de 2020 e precisou ser alterado para o ano de 2021, sem a presença de público nas arquibancadas, a pandemia da Covid-19 também impactou toda cadeia laboral dos esportes profissionais (Costa et al., 2020; Di Fronso et al., 2020; Washif, Mohd Kassim, Lew, Chong, & James, 2021). As condições de vida restritas e o consequente isolamento social também teriam impactado negativamente o bem-estar desses agentes. No Brasil, os órgãos de saúde indicaram que os trabalhadores mantivessem o isolamento social como forma de controle da pandemia (Silva, Figueiredo Filho, & Fernandes, 2020).

No contexto esportivo, passou a ser relevante compreender como treinadores de basquetebol se adaptaram a essas mudanças na vida cotidiana, tanto no âmbito laboral como no pessoal. Durante a pandemia, os treinadores se viram restritos a trabalhar de casa, sem o contato direto com atletas e corpo técnico (Silva et al., 2020a). A Liga de Basquete Feminino (LBF) é a principal competição profissional de basquetebol no Brasil envolvendo equipes do sexo feminino. Nesse sentido, tal competição ocupa pelo menos metade do calendário de competições. No começo da pandemia, a organização desta competição cancelou o campeonato da temporada 2020. Até onde sabemos, nenhum estudo publicado explorou o potencial impacto provocado por uma experiência de isolamento forçado pela pandemia nos treinadores brasileiros de equipes profissionais. As consequências previstas da quarentena decorrente da Covid-19 e as medidas de distanciamento social e físico associadas, constituem estressores essenciais para problemas de saúde

físico e mental em treinadores (Faraji, Ghayour Najafabadi, Rostad, & Anastasio, 2020; Santi et al., 2021)

Portanto, levando-se em consideração todas as alterações sofridas no cotidiano dos indivíduos, especialmente no esporte, torna-se necessário entender como os treinadores esportivos enfrentaram esta situação de instabilidade social e laboral. E também, entender qual o impacto da pandemia da Covid-19 como fonte de estresse nas condições laborais em treinadores de basquetebol profissional feminino no Brasil.

Dessa forma, o objetivo do presente estudo consistiu em identificar a percepção de treinadores brasileiros profissionais de basquetebol feminino sobre o estresse e as condições laborais no contexto da pandemia de Covid-19.

Método

Amostra

A temporada 2020 da Liga de Basquete Feminino (LBF), interrompida pela pandemia da Covid-19, contou com oito equipes participantes. Todos os treinadores foram convidados para participar do estudo, porém apenas seis profissionais (75%) aceitaram participar da pesquisa.

Os participantes são do sexo masculino, com média de idade de $50,78 \pm 8,06$ anos. Três treinadores trabalham em equipes sediadas na região sudeste do Brasil, um na região sul do Brasil, e dois na região nordeste. Estes profissionais fazem parte de um grupo de elite dos treinadores de basquetebol no Brasil por trabalharem nas principais equipes profissionais do esporte.

Instrumento

Para coleta de dados se empregou um roteiro de entrevista semiestruturada (Patrick & Corte, 2019; Silverman, 2020), apresentando questões referentes ao estresse laboral e condições de trabalho dos entrevistados. Ao término da entrevista, as perguntas eram mais direcionadas aos sintomas específicos da síndrome de *burnout*. Cinco doutores, especialistas nas áreas de Psicologia do Esporte, sendo que dois deles com experiência na modalidade basquetebol, foram responsáveis pela criação do roteiro das entrevistas e trabalharam como peritos no atual estudo (Ronkainen & Wiltshire, 2019). O conteúdo de tal roteiro de entrevista foi baseado na literatura sobre estresse e *burnout* em treinadores esportivos (Hjälml, Kenttä, Hassmén, & Gustafsson, 2007; Santiago, Pires, Samulski, & Costa, 2016; Santos & Costa, 2018; Raedeke, 1997). Vale ressaltar que Reis, Pires, Pereira e Morales (2020) utilizaram em um estudo com treinadores de basquetebol de equipes profissionais masculinas, um roteiro de entrevistas semelhante, adaptado para o público em questão.

Procedimentos

Os treinadores foram contactados por telefone e informados sobre os objetivos e procedimentos do estudo. Mediante o aceite em participar da pesquisa, foram agendadas as entrevistas, realizadas de forma *on-line*, via internet. As

entrevistas duraram em média 45 minutos. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Pará (certificado 8384818.6.0000.0018).

Análise de Dados

O conteúdo das entrevistas foi transcrito integralmente. Realizou-se uma leitura cuidadosa das transcrições e os peritos realizaram anotações e reflexões acerca dos achados (Smith, Flowers, & Osborn, 2009). Assim, após a aprovação do conteúdo das entrevistas pelos treinadores, separou-se o conteúdo transcrito em pequenos trechos, ou minuniidades, denominados também como unidades de significado (MUs). Elas são consideradas as menores partes compreensíveis de um texto que expressam uma ideia ou informação (Engel & Schutt, 2011).

Identificou-se neste estudo 234 MUs, e selecionou-se, entretanto, apenas 122 MUs que apresentavam uma ideia clara e tinham uma relação direta com o objetivo do estudo. Os cinco peritos, em um primeiro momento, criaram categorias e subcategorias de acordo com o conteúdo das MUs, para que ocorresse uma concordância mínima entre os peritos de 80%, mesmo em caso de impasse (Côté, Ericsson, & Law, 2005). Depois disso os peritos categorizaram e subcategorizaram as MUs de acordo com as similaridades identificadas (Patton, 2015). Por conta disso, foi criado um grupo de discussão para a análise das MUs. Para que uma MU fosse classificada em uma determinada categoria ou subcategoria foi necessário, mesmo depois de algum tipo de impasse, que quatro dos cinco peritos concordassem com a classificação.

