U.PORTO

MESTRADO
PSICOLOGIA

O SILÊNCIO ENTRE OS TROFÉUS: *BURNOUT* EM ATLETAS

ANA RITA MAIA RODRIGUES GONÇALVES GOMES

M



U.PORTO
FACULDADE DE PSICOLOGIA
E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

O Silêncio entre os Troféus: *Burnout* em Atletas

Ana Rita Maia Rodrigues Gonçalves Gomes

Outubro 2026

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, área da Psicologia das Organizações, Social e do Trabalho, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora Cristina Queirós (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspetivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto concetuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, a autora declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Na elaboração desta dissertação não foi utilizada Inteligência Artificial.

AGRADECIMENTOS

Começo este ponto por agradecer à minha orientadora, a Professora Cristina Queirós, pelo apoio constante nesta jornada difícil, por conseguir transparecer sempre a calma necessária para contornar todos os obstáculos que apareceram, e por se demonstrar sempre disposta a ouvir-nos. Foi e será sempre um prazer trabalhar com uma professora assim.

De seguida, gostaria de agradecer aos meus pais que tanto se esforçam para me poder proporcionar, tanto este percurso académico, como tudo aquilo que o mesmo engloba. Foram os meus maiores apoiantes e nunca deixaram de acreditar em mim nem nos meus sonhos e objetivos. Neste sentido, este percurso deve-se em grande parte a eles, e não só este em específico, pois todo o meu percurso escolar e pessoal foi marcado por um grande apoio da parte deles, que me permitiu alcançar tudo o que a minha mente quisesse.

Além disso, tenho de agradecer ao meu afilhado Bernardo por tornar os dias mais leves e alegres, por ser uma luz enorme na minha vida, e pelo amor incondicional que nutrimos um pelo outro. Por estes e por outras razões será sempre o meu primeiro grande amor. E ainda, aos meus padrinhos, à Marta, ao Filipe, e ao Frederico, obrigada por me ajudarem neste último ano, e por tornarem a minha vida muito mais leve, e por me apoiarem de forma incondicional.

Gostaria ainda de agradecer aos meus amigos da faculdade, aqueles que, mesmo sem compreenderem na totalidade as exigências deste ano, souberam ouvir, respeitar as ausências e oferecer o apoio incondicional nos momentos em que o cansaço parecia vencer. E ainda, aos meus restantes amigos, Hugo, Rocha e Miranda, obrigada por me receberem tão bem, e por se terem tornado em amigos para a vida, e me mostrarem o verdadeiro valor da amizade.

Numa outra nota, quero endereçar uma palavra de agradecimento a alguém que já não se encontra connosco, a minha Tia Zé, alguém que sempre se demonstrou disposta a ajudar o próximo, fazendo-o sempre com um sorriso na cara. Não está presente fisicamente para me ver a terminar este ciclo, mas de certeza que se encontra orgulhosa de todo este percurso. E ainda, ao meu avô Zé, mesmo não estando presente também, sei que também iria vibrar muito com esta conquista, obrigada por teres feito parte da minha vida.

Por último, e não menos importante, gostaria de agradecer ao meu namorado Filipe por ser a minha companhia nos dias mais difíceis, por me fazer rir mesmo quando parecia impossível, e por me incentivar constantemente. Obrigado por me fazeres ver que ia conseguir, por acreditares sempre em mim, e por celebrares cada pequena vitória como se fosse tua. Tem sido uma viagem muito bonita e este fim não seria tão incrível se ele não fizesse parte.

RESUMO

A saúde mental no desporto tem suscitado reflexão sobre o que um atleta vivencia, pois na retaguarda do esforço físico existe uma batalha mental invisível que provoca um esgotamento emocional, perda de motivação e perda de prazer no próprio desporto. Tudo isto se associa diretamente ao *burnout*, ansiedade e depressão, prejudicando o bem-estar e o desempenho desportivo.

Este estudo pretende: identificar os níveis de *burnout*, ansiedade (geral e desportiva) e depressão em atletas; verificar se estes níveis variam em função de características sociodemográficas e desportivas; e analisar a correlação entre estas variáveis.

Foi aplicado um questionário composto por questões sociodemográficas e de caracterização da pática desportiva, bem como pelo BAT-*Burnout Assessment Tool*, ABQ-*Atlhete Burnout Questionnaire*; CSAI-*Competitive State Anxiety Inventory;* SAS-*Sport Anxiety Scale* e PHQ4-*Patient Health Questionnaire-4 items.* Participaram 170 atletas, de várias modalidades, predominando o Futebol (47,1%) e Voleibol (40,6%).

Os resultados, revelaram níveis elevados de *burnout* geral em 12,9% da amostra e presença de *burnout* no desporto em 8,2%, e ainda ansiedade no desporto em 58,2% e ansiedade geral em 21,3%. O género feminino apresentou maior adoecimento psicológico. Observaram-se poucas diferenças significativas em função da profissionalização, internacionalização ou integrar a seleção. A autoconfiança parece constituir fator de proteção do *burnout* e ansiedade no desporto. Modalidade e escalão competitivo também influenciam de forma diversa, mas as horas de treino influenciam pouco.

É fundamental que as instituições desportivas atuem de forma preventiva, procurando promover a saúde mental dos atletas, evitando que os atletas experienciem elevado *burnout* e ansiedade no contexto desportivo.

Palavras-chave: Atletas, *Burnout*, Ansiedade, Depressão, Saúde Mental no Desporto.

ABSTRACT

Mental health in sports has elicited reflection about what an athlete goes through, since behind the physical effort there is an invisible mental battle that causes emotional exhaustion, loss of motivation, and loss of enjoyment in the sport itself. All of this is directly linked to burnout, anxiety, and depression, harming well-being and sports performance.

This study aims to: identify the levels of burnout, anxiety (general and sports-related), and depression in athletes; check if these levels vary according to sociodemographic and sports-related characteristics; and analyze the correlation between these variables.

A questionnaire was applied, consisting of sociodemographic questions and questions about sports practice, as well as the BAT-Burnout Assessment Tool, ABQ-Athlete Burnout Questionnaire, CSAI-Competitive State Anxiety Inventory, SAS-Sport Anxiety Scale, and PHQ4-Patient Health Questionnaire-4 items. A total of 170 athletes from various sports participated, with Football (47.1%) and Volleyball (40.6%) being the most represented.

The results showed high levels of overall burnout in 12.9% of the sample and sports-related burnout in 8.2%, as well as sports anxiety in 58.2% and general anxiety in 21.3%. Females showed higher psychological distress. Few significant differences were found according to professionalization, international experience, or being part of the national team. Self-confidence seems to act as a protective factor against burnout and sports anxiety. Sport type and competitive level also influence in different ways, but training hours have little effect.

It is crucial that sports institutions act preventively, aiming to promote athletes' mental health and prevent them from experiencing high levels of burnout and anxiety in the sports context.

Keywords: Athletes, Burnout, Anxiety, Depression, Mental Health in Sports.

RÉSUMÉ

La santé mentale dans le sport a suscité des réflexions sur ce qu'un athlète vit, car derrière l'effort physique se cache une bataille mentale invisible qui provoque un épuisement émotionnel, une perte de motivation et une perte de plaisir dans le sport lui-même. Tout cela est directement lié au burnout, à l'anxiété et à la dépression, nuisant au bien-être et aux performances sportives.

Cette étude veut : identifier les niveaux d'épuisement professionnel, d'anxiété (générale et sportive) et de dépression chez les athlètes; vérifier si ces niveaux varient en fonction des caractéristiques sociodémographiques et sportives; et analyser la corrélation entre ces variables.

Un questionnaire composé de questions sociodémographiques et de caractérisation de la pratique sportive a été appliqué, ainsi que le BAT-*Burnout Assessment Tool*, ABQ-*Athlete Burnout Questionnaire*, CSAI-*Competitive State Anxiety Inventory*, SAS-*Sport Anxiety Scale* et le PHQ4-*Patient Health Questionnaire-4 items*. On a eu la participation de 170 athlètes de différents sports, étant le football (47,1 %) et le volleyball (40,6 %) les plus représentés.

