

## Estresse laboral e síndrome de *burnout*: percepção dos treinadores da Liga de Basquete Feminino (LBF)

Estrés laboral y síndrome de *burnout*: percepción de entrenadores de la Liga de Baloncesto Femenino (LBF)

Labor stress and burnout Syndrome: Perception of Women's Basketball League (LBF) coaches

\*Cleiton Pereira Reis, \*\*Márcia Cristina Custódia Ferreira, \*\*\*Flávia Renata de Almeida, \*\*\*\*Marisa Lúcia de Mello Santiago,

\*Mauro Vinícius de Sá, \*Fernando Bevilaqua Fernandes Hosken, \*\*\*\*\*Daniel Alvarez Pires

\*Pontifícia Universidade Católica (Brasil), \*\*Instituto Federal de Goiás (Brasil), \*\*\*Liga Nacional de Basquete (Brasil), \*\*\*\*Esporte Clube Bahia (Brasil), \*\*\*\*\*Universidade Federal do Pará (Brasil)

**Resumo.** O objetivo do estudo foi identificar os fatores que podem causar o estresse laboral e a síndrome de *burnout*, bem como suas manifestações e seus efeitos, em treinadores de basquetebol feminino de alto rendimento. Nove treinadores da principal liga profissional de basquetebol feminino do Brasil participaram de entrevista semiestruturada. O roteiro de entrevistas foi baseado nas dimensões do estresse (organizacional, social, treinamento e competições) e da síndrome do *burnout*. Os dados foram analisados a partir da elaboração de mininidades (MUs). Os resultados apresentaram 309 MUs associadas às seguintes categorias: estresse organizacional, social e estresse referente aos treinamentos e competições, bem como manifestações referentes à síndrome de *burnout*. De acordo com os resultados, os treinadores apresentaram manifestações de estresse relacionados, principalmente, a fatores organizacionais, ao cotidiano de treinamento e competições e à vida social. Quanto à rotina de jogos e treinamentos, os treinadores das equipes com menor orçamento relataram que a falta de uma equipe multidisciplinar é um fator de estresse diário. Os treinadores também sofrem com manifestações de exaustão física e emocional, bem como se sentem invariavelmente desvalorizados. Alguns deles já pensaram em deixar a profissão. Um maior entendimento sobre as fontes de estresse e sobre as manifestações de *burnout* em treinadores do basquetebol feminino brasileiro pode auxiliar na melhoria das condições laborais desses indivíduos, bem como, na adoção de medidas de enfrentamento para melhorar o bem-estar dos entrevistados.

**Palavras-chave:** basquetebol, burnout, estresse, treinador

**Resumen.** El objetivo del estudio fue identificar los factores que pueden causar estrés laboral y síndrome de *burnout*, así como sus manifestaciones y sus efectos en los entrenadores de baloncesto femenino de alto rendimiento. Nueve entrenadores de la principal liga profesional de baloncesto de Brasil participaron en entrevistas semiestructuradas. Los datos se analizaron a partir de la elaboración de mininidades (MUs). Los resultados mostraron 309 MUs asociados con las siguientes categorías: estrés organizacional, social y estrés con respecto a la capacitación y las competiciones, así como los síntomas relacionados con el síndrome de *burnout*. Según los resultados, los entrenadores presentaron síntomas del estrés relacionados, principalmente, con los factores organizativos del baloncesto femenino brasileño, el entrenamiento diario de la capacitación y las competiciones y la vida social. En cuanto a la rutina de los juegos y el entrenamiento, los entrenadores del equipo con el presupuesto más bajo informaron que la falta de un equipo multidisciplinario es un factor de estrés diario. Los entrenadores también sufren síntomas de agotamiento físico y emocional, así como se sienten invariablemente infravalorados. Algunos de ellos ya han pensado en dejar la profesión. La adopción de estrategias de recuperación física, mental y social asociadas con estrategias de afrontamiento son medidas importantes para la reducción y control del estrés y, en consecuencia, el *burnout*.

**Palabras clave:** baloncesto, *burnout*, estrés, entrenador.

**Abstract.** The objective of the study was to identify the factors that can cause work stress and burnout syndrome, as well as their manifestations and their effects on high-performance women's basketball coaches. Nine coaches from Brazil's main professional basketball league participated in semi-structured interviews. The data were analyzed through the elaboration of meaning unities (MUs). The results showed 309 MUs associated with the following categories: organizational stress, social stress regarding training and competitions, as well as symptoms related to burnout syndrome. According to the results, the coaches presented symptoms of stress related, mainly, to organizational factors in Brazilian women's basketball, the daily training and competitions, and social life. As for the routine of games and training, team coaches with the lowest budget reported that the lack of a multidisciplinary team is a daily stress factor. Coaches also suffer from symptoms of physical and emotional exhaustion, as well as feeling invariably undervalued. Some of them have already thought of leaving the profession. The adoption of physical, mental and social recovery strategies associated with coping strategies is an important measure for stress reduction and control and, consequently, burnout.

**Keywords:** basketball, burnout, stress, coach.

Fecha recepción: 22-04-24. Fecha de aceptación: 25-10-24

Cleiton Pereira Reis

cleitonpreis@yahoo.com.br

### Introdução

Os treinadores apresentam um papel fundamental no ambiente esportivo devido à relevância de seus trabalhos para o desempenho das equipes. Dentro de contexto do esporte profissional, treinadores são constantemente pressionados por atletas e seus parentes, dirigentes, torcedores e mídia, o que os torna vulneráveis a estresse no local de trabalho (Çakir, Güleşce, Sargin, & Fatih, 2023; Reis, Pires,

Pereira, & Morales, 2020; Reis, Ferreira, Santiago, Almeida & Pires, 2024, Santos & Costa, 2018).

A rotina laboral do treinador é repleta de exigências estressantes. Especificamente nos esportes coletivos, como o basquetebol, atividades como formar equipes, elaborar e conduzir treinamentos, resolver conflitos interpessoais entre os membros do time, tomar decisões rápidas durante os jogos e lidar com a pressão por resultados representam algumas das fontes de estresse enfrentadas pelos treinadores

(Çakir et al., 2023; Altfeld, Schaffran, Kleinert, & Kellmann, 2018). Além dos fatores de estresse associados ao desempenho esportivo, os treinadores também encaram desafios relacionados à organização, como viagens frequentes, um calendário intenso de competições, interações com dirigentes, imprensa e torcida, a busca por patrocínios e a demanda por melhores condições de trabalho (Fletcher & Scott, 2010; Santos & Costa, 2018).

Compreende-se o estresse como uma desestabilização psicofísica ou uma perturbação do equilíbrio na relação pessoa e meio ambiente (Santos & Costa, 2018). Em geral, o estresse é resultado da interação do indivíduo com seu meio ambiente físico e sociocultural e pode ser compreendido como produto da tridimensionalidade entre os sistemas social, biológico e psicológico, sendo que a interação de ambiente e fatores pessoais podem contribuir para uma maior ou menor incidência de estresse em treinadores (Fletcher & Scott, 2010).

Para Maslach e Jackson (1981), o *burnout* é uma síndrome, ou seja, um conjunto de sintomas, e está fundamentado em três dimensões: (1) a exaustão emocional, caracterizada por sentimentos de extrema fadiga. Representa a dimensão de estresse individual do *burnout*; (2) a despersonalização, caracterizada por atitudes e sentimentos negativos em relação ao trabalho, sendo ilustrada por um comportamento impessoal, desligado e descuidado. Representa a dimensão referente ao contexto interpessoal do *burnout*; e, finalmente, (3) a reduzida satisfação profissional, que reflete avaliações negativas sobre si mesmo, particularmente com referência à habilidade de obter sucesso no trabalho. Representa a dimensão de autoavaliação do *burnout*.