As MUs foram classificadas de acordo com a similaridade de seus conteúdos (Côté et al., 2005; Patton, 2015). A Figura 1 apresenta o resultado e a classificação categórica destas análises.

FATORES SOCIAIS E LABORAIS	FATORES PSICOFISIOLÓGICOS	RETORNO DAS ATIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> Paralisação de treinamentos e campeonatos. 12 MU's Isolamento Social. 10 MU's Lives e estudos <i>on line</i>. 14 MU's Clubes e patrocinadores. 8 MU's Evasão de atletas para outros países. 6 MU's Convívio social. 8 MU's Estratégia de <i>coping</i>. 8 MU's 	<ul style="list-style-type: none"> Sintomas emocionais e físicos. 7 MU's Auxílio de profissional de psicologia do esporte. 7 MU's 	<ul style="list-style-type: none"> Expectativa dos treinadores. 6 MU's Expectativa das atletas. 7 MU's Volta gradativa aos treinamentos e campeonatos. 20 MU's Perspectivas para o basquetebol feminino brasileiro. 9 MU's

Figura 1. Categorização das MUs de acordo com a percepção dos treinadores.

Em seguida, são apresentados os resultados referentes à percepção dos treinadores sobre o estresse laboral e condições laborais durante a pandemia de Covid-19, conforme a classificação das MUs. Para a identificação dos entrevistados, descreveu-se cada MU com a letra T (treinador) e um número de 1 a 6.

Fatores sociais e trabalho

Paralisação do campeonato e calendário

A LBF foi paralisada pouco depois do seu início, durante

a pandemia. Vale lembrar que a LBF é o principal campeonato do calendário das equipes profissionais brasileiras. Nesse sentido o LBF representa o foco principal competitivo da maior parte das equipes brasileiras. Todos os treinadores foram surpreendidos com esse processo.

“Exatamente, estava bem no começo, a gente está numa expectativa de que poderia voltar da pandemia, talvez num formato diferente, os campeonatos... conforme as notícias iam chegando a gente via que estava ficando mais difícil né, então até que veio o anúncio de que não teria mais LBF. A gente já começou a fazer o planejamento mais para frente, no paulista...” (T1).

“Então eh, a gente ficou cinco meses parado, aí quando a gente ficou sabendo do calendário das datas da federação do campeonato paulista, a gente se programou para isso, né? E afetou... porque a gente ficou muito pouco tempo de preparação né... uma parada assim de 5 meses é complicado, né” (T3).

Isolamento social

Quanto à necessidade do isolamento social, os treinadores destacaram como prioridade ficar em casa no momento mais crítico da pandemia, o que limitou sobremaneira o trabalho deles. O isolamento social foi recomendado pelas autoridades sanitárias brasileiras. Além disso os entrevistados revelaram espanto com tal situação, por representar um contexto novo que nenhum deles havia vivenciado, o que poderia servir como um tempo de reflexão:

“Então quando eu cheguei em maio (2020) na cidade de (...) a gente ficou trancado dentro de casa. A gente não podia sair, confinado. Eh... somente saindo para fazer as compras para poder comer no dia a dia. Tudo fechado, os ginásios...o tempo de trabalho ficou bem complicado, então...” (T2).

“A gente não tinha muita noção como era, né... Então acho que ninguém esperava passar pelo o que a gente passou e nos cuidados e tudo mais... acho que traz uma reflexão, né, para todos nós, né? Eu acho que a gente precisa aproveitar essas reflexões para que a gente viva um mundo melhor do que a gente vivia. Ninguém viveu isso, foi tudo muito novo.” (T4).

Lives, estudos sobre basquetebol via internet

Os entrevistados tiveram acesso a cursos de formação e encontro de treinadores por meio de *lives* e plataformas de mídias virtuais. De acordo com estes profissionais se proliferaram os encontros de treinadores, bem como cursos de curta duração. Os treinadores aproveitaram tal oportunidade para melhorar os conhecimentos teóricos a respeito da modalidade, bem como aumentar o intercâmbio e a troca de ideias entre eles.

*“Eu voltei muito para o estudo né, porque eu sou de uma linha de trabalho que prioriza o treinamento. Você treina durante a semana para o jogo, eu trabalho o treino dentro do time que a gente vai enfrentar... e aí eu voltei muito para prancheta e os cursos *on line* que estava acontecendo... teve várias lives, encontros virtuais, muita troca de informação. Grande oportunidade de estudar.” (T3)*

“...né, então isso de alguma forma contribui muito para troca de informação para aprendizado... foram inúmeras, inúmeras lives, muita troca de informação com treinadores brasileiros e do exterior...horas e horas de lives. A troca de conhecimento aumentou

bastante, o intercâmbio, cursos fornecidos pelas federações, até mesmo pela FIBA, específicos para o basquete feminino.” (T5)

Clubes e patrocinadores

Os treinadores mostraram-se preocupados com a manutenção dos patrocinadores, já que as empresas também apresentaram dificuldades financeiras pela Covid-19. Além disso, a paralisação da LBF diminuiu a exposição das marcas.