Les résultats ont révélé des niveaux élevés d'épuisement général chez 12,9 % des participants, et la présence *de burnout* dans le sport chez 8,2 %, aussi que de l'anxiété dans le sport chez 58,2 % et de l'anxiété générale chez 21,3 %. Le genre féminin a montré une plus grande morbidité psychologique. On a trouvé peu de différences significatives selon la professionnalisation, l'internationalisation ou l'intégration à l'équipe nationale. La confiance en soi semble être un facteur de protection contre le burnout et l'anxiété dans le sport. La modalité sportive et le niveau de compétition influencent également, mais de façon différente, et le nombre d'heures d'entraînement a peu d'effet.

Il est essentiel que les institutions sportives agissent de manière préventive, en cherchant à promouvoir la santé mentale des athlètes, afin d'éviter que ces derniers expérience un burnout élevé et de l'anxiété dans le contexte sportif.

Mots-clés: Athlètes, Épuisement/*Burnout*, Anxiété, Dépression, Santé Mentale dans le Sport.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO **1**

1. *Burnout* 2

2. *Burnout* em Atletas 5

3. Relação entre *Burnout* e *Overtraining* 9

MÉTODO **11**

1. Participantes 11

2. Materiais 12

3. Procedimento 13

RESULTADOS **14**

DISCUSSÃO **27**

CONCLUSÃO **30**

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS **32**

INTRODUÇÃO

No silêncio de uma pista de treino vazia ou sob o ruído ensurdecedor de um estádio lotado, os atletas enfrentam diariamente exigências que transcendem em larga escala a dimensão puramente física. Por detrás da disciplina rigorosa, do suor e das rotinas de treino rigorosamente cronometrado, existe frequentemente uma luta invisível do atleta com as suas próprias expectativas, medos e limites emocionais. No desporto contemporâneo de alto rendimento, o contexto desportivo transformou-se num ambiente onde a otimização do desempenho e a obtenção de vitórias são, múltiplas vezes, sobrepostas à integridade e ao bem-estar psicológico do indivíduo (Chang et al., 2020; Reardon et al., 2019). Esta sobreposição cria um contexto propício ao desenvolvimento de elevadas cargas de stress, cujas repercussões nem sempre são visíveis na superfície do gesto atlético e desencadeiam estados de ansiedade e podem conduzir ao *burnout*.

Historicamente, a prática desportiva foi desenvolvida como uma dimensão fundamental na promoção da saúde, muito ligada a valores de resiliência e superação. Contudo, a evolução do contexto desportivo revelou uma realidade diferente, pois à medida que as exigências físicas e psicológicas aumentaram, acompanhadas por uma exposição mediática constante, calendários competitivos apertados, pressões socioculturais crescentes, a saúde mental dos atletas emergiu como um tema de reflexão urgente (Daley & Reardon, 2024; Rice et al., 2016). O atleta, frequentemente percecionado pela sociedade como um modelo de força e invulnerabilidade, passou a confrontar-se com barreiras no reconhecimento da sua fragilidade emocional, agravando o risco de o sofrimento psicológico ser negligenciado até atingir proporções limite (Hughes & Leavey, 2012). São disso exemplo a ansiedade na competição do atleta português Fernando Mamede[1] e as notícias de saúde mental da ginasta americana Simone Biles[2].

Quando a exposição a este ambiente de alta exigência é contínua e ultrapassa os recursos adaptativos do sujeito, a experiência desportiva altera-se muito. O desporto, que anteriormente constituía uma fonte de realização pessoal e identidade, pode gradualmente transformar-se em exaustão e desmotivação (Raedeke, 1997). É neste contexto de erosão do bem-estar que surge

[1] https://www.publico.pt/2019/02/24/desporto/noticia/falava-psicologos-dizer-gajo-maluquinho-1863133
https://tribuna.expresso.pt/opiniao/2016-11-02-A-sindrome-Fernando-Mamede-o-efeito-perverso-da-pressao-positiva
https://tribuna.expresso.pt/entrevistas-tribuna/2016-11-01-So-gostava-e-que-quando-comecei-houvesse-psicologos-que-pudessem-dar-a-volta-a-minha-cabeca.-Como-aquela-senhora-fez-com-o-Eder

[2] https://www.nationalgeographic.pt/ciencia/saude-mental-vitoria-mais-dificil-simone-biles-alta-competicao_5267

o fenómeno do *burnout* no desporto, enquanto resposta desadaptativa ao stress crónico que compromete não apenas a performance desportiva, mas a saúde global, o equilíbrio pessoal e a continuidade da carreira do atleta (Bicalho & Costa, 2018; Glandorf et al., 2023).

Face a este cenário, e atendendo a que o que o desporto representa na sociedade atual, enquanto ex-atleta considero importante compreender de forma aprofundada as dinâmicas, os fatores de risco e os processos subjacentes ao *burnou*t e a fenómenos correlacionados, como o *overtraining*. Analisar como estes processos afetam os diferentes agentes do sistema desportivo não constitui apenas uma exigência académica, mas sim uma necessidade ética e institucional para a construção de ambientes desportivos sustentáveis e humanizados. Assim, esta dissertação tem como objetivos: identificar os níveis de *burnout* (geral e no desporto), ansiedade no desporto, autoconfiança, ansiedade e depressão geral em atletas; verificar se estes variam em função de variáveis sociodemográficas e desportivas; e conhecer a relação entre estas variáveis psicológicas.

Para cumprir estes objetivos, será primeiramente apresentado o enquadramento teórico dos conceitos, e em seguida o estudo empírico efetuado junto de 170 atletas.

1. *Burnout*

Para melhor se compreender o *burnout*, é relevante começar por distingui-lo do conceito de stress ocupacional. Assim, o stress ocupacional caracteriza-se por uma desproporção entre as exigências da tarefa e os recursos do indivíduo, assumindo geralmente uma natureza temporal específica e reativa a um estímulo. Já o *burnout* evidencia uma resposta desadaptativa da pessoa ao stress crónico, levando ao esgotamento das suas capacidades, sendo algo crónico e duradouro. Ou seja, o *burnou*t, "*remete para um contexto onde os recursos do trabalhador não são suficientes para as exigências da tarefa*" (Queirós et al., 2014, p.173). O trabalho, ao mesmo tempo que é fonte de sustento, e possivelmente de satisfação, também pode ser uma fonte de enorme stress, esgotamento e sofrimento (Areosa & Queirós, 2020). Tendo isto em conta, é possível evidenciar que problemas de saúde mental, para além de afetarem as nossas relações, a tomada de decisões e as estratégias de *coping,* acarretam ainda consequências diretas ao nível do desempenho profissional e na qualidade dos serviços prestados.

Entre as possíveis fontes de stress no trabalho destacam-se as injustiças e a falta de reconhecimento, sobrecarga horária e de funções, condições de trabalho precárias, falta de organização, de apoio e de controlo da tarefa, estratégias de liderança disfuncionais e, ainda,

conflitos entre colegas, ou assédio (Queirós et al., 2014). As pessoas que apresentam expectativas bastante elevadas em relação ao trabalho, uma elevada motivação e investem intensamente na sua ocupação, têm uma maior predisposição para o desenvolvimento desta síndrome. A literatura demonstra que indivíduos com um compromisso excessivo tendem a ignorar os primeiros sinais de alerta fisiológicos e psicológicos, aumentando a exaustão através de mecanismos de sobrecompensação desadaptativos. Assim, o *burnout* pode funcionar como o ponto de partida inicial para o desenvolvimento de outros problemas, tanto a nível social como psicopatológico (Queirós & Cameira, 2024).