No contexto esportivo, a síndrome de *burnout* se manifesta como uma resposta à cronicidade do estresse (Lundkvist, Gustafsson, Hjälml, & Hassmén, 2012; Wright, Walker, & Hall, 2023). Esta síndrome representa um esgotamento psicofisiológico resultante de esforços frequentes, por vezes extremos e frequentemente ineficazes, na tentativa de satisfazer demandas excessivas relacionadas ao treinamento e à competição (Weinberg & Gould, 2017). O modelo teórico predominante na comunidade científica descreve o *burnout* em três dimensões: exaustão física e emocional, reduzido senso de realização esportiva, e desvalorização esportiva (Gustafsson, Defreese, & Madigan, 2017; Hassmén, Lundkvist, Flett, Hewitt, & Gustafsson, 2020).

A síndrome de *burnout* e as experiências de saúde mental e bem-estar no esporte são dois dos problemas mais relevantes dentro da cultura esportiva moderna (Mellano, Horn, & Mann, 2022). As demandas de trabalho em constante mudança dos treinadores fazem com que o *burnout* continue a ser uma área importante de estudo. A literatura sobre treinamento destaca o papel dos estressores ocupacionais no desenvolvimento e gerenciamento do *burnout* (Hu, Luo, Ma, Zhang, & Huang, 2022). Assim, estudos relataram que treinadores de alto rendimento apresentam sérias manifestações de *burnout* associado ao estresse, esgotamento físico e mental (Wright et al., 2023), até mesmo desejo de

abandonar a profissão (Reis et al., 2020). Verificou-se, em um estudo que avaliou os sintomas de estresse e da síndrome de *burnout* em treinadores do basquetebol brasileiro de alto rendimento, que os profissionais demonstraram exaustão física e emocional e desvalorização esportiva, enquanto a dimensão “reduzido senso de realização esportiva” não foi manifestada. Os treinadores, apesar de apresentarem um alto nível de estresse devido às pressões inerentes ao cargo, até mesmo problemas de saúde, se consideraram altamente realizados, por gostarem muito de serem treinadores em equipes profissionais da modalidade (Reis et al., 2020).

Considera-se que a Liga de Basquete Feminino (LBF) é a principal competição de equipes profissionais do basquetebol feminino brasileiro. Durante a disputa desse campeonato, devido ao alto grau de competitividade inerente à competição, os treinadores estão sujeitos a diversas fontes de estresse que podem gerar manifestações de *burnout*. Essa situação é corroborada pela pesquisa de Karabatsos, Maloussaris e Apostolidis (2006), que identifica fatores determinantes para um aumento na percepção de *burnout* entre treinadores de esportes coletivos: a maior valorização financeira dessas modalidades e o gerenciamento de um maior número de atletas, com diferentes origens culturais e educacionais, o que resulta em mais relações conflituosas para administrar. Por isso, é crucial examinar a comunidade de treinadores de basquete das equipes de elite nacional. Estudos anteriores indicam que esses profissionais são mais propensos a apresentar manifestações de *burnout*, pois estão constantemente imersos em um ambiente de competições de alto nível e enfrentam pressões mais intensas em comparação com colegas menos experientes (Hjälml, Kenttä, Hassmén, & Gustafsson, 2007; Lundkvist et al., 2012; Wright et al., 2023).

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo identificar os fatores que podem causar o estresse laboral e a síndrome de *burnout*, bem como suas manifestações e seus efeitos, em treinadores de basquetebol feminino de alto rendimento.

## Método

### Tipo de Estudo

Empregou-se, no presente estudo, uma abordagem qualitativa (Patrick & Corte, 2019; Silverman, 2020). Estudos qualitativos colocam os entrevistados na posição de protagonistas, influenciando diretamente com o andamento da investigação (Patrick & Corte, 2019; Smith & Sparks, 2016). Ao privilegiar a fala dos indivíduos, atinge-se um nível de entendimento que se torna acessível por meio de discursos, sendo apropriado para investigação cujo objetivo é conhecer como um grupo de pessoas percebe um determinado contexto social. Este tipo de abordagem se caracteriza pela compreensão das realidades múltiplas, do contexto da prática diária, que determinam o desenvolvimento dos indivíduos e pelo conhecimento holístico a respeito do contexto a ser estudado, o que pode servir para um avanço,

para ações práticas relativas a função laboral (Patrick & Corte, 2019; Ronkainen & Wiltshire, 2019).

### Participantes

Participaram do estudo nove treinadores de basquetebol profissional que participaram da temporada 2018-2019 da Liga de Basquete Feminino (NBB). Treze equipes disputaram tal campeonato. No entanto, quatro treinadores não aceitaram o convite ou não foram encontrados. Os participantes são do sexo masculino com média de idade de  $53.01 \pm 10.59$  anos e de experiência como treinador de  $30,22 \pm 9,31$ . Seis treinadores, trabalhavam em equipes sediadas na região sudeste do Brasil, um na região sul 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 (LNB, 2020).

### 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. Por fim, as perguntas eram mais direcionadas às manifestações específicas 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. Baseou-se no conteúdo de tal roteiro de entrevista na literatura sobre estresse e *burnout* em treinadores esportivos (Hjälml et al., 2007; Santiago, Pires, Samulski, & Costa, 2016; Santos & Costa, 2018). Utilizou-se, no estudo de Reis et al. (2020) com treinadores de basquetebol de equipes profissionais masculinas, um roteiro de entrevistas semelhante, adaptado para o público em questão.

### Procedimentos

Abordaram-se os treinadores por telefone, sendo eles 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*. Realizou-se a gravação do áudio das entrevistas eletronicamente, e os dados foram armazenados em um banco de dados. As entrevistas duraram em média 1 hora e 15 minutos. A coleta de dados aconteceu entre os meses de maio de 2019 e fevereiro de 2020. Os entrevistados assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). 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

Transcreveu-se o conteúdo das entrevistas integralmente. Realizou-se uma leitura cuidadosa das transcrições, e os cinco 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 miniunidades, 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 745 MUs, e selecionou-se, entretanto, apenas 309 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 uma concordância entre os peritos mínima de 80%, mesmo em caso de impasse (Côté, Trudel, Baria & Russel, 1995; Côté, Ericsson, & Law, 2005). Depois disso, os peritos categorizam e sub categorizam 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 4 dos 5 peritos concordassem com a classificação.

### Resultados

As MUs foram classificadas de acordo com a similaridade de seus conteúdos (Côté et al., 1995; Côté et al., 2005; Patton, 2015). A Figura 1 apresenta o resultado e a classificação categórica destas análises.

São apresentados a seguir os resultados referentes à percepção dos treinadores sobre o estresse laboral e a síndrome de *burnout* conforme a classificação das MUs. Para a identificação dos entrevistados, cada MU foi descrita com a letra T (treinador) e um número de 1 a 9.

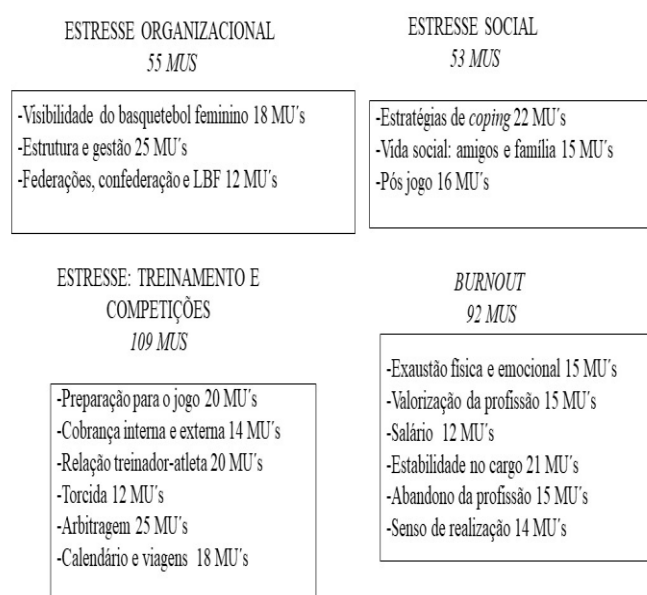


Figura 1. Classificação das MU's. Fonte: Dados do estudo

A seguir, os resultados serão apresentados de acordo com a classificação dos peritos.