“E... não funcionou porque simplesmente parou... parou... a gente recebeu o primeiro e o segundo mês e aí depois... parou... o pagamento, parou o patrocínio, parou tudo, né... Então... foi assim, não teve nada na pandemia. Ia acabando os contratos e não se renovaram no processo.” (T2)

“No caso, nós aqui, para gente foi muito ruim, eu acredito que esse mercado esportivo, ele vai sofrer muito ainda, ele não vai voltar ao normal tão cedo... As equipes estão preocupadas, principalmente as que dependem exclusivamente de patrocínio”. (T6)

Evasão das atletas para outros países

Com a pandemia e o cenário de incerteza aumentou o êxodo de atletas para o exterior, o que acabou enfraquecendo as equipes da LBF. Muitas equipes estrangeiras entraram em contato com as atletas que apresentaram certo destaque anteriormente.

“Sim elas tiveram convites, muitos atletas inclusive agora né, elas foram para Portugal, Espanha, Suécia, até a WNBA... por outro lado abriu uma porta que estava um pouco fechada para as nossas atletas... as meninas que vão para fora e têm uma oportunidade de conhecer uma outra cultura, de se apropriar do conhecimento do local, isso é muito importante.” (T5)

“Muitas meninas nossas estão fora do Brasil, né? Eh... uma na Turquia, uma na Bélgica, uma na Suécia eh... em Portugal, então... tem essa evasão natural porque as meninas também precisam trabalhar, né? E jogar, né?” (T2)

Apenas um dos treinadores relatou que não perdeu atletas no processo, mas não conseguiu contratar novas atletas que preferiram ir para equipes europeias:

“Entendeu? A gente tentou trazer mais gente, mas não conseguimos trazer porque essas meninas que a gente ia contratar estavam em outras equipes e foram pra Europa. Meio que fechou o mercado nesse sentido...” (T3)

Convívio familiar e social

No núcleo familiar os treinadores tiveram mais contato com as esposas e com os filhos, fator que era muito menor antes da pandemia. O isolamento social forçou que estes profissionais permanecessem em casa. Porém o contato com os amigos e familiares ficou restrito ao ambiente virtual.

“Olha, eu acordava bem, meu filho me acordava, a gente já acordava brincando, eu passava o dia entretendo ele, bolando atividades com ele enfim... minha esposa trabalhando de Home office e muito contato com os amigos de forma virtual, né, por mensagem,

por vídeos... não é a mesma coisa que está presente ao vivo mas a gente conseguiu manter contato com boa parte dos nossos amigos né...” (T1)

“Exatamente, inclusive o convívio, né, com a minha esposa, com os meus filhos... na correria do dia a dia, você vê à noite ou vê no final de semana, aí nós passamos almoçar e jantar todos os dias junto, para mim foi motivo de aproximação... por mais paradoxo possa parecer...” (T5)

Estratégias de enfrentamento, coping¹

Os treinadores adotaram estratégias de enfrentamento da Covid-19, como atividade física em casa para manutenção da saúde física, leitura e seriados para a saúde mental e se manter atualizado. Estratégias de enfrentamento é uma medida recomendável para combater o estresse gerado pela pandemia.

“Então... acho que até foi bom, foi positivo... eu fiz atividade física em casa mesmo. E... procurei fazer uma atividade física em casa e... aliado a isso bastante leitura, né, e tudo mais para poder passar o tempo também. Eu te confesso que achei que o tempo passou muito rápido inclusive...” (T3)

“...eu particularmente gosto muito de seriados né, e eu assisti muitos seriados..., há muitos vídeos de jogos, isso embora seja meu trabalho, para mim é um hobby também. A leitura particularmente eu sempre gostei... consegui também colocar uma meta de 2 livros por mês. Em vários meses eu consegui fechar essa meta bem tranquilamente, até extrapolei...” (T5)

Fatores biológicos e físicos

Sintomas Emocionais e Físicos

O isolamento social representou uma fonte inusitada de estresse. Os treinadores reagiam de forma particular à Covid-19, quanto aos sintomas físicos e emocionais. Eles relataram sintomas de ansiedade e de expectativa pela volta às quadras.

“Talvez um dia você esteja mais irritado, mais né, entediado né mas... Às vezes com saudade da quadra né, vontade de sair de casa, vontade de fazer as coisas, mas tinha o distanciamento...” (T1)

“Eh... a gente fica ansioso... o que mudou muito para mim foi a volta do jogo oficial, o treino foi uma alegria, uma ansiedade, uma ansiedade de voltar logo, mas acho que aumentou a ansiedade de jogo, acho que eu tinha uma ansiedade um pouco menor pelo tempo aí de trabalho...” (T3)

Dois treinadores relataram que não sofreram sintomas físicos ou emocionais com a Covid-19.

“Sobre saúde física e emocional não tive nada, consegui lidar bem com as situações da pandemia. Para mim foi tranquilo, deu para lidar bem, continuando e se adaptando.” (T2)

“Não, não tive nada. Não tive nenhum problema não, graças a Deus. Até eu acho que eu tive esse tempo pra cuidar de mim assim... do meu bem estar, entendeu? Foi até uma parada que deu para adaptar, suprir com outras coisas.” (T3)

¹ A estratégia de coping se refere ao conjunto de mecanismos, recursos e técnicas que uma pessoa utiliza para lidar com o estresse, desafios, adversidades e situações difíceis na vida (Lazarus, & DeLongis, 1983; Stephenson, & DeLongis)

Ajuda profissional psicólogo

Dois treinadores destacaram a importância dos profissionais de psicologia do esporte para trabalhar junto às atletas durante a pandemia. Porém a maior parte deles não tinha esse tipo de recurso humano para ajudar no trabalho da comissão técnica, principalmente durante a pandemia.