Historicamente foram Maslach e Leiter (1997) que definiram três dimensões nas quais o *burnout* se expressa: a exaustão emocional, a despersonalização ou cinismo, e a falta de realização pessoal ou profissional e autoeficácia diminuída. A exaustão emocional evidencia sintomas como (Queirós et al., 2014, p.174) "*um esgotar progressivo da energia emocional e física, em que o descanso o fim de um turno de trabalho não chega para recuperar, fazendo com que o trabalhador se levante tão ou mais cansado do que antes, (...) a pessoa já não se sente com forças para enfrentar novas tarefas ou lidar com mais pessoas e tudo o que anteriormente fazia, agora requer um esforço enorme que a deixa exausta".* Já o cinismo ou a despersonalização, demonstra-se "*quando o trabalhador começa a desinvestir nas suas tarefas e dedicação ao trabalho, tentando proteger-se e afastar-se. Adota uma postura fria e desligada do outro, tentando não se envolver nem criar ilusões pois em caso de desilusão pode já não ter forças para lidar com essa situação. (...) afeta o seu bem-estar e pode também diminuir o seu desempenho e eficácia no trabalho".* Desenvolvimentos teóricos posteriores reforçam que o cinismo consiste num mecanismo defensivo contra a sobrecarga prolongada, afetando a qualidade das interações e alienando o indivíduo do seu meio profissional, gerando uma barreira protetora que, em última análise, agrava o isolamento e o sofrimento psicológico (Areosa & Queirós, 2020; Queirós & Cameira, 2024).

Por último, a falta de realização pessoal ou profissional e a autoeficácia diminuída, caracteriza-se pelo facto de "*cada tarefa se afigurar mais cansativa, de demorar mais tempo ou ser feita com erros, vai minando a competência do trabalhador e gerando um círculo vicioso em que a pessoa se afunda no pessimismo e na diminuição da capacidade de trabalho, afastando-se dos outros quer porque se sente cansada, diferente ou vê nestes alguém que conspira para prejudicar"* (Queirós et al., 2014, p.175).

O *burnout* tem sido alvo de vários estudos, tentando maior compreensão sobre o tema, sendo que salientam a origem do *burnout* nas organizações, considerando as características inerentes às funções e atividades profissionais, e não enfatizando a falta de capacidade do sujeito para lidar com o stress do trabalho.

A crescente preocupação com o impacto do *burnout* na saúde mental e no funcionamento ocupacional levou à sua inclusão na Classificação Internacional de Doenças (CID-11) da Organização Mundial da Saúde (OMS), divulgada em 2019 e implementada a partir de janeiro de 2022 (WHO, 2019). Esta atualização constitui um momento importante no reconhecimento formal do *burnout* como um fenómeno ocupacional, refletindo a necessidade urgente de o distinguir de outras perturbações mentais e de o tratar com medidas específicas de prevenção e intervenção em contexto de trabalho. Segundo a definição oficial da OMS, o *burnout* é considerado como uma síndrome resultante do stress crónico no local de trabalho que não foi adequadamente gerido, sendo assim caracterizado por três dimensões essenciais: a sensação de exaustão ou esgotamento da energia, o aumento do distanciamento mental em relação ao trabalho, acompanhado frequentemente por sentimentos negativos ou cinismo, e, por fim, a redução da realização profissional. Esta definição considera que o *burnout* não é uma condição médica ou psiquiátrica inerente ao indivíduo, mas sim uma condição ocupacional, o que implica que as suas causas e resolução residem, em grande parte, nas dinâmicas organizacionais.

A relação do *burnout* com as exigências do meio laboral implica que a intervenção mais eficaz passa pela identificação e modificação dos fatores psicossociais de risco que se encontram presentes no quotidiano profissional, como a sobrecarga de trabalho, a pressão constante por resultados, a ausência de reconhecimento, a instabilidade contratual, o défice de apoio institucional e a qualidade das lideranças, entre outros (Queirós & Cameira, 2024). Assim, a síndrome de *burnout* deve ser compreendida como um indicador de que algo está a funcionar mal na organização e não como expressão de fragilidade pessoal ou de inaptidão para lidar com o stress, ou seja, não ser a "*síndrome dos fracos*"[3]. Ao ser incluído na CID-11, o *burnout* foi então diferenciado de outras condições clínicas, como a depressão e a ansiedade, apesar de existirem sobreposições sintomatológicas entre estas condições (Koutsimani et al., 2019). A depressão, por exemplo, está mais frequentemente associada a sentimentos generalizados de tristeza e perda de interesse em todas as áreas da vida, enquanto o *burnout* se

[3] https://expresso.pt/economia/2019-02-10-A-felicidade-no-trabalho-vale-dinheiro

manifesta sobretudo na relação com o trabalho. A OMS optou por esta distinção para evitar diagnósticos incorretos e promover estratégias de atuação mais precisas e ajustadas às especificidades deste fenómeno[4], ou seja, tenta contribuir para o reforço da importância da saúde mental no trabalho e para a promoção de políticas públicas mais atentas à prevenção do sofrimento psicológico no contexto ocupacional. O reconhecimento do *burnout* pela OMS simboliza também o combate ao estigma associado às dificuldades emocionais vividas por profissionais em setores de elevada exigência, sobretudo onde o contacto direto com pessoas, a prestação de cuidados ou a gestão de responsabilidades são frequentes (Alwatban et al., 2024).

Assim, é fundamental que as organizações adotem estratégias de prevenção e intervenção que não sejam só focadas no trabalhador, mas que incluam mudanças estruturais na cultura de trabalho, nos estilos de liderança, nas práticas de gestão e nas condições concretas em que o trabalho se realiza. Além disso, é importante promover ações de sensibilização, formação e apoio psicológico que reforcem a capacidade dos trabalhadores para lidar com o stress de forma adaptativa e para reconhecer os sinais precoces de desgaste emocional, antes que o *burnout* se instale (Queirós & Cameira, 2024). Contudo, importa também compreender que o *burnout* em atletas adquire outras especificidades, seguidamente abordadas.

2. *Burnout* em Atletas

O conceito de *burnout*, originalmente associado ao meio profissional, tem vindo a sair do contexto laboral, ampliando-se para outros domínios como por exemplo *burnout* parental (Mikolajczak & Roskam, 2018) e *burnout* no desporto (Goodger et al., 2007). Recorde-se que o desporto é muitas vezes idealizado como promotor de saúde física e mental, associada ao bem-estar, à disciplina e à superação pessoal. No entanto, por baixo do desempenho de um atleta, esconde-se, por vezes, um processo lento e invisível de desgaste emocional que compromete não apenas o rendimento do atleta, mas também a sua identidade, motivação e qualidade de vida, sendo que é neste cenário que o *burnout* em atletas deve preocupar todos socialmente e em contexto desportivo (Goodger et al., 2007). Importa também reconhecer que os próprios psicólogos do desporto, pela natureza do seu trabalho, pelas múltiplas exigências éticas, emocionais e contextuais, podem também estar em risco de desenvolver *burnout* (McCormack et al., 2018; Reyes-Bossio et al., 2026). Assim, é relevante alargar a análise e a

[4] https://www.anamt.org.br/portal/2019/06/07/entenda-diferencas-entre-burnout-estresse-e-depressao/

intervenção no contexto desportivo, reconhecendo que o *burnout* pode emergir em diferentes níveis do sistema e afetar diversos intervenientes envolvidos.

O *burnout* no desporto é geralmente considerado como uma síndrome psicológica multidimensional, caracterizada por exaustão física e emocional, desvalorização da prática desportiva e uma perceção reduzida de realização pessoal enquanto atleta (Yamamoto et al., 2023). À semelhança do que Maslach e Leiter (1997) descreveram para o *burnout* profissional como "*uma erosão da alma humana*", o *burnout* desportivo pode ser entendido como uma desconexão progressiva entre o atleta e a prática que anteriormente lhe dava sentido. A aplicação do contexto laboral para o contexto desportivo foi feita por Raedeke (1997), que adaptou as três dimensões originalmente propostas por Maslach: a exaustão física e emocional (semelhante à exaustão emocional descrita no contexto organizacional), o reduzido sentido de realização desportiva (relacionado com a perceção de ineficácia e falta de realização profissional) e a desvalorização da prática desportiva (análoga ao cinismo ou despersonalização). Esta adaptação do autor permitiu reconhecer que o envolvimento desportivo, sobretudo em modalidades altamente competitivas, pode gerar dinâmicas de sobrecarga e desgaste crónico que impactam negativamente o rendimento, o bem-estar e, nos casos mais graves, podem até levar ao abandono da prática desportiva.