### Estresse Organizacional

Os treinadores comentam sobre a falta de visibilidade do basquetebol feminino brasileiro, principalmente, no que tange a busca de patrocínios e pagamento das atletas e o planejamento entre as temporadas. Em decorrência disso, uma parte das equipes são consideradas semiprofissionais, não possuindo os recursos necessários para o desenvolvimento integral das atletas.

*“Para manter um feminino é uma... condições de apoio da prefeitura, apoio público... mas acima de tudo o patrocinador, sempre é muito... fica mais difícil trabalhar com feminino, nem sempre tem patrocinador, tem que correr muito atrás disso, não tem garantia que o mesmo patrocinador vai estar no próximo ano...” T2*

*“Então pega o preparador físico, é um professor de educação física da prefeitura, vai lá puxar ele e põe lá, ele não tem vivência com o basquete, aprende a ter, né, estuda, vai...vai se capacitar, enfim...o fisioterapeuta também, não é um fisioterapeuta esportivo, é um fisioterapeuta da prefeitura que vai lá e ele é colocado, então é sempre mais ou menos nessa linha... dificulta o desenvolvimento do trabalho...” T3*

Nesse contexto um dos treinadores foi até mais enfático, considerando que em um cenário mais amplo, do esporte brasileiro, que o basquetebol feminino é desprestigiado

*“Eu coloco que há um desprestígio do basquetebol feminino. O olhar é diferente. Até mesmo na seleção, o tratamento do feminino é pior do que é dado ao masculino. Não tem jeito. As atletas ganham menos, têm menos prestígio, e isso acarreta a nossa profissão também...” T7*

Outro treinador, da equipe com mais dificuldades financeiras da LBF, fala sobre a dificuldade de manter as atletas, principalmente, quanto aos salários. Até mesmo o treinador, cita que recebia um baixo salário, mais uma ajuda de custo.

*“Ah, isso aí acontece, essas meninas, ganharam 500 reais, uma bolsa, e eu ganhei muito pouco, então assim, eu não considero que somos uma equipe profissional ... A LBF é um campeonato de times profissionais, mas, era mais pelo esforço..., é mais pelo empenho, pelo gosto, pelo basquetebol feminino... mais pelo amor ao basquete, manter uma estrutura amadora para disputar campeonato profissional.” T5*

Quanto à questão estrutural do basquetebol, os treinadores defendem uma gestão mais profissional da modalidade, principalmente, no que tange a formação dos dirigentes.

*“Eu falo de uma questão mais de gestão profissional mesmo, de trabalhar com esporte profissional, mas nesse sentido, de saber lidar com o esporte profissional, de entender o desenvolvimento dos atletas, de saber cobrar, mas nesse sentido, o gestor tem que caminhar nesse sentido... é muito na vontade de fazer, com pouco profissionalismo... falta uma preparação melhor no geral.” T2.*

*“Eles pensam em ganhar (os dirigentes dos clubes), não estão preparados para desenvolver o atleta... aqui no Brasil não tem, acho, cursos de formação de dirigentes... cursos para formar...em todas a profissionais precisa estudar, se preparar, ser médico, treinador, qualquer uma... dirigente tem que caminhar nesse sentido...” T6*

Os treinadores comentam que acabam acumulando funções, por não existir uma equipe multidisciplinar completa, ou até mesmo por possuírem outros empregos, situação que prejudica a rotina laboral desses profissionais.

*“Eu tive um período que eu treinei 2 times masculinos e 1 feminino. Quer dizer as 2 equipes jogando o campeonato da federação é eu tinha meu emprego no estado... uma vez por semana dava aula em uma faculdade próxima, então o nível de estresse era absurdo eu estava realmente... Eu não sei onde eu fui buscar força para conseguir é dá conta disso...nessa estrutura é, bem amadorística, você tinha que resolver problema desde material, de bola no treino, até problemas particulares de cada um...” T2*

*“Eu cansei de carregar bola no meu carro, uniforme, quando o jogo era fora... então tem muita coisa que eu já fiz, que eu tenho certeza, teve uma época que não tinha uma sala para trabalhar... então eu guardava, cone, bola, tudo na mala do meu carro ... Nossa, aí fica difícil... tinha que me preocupar com outras coisas também, coisas organizacionais, bem desgastante.” T5*

Os treinadores ressaltam a ineficiência da Confederação Brasileira de Basketball e das federações estaduais que fomentam o basquetebol feminino. Porém, preservam e elogiam o trabalho realizado pela LBF, uma liga independente organizada pelos clubes, responsável pelo campeonato brasileiro de basquetebol feminino.

*“Nem as federações estaduais nem a CBB, a confederação, posso falar que essas organizações não trabalham de forma eficiente no sentido de incentivar, fomentar mesmo o basquete feminino. ... massificar o esporte... “Ah vamos jogar, vamos para uma federação” E só a taxa, a mensalidade da federação é um absurdo, né, de caro. Então quem não tem recurso não consegue montar, então isso não facilita para massificar.” T1*

*“A CBB, no caso, ajuda no sentido de melhorar o nível técnico do basquete feminino. Tudo é mais voltado para o masculino. Já a Liga de Basquete Feminino tem uma independência, ela vem buscando melhoria, um trabalho mais profissional, de organizar mesmo o campeonato, um calendário, patrocínios... teve até jogo em TV aberta... A Liga Feminina vem lutando por isso, só que a Liga atingiu na minha opinião um patamar de profissionalização que os clubes ainda não atingiram...” T3*

### Estresse: Treinamento e Competições

O jogo é o ápice de toda a preparação das equipes. Assim a própria preparação é um fator de preocupação para os treinadores.

*“É, às vésperas de jogo, é, eu, te, te confesso que fico tão preocupado, eu fico preocupado de a atleta chegar... porque, como elas chegam aqui de trem, horário dia de semana, o trânsito é implacável também... pega horário de pico. A preparação fica prejudicada, a gente sempre está se preocupando com algo...Além do preparo do jogo em si, como a equipe vai comportar...” T5*

*“Eu me preocupo muito com o ambiente, muito com o ambiente, eu fico preocupado se a menina tá chateada se está tudo certo antes do jogo...TPM, estresse, a preparação... eu sou muito é preocupado com o ambiente não que todo mundo esteja feliz nada, eu quero que todo mundo esteja bem fazendo o trabalho que tem que ser feito eu acho que a minha preocupação maior é essa... o mais importante*

para nós é o próximo jogo sempre é o próximo jogo entendeu, a importância do pessoal da logística que fica fora da quadra...” T1

Percebe-se, de acordo com os relatos, que os treinadores eles se cobram bastante, sempre buscando melhorar na profissão.

“Eu sou muito competitivo, então assim, para mim... E eu levei isso para o basquete, eu trouxe isso para os meus atletas de basquete, mostrando para eles que antes deles pensarem na equipe, tem que se cobrar primeiro... Porque o maior estresse, entre aspas, que eu acho, é você ter aquela visão, aquele sonho, aquela tentativa de realização de você mesmo, a cobrança sua e não a do outro, cobrança interna tem que acontecer para não me acomodar...” T9

“A minha cobrança é interna, para ganhar... eu me cobro muito, a primeira cobrança vem daí primeiro de mim mesmo ... depois tem a cobrança dos dirigentes também, mas a minha cobrança é bem maior, é constante sabe...” T6

Porém, um dos treinadores comenta que fica empolgado com o processo de preparação.