“É, não só por causa da pandemia, mas eu acho que todas as áreas, esse suporte é sempre bom e sempre ajuda, a gente tem uma psicóloga na equipe... e assim, todas as jogadoras tinham um canal aberto com a psicóloga para tratar de algum tema que fosse pertinente, alguma dificuldade que ela tivesse passando...” (T1)

“Não, não nesse sentido não. Não, só mais conversa entre a gente mesmo. Mas assim... acho esse tipo de recurso essencial, essencial mesmo... Foi muito complicado, né? É uma coisa nova, né? A gente fala assim... uma coisa nova, ninguém passou por isso... ajudaria sim um psicólogo trabalhando com a gente.” (T3)

Retorno das atividades

Expectativas dos treinadores

O ambiente natural do treinador é a quadra, a rotina dos treinamentos e jogos. Esse processo de ficar fora das quadras trouxe uma certa ansiedade, expectativa, até mesmo saturação por encontros apenas virtuais:

“Rapaz, para o técnico a quadra é mesmo que a água para o peixe é, foi, mudou totalmente o nosso ambiente... ninguém aguentava mais lives, “você vai, o ambiente onde o técnico se sente bem é onde o técnico sempre quer tá, mas assim, de casa mesmo, eu tive um cuidado muito grande, eu me isolei completamente tá, mas aí depois disso você fica querendo voltar né... A ansiedade dos técnicos voltarem a trabalhar, mesmo com essa ansiedade, todo cuidado que a gente tinha com os atletas, porque assim, apesar deles serem atletas, são eles que levam a transmissão para os pais, para os avós... Ah sim, e a vontade de todo mundo voltar pra quadra...” (T6)

“...isso aconteceu... eu posso até falar da minha, sem motivo aparente, eu sofri um processo de ansiedade até no final do ano... antes de começar a Liga eu busquei profissional competente para tratar... nessa pandemia atual, pelo menos um atleta a minha demonstrou apareceu os sintomas de ansiedade nela e ela está sendo acompanhada por um profissional.” (T5)

Expectativas das Atletas

Boa parte das atletas tinham a expectativa do começo da LBF. Para elas foi um processo adaptativo o treinamento em casa, bem como o processo de esperar, de não ter uma certeza sobre o futuro. Além disso, foi um desafio para os treinadores manter a motivação das atletas.

“Manter as atletas motivadas não foi fácil porque a gente sabe a dificuldade, da parte mental, para que essas atletas continuassem treinando em casa, não perdessem a motivação e continuar fazendo a modalidade, né? Porque para algumas atletas nós observamos que algumas atividades não estavam dando certo, precisavam de recursos para se manter... Então... essa foi sim uma grande dificuldade.” (T4)

“Para mim, para todos nós que estávamos próximos para jogar a Liga nacional né, foi bem complicado porque nós montamos os nossas equipes, nós tínhamos iniciado o nosso treino a 15 dias com a expectativa muito, muito favorável de fazer uma bela campanha

na Liga... e, e isso vai além da nossa expectativa né, porque, também nós tínhamos a questão de pagar o contrato das meninas, locar os apartamentos, alimentação... um fator que definimos é que pagaríamos todos os salários das meninas enquanto nós tivéssemos a condição de pagar, porque nós entendemos que a atleta antes de qualquer coisa é um ser humano...” (T5)

Volta gradativa dos treinamentos

Para a volta gradativa das atividades, os treinadores ressaltam que os protocolos de segurança foram cumpridos, sem casos até o momento de Covid-19 detectados. Um dos treinadores ressaltou que achava importante a volta aos treinamentos, mesmo não tendo total segurança dos protocolos. Ele ressaltou que as atletas queriam voltar, já que temiam pelos empregos também:

“E... aqui na cidade, no início de agosto (2020), nós preparamos uma quadra. Logicamente com todos os cuidados que podíamos, né, que tínhamos que tomar, dividimos em grupos pequenos de atletas, nós revezamos as atletas na quadra, os trabalhos eram apenas individuais, né? Todos os trabalhos individuais. Então nós revezamos enquanto tinha duas ou três na quadra, outras duas ou três estavam na academia... Aos poucos começamos a ter um pouquinho mais de trabalho com grupos maiores, progressivamente. No nosso grupo não tivemos nenhum problema até agora, todas elas deram negativo... testamos a equipe sempre agora para covid...” (T4)

“A volta a gente fez de uma forma bem gradativa né, com distanciamento, com teste, a gente sabe que não é completamente seguro... não tem como montar uma bolha como ficou a NBA ou a WNBA né, mas, aos poucos o esporte precisava voltar... e até para manutenção do emprego das jogadoras né... mas ao mesmo tempo receio por estar fazendo uma coisa não completamente segura, né... Então voltou às atividades, mas assim, ou volta ou eu perco o meu emprego, então as jogadoras precisaram entrar um pouco nisso, mesmo com a comissão né... ou a gente não teria nosso emprego, né? ... então a gente fez mais por necessidade... Então assim, o grupo estava consciente do que estava acontecendo...” (T1)

Volta dos campeonatos

As equipes do estado de São Paulo tiveram a oportunidade de voltar para o campeonato estadual seguindo todos os protocolos de segurança recomendados pelas autoridades de saúde, sendo que a presença de público foi vetada. A exploração da mídia e dos patrocinadores foi principalmente via internet.