Estudos corroboram que o *burnout* em atletas não é um fenómeno raro nem limitado a fases específicas da carreira, sendo muitas vezes fruto de um processo lento, cumulativo e silencioso, marcado por expectativas excessivas, pressão externa e interna, desequilíbrios entre esforço e recompensa e ausência de alternativas para lidar com o fracasso (Isoard-Gautheur et al., 2015). O facto de afetar frequentemente jovens atletas, em fases determinantes do desenvolvimento da sua identidade pessoal e de atleta, levanta preocupações quanto à necessidade de estruturas protetoras e programas de prevenção adequados. Assim, na última década assistiu-se a diretrizes clínicas que reforçam que a especialização desportiva precoce e o risco de lesões por uso excessivo (*overuse injuries*) constituem fatores de risco para o *burnout* e o sobretreino/*overtraining* nos mais jovens (Brenner & Watson, 2024; DiFiori et al., 2014; Giusti et al., 2020; Myer et al., 2016).

Além disso, estudos recentes, como o de Madigan e colegas (2022), confirmam que os sintomas de *burnout* têm vindo a aumentar de forma constante ao longo das últimas décadas, sendo que, entre 1997 e 2019 observou-se uma subida na média dos níveis de desvalorização do desporto e da sensação de ineficácia, sugerindo uma mudança na experiência subjetiva dos

atletas atuais. Esta tendência poderá ser reflexo de um modelo de vivenciar o desporto cada vez mais competitivo, onde a pressão para vencer, a especialização precoce e a sobrecarga de treinos deixam pouco espaço para o prazer genuíno e a autorregulação emocional. Entre os principais fatores de risco para o *burnout* e para problemas de saúde mental em atletas encontram-se o perfeccionismo mal-adaptativo (Hill & Curran, 2016; Madigan et al., 2022), o medo do fracasso (Gustafsson et al., 2017), a frustração das necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relação, a ausência de apoio social consistente, e a pressão exercida por treinadores, pais ou instituições (Aunola et al., 2018; Chang et al., 2019; Nicaise & Lienhart, 2025).

No que diz respeito ao desenvolvimento do *burnout*, parece resultar do stress crónico, resultante de uma perceção constante de desequilíbrio entre as exigências impostas e os recursos disponíveis para as enfrentar, conforme Lin e colegas (2021) confirmaram, através de uma meta-análise, na qual encontraram correlação significativa entre o stress percebido e o *burnout* em atletas. A sensação de impotência perante as crescentes pressões, sejam estas competitivas, académicas ou pessoais, destacando-se aqui os desafios da conciliação da "dupla carreira" por parte dos estudantes-atletas (Heikura et al., 2025; Kuokkanen et al., 2025; Sorkkila et al., 2018), transforma o desporto numa fonte de sofrimento, em vez de realização.

Também investigações recentes apontam para o papel mediador da ansiedade pré-competitiva e da ruminação cognitiva na desregulação emocional e no aumento da resposta fisiológica de stress nos jovens atletas (Silva et al., 2026). Contudo, a qualidade da motivação surge como uma variável relevante. Segundo Li e colegas (2013), os atletas que apresentam níveis elevados de motivação intrínseca e perceção de autonomia mostraram-se mais protegidos contra o *burnout*. Em contrapartida, quando a prática desportiva resultava de motivações extrínsecas ou pela necessidade de corresponder a expectativas dos outros, o risco de *burnou*t aumentava bastante. Esta relação parece refletir a teoria da autodeterminação, que valoriza a satisfação das necessidades psicológicas básicas como elemento central para o bem-estar e o envolvimento sustentável no desporto, e na qual mecanismos protetores como a autoeficácia, a autoestima incondicional e a orientação para metas baseada na resiliência revelam ser determinantes na diminuição deste risco e na preservação do bem-estar subjetivo (Souza et al., 2026; Veliz-Salinas et al., 2026).

No contexto dos desportos coletivos outras variáveis adquirem uma certa relevância, e a revisão sistemática efetuada por Woods e colegas (2022) demonstrou que o estilo de liderança

do treinador, o clima motivacional da equipa e o tipo de paixão que os atletas nutrem pela modalidade são determinantes. Além disso, um ambiente centrado na comparação social, no controlo autoritário e na pressão para resultados potencia o surgimento de *burnout*. Em oposição, neste estudo observou-se que relações baseadas em apoio à autonomia, empatia e desenvolvimento pessoal favorecem a resiliência psicológica dos atletas. Importa relembrar que todos estes fenómenos atingem o contexto desportivo como um todo, afetando treinadores e equipas multidisciplinares, cuja exaustão e sobrecarga emocional prejudicam a qualidade do suporte prestado aos atletas e o clima organizacional da equipa (Bentzen et al., 2015; Oglesby et al., 2020; Olusoga et al., 2019; Reyes-Bossio et al., 2026).

Importa ainda referir o caso especial dos atletas de elite (alta competição) que se encontram expostos a exigências permanentes e a uma constante vigilância social. Para estes, o desporto deixa de ser apenas uma prática ou um prazer, tornando-se um modo de vida, com elevadas expectativas e sacrifícios. A revisão de Bicalho e Costa (2018) mostra que estes atletas, apesar do seu sucesso aparente, estão mais vulneráveis ao *burnout* quando enfrentam frustrações competitivas, lesões prolongadas ou uma desconexão entre os seus objetivos pessoais e as exigências institucionais do alto rendimento. Outros autores sugerem para estes atletas a monitorização regular dos estados emocionais, até com recurso a marcadores biológicos associados à ansiedade e depressão, para antecipar a exaustão (Glandorf et al., 2025; Kellmann, 2010; Meeusen et al., 2013).

Note-se que o burnout profissional alarga a suas consequências para a esfera individual da pessoa (Maslach & Leiter, 1997), e no contexto desportivo isso também acontece, surgindo a deterioração da saúde mental, nomeadamente o aumento de sintomas de depressão, ansiedade, insónia e diminuição da qualidade de vida (Glandorf et al., 2023).

Pela sua complexidade, no contexto desportivo importa reconhecer o *burnout* como um problema estrutural e não apenas individual, em que a sua prevenção exige uma mudança de postura na cultura desportiva, centrada na humanização da prática, no respeito pelo ritmo e pelas motivações de cada atleta, e no estabelecimento de ambientes saudáveis, emocionalmente seguros e sustentados (Saeed et al., 2025). Os treinadores, dirigentes e profissionais da psicologia do desporto têm então um papel crucial, atuando não apenas na gestão de crises, mas sobretudo na promoção de estratégias de prevenção, como o desenvolvimento de competências de regulação emocional e resiliência (Chiou et al., 2020; Mei et al., 2025).

Assim, o *burnout* em atletas não surge repentinamente nem é exclusivo dos menos resilientes; trata-se de um processo lento, gradual e silencioso, que muitas vezes é negligenciado até que se torne insuportável para o atleta. Por isso, mais do que tratar os seus sintomas, importa compreender os seus mecanismos e atuar sobre as suas causas, pois só assim será possível proteger aquilo que há de mais valioso no desporto, que não são os títulos, os recordes ou as medalhas, mas a integridade física, emocional e humana de quem o pratica (Reardon et al., 2019; Rice et al., 2016, 2019; Souter et al., 2018). Em situações limite de sofrimento psicopatológico não diagnosticado ou desvalorizado, a degradação da saúde mental e o esgotamento têm sido associados a situações mais graves como a ideação suicida e o comportamento suicida, o que reforça a necessidade de redes de suporte (até interpares entre atletas), de maior literacia em saúde mental e mais rastreios precoces nas organizações desportivas (Reardon et al., 2019; Rice et al., 2016, 2019; Souter et al., 2018).