“Na preparação... olha eu vou te falar, é uma das partes que eu mais me empolgo, apesar do desgaste... é prazeroso fazer isso, pegar um adversário difícil, né? Estudar o adversário, fazer vídeo, fazer edição, mostrar para as jogadoras, treinar o detalhe tático, né, porque é assim que nós vamos... e desempenhar contra elas, vamos fazer, né...se preparar para evitar surpresas durante o jogo... chegar para um jogo e não tá preparado...” T3

Os treinadores, no trabalho do dia-dia, observam que da relação junto às atletas podem emergir situações conflitantes.

“As atletas comentem: “...ele é legal, ele é amigo, ele ajuda ele faz, mas ele exige ele, quer disciplina” quando eu digo disciplina, não é a jogadora faltar com respeito comigo, isso nunca existiu, a disciplina da atleta não se empenhar, desinteressada no treino, não colocar 100% do que você pode dentro de um trabalho...” T1

“...muitas vezes você aposta em determinadas peças, e as peças não se ajustam... não faz o que foi treinado... você vai com um estresse permanente, pode ter certeza, e isso acaba refletindo lá na hora do jogo né... você pode chegar ao jogo com estresse maior... ou então você não consegue ajudar a sua equipe a ter uma boa performance, porque está estressado...” T4

Um dos treinadores ressalta que durante o jogo a tomada de decisão da atleta é uma fonte de estresse.

“Olha, é, pergunta interessante essa, aí, eu acho que, claro, a fonte é o jogo... é o jogo é uma grande fonte de estresse..., mas o que irrita é tomada de decisões erradas das atletas, né, ou ficar indecisa e não tomada de decisão... que é uma tomada de decisão errada também! E é uma decisão errada... errada em não tomar né? É errada em não tomar... existem jogadoras que tem uma ansiedade muito grande, e... Isso gera tomadas de decisões erradas...” T1

Os treinadores comentam sobre a relação com a torcida, principalmente, com o advento da internet e redes sociais. Outro treinador comenta como a torcida acolheu o time.

“Quando a torcida, no mais, mudou muito... o maior problema hoje é que ninguém chega xingando mais falando... mais fácil falar bobagem na internet que está longe né.” T1

“...a torcida abraçou o basquete feminino aqui de uma forma, que não era estresse não, era assim... era cobrança sabe no futebol tem aquela cobrança... assim, a torcida abraçou, a torcida do (clube), tanto é que hoje a gente voltou para o clube e o carinho só aumenta... você não imagina a torcida quando soube, fez festa para as meninas, muito importante.” T9

A relação com a arbitragem é outro fato frequentemente citado pelos treinadores como estressores durante o jogo, citam o despreparo, e até mesmo a falta de experiência de alguns árbitros.

“...eu acho que a arbitragem é uma questão inevitável, por que eles influenciam diretamente no jogo, querendo ou não influenciam, a boa arbitragem é aquela que você nem percebe que está ali... mas existe aquele que não dialoga, o que é arrogante... acho que não tem problema você cometer um erro, mas você não admitir um erro, você não dialogar, isso é... a postura incomoda, então esse é um ponto, mas esse é um ponto que está completamente fora do nosso controle...” T8

“Se você reúne as melhores equipes, as melhores atletas, os melhores do mundo e você vai colocar um homem inexperiente para apitar, a chance de acontecer algo importante, de errado é muito grande.... Aconteceu um jogo comigo por exemplo, é não falo nem de perder que perder faz parte, ...faltando três minutos, a jogadora do time adversário fez uma falta de ataque na minha pívô, nada foi marcado...” T7

A organização do calendário das competições nem sempre atende as demandas das equipes, trazendo diversos transtornos.

“É difícil porque o basquete feminino é um cobertor curto. Porque não tem time ainda suficiente para fazer um campeonato tão longo, um LBF longo, que completasse todo o ano inteiro... então isso é ruim para as atletas e a gente tem um problema que no meio do ano tem o calendário FIBA, né? Então muitas jogadoras da seleção estão nas equipes, desfalcam as equipes, tem que parar. Então... é difícil jogar nesse meio do ano, fazer o calendário... Têm as Olimpíadas, né? Jogos Pan-americanos também. Se não pegar as jogadoras que tão na Europa é difícil, né, conciliar...” T3

“Negócio de campeonato, mudança de jogo, isso gera um estresse grande né... porque às vezes a tabela na última hora, mudança na última hora, tem que mudar todo o cronograma... Viagens longas, ficar muito tempo fora de casa... Ter viagens também para o nordeste, às vezes não tem voo direto, voo de madrugada...” T1

Além disso, por conta do cronograma do calendário e a extensão territorial brasileira, muitas vezes a logística do transporte para os jogos fora de casa traz transtornos para as equipes.

“Exato, para jogar no interior a gente tem que fazer uma ordenação, é complicado... precisamos às vezes sair de madrugada, um horário que as atletas estariam dormindo... vai sair lá no meio da noite, bem cansativo...” T9

“Então geralmente quando é jogo em sequência quando vamos para o nordeste, 2 a 3 jogos, então a gente fica 5, 6 dias fora, é hotel para o ginásio e a volta... fica aquela coisa né, é meio complicado, bate a saudade, é muito cansativo essa situação... você

ficar 4, 5 dias fora isso também ocasiona um pouco de cansaço mental né, mas é da profissão, não tem jeito..." T1

#### Estresse Social

Os treinadores adotam algumas estratégias de enfrentamento ao estresse. Um deles cita caminhadas, outro assistir filmes, ler livros e escutar música.

"Estou fazendo atividade física, eu coloquei atividade física no meio do meu dia. Então tudo que eu possa fazer sem recorrer a carro já reduz meu estresse, essa foi uma estratégia para me manter em movimento..." T8

"... eu consigo, consigo sair um pouco desse mundo, eu procuro ler, até escutar música... Às vezes assistir um filme, dar uma parada... focar em outra... me distrair do jogo, do basquete, dos problemas, muito importante." T3

Os treinadores citam que a família é uma importante fonte de suporte, de apoio.

"A família antes de tudo... que te dar todo seu suporte, é o que te apoia, se não tivesse a esposa que eu tenho talvez né eu poderia pensar em uma outra carreira em uma outra modalidade, mas como eu tenho esse apoio eu estou bem firme nisso, eu gosto é uma coisa que eu adoro fazer, é uma coisa que me faria muita falta, então hoje a família tem que entender a nossa vida... minha esposa entende bem isso..." T9

Os profissionais entrevistados também exaltam a importância de uma vida social com os amigos. Os amigos ajudam os treinadores a se desligarem do basquetebol.

"Tenho muito cuidado com isso, tenho muitos amigos na área esportiva... mas eu tenho os amigos que me cercam eles não são da área esportiva eles cresceram comigo na infância, mas cada um foi pra profissão assim... então isso já ajuda bastante entendeu, por que a conversa em si não gira em torno só de basquete... isso me ajuda muito muito nessa situação de cobrança dessa pressão que a gente tem diariamente." T1

"Ah dá sim porque eu soube lidar com isso desde... desde que eu comecei no ramo, né. Então meus amigos são muito presentes, inclusive eles costumam até ir em jogos... então muitas vezes jogos em casa, né? O time vai para casa e eu... depois do jogo, né, eu chamo os amigos, a gente já conversa, sai para jantar, né? Tem uma folga no final de semana, enfim... minha esposa também, a gente tem amigos em comum, então a gente cultiva isso, né... é uma válvula de escape..." T3

O pós-jogo é uma situação à parte para o treinador. Além das demandas comuns do treinamento, os treinadores citam que têm muita dificuldade de se desligarem de todos os acontecimentos vivenciados durante o jogo logo após o término da partida. Tal contexto posterior ao jogo pode também prejudicar a qualidade do sono. Os entrevistados relataram a dificuldade de dormir durante os campeonatos, ou até mesmo se desligar dos jogos no período noturno.