“A próxima competição é o campeonato paulista. Esse campeonato vai ser sem público, a não ser que a evolução da pandemia aqui no estado de São Paulo possa permitir o público, então vai ser realizado sem público. A LBF a gente ainda está longe do início, né? São mais seis meses pela frente. A gente tem que esperar para ver como que essa pandemia vai progredir, se vai continuar nessa progressão... para manutenção da modalidade é importantíssimo que tenha as competições para que os patrocinadores tenham um outro alvo, né, que seria as transmissões via internet, via tv... então tudo vai ser digital. As mídias digitais que vão dar o retorno para esses patrocinadores.” (T4)

“Eu acho que... acho que o maior problema foi isso. Você ficar

aguardando cinco meses para ter o retorno...Eh... acho que o maior problema de tudo isso foi a ansiedade de esperar, de saber se ia ter ou não ter, essa incerteza que até hoje não tem ainda não tem, né? A gente não tem uma certeza ainda... tá competindo, graças a Deus vai ser mesmo no paulista... o basquete feminino já tem poucas equipes já, né? Quando se diz prejudicado é mais pela torcida, né, já é pouco a visibilidade, jogar sem torcida é necessário, mas vai ser ruim.” (T3)

Futuro do basquetebol feminino

Os treinadores ressaltam que o futuro é incerto quanto ao basquetebol feminino. O cenário dependerá da volta gradual da normalidade, e de outros fatores também, como a volta dos campeonatos e a saúde financeira das empresas patrocinadoras. Vale ressaltar que o basquetebol feminino brasileiro já enfrenta problemas estruturais e financeiros mesmo antes da pandemia.

“Não sei. Na realidade não sei como vão ser os próximos dias, próximos meses, porque a gente não sabe em termos de saúde o que vai acontecer, as decisões políticas. Na Europa houve uma mudança, reduziu bastante os contratos, em termos salariais também.” (T2)

“Por isso que eu falo, essa normalidade vai vir no decorrer no ano de 2021, então eu acredito que só em 2022 talvez, vai depender aí da evolução das coisas, para que a gente tenha uma tranquilidade, aí para não só fazer as competições, mas também pra correr atrás de patrocínio, as empresas também, voltarem às suas normalidades, que também é uma coisa importante para o empresariado.” (T6)

Discussão

O objetivo do estudo consistiu em identificar a percepção de treinadores brasileiros profissionais de basquetebol feminino sobre o estresse e as condições laborais no contexto da pandemia de Covid-19. No total, foram identificados 14 fatores distribuídos em três categorias: fatores sociais e laborais; fatores psicofisiológicos; e retorno às atividades.

Em relação aos fatores sociais e laborais, os treinadores são uma das classes de profissionais particularmente afetadas pelas dificuldades laborais impostas pela pandemia. Devido às características das atividades associadas ao treinador, o período de confinamento resultou em desafios singulares para esses profissionais, como por exemplo a perda do contato presencial diário com seus atletas e a redução dos níveis de atividade física dos mesmos (Faraji et al., 2020; Torres-Martín, Alemany-Arrebola, Lorenzo-Martín, & Mingo-Estrada, 2021).

Importante ressaltar que muitos locais de esportes fecharam durante a pandemia e as pessoas tiveram menos oportunidades de comunicação ao ar livre, de comunicação externa, e em decorrência disso, muitas pessoas, inclusive os atletas tiveram que praticar esportes em casa porque havia o medo de infecções cruzadas (Arruda et al., 2023; Rangel Colmenero, 2023), o que fez com que o entusiasmo das atividades esportivas em grupo diminuísse gradualmente

(Camargo- Junior et al., 2020), gerando grandes consequências para a saúde mental, como ansiedade e depressão. Com isso, o papel dos treinadores ganhava ainda mais importância ao ter que, além de se manterem motivados, reinventarem os treinamentos de suas atletas, para que elas também se mantivessem motivadas, e ao mesmo tempo em que estavam isoladas fisicamente, não estivessem tão distantes da sua profissão e prática esportiva.

Outro fator percebido pelos treinadores foi o estranhamento quando tiveram que iniciar de modo compulsório o isolamento social. Devido às características das atividades associadas ao treinador, o período de confinamento resultou em desafios singulares para esses profissionais, como por exemplo a perda do contato presencial diário com seus atletas e a redução dos níveis de atividade física dos mesmos (Faraji et al., 2020; Jukic et al., 2020). Treinadores enfrentaram desafios únicos durante a pandemia, dada a natureza física de seu trabalho, levando potencialmente ao sedentarismo, ganho de peso e desenvolvimento de transtornos do humor depressivo (Faraji et al., 2020).

O fator com maior quantidade de MUs foi "lives e estudos sobre basquetebol via internet". As respostas representaram as soluções empregadas para manter o contato com ambiente esportivo, apesar das dificuldades inerentes ao meio virtual, considerando que o basquetebol é uma atividade que exige a presença de vários atletas em movimento em uma quadra de jogo, situação proibida durante o período de confinamento. O emprego de atividades virtuais se configura como uma estratégia relevante para a manutenção da atividade laboral dos treinadores, resultando em um fator de proteção contra sentimentos de incapacidade e sintomas depressivos (Faraji et al., 2020). Apesar do ponto positivo associado à manutenção do vínculo treinador-atleta, os treinamentos virtuais foram considerados precários em estudo envolvendo treinadores brasileiros (Bettine & Freitas, 2020). Porém, considera-se fundamental a manutenção de uma rotina semelhante ou a criação de uma rotina que possa se tornar o 'novo normal', ocupando assim a agenda dos treinadores (Silva et al., 2020b)

Em relação ao fator “clube e patrocinadores”, os efeitos socioeconômicos de uma pandemia, com necessidade obrigatória de quarentena, levam à crise econômica e inevitável perda de empregos (Brooks et al., 2020). Treinadores ao redor do mundo viram seus rendimentos diminuir ou até mesmo perderam o emprego como uma consequência das medidas globais tomadas para reduzir o impacto da pandemia, como o fechamento de fronteiras, a limitação de viagens e o fechamento de transportes, serviços, indústria e atividade econômica (Crespo & Jabaloyes, 2020). Na percepção dos treinadores, os clubes fizeram um grande esforço para manter os salários em dia, porém os treinadores ressaltaram que o futuro é incerto quanto ao basquetebol feminino. O cenário dependerá da volta gradual da normalidade, e de outros fatores também, como a volta dos campeonatos e a saúde financeira das empresas patrocinadoras.