3. Relação entre *Burnout* e *Overtraining*

Historicamente no desporto, o conceito de *burnout* surge associado ao de *overtraining* (Main & Landers, 2012), ambos associados a consequências negativas para o desempenho, o bem-estar psicológico e a continuidade da carreira desportiva, afetando não só atletas, mas treinadores, o que complexifica o papel do psicólogo do desporto (Bentzen et al., 2015; Olusoga et al., 2019). Recorde-se que Kreher e Schwartz (2012) definiram o conceito de *overtraining* como uma resposta desadaptativa ao exercício excessivo sem descanso adequado, resultando em perturbações de múltiplos sistemas do corpo (neurológico, endocrinológico, imunológico) juntamente com alterações de humor e do estado emocional e psicológico. Para além da fadiga persistente e da redução da capacidade atlética, os atletas em *overtraining* apresentam frequentemente alterações de humor, irritabilidade, distúrbios do sono, apatia e um aumento da perceção de stress, o que evidencia a ligação entre o esgotamento físico e a vulnerabilidade da saúde mental (Kellmann, 2010; Meeusen et al., 2013).

Glandorf e colegas (2023) defendem que o *burnout* e o *overtraining* coexistem frequentemente, num formato de *continuum* onde se potenciam mutuamente. Enquanto *overtraining* se centra predominantemente no colapso fisiológico e na incapacidade orgânica de recuperação física, o *burnout* acrescenta uma dimensão psicológica de desinvestimento cognitivo e afetivo em relação à prática desportiva, como uma sensação de "já não conseguir render", enquanto o *burnout* seria "já não querer saber do rendimento". Quando o esforço físico

excessivo é combinado com elevados níveis de stress e uma recuperação emocional insuficiente, o risco de desenvolver sintomas de ansiedade, depressão e desmotivação aumenta.

No sentido de explicar esta relação *burnout-overtraining* é frequentemente usado o Modelo Cognitivo-Afetivo do *Burnout* no Desporto, inicialmente proposto por Smith (1986) e posteriormente desenvolvido por Gustafsson e colegas (2017). Defende que o *burnout* é um processo dinâmico iniciado pelo stress, mas que não são apenas as exigências físicas e sociais do contexto desportivo que causam o esgotamento, mas sim as avaliações cognitivas negativas que o atleta faz destas exigências, nomeadamente, a perceção de que não possui os recursos necessários para lidar com essa pressão. Esta avaliação conduz a respostas fisiológicas e emocionais desadaptativas, como a tensão crónica e a ansiedade. A exposição prolongada a este ciclo resultaria então, e progressivamente, nas três dimensões centrais do *burnout* no desporto: a exaustão, a desvalorização da modalidade e o reduzido sentido de realização desportiva.

Um outro modelo é a Teoria da Autodeterminação proposta por Ryan e Deci (2017), aplicada ao desporto por Bartholomew e colegas (2018), focada na qualidade da motivação. Este modelo estabelece que o bem-estar psicológico e o envolvimento sustentado dependem da satisfação de três necessidades psicológicas básicas do indivíduo: a autonomia, a competência e a relação. Estudos longitudinais no contexto desportivo demonstram que a frustração sistemática destas necessidades (frequentemente observada em ambientes excessivamente controladores, orientados exclusivamente para o rendimento e marcados por pressões externas) está fortemente associada a níveis mais elevados de *burnout*, sofrimento psicológico e abandono precoce (Li et al., 2013, 2019; Santos et al., 2021; Shannon et al., 2021). Nestes cenários, a motivação intrínseca do atleta é destruída, sendo substituída por uma prática orientada pela obrigação ou pelo medo de falhar.

Por fim, o Modelo Biopsicossocial do *Overtraining* tem vindo a destacar-se ao integrar a multiplicidade de variáveis que afetam o atleta moderno (Meeusen et al., 2013). Este modelo sublinha que o *overtraining* (e, subsequentemente, o *burnout*) não deve ser compreendido apenas como uma consequência direta do excesso de carga física de treino. Pelo contrário, trata-se de um fenómeno multifatorial no qual o stress "não-desportivo" (como as exigências académicas, os conflitos interpessoais, as expectativas parentais e as incertezas de carreira) atua sobre o mesmo nível físico e psicológico que o stress do treino. Assim, os fatores psicossociais desempenham um papel determinante na manutenção desta síndrome de desgaste crónico.

MÉTODO

Este estudo apresenta uma metodologia quantitativa, descritiva e correlacional, tendo como objetivos: identificar os níveis de *burnout*, ansiedade (geral e desportiva) e depressão em atletas; verificar se estes níveis variam em função de características sociodemográficas e desportivas; e analisar a correlação entre estas variáveis.

Através da literatura consultada e de acordo com os objetivos definidos, foram formuladas as seguintes hipóteses:

H1 - Os atletas apresentam níveis moderados ou elevados de *burnout*, ansiedade (geral e desportiva) e depressão.

H2 - Os níveis de *burnout*, ansiedade e depressão variam em função de características sociodemográficas e desportivas.

H3 - Existe uma correlação positiva entre *burnout*, ansiedade e depressão.

1. Participantes

Foi selecionada uma amostra por conveniência, constituída por 170 atletas, sendo 72,9% não profissionais e 27,1% profissionais, com idades compreendidas entre os 15 e os 36 anos (M = 21,2 e DP = 5,10), e sendo 52,9% do género masculino e 47,1% do género feminino. As modalidades desportivas mais predominantes são o Futebol (46,5%) e o Voleibol (40,6%), sendo que as restantes modalidades representam 12,4%. Verificou-se ainda que 17,1% dos participantes apresentam internacionalizações no seu currículo, variando entre 1 e 30, sendo os valores mais predominantes de 1 a 12. Relativamente aos anos como atleta federado na modalidade, variam entre 1 e 24 anos (M = 10,74 e DP = 4,46), enquanto o número médio de horas semanais de treino se situa entre as 2,5 e as 25 horas (M = 8,49 e DP = 3,92), constituindo esta variável uma expressão do *overtraining*, que neste caso não é muito elevado.

É ainda de notar que a amostra é jovem, com 51,2% a ter de 15 a 20 anos e os restantes de 21 a 36 anos. Relativamente ao tempo de prática, 52,7% dos atletas têm de 1 a 10 anos de experiência federada nesta modalidade e os restantes de 11 a 24 anos. Verifica-se também que 50,6% dos atletas apresentam entre 2,5 e 7,5 horas semanais de treino, e os restantes treinam de 8 a 25 horas.

2. Materiais

Foi utilizado um questionário organizado em quatro grandes grupos, sendo o primeiro composto por questões sociodemográficas e relacionadas com o historial desportivo. O questionário sociodemográfico inclui questões específicas para este estudo, nomeadamente: idade, género, se o atleta é profissional, modalidade desportiva praticada, anos como atleta na modalidade, nível competitivo ou campeonato ou divisão em que o atleta se encontra atualmente, se é atleta da seleção nacional e, em caso afirmativo, quantas internacionalizações tem, bem como o número médio de horas semanais de treino. Os restantes instrumentos foram:

- *Burnout Assessment Tool - short* (BAT-R; Schaufeli et al., 2020; Sinval et al., 2022), que avalia os sintomas de *Burnout*, sendo a versão reduzida composta por 22 itens subdivididos nas dimensões: exaustão, desinvestimento psicológico, dificuldades cognitivas e dificuldades emocionais (sintomas principais de *Burnout*); queixas psicológicas e queixas psicossomáticas (sintomas secundários). Cada item é respondido numa escala de tipo *likert* de 5 pontos, variando entre "Nunca" (1) e "Sempre" (5).

- *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ, Raedeke & Smith, 2001; Pires et al., 2006), composto por 15 itens organizados em três dimensões: exaustão física e emocional; reduzido sentido de realização desportiva; e desvalorização da modalidade desportiva. Os itens são avaliados numa escala de Likert que varia entre "Quase nunca" (1) e "Quase sempre" (5).

- *Sport Anxiety Scale* (SAS; Smith et al., 1990; 2006; adaptação em curso iniciada no LabRP-FPCEUP em 2020), com 21 itens avaliados de "Nada" (1) a Bastante (4)) e organizados nas dimensões: ansiedade somática; ansiedade cognitiva: preocupação; e ansiedade cognitiva: dificuldade de concentração.

- *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2, Cruz et al., 2006; Coelho et al., 2007), apenas na dimensão confiança dos atletas antes e durante a competição, com itens avaliados numa escala variando de "Nada" (1) a "Bastante" (4).