"Eu vou dormir lá para as 3 ou 4 horas da manhã. Não tem jeito de desligar né, isso é difícil, a adrenalina está lá em cima né... O que você errou, o que poderia ter feito, você não pediu tempo na hora certa entendeu... difícil desligar..." T1

"Ah... olha, eu costumo dormir pouco no geral. Mas eu tenho dificuldade... quando o jogo é muito nervoso, assim, difícil desligar a cabeça. Tento assistir um vídeo, né, um filme, alguma coisa para

me desligar do jogo. Então eu faço isso... começo a assistir alguma coisa, para chamar minha atenção, para tirar... mudar o meu foco do jogo... e aí eu pegar no sono e fazer as coisas e aí eu depois acordo e vou trabalhar, né, de novo... então eu uso disso..." T3

#### Burnout

A exaustão física e emocional é um claro sinal da síndrome de *burnout*. A maior parte dos treinadores comentaram que já, em algum momento da carreira, se sentiam exaustos.

"Eu voltei assim, é, eu tive que ir ao neurologista, né, eu tive que tomar remédio, depois de uma grande competição internacional... estresse absurdo que eu estava passando... A minha vista tremia, as minhas pálpebras tremiam... um esgotamento absurdo, o meu estresse ali foi, foi absurdo... dor de cabeça, tremores, muitos problemas envolvendo equipes em si... excesso de trabalho." T8

"Já senti exaustão, física e emocional... porque o seguinte, sabe o que acontece? Quando você fica muito tempo viajando começa o estresse pesado... a gente fica muito cansado, muita correria, não tem jeito, exausto... dor no corpo... no dia a dia, dentro você não tem noção, porque... busquei terapia para ajudar nesse processo... eu tenho certeza que muitos passam e não se dão conta porque acham que é. É, o que eu tive foi ano passado, uma síndrome de ansiedade e aí eu procurei tratamento com uma psiquiatra, estava me medicando, tô muito bem graças à Deus... o tempo vai cobrar de você." T7

O contexto do basquetebol feminino também reflete na percepção dos treinadores quanto a valorização recebida pelo trabalho realizado com treinador

"A partir do momento que o basquete feminino não é valorizado como deveria ser consequentemente as atletas não são, e os treinadores também não são, não só os treinadores não são valorizados, no masculino eu já que não é, no feminino ainda é pior... as pessoas não estão muito ligadas ao feminino... a gente faz no amor na raça..." T8

"Sim, sim. Quando você... você vem realizando bons trabalhos que... que... e terceiros valorizam, né? Os dirigentes pensam: "Não, isso não é mais que sua obrigação. Sim, meu trabalho é melhorar... mas reconheça isso também, né?... Se você pegar o técnico do masculino top e comparar com os do feminino, os técnicos do feminino são subestimados também. Né? É um sentimento assim: "Não deu certo no masculino, está no feminino". Tem um pouco... Porque do que que adianta ser capacitado, porque se às vezes o salário é maior sendo personal trainer." T3

Os treinadores reclamam que o salário não acompanha a competência dos profissionais, e que não faz jus ao trabalho dos treinadores do basquetebol feminino:

"O que acontece no basquete não possibilita você ganhar um salário razoável, e você tinha que ter vários penduricalhos, outros empregos... Né para você chegar no final do mês e tenha um bom orçamento, ... E chega no final do dia exausto né, aí você, o nível de estresse é demais, você não consegue..." T2

"Que a realidade da LBF de pagar milhares de reais não é a realidade, como acontece no futebol ou no basquete masculino... futebol, o que a maior parte conhece, é outra realidade... o salário não é condizente, até porque não se sabe se o trabalho vai continuar... comparando com o masculino, o salário do treinador é bem menor..." T7

Os treinadores, por conta do contexto do basquetebol feminino brasileiro, relatam que o emprego apresenta uma certa instabilidade:

*“...eu fico impressionado às vezes tem uma equipe de basquete feminino que do nada acaba ... É isso aí, você fica refém de uma situação que você não tem controle, o cara não pode arriscar né, ele não tem essa de arriscar... pensar a longo prazo... a liga tem que tomar muito cuidado com isso porque vai chegar um momento que pode acontecer de três equipes acabar e não ter campeonato... não vejo tanta rotatividade assim... eu também penso que quanto mais equipes tiverem é o mercado de trabalho abre para todo mundo... a gente fica com medo das equipes acabarem...” T7*

*“Por exemplo, no geral eu acho que é instável... .. acho que o feminino mais ainda, tem muitas variações de recursos entre as equipes, têm equipes que sofrem demais... atrapalha nos planejamentos né, você pode em um ano ter um orçamento maior aí você faz um plano e quando termina essa temporada o seu investimento de repente abaixa aí você tem que já mudar o seu plano da sequência de trabalho...até perde o emprego...” T4*

Dois treinadores relataram que já abandonaram a profissão de treinador de basquetebol por um período, por conta das condições laborais e excesso de funções.

*“Não, eu larguei, eu larguei, o período é, de foi 3 anos e meio, ..., eu era, eu era, também secretário, é, de esportes, da prefeitura municipal... E era uma secretaria grande, uma grande secretaria... mas eu não queria largar o basquete, eu sabia que se eu largasse, ele acabava, ele morria, né, então eu não queria acabar, a cidade foi muito tradicional no feminino, a cidade tem muito mais tradição que o masculino...” T2*

*“...é um acúmulo de funções muito grande né você fica dando um monte de muro em ponta de faca e aí chega um momento que às vezes você pensa esse está fazendo sentido?... eu tinha ficado um ano inteiro meio sabático... e aí eu percebi que não encerrou e eu achei que eu tinha parado, que eu tinha parado com basquetebol, mas o meio ainda me queria... uma equipe me convidou a voltar... é todo um projeto para resgatar o basquetebol feminino do estado é uma coisa muito maior... idealismo mesmo...” T8*

Apesar de se sentirem desvalorizados, os treinadores relatam que se sentem realizados com a profissão, sentem um prazer inerente ao cargo.

*“...eu não posso falar que o copo tá, tá meio cheio, tá meio vazio, do mesmo jeito que eu sinto muita falta da estrutura, eu não deixo de trabalhar por causa disso....., eu não deixo de comemorar, né... Ficar só ficando no problema, acho que é, se focar no problema não arruma solução ... me sinto realizado, mas sempre tentando melhorar...” T5*

*“Comunicador como professor muito mesmo é uma profissão que eu me encontrei, tem alunos que me adoram que eu adoro, adoravam o que eu fazia né adoravam mesmo... apesar de todo o desgaste, de todo o problema de atenção profissional que sofre, desvalorização... eu me senti algumas vezes muito feliz na minha ... treinador de basquete gosta do que faz, não tem jeito...” T7*

## Discussão

O presente estudo tem como objetivo identificar os fatores que podem causar o estresse laboral e a síndrome de

*burnout*, bem como, suas manifestações e seus efeitos em treinadores de basquetebol feminino de alto rendimento. No domínio do desempenho desportivo de elite, os treinadores de basquetebol desempenham um papel central em muitas áreas, desde a seleção de jogadores à formação de equipes, do treinamento aos resultados das competições. Logo o treinador está submetido a diversas fontes de estresse (Santos & Costa, 2018).