A evasão de atletas para outros países sinalizou para um

desnívelamento nas ações de mitigação dos impactos da pandemia entre os países. Como consequência, países que conduziram políticas exitosas de prevenção e controle da Covid-19 promoveram a volta das atividades esportivas mais cedo do que em outros países. Nesse cenário, o Brasil não apareceu entre as nações mais exitosas, o que acabou por proporcionar um êxodo de atletas para o exterior, onde encontraram oportunidades de retornar ao cotidiano do basquetebol, e com isso assinar bons contratos. Ainda nesse contexto, um ponto importante levantado pelos atletas e treinadores refere-se às condições de treinamento. Existe uma convergência na fala dos treinadores olímpicos sobre este tema, evidenciando a preocupação dos mesmos com as condições de treino dos atletas em confinamento quando comparados com seus pares sem isolamento social (Bettine & Freitas, 2020).

O convívio social representa outro fator que foi afetado pela pandemia. Silva et al. (2020c) recomendam que os treinadores e os clubes devem adotar estratégias para manter contato com seus grupos de trabalho, associação, amigos e familiares, mesmo de forma *on-line*. Ou seja, mesmo com o distanciamento, para saúde mental dos treinadores foi importante o convívio com outros agentes do esporte para um certo estabelecimento de laços sociais. Em relação às estratégias de *coping*, organizações e instituições devem adotar estratégias tanto durante a pandemia (por exemplo, vigilância da saúde e promoção da segurança no trabalho) e depois que terminar (por exemplo, prevenir o estigma, fornecer assistência social de apoio, oferecendo formação específica). Nesse cenário, os esforços na saúde mental são essenciais para prevenir um novo surto relacionado ao estresse (Hamouche, 2020; Hortigüela-Alcalá et al., 2021).

A segunda categoria é caracterizada pelos fatores psicofisiológicos. Essa categoria apresentou os seguintes fatores: sintomas emocionais e físicos, e auxílio de profissional de psicologia do esporte. Brooks et al. (2020) relatam que a situação pandêmica repercutiu em uma alta prevalência de sintomas de sofrimento e distúrbio psicológico, como distúrbios emocionais, depressão, estresse, humor rebaixado, irritabilidade, insônia, raiva e exaustão emocional.

O alto grau de incertezas e a elevada demanda gerada pela pandemia provocam uma elevada percepção de estresse e geram problemas relacionados à capacidade de recuperação do organismo. Composto por itens relacionados à qualidade e quantidade do sono e cansaço, estes dados apontam para mudanças involuntárias nos padrões de relaxamento da população, os quais estão gerando uma maior percepção de estresse. Esse achado se mostra preocupante já que a literatura aponta que alterações no estilo de vida e nos comportamentos de sono geram influências na saúde mental e na resposta ao estresse, dificultando a eficácia das estratégias de *coping* para lidar com as dificuldades de saúde mental (Sehmi, Maughan, Matthews, & Arseneault, 2019) sobretudo em circunstâncias especialmente estressantes como um período de pandemia e quarentena. Os treinadores de equipes com maiores recursos

relataram a importância de uma assistência psicológica. Porém a maior parte deles não tinha esse tipo de recurso humano para ajudar no trabalho da comissão técnica, principalmente durante a pandemia. A ajuda de profissionais de psicologia é uma das estratégias recomendadas para que atletas e treinadores suportem os efeitos negativos da pandemia (Brooks et al., 2020; Jukic et al., 2020).

Por fim, a terceira categoria consiste no retorno das atividades esportivas. Essa categoria apresentou os seguintes fatores: expectativa dos treinadores, expectativa das atletas, volta gradativa dos treinamentos, volta gradativa dos campeonatos e o futuro do basquetebol feminino brasileiro. Quanto às expectativas dos treinadores, foi percebida a ansiedade para o retorno dos treinamentos e competições, mesmo que estas fossem sem a presença dos torcedores. Treinadores mais jovens e menos experientes apresentaram níveis mais elevados de estresse no contexto da pandemia de Covid-19, considerados como zona de risco (Torres-Martín et al., 2021). Apesar de os treinadores participantes do presente estudo não apresentarem perfis de idade jovem e pouca experiência, a ansiedade reportada em relação ao retorno às atividades esportivas pode ser derivada do estresse associado ao confinamento da pandemia.

Em relação às expectativas das atletas, os treinadores reportaram os anseios das mesmas em recomeçar a preparação para a Liga de Basquete Feminino com atividades mais intensas e específicas do que os treinos realizados em casa. Diante da singularidade do contexto relacionado ao isolamento social, é oportuno que as comissões técnicas acompanhem com cautela os sinais das expectativas das atletas, a fim de evitar que a ansiedade possa tomar contornos desadaptativos. Investigação realizada com atletas brasileiros evidenciou que os participantes de esportes coletivos reportaram maiores problemas de saúde mental (insônia e depressão) do que seus pares de modalidades individuais (Salles et al., 2022), possivelmente em virtude do impacto da falta de costume quanto à ausência interações interpessoais e treinamentos coletivos.