- *Patient Health Questionnaire-4 items* (PHQ-4; Kroenke et al., 2009; Santiago & Rodrigues, 2024), que avalia a frequência com que a pessoa vivencia diferentes problemas (ansiedade e depressão), sendo composto por 4 itens que variam entre "Não, de todo" (0) e "Quase todos os dias (3), sendo dois para a subescala de Ansiedade e dois para a Depressão. O somatório em cada dimensão permite obter 4 categorias de resultado global: nenhuma, leve, moderada e severa.

Os estudos definiram pontos de corte que agrupam em nível de baixo, moderado e elevado num semáforo de adoecimento psicológico (ex: BAT) ou ausente/presente, exceto para o PHQ4.

Quanto à consistência interna, valores superiores a 0.80 são indicadores de "uma boa escala" (Field, 2009), tendo sido encontrados valores superiores a 0.80 em todos os instrumentos utilizados.

3. Procedimento

A recolha de dados ocorreu, a nível nacional, entre agosto de 2023 e abril de 2026, não de forma contínua, mas de forma intensiva quando havia torneios ou fases mais críticas dos campeonatos. Os dados foram recolhidos através da divulgação do estudo a diversos atletas e clubes num formato misto, online e papel, sem diferenças significativas nas respostas em função do formato. Assim, a amostra foi obtida através de um método de conveniência e técnica de bola de neve. A participação foi anónima e voluntária, respeitando as normas éticas da investigação e garantindo o consentimento informado prévio de todos os atletas.

Os dados foram analisados através do *SPSS-Statistical Package for the Social Sciences* versão 30, com recurso a análises descritivas, comparativas e correlacionais.

RESULTADOS

A análise descritiva por dimensão das escalas que avaliam o *Burnout* (BAT e ABQ), a Ansiedade (SAS e PHQ4), a Depressão (PHQ4) e a Autoconfiança (CSAI) (Tabela 1 e Gráficos 1 a 3) demonstrou que a média das dimensões se encontra, predominantemente, em valores baixos a moderados. Analisando os valores mínimos e máximos, constata-se uma grande amplitude nas respostas dos atletas, indicando a presença de perfis heterogéneos na amostra. No que se refere às médias globais do *Burnout* Geral (BAT, numa escala de 1 a 5), a Exaustão destaca-se de forma muito expressiva ao atingir o nível médio mais elevado de toda a escala (M=3,00), sinalizando que o esgotamento e a fadiga crónica constituem a principal linha de frente do desgaste nestes atletas). Em contrapartida, as restantes dimensões do BAT, nomeadamente o Desinvestimento Psicológico (M=2,00), as Dificuldades Cognitivas (M=2,00) e as Dificuldades Emocionais (M=2,00), situam-se em patamares intermédios. No que respeita especificamente ao *Burnout* no contexto desportivo avaliado pelo ABQ (escala de 1 a 5), os resultados mostram que a Redução do Sentido de Realização Desportiva regista a média mais elevada do instrumento (M=2,65), superando a Exaustão Física e Emocional (M=2,33) e a Desvalorização da Modalidade Desportiva (M=2,36).

No âmbito da Ansiedade Competitiva (SAS, escala de 1 a 4), os atletas reportam pontuações médias relativamente baixas na Ansiedade Somática (M=1,88) e na Ansiedade Cognitiva de Dificuldade de Concentração (M=1,69). Contudo, a Ansiedade Cognitiva de Preocupação sobressai de forma clara com o valor mais elevado deste grupo (M=2,28), evidenciando que a apreensão mental e o receio perante o desempenho exercem uma pressão psicológica considerável. Em sentido oposto, a Autoconfiança (CSAI, escala de 1 a 4) regista uma média elevada (M=2,86), demonstrando que, apesar das exigências, os atletas mantêm globalmente uma forte crença nas próprias capacidades. Por fim, os indicadores gerais de saúde mental (PHQ4, escala de 0 a 3) revelam médias reduzidas, tanto para a Ansiedade (M= 0,76) como para a Depressão (M=0,70).

Tabela 1. Estatística descritiva das dimensões investigadas

Dimensões (escala)	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-Padrão
BAT – Exaustão (1 a 5)	1,00	5,00	3,00	1,20
BAT - Desinvestimento Psicológico	1,00	5,00	2,00	1,00
BAT - Dificuldades Cognitivas	1,00	4,00	2,00	0,70
BAT - Dificuldades Emocionais	1,00	5,00	2,00	1,00
BAT - *Burnout*	1,0	4,00	2,41	0,58
ABQ - Exaustão Física e Emocional (1 a 5)	1,00	4,20	2,33	0,75
ABQ - Reduzido Sentido de Realização desportiva	1,00	4,40	2,65	0,71
ABQ - Desvalorização da Modalidade Desportiva	1,00	4,20	2,36	0,75
SAS - Ansiedade somática (1 a 4)	1,00	3,78	1,88	0,64
SAS - Ansiedade cognitiva: preocupação	1,00	4,00	2,28	0,75
SAS - Ansiedade cognitiva: dificuldade de concentração	1,00	3,40	1,69	0,59
CSAI – Autoconfiança (1 a 4)	1,00	4,00	2,86	0,72
PHQ4 – Ansiedade (0 a 3)	0,00	3,00	0,76	0,75
PHQ4 - Depressão	0,00	3,00	0,70	0,70