De acordo com os resultados, os treinadores apresentaram manifestações de estresse relacionados, principalmente, a fatores organizacionais do basquetebol feminino brasileiro, ao cotidiano de treinamento e competições e à vida social. Quanto às questões estruturais e organizacionais, os treinadores comentaram que o basquetebol feminino apresenta problemas de visibilidade, bem como, de estrutura para jogos e treinamentos. Estudos mostram que o Basquetebol passa por problemas estruturais (Reis et al., 2020, 2022) que vão desde a dificuldade de se manter as equipes e conseguir patrocínios duradouros. O basquetebol feminino apresenta problemas de visibilidade e de conquistas de resultados internacionais (FIBA, 2023).

A relação dos treinadores entrevistados com os dirigentes das equipes pode causar estresse no dia-dia. Alguns entrevistados consideram que os dirigentes deveriam apresentar uma formação mais específica para área, e assim, estudar e se preparar melhor para o cargo. Um estudo de Çakırlı et al. (2023), com treinadores experientes de futebol constatou que a relação com destes profissionais com os dirigentes, muitos deles despreparados, é um constante fator que desencadeia o estresse,

A gestão do basquetebol feminino também é um fator de estresse para os treinadores. A formação do gestor influencia decisivamente na qualidade das tomadas de decisão dentro de uma organização esportiva (Quinaud, Mazzei, Milan, Milistetd, & Nascimento, 2019; Zanatta, Freitas, Carelli, & Costa, 2022). A atuação do gestor esportivo necessita cada vez de uma formação profissional, suprimindo a simples prática empírica e amadora (Nakamura & Bastos, 2021). Apesar da LBF apresentar avanços no que tange ao processo organizacional do principal campeonato de basquetebol feminino brasileiro, os treinadores comentam que os gestores, tanto dos clubes quanto das Confederação Brasileira de Basketball deveriam se preparar melhor para o cargo.

Quanto à rotina de jogos e treinamentos, os treinadores das equipes com menor orçamento relataram que a falta de uma equipe multidisciplinar é um fator de estresse diário. Estudos na área de expert performance mostram a importância de uma estrutura adequada para o desenvolvimento dos atletas de alto rendimento, o que envolve principalmente os recursos humanos como auxiliar técnico, treinadores auxiliares, equipe médica entre outros (Ericsson, 2020; Ferreira, Penna, Costa, & Moraes, 2012; Reis, Moraes, Ferreira, Noce, & Costa, 2014). Os treinadores, no trabalho do dia, observam que a relação junto às atletas pode emergir situações conflitantes. Tais profissionais estão sempre cobrando o desempenho da atleta, bem

como, a disciplina e o comprometimento necessário para o progresso da equipe. Neste sentido, a relação treinador e atleta é permeada por fontes de estresse, sendo necessário que o treinador consiga traçar estratégias para que tal relação seja a mais saudável e profissional possível (Fan et al., 2023).

Os treinadores relatam que se cobram muito e que são perfeccionistas no trabalho. Tal situação também foi encontrada em outros estudos com treinadores de equipes profissionais (Santiago et al., 2016; Reis et al., 2020). O contexto do esporte competitivo traz muita pressão para o treinador, e somando-se ainda a própria cobrança interna, que invariavelmente, é maior que a pressão externa. Os treinadores se cobram tanto que muitas vezes não conseguem se desligar da profissão, mesmo no momento de dormir, ou durante as férias, ou seja, sempre estão ligados em detalhes para melhorar o treinamento ou alguma situação do jogo (Santos & Costa, 2018; Reis et al., 2020).

A arbitragem é comumente citada como um fator relevante de estresse para os treinadores durante o jogo, superando até a relação com a torcida e imprensa (Reis et al., 2020). No atual estudo, os treinadores comentaram que a arbitragem pode afetar diretamente o resultado de um jogo, e muitos dos árbitros não dialogam com os treinadores, ou mesmo, não explicam a razão de uma decisão. Além disso, consideraram que os árbitros, invariavelmente, são inexperientes para trabalhar em jogos mais importantes. No estudo de Reis et al. (2020), os treinadores do NBB assumiram que, durante o jogo, a relação com os árbitros é conflituosa, principalmente, em jogos decisivos.

Os entrevistados reclamaram de como é organizado o calendário das competições no basquetebol brasileiro. O calendário de competições, que muitas coincidem com a agenda das seleções e as viagens longas, muitas vezes, aparecem como fatores inerentes à prática esportiva profissional (Kelly, Banks, McGuinness, & Watson, 2018). É comum os atletas e a comissão técnica passarem longos períodos longe de casa, e se manterem mais próximos da equipe do que do círculo social habitual. Além disso, o treinador e a equipe precisam se adaptar a um clima novo, hotéis, alimentação, principalmente em um país como o Brasil que apresenta uma elevada extensão territorial, com diferentes culturas. Assim, faz-se necessário que a organização dos campeonatos racionalize o calendário no sentido de mitigar os efeitos dos jogos e viagens.

Quanto às relações sociais, os treinadores destacam que a família representa uma valiosa fonte de suporte e apoio. Eles também ressaltam a relevância de manter uma vida social ativa com os amigos, uma vez que estes desempenham um papel fundamental, ao auxiliarem os treinadores a desconectarem-se do basquetebol. O apoio social se refere à disponibilidade percebida de apoio e à satisfação global com o apoio fornecido pelas relações interpessoais (Ackeret et al., 2022). Tal suporte é uma fonte para os entrevistados de enfrentamento ao estresse e incremento do bem-estar físico e emocional. O período após as partidas representa uma realidade única para o treinador. Além das responsabilidades

habituais relacionadas ao treinamento, ele revela enfrentar desafios significativos ao tentar se desconectar imediatamente de todas as experiências vivenciadas durante o jogo. Os treinadores relatam que não apresentam uma boa qualidade de sono, principalmente, nos momentos mais importantes da temporada. Eles mostram dificuldade de se desligar do jogo. Uma boa qualidade do sono é fundamental para o ser humano manter uma boa saúde física e mental e conservar o sistema imunológico. Pessoas que desenvolvem distúrbios do sono têm riscos maiores de desenvolverem doenças infecciosas e inflamatórias e risco maior de óbito por diversos fatores (Irwin, 2015). Uma qualidade de sono deficitária apresenta uma alta correlação com a manifestação da síndrome de *burnout* e altos índices de estresse laboral (Simões & Bianchi, 2016).

Quanto às estratégias de *coping*, de enfrentamento, os treinadores adotam algumas estratégias de enfrentamento ao estresse. Um deles cita caminhadas, outro assistir filmes, ler livros e escutar música. É comum treinadores buscarem atividades físicas e *hobbies* para se afastarem-se mentalmente do cotidiano do treinamento esportivo (Santiago et al., 2026, Reis et al., 2020; Reis et al., 2024). Assim, recomenda-se que os treinadores sejam atores do seu bem-estar, adotando abordagens de enfrentamento às manifestações de estresse e *burnout*. Altfeld et al. (2018) forneceram algumas abordagens individuais para ajudar os treinadores a lidar com o stress e, assim, reduzir as manifestações de *burnout*. Assim, os treinadores devem procurar regularmente uma recuperação física e psicológica suficiente. Além disso, a adaptação de competências transversais, como aprender a lidar com as próprias expectativas ou a gestão do stress, poderia ser promovida através de psicólogos do desporto ou numa base educacional (Altfeld et al., 2018; Bentzen, Lemyre, & Kenttä, 2017). Além disso, as intervenções de autorregulação parecem melhorar as manifestações de *burnout* nos treinadores (Ackeret et al., 2022).