Quanto à volta gradativa aos treinamentos e campeonatos, os treinadores comentaram sobre as adequações realizadas para o esperado retorno das atividades esportivas. Nesse sentido, uma possibilidade encontrada no contexto esportivo foi a criação dos campos de treinamento de quarentena, locais onde os atletas e comissões técnicas estão isolados do restante da sociedade, usufruindo de boa estrutura para a preparação física, técnica, tática e psicológica. Um acampamento de quarentena pode oferecer experiências de treinamento comparáveis ao treinamento pré-confinamento, sem induzir estresse percebido (Washif et al., 2021).

Por fim, as MUIs relacionadas às “perspectivas para o basquetebol feminino brasileiro” evidenciaram as preocupações com possíveis alterações estruturais do contexto esportivo, envolvendo desde as novas disposições dos jogos (com ausência de público ou limitação da capacidade

dos ginásios) até os eventuais novos paradigmas econômicos do esporte, com a repactuação de contratos de patrocínios. Para liderar esse processo, a Federação Internacional de Basquetebol publicou diretrizes para o retorno dos eventos (FIBA, 2021). Os protocolos reforçam a vacinação, a testagem e as medidas sanitárias de prevenção como pilares para a segurança dos eventos. Com o pleno atendimento dos protocolos, é esperado que a atividade econômica derivada do basquetebol também volte a apresentar bons retornos.

O presente estudo avança no conhecimento dos impactos da pandemia de Covid-19 no ambiente esportivo, mais notadamente na percepção dos treinadores em relação ao estresse e às condições laborais. Apesar do cenário de maior controle sobre a pandemia após o avanço da vacinação, a reestruturação do sistema esportivo ainda deverá levar alguns anos.

Apesar de avançar na fronteira do conhecimento sobre os impactos da pandemia, o presente estudo apresenta uma limitação associada ao número reduzido de treinadores participantes. Entretanto, as MUs derivadas dos relatos apontam componentes que também foram reportados em outras investigações das consequências da pandemia no âmbito esportivo (Ortiz Marholz et al., 2022; Hortigüela-Alcalá et al., 2021; Santi et al., 2021).

Conclusão

Os treinadores brasileiros de basquetebol feminino foram impactados sob diversas perspectivas durante a pandemia de Covid-19. A pandemia represou uma mudança significativa nas atividades cotidianas destes profissionais, uma forma inusitada de trabalhar com suas equipes. No âmbito social e laboral, o uso de *lives* foi a ferramenta mais utilizada para reuniões de trabalho e execução de treinos com as atletas. Quanto à dimensão psicofisiológica, os treinadores apresentaram diferentes sintomas decorrentes do isolamento. Foi um desafio para eles manter a motivação das atletas durante a pandemia. Porém eles relatam que foi positivo ficar um tempo maior junto à família, já que normalmente eles passam muito tempo longe de casa. Por fim, a volta gradativa aos treinamentos e campeonatos foi o tema mais pautado pelos treinadores, evidenciando a expectativa e a ansiedade quanto ao retorno presencial das atividades esportivas a partir da flexibilização dos protocolos de controle.

Referências

- Arruda, S. F., Vasconcelos de Oliveira, J. I., Winckler, C., Costa, A. S., Paes Neto, P. P., Moura Simim, M. A., & Melo Oliveira, S. F. (2023). ¿Puede el entrenamiento domiciliario influir en el estado de ánimo y la calidad de vida de los deportistas paralímpicos de bocha? (Can home-based training influence mood states and quality of life in Paralympic boccia athletes?). *Retos*, 50, 943–949. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99779>
- Bettine, M., & Freitas, G. S. (2020). Impactos psicossociais e econômicos em atletas e treinadores olímpicos/paraolímpicos de modalidades aquáticas devido ao COVID-19: percepções, discursos e perspectivas. *Motrivência*, 32(63). Brasil (2022). Recuperado de: <https://COVID-19.saude.gov.br/>
- Brooks, S. K., Webster R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020) The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid evidence of the evidence. *Lancet*, 395, 912–20. [https://doi.org/10.1016/S01406736\(20\)30460](https://doi.org/10.1016/S01406736(20)30460)
- Camargo-Junior, F., Côrte, A. C., Chalhub, T., Moraes Filho, J.M., Itaboraí, A. "Covid-19 and its effect on olympic sport: the importance of studying social isolation and the harm it causes, in order to minimize it." *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* 26 (2020): 371-377. <https://doi.org/10.1590/1517-869220202605237107>
- Costa, S., Santi, G., Di Fronso, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E., Morgilli, L., & Bertollo, M. (2020). Athletes and adversities: athletic identity and emotional regulation in time of COVID-19. *Sport Science and Health*, 16, 609–618. <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00677-9>
- Côté, J., Ericsson, K. A., & Law, M. P. (2005). Tracing the development of athletes using retrospective interview methods: A proposed interview and validation procedure for reported information. *Journal of applied sport psychology*, 17(1), 1-19.
- Crespo, M., & Jabaloyes, J. (2020). Something new? Innovation post COVID-19. A must for tennis. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 28(81), 8-11.
- Di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., et al. (2020). The effects of pandemic COVID-19 on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1802612>
- Engel, R., & Schutt, R. (2011). Survey research. In: R. Grinnell & Y. Unrau (Eds.) *Social work research and evaluation foundations of evidence-base practice*. (pp. 326-364). Oxford: Oxford University Press.
- Faraji, S., Ghayour Najafabadi, M., Rostad, M., & Anastasio, A. T. (2020). The effect of COVID-19 quarantine on physical and social parameters of physical education providers and youth sport coaches. *Work*, 67(4), 767-769. <https://doi.org/10.3233/WOR-203329>
- FIBA (2021). Return to Basketball FIBA COVID-19 Restart Guidelines: for national federations and leagues in planning their COVID-19 protocols. Recuperado de: <https://www.fiba.basketball/documents/restart-guidelines-for-national-federations-en>
- Hamouche, S. (2020). COVID-19 and employees' mental health: stressors, moderators and agenda for organizational actions. *Emerald Open Research*, 2.
- Hjälms, S., Kenttä, G., Hassmenan, P., & Gustafsson, H. (2007). Burnout Among Elite Soccer Coaches. *Journal of Sport Behavior*, 30(4).
- Hortigüela-Alcalá, D., Garijo, A. H., & Pérez-Pueyo, Ángel. (2021). La Educación Física en el contexto COVID-19. Un relato de profesores de diferentes etapas educativas (Physical Education in the COVID-19 context. A tale from teachers of different educational stages). *Retos*, 41, 764–774. <https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.86368>
- Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., ... & Alcaraz, P. E. (2020). Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to COVID-