Gráfico 1. Médias para as dimensões do BAT e ABQ

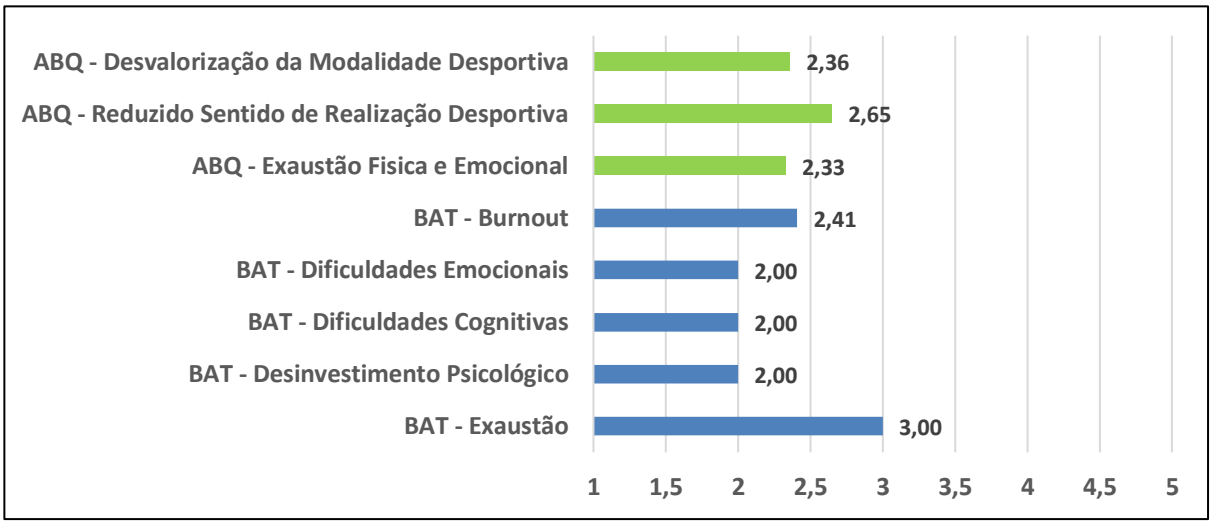


Gráfico 2. Médias para as dimensões do CSAI e SAS

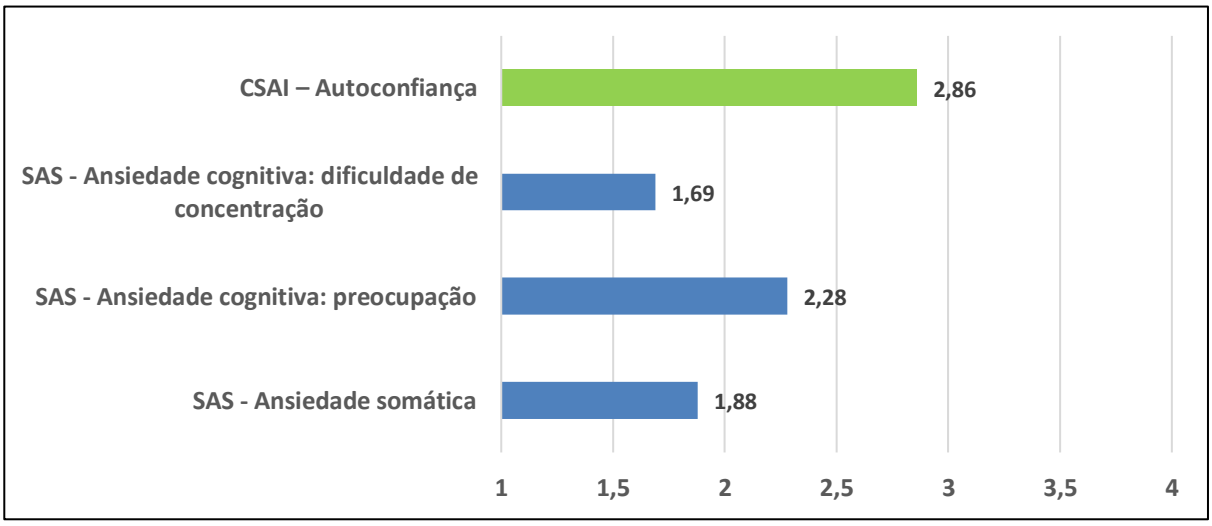
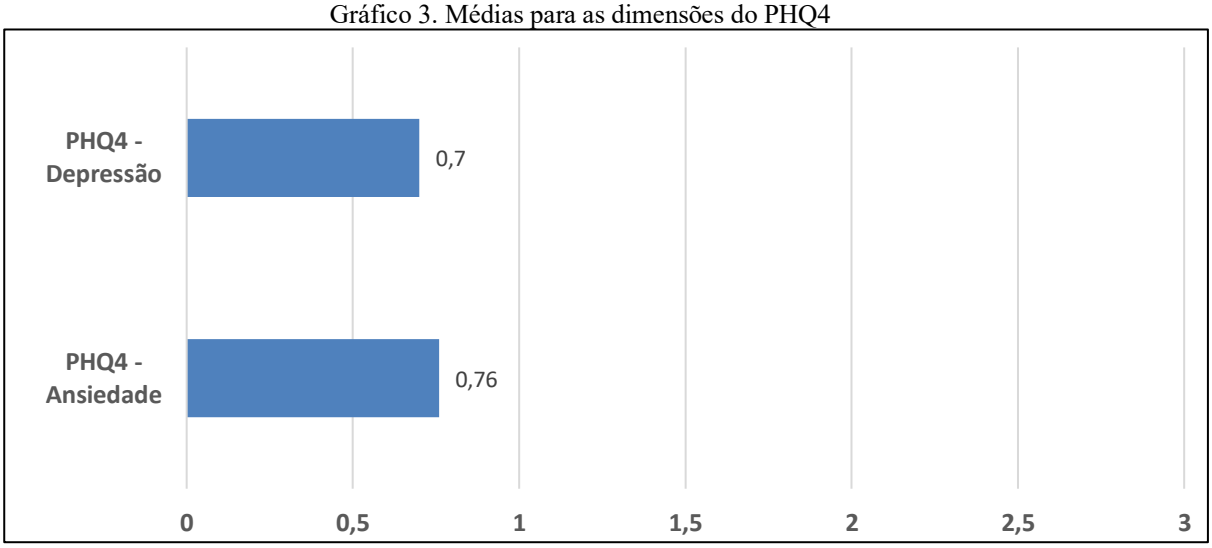


Gráfico 3. Médias para as dimensões do PHQ4



Aprofundando a análise descritiva através da categorização por pontos de corte normativos (*cut-offs*), o Gráfico 4 detalha a estratificação do risco de *burnout* na amostra. Observa-se que, no cômputo geral do BAT, 48,8% dos atletas se encontram num nível baixo de desgaste, mas uma fatia considerável de 38,3% posiciona-se num patamar moderado (zona de transição e alerta clínico) e 12,9% manifesta um nível elevado de *burnout*. Quando avaliado estritamente através do ABQ para o contexto desportivo (Gráfico 5), a síndrome de *burnout* encontra-se plenamente instalada em 8,2% dos inquiridos, registando-se, contudo, valores mais elevados nas suas dimensões específicas, nomeadamente no reduzido sentido de realização desportiva (38,2%), na exaustão física e emocional (22,4%) e na desvalorização da modalidade (22,4%). A Ansiedade no Desporto (SAS) assume a expressão mais intensa no estudo, pois 58,2% da amostra excede os pontos de corte normativos para a ansiedade específica da competição, superando largamente a incidência da Ansiedade clínica geral (21,3%) e da Depressão (18,9%) avaliadas pelo PHQ4. Este resultado sublinha que a especificidade do ambiente de rendimento desportivo atua como um gerador de tensão altamente invasivo.

Gráfico 4. Distribuição dos níveis de *burnout* geral

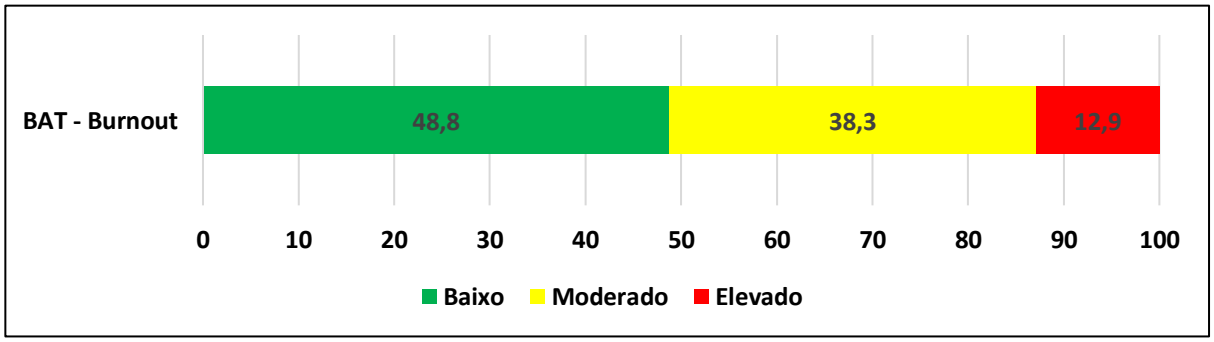
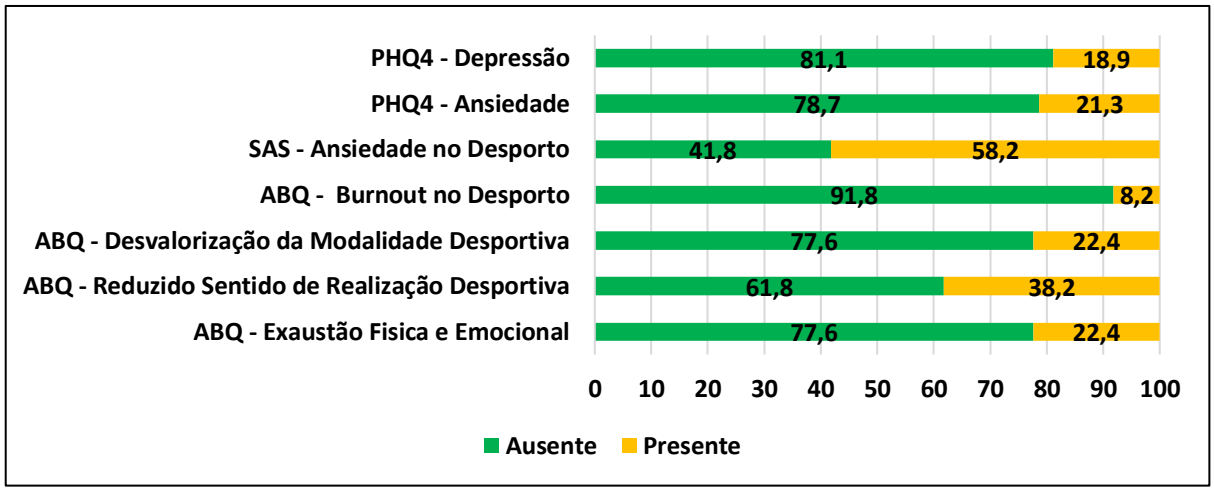