Os treinadores de equipes profissionais são suscetíveis a várias fontes de estresse. No entanto, o estresse excessivo no trabalho, provavelmente, causará uma série de reações negativas, como a síndrome de *burnout*, o que pode impactar a qualidade do relacionamento com seus atletas e mesmo a qualidade do trabalho do treinador. Problemas de saúde física e emocional são amplamente relatados em treinadores desportivos (Bentzen et al., 2017; Lundkvist et al., 2012, Reis et al., 2020). A maior parte dos treinadores comentaram que, em algum momento da carreira, se sentiam exaustos. Além do extremo cansaço, dores no corpo, ansiedade, um dos entrevistados relatou que apresentou manifestações neurológicas, como tonturas e tremores, além de fortes dores de cabeça. A exaustão física e emocional é uma das dimensões do modelo clássico de *burnout*. Verifica-se que a longo prazo, a exaustão emocional pode levar a sérios problemas emocionais os treinadores de alto rendimento, como depressão e ansiedade crônica (Kim, Hamilton, Beable, Cavadino, & Fulcher, 2020), até mesmo sérios problemas de saúde, como insônia e dores



crônicas (Hassmén, Kenttä, Hjälml, Lundkvist, & Gustafsson, 2019). Tal cenário demonstra que os treinadores são submetidos a uma alta carga de estresse laboral, acompanhados por altas demandas de trabalho, não sendo acompanhados por processos de recuperação e enfrentamento.

Em um fenômeno sistemático, certos comportamentos dos treinadores, como o feedback punitivo, podem contribuir para o desenvolvimento da síndrome de *burnout* em atletas. Por outro lado, comportamentos como o estilo de relacionamento interpessoal baseado no suporte e na autonomia contribuem para a diminuição da manifestação do *burnout* em atletas (Mellano et al., 2022). Portanto, o impacto da percepção de estresse e *burnout* em treinadores pode ser prejudicial para o relacionamento entre os mesmos e o grupo de atletas.

Os treinadores comentaram que a valorização do treinador e o salário poderiam melhorar, além da falta de estabilidade do emprego. Tal situação parece ser um problema crônico no basquetebol brasileiro (Reis et al., 2020; 2022). É comum treinadores, mesmo nos melhores postos, reclamarem que poderiam ser mais valorizados e que o salário não acompanha a qualidade do trabalho desses profissionais. Mas pela percepção dos treinadores parece que a remuneração dos treinadores do LBF, liga feminina de basquetebol, é menor em comparação aos do NBB, liga masculina, o que evidencia a desvalorização do basquetebol feminino. Além disso, muitas equipes tradicionais do basquetebol feminino brasileiro interrompem o projeto, deixando os treinadores desempregados.

Esses resultados estão em linha com as evidências do estudo de testagem de modelo conceitual de Wright et al. (2023), que observaram associação positiva entre o estresse no local de trabalho e estresse percebido com as dimensões de *burnout*. Além disso, o estresse percebido sozinho exibiu uma associação positiva com depressão, ansiedade e estresse e uma associação negativa com bem-estar.

Dois treinadores relataram que abandonaram a profissão de treinador de basquetebol por um período, por conta das condições laborais e excesso de funções. O acúmulo de papéis por parte de treinadores de elite pode causar *burnout* e acarretar o abandono da profissão (Olusoga & Kenttä, 2017). Trata-se de um fator situacional frequente na atuação dos treinadores, pois as demandas se sobrepõem (como, por exemplo, a necessidade de comandar a equipe e supervisionar questões estruturais e de logística de jogos e treinamentos), gerando a falsa sensação de que os treinadores estão aptos a enfrentar o excesso de tarefas.

Mesmo experimentando uma sensação de subvalorização, os treinadores expressam que encontram satisfação em sua profissão. Verifica-se que os profissionais que participaram do estudo apresentam um grande idealismo em promover o basquetebol feminino, e sentem-se realizados em estar na quadra junto às atletas. O gosto pela profissão é um perfil muito encontrado em estudos com treinadores esportivos (Reis et al., 2020, Santiago et al., 2016; Santos & Costa, 2018), Treinadores que apresentam elevado nível de motivação intrínseca, possuindo um elevado domínio em sua

profissão e a convicção de alcançar as metas esportivas, apresentam uma menor tendência ao desenvolvimento de *burnout*, resultando em impactos menos prejudiciais em sua saúde e bem-estar (Vealey, Martin, Coppola, Ward, & Chamberlin, 2020).

Um maior entendimento sobre as fontes de estresse e sobre as manifestações de *burnout* em treinadores do basquetebol feminino brasileiro pode auxiliar na melhoria das condições laborais desses indivíduos, bem como, na adoção de medidas de enfrentamento para melhorar o bem-estar dos entrevistados. Tal situação representaria um avanço para os profissionais que militam no basquetebol brasileiro.

## Conclusões

Os treinadores de basquetebol entrevistados relataram fatores geradores de estresse a partir de três perspectivas: fatores organizacionais, fatores relacionados ao treinamento e competições e fatores relacionados a vida social. Alguns deles constataram também sintomas à síndrome de *burnout*: exaustão física e emocional, desvalorização esportiva. A adoção de estratégias de recuperação física, mental e social, associadas às estratégias de *coping*, são medidas importantes para a redução e controle do estresse e, conseqüentemente, da síndrome de *burnout*.

Os treinadores de basquetebol entrevistados identificaram fontes de estresse sob três aspectos: fatores organizacionais, questões ligadas ao treinamento e competições, e aspectos da vida social. Alguns também notaram sintomas relacionados à síndrome de *burnout*, como exaustão física e emocional e desvalorização esportiva. A implementação de estratégias de recuperação física, mental e social, juntamente com técnicas de *coping*, é fundamental para reduzir e controlar o estresse, assim como para prevenir a síndrome de *burnout*. Medidas de controle também exigem que dirigentes de clubes e federações esportivas estejam atentos, visando equilibrar a relação entre os recursos disponíveis e a pressão por resultados, contribuindo para preservar a saúde física e mental dos treinadores. Sugere-se novos estudos que avaliem sintomas de estresse e da síndrome de *burnout* de forma longitudinal, acompanhando esses profissionais que trabalham em equipes do basquetebol brasileiro em pelo menos uma temporada inteira.

## Referências

- Altfeld, S., Schaffran, P., Kleinert, J., & Kellmann, M. (2018). Minimizing the risk of coach burnout: From research to practice. *International Sport Coaching Journal*, 5(1), 71–78. <https://doi.org/10.1123/iscj.2017-0033>
- Ackeret, N., Röthlin, P., Allemann, M., Krieger, T., Berger, T., Znoj, H., ... & Horvath, S. (2022). Six-month stability of individual differences in sports coaches' burnout, self-compassion and social support. *Psychology of sport and exercise*, 61, 102207. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102207>