19. *Sports*, 8(4), 56. <https://doi.org/10.3390/sports8040056>
- Lazarus, R. S., & DeLongis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, 38, 245-254.
- Ortiz Marholz, P. F., Valenzuela Contreras, L. M., & Barrera Diaz, J. (2022). Niveles de Ansiedad Rasgo y Bienestar en jugadores de fútbol profesional de Chile durante la cuarentena por COVID-19 (Levels of Trait Anxiety and Well-being in Chilean professional soccer players during the COVID-19 quarantine). *Retos*, 44, 1037-1044. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91316>
- Patrick, A., & Corte, U. (2019). What is qualitative in qualitative research. *Qualitative Sociology*, 42, 139-160. <https://doi.org/10.1007/s11133-019-9413-7>
- Patton, M. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: integrating theory and practice*. (4th ed.). Thousand Oaks: Sage.
- Raedeke, T. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 396-417.
- Rangel Colmenero, B. R. (2023). Efecto de un programa de actividad física basado en el uso de aplicaciones móviles sobre la composición corporal de jóvenes universitarios durante el confinamiento por COVID-19 (Effect of a mobile application based physical activity program on body composition of college students during COVID-19 confinement). *Retos*, 50, 717-723. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.98385>
- Reis, C. P., Pires, D. A., Pereira, F. D. A. A., & Morales, J. C. P. (2020). Estresse laboral e síndrome de Burnout: percepção dos treinadores do Novo Basquete Brasil (NBB). *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 10(4), 335-355.
- Ronkainen, N. J. & Wiltshire, G. (2019): Rethinking validity in qualitative sport and exercise psychology research: a realist perspective, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(1), 13-28. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1637363>
- Salles, J. I., Silva, C., Wolff, A., Orwert, L., Ribeiro, P., Velasques, B., & Morrissey, D. (2023). Anxiety, insomnia, and depression during COVID-19 lockdown in elite individual and team sport athletes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 35. <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00233-z>
- Santiago, M. L., Pires, D. A., Samulski, D. M., & Costa, V. T. (2016). Síndrome de burnout em treinadores brasileiros de voleibol de alto rendimento. *Revista de Psicologia del Deporte*, 25(2), 281-288. Recuperado em 27 maio 2020, da Base de Dados Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5650797>
- Santi, G., Quartiroli, A., Costa, S., Di Fronso, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., ... & Bertollo, M. (2021). The impact of the COVID-19 lockdown on coaches' perception of stress and emotion regulation strategies. *Frontiers in Psychology*, 3872. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.601743>
- Santos, F., & Costa, V. (2018). Stress among sports coaches: A systematic review. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 268-292.
- Schmi, R., Maughan, B., Matthews, T., & Arseneault, L. (2019). No man is an island: social resources, stress and mental health at mid-life. *British Journal of Psychiatry*, 4(1), 747. <https://doi.org/10.1192/bjp.2019.25>
- Silva, L., Figueiredo Filho, D., & Fernandes, A. (2020a). O efeito do lockdown sobre a epidemia da COVID-19 no Brasil: evidências a partir de uma análise de séries temporais interrompidas. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(10), 2-10. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00213920>
- Silva, T. R., Mariotti, M. C., & Bridi, A. (2020b). Aprendendo a lidar com as mudanças de rotina devido ao COVID-19: orientações Práticas para Rotinas Saudáveis/Learning to deal with change routine due to COVID-19: guidelines healthy routine practices. *Revista Interinstitucional Brasileira de Terapia Ocupacional-REVISBRATO*, 4(3), 519-528.
- Silva, A. G., Pinheiro, M., Trés, L. M., & Malloy-Diniz, L. F. (2020c). Working during pandemics: the need for mental health efforts to prevent the outbreak of mental disorders at the workplace. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43, 116-117.
- Silverman, D. (2020). *Qualitative Research*. (4a ed.) Thousand Oaks: Sage Publications.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Osborn, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. London: Sage.
- Stephenson, E., & DeLongis, A. (2020). Coping strategies. *The Wiley encyclopedia of health psychology*, 55-60.
- Torres-Martín, C., Alemany-Arrebola, I., Lorenzo-Martín, M. E., & Mingorance-Estrada, Á. C. (2021). Psychological distress and psychosocial factors in the non-formal context of basketball coaches in times of the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8722. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168722>
- Washif, J. A., Mohd Kassim, S. F. A., Lew, P. C. F., Chong, C. S. M., & James, C. (2021). Athlete's perceptions of a "quarantine" training camp during the COVID-19 lockdown. *Frontiers in sports and active living*, 2, 622858. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.622858>
- WHO (2020). World Health Organization. Recuperado de: <https://www.who.int/pt>