- Bentzen, M., Lemyre, N., & Kenttä, G. (2017). A comparison of high-performance football coaches experiencing high-versus low-burnout symptoms across a season of play: Quality of motivation and recovery matters. *International Sport Coaching Journal*, 4(2), 133-146. <http://doi:10.1123/iscj.2016-0045>
- Çakir, E., Güleşce, M., Sargin, K., & Fatih, E. R. (2023). Examination of the Stress Factors Experienced by Coaches. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 4(1), 181-191. <https://doi.org/10.53016/jerp.v4i1.112>
- 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.
- Côté, J., Salmela, J., Trudel, P., Baria, A., & Russell, S. (1995). The coaching model: A grounded assessment of expert gymnastic coaches' knowledge. *Journal of sport and exercise psychology*, 17(1), 1-17.
- Engel, R., & Schutt, R. (2011). Survey research. In: R. Grinnell & Y. Unrau (Eds.) *Social work research and evaluation foundations of evidence-based practice*. (pp. 326-364). Oxford: Oxford University Press.
- Ericsson, K. A. (2020). Towards a science of the acquisition of expert performance in sports: Clarifying the differences between deliberate practice and other types of practice. *Journal of sports sciences*, 38(2), 159-176. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1688618>
- Fan, F., Chen, J., Chen, Y., Li, B., Guo, L., Shi, Y., ... & Shi, H. (2023). How relationship-maintenance strategies influence athlete burnout: Mediating roles of coach-athlete relationship and basic psychological needs satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 13, 1104143. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1104143>
- Ferreira, R. M., Penna, E. M., Costa, V. T., & Moraes, L. C. (2012). Nadadores medalhistas olímpicos: contexto do desenvolvimento brasileiro. *Motriz: Revista de Educação Física*, 18, 130-142. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742012000100014>
- Fletcher, D., & Scott, M. (2010). Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. *Journal of Sports Sciences*, 28(2), 127-137. <https://doi.org/10.1080/02640410903406208>
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current opinion in psychology*, 16, 109-113. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.002>
- Hassmén, P., Lundkvist, E., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Gustafsson, H. (2020). Coach burnout in relation to perfectionistic cognitions and self-presentation. *International journal of environmental research and public health*, 17(23), 8812. <http://doi:10.3390/ijerph17238812>
- Hjälml, S., Kenttä, G., & Hassmén, P., & Gustafsson, H. (2007). Burnout among elite soccer coaches. *Journal of Sport Behavior*, 30, 415-427.
- Irwin, M. R. (2015). Why sleep is important for health: a psychoneuroimmunology perspective. *Annual review of psychology*, 66, 143-172. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115205>
- Karabatsos, G., Malousaris, G., & Apostolidis, N. (2006). Evaluation and comparison of burnout levels in basketball, volleyball and track and field coaches. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 13, 79-83.
- Kelly, E., Banks, J., McGuinness, S., & Watson, D. (2018). Playing senior inter-county Gaelic games: Experiences, realities and consequences. *The Economic and Social Research Institute*, 76, <https://doi.org/10.26504/rs76>
- Kim, S. S., Hamilton, B., Beable, S., Cavadino, A., & Fulcher, M. L. (2020). Elite coaches have a similar prevalence of depressive symptoms to the general population and lower rates than elite athletes. *BMJ Open Sport—Exercise Medicine*, 6(1). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000719>
- Lundkvist, E., Gustafsson, H., Hjälml, S., & Hassmén, P. (2012). An interpretative phenomenological analysis of burnout and recovery in elite soccer coaches. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4, 400-419. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2012.693526>
- Maslach, C., Jackson, S. E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Mellano, K. T., Horn, T. S., & Mann, M. (2022). Examining links between coaching behaviors and collegiate athletes' burnout levels using a longitudinal approach. *Psychology of sport and exercise*, 61, 102189.
- Nakamura, R. V., & Bastos, F. D. (2021). O Coaching na Gestão do Esporte: Uma revisão sistemática de literatura. *Revista de Gestão e Negócios do Esporte*, 6(2), 29-45.
- Olusoga, P., & Kenttä, G. (2017). Desperate to quit: a narrative analysis of burnout and recovery in high-performance sports coaching. *The Sport Psychologist*, 31(3), 237-248. DOI: <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0010>
- 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.
- Quinaud, R. T., Mazzei, L. C., Milan, F. J., Milistetd, M., & Nascimento, J. V. (2019). Gestores do esporte: reflexões sobre sua formação e desenvolvimento profissional. *Pensar a Prática*, 22, 1-17. <https://doi.org/10.5216/rpp.v22.52188>
- Reis, C. P., da Costa, V. T., Pereira, F. D. A. A., dos Santos, E. C., Junior, D. B. R., de Araujo, L. T., & Paes, R. R. (2022). Percepção dos treinadores do Novo Basquete Brasil (NBB) sobre o desenvolvimento dos atletas

- brasileiros. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 43, 325-335.
- Reis, C. P., Moraes, L. C., Ferreira, M. C., Noce, F., & Costa, V. T. (2014). Recursos humanos, financeiros e materiais de atletas de basquetebol nas categorias de base e a percepção dos treinadores sobre a formação dos atletas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 28(3), 491-503. <https://doi.org/10.1590/1807-55092014000300491>
- 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). <https://doi.org/10.31501/rbpe.v10i4.11965>
- Reis, C. P., Ferreira, M. C., Santiago, M. L., Almeida, F. R., Pires, D. A. (2024). Pandemia Covid-19: a percepção de treinadores da Liga de Basquete Feminino sobre as condições laborais e estresse. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 51, 1309-1317.
- 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, 13-28. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2019.1637363>.
- 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 Psicología del Deporte*, 25(2), 281-288.
- Santos, F., & Costa, V. C. (2018). Stress among sports coaches: A systematic review. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 268-292.
- Silverman, D. (2020). *Qualitative Research*. (4a ed.) Thousand Oaks: Sage Publications.
- Simões, J., & Bianchi, L. R. (2016). Prevalência da síndrome de Burnout e qualidade do sono em trabalhadores técnicos de enfermagem. *Saúde Pesquisa*. 9 (3): 473-81. <https://doi.org/10.17765/1983-1870.2016v9n3p473-481>
- Smith, B., & Sparks, A. G. (2016). Interviews qualitative in the sports and exercise sciences. In B. Smith, B & A. G. Sparks. (Eds.) *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise* (pp. 103-123). Abingdon: Routledge.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Osborn, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. London: Sage.
- Vealey, R. S., Martin, E., Coppola, A., Ward, R. M., & Chamberlin, J. (2020). The slippery slope: can motivation and perfectionism lead to burnout coaches? *International Sport Coaching Journal*, 7(1), 1-10. <https://doi.org/10.1123/iscj.2018-0043>.
- Weinberg, & Gould. (2017). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. (6th ed.) Porto Alegre: Artmed.
- Wright, S. A., Walker, L. F., & Hall, E. E. (2023). Effects of workplace stress, perceived stress, and burnout on collegiate coach mental health outcomes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 974267. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.974267>
- Wu, D., Luo, Y., Ma, S. et al. (2022). Organizational stressors predict competitive trait anxiety and burnout in young athletes: Testing psychological resilience as a moderator. *Current Psychology*, 41, 8345-8353 (2022). <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01633-7>
- Zanatta, T. C., Freitas, D. M., Carelli, F. G., & Costa, I. T. (2022). O perfil do gestor esportivo brasileiro: revisão sistemática da literatura. *Movimento*, 24, 291-304. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.73803>

### Datos de los/as autores/as:

Cleiton Pereira Reis	<a href="mailto:cleitonpreis@yahoo.com.br">cleitonpreis@yahoo.com.br</a>	Autor/a
Márcia Cristina Custódia Ferreira	<a href="mailto:marciavencedores@hotmail.com">marciavencedores@hotmail.com</a>	Autor/a
Flávia Renata de Almeida	<a href="mailto:flavia.r.almeida@hotmail.com">flavia.r.almeida@hotmail.com</a>	Autor/a
Marisa Lúcia de Mello Santiago	<a href="mailto:marisapsiesporte@hotmail.com">marisapsiesporte@hotmail.com</a>	Autor/a
Mauro Vinícius de Sá	<a href="mailto:maurovsa@hotmail.com">maurovsa@hotmail.com</a>	Autor/a
Fernando Bevilaqua Fernandes Hosken	<a href="mailto:nandohosken10@gmail.com">nandohosken10@gmail.com</a>	Autor/a
Daniel Alvarez Pires	<a href="mailto:danielpires@ufpa.br">danielpires@ufpa.br</a>	Autor/a