Gráfico 5. Distribuição dos níveis de *burnout* geral



Para verificar se se as variáveis psicológicas variam em função de características sociodemográficas e desportivas, foram efetuadas análises comparativas. Recorreu-se ao Teste *t de Student* para amostras independentes e à ANOVA *One-Way*, validados por testes não paramétricos (Mann-Whitney e Kruskal-Wallis) perante assimetrias na distribuição dos grupos. Na comparação em função do género (Tabela 2), os testes estatísticos revelaram diferenças altamente significativas em várias dimensões. Assim, o género feminino apresenta maior fragilidade, registando médias superiores no Desinvestimento Psicológico, nas Dificuldades Cognitivas, nas Dificuldades Emocionais, no índice global de *Burnout*, na Ansiedade Cognitiva de Preocupação, bem como nos índices gerais de Ansiedade e de Depressão. Em contrapartida, o género masculino apresenta valores significativamente mais elevados na Exaustão do BAT e, simultaneamente, reporta maiores níveis de Autoconfiança. Relativamente ao estatuto profissional (Tabela 3), a análise demonstra que os atletas inseridos num regime estritamente profissional enfrentam um agravamento estatisticamente significativo na Exaustão do BAT e na Ansiedade Somática em comparação com os atletas amadores.

Esta tendência de sobrecarga associada à alta competitividade é reforçada na Tabela 4, pois os atletas que integram a Seleção Nacional apresentam níveis de Exaustão (BAT) significativamente superiores aos dos restantes pares, não se registando, contudo, outras diferenças significativas.

A análise do histórico de internacionalizações (Tabela 5) reforça a mesma interpretação, pois os atletas com internacionalizações reportam Exaustão (BAT) significativamente mais acentuada face àqueles que nunca competiram internacionalmente, o que sugere que a transição

para o topo do rendimento internacional impõe uma exigência na capacidade de recuperação psicofisiológica do atleta.

No que se refere à comparação por modalidade desportiva (Tabela 6), a ANOVA *One-Way* e o teste de Kruskal-Wallis evidenciaram diferenças marcantes. O Futebol destaca-se por concentrar os valores médios mais gravados na Exaustão do BAT (M=3,39). Por sua vez, o grupo de atletas inseridos nas "Outras modalidades" manifesta scores significativamente superiores nas Dificuldades Cognitivas (M=2,48), no Desinvestimento Psicológico (M=2,90) e na Ansiedade Cognitiva de Preocupação (M=2,69). O Voleibol apresenta a média mais elevada na dimensão de Dificuldades Emocionais (M=2,57).

A análise por nível competitivo (Tabela 7) revela que os Escalões de Formação apresentam um perfil de risco que deveria já preocupar no contexto desportivo, pois estes jovens atletas reportam os valores mais elevados de Exaustão global (M=4,59) e Ansiedade Somática (M=2,26), exibindo em simultâneo os patamares mais frágeis de Autoconfiança da amostra (M=2,59). Em sentido oposto, os atletas da 1ª Divisão Nacional e no Nível Internacional registam os índices mais elevados de Autoconfiança, sugerindo que a estabilização competitiva atua como um fator de consolidação da autoeficácia.

Tabela 2. Comparação das variáveis em função do Género

Dimensão (escala)	Masculino (n=90)	Feminino (n=80)	Teste t-Student	p
BAT – Exaustão (1 a 5)	3,20	2,75	2,484	,014*
BAT - Desinvestimento Psicológico	2,0	2,68	-4,791	,001***
BAT - Dificuldades Cognitivas	1,92	2,35	-3,876	,001***
BAT - Dificuldades Emocionais	2,04	2,36	-2,032	,044*
BAT - *Burnout*	2,30	2,53	-2,663	,009**
ABQ - Exaustão Física e Emocional (1 a 5)	2,27	2,41	-1,168	,244
ABQ - Reduzido Sentido de Realização Desportiva	2,55	2,77	-1,952	,053
ABQ - Desvalorização da Modalidade Desportiva	2,31	2,42	-,934	,352
SAS - Ansiedade somática (1 a 4)	1,90	1,86	,399	,690
SAS - Ansiedade cognitiva: preocupação	2,01	2,59	-5,331	,001***
SAS - Ansiedade cognitiva: dificuldade de concentração	1,67	1,71	-,365	,716
CSAI – Autoconfiança (1 a 4)	2,99	2,72	2,426	,016*
PHQ4 – Ansiedade (0 a 3)	0,60	0,94	-3,029	,003**
PHQ4 - Depressão	0,59	0,82	-2,055	,041*

*p ≤ .050 **p ≤ .010 ***p ≤ .001

Tabela 3. Comparação em função de ser Atleta Profissional

Dimensão (escala)	Sim (n=46)	Não (n=124)	Teste t-Student	p
BAT – Exaustão (1 a 5)	3,43	2,82	2,958	,004**
BAT - Desinvestimento Psicológico	2,39	2,30	,577	,565
BAT - Dificuldades Cognitivas	2,07	2,15	-,700	,486
BAT - Dificuldades Emocionais	2,13	2,22	-,491	,624
BAT - *Burnout*	2,51	2,37	1,302	,195
ABQ - Exaustão Física e Emocional (1 a 5)	2,47	2,28	1,388	,167
ABQ - Reduzido Sentido de Realização Desportiva	2,72	2,63	,633	,529
ABQ - Desvalorização da Modalidade Desportiva	2,47	2,32	1,077	,283
SAS - Ansiedade somática (1 a 4)	2,04	1,82	2,001	,047*
SAS - Ansiedade cognitiva: preocupação	2,24	2,30	-,462	,644
SAS - Ansiedade cognitiva: dificuldade de concentração	1,67	1,70	-,296	,768
CSAI – Autoconfiança (1 a 4)	2,81	2,88	-,530	,597
PHQ4 – Ansiedade (0 a 3)	0,88	0,72	1,272	,205
PHQ4 - Depressão	0,87	0,63	1,941	,054

*p ≤ .050 **p ≤ .010 ***p ≤ .001

Tabela 4. Comparação em função de ser Atleta da Seleção

Dimensão (escala)	Sim (n=27)	Não (n=143)	Teste t-*Student*	p	P de Mann-Whitney
BAT – Exaustão (1 a 5)	3,52	2,89	2,488	,014*	,020*
BAT - Desinvestimento Psicológico	2,26	2,33	-,518	,606	,765
BAT - Dificuldades Cognitivas	2,00	2,15	-1,086	,284	,311
BAT - Dificuldades Emocionais	1,85	2,26	-1,901	,059	,064
BAT - *Burnout*	2,41	2,41	-,024	,981	,962
ABQ - Exaustão Física e Emocional (1 a 5)	2,30	2,34	-,218	,828	,959
ABQ - Reduzido Sentido de Realização Desportiva	2,53	2,68	-1,006	,316	,379
ABQ - Desvalorização da Modalidade Desportiva	2,37	2,36	,060	,952	,911
SAS - Ansiedade somática (1 a 4)	2,00	1,85	1,060	,291	,220
SAS - Ansiedade cognitiva: preocupação	2,16	2,31	-,931	,353	,434
SAS - Ansiedade cognitiva: dificuldade de concentração	1,79	1,67	,935	,351	,548
CSAI – Autoconfiança (1 a 4)	2,87	2,86	,040	,968	,928
PHQ4 – Ansiedade (0 a 3)	0,80	0,75	,270	,787	,474
PHQ4 - Depressão	0,57	0,72	-,995	,321	,416

*p ≤ .050 **p ≤ .010 ***p ≤ .001

Tabela 5. Comparação em função de ter internacionalizações

Dimensão (escala)	Tem (n=29)	Não tem (n=141)	Teste *t-Student*	p	P de Mann-Whitney
BAT – Exaustão (1 a 5)	3,62	2,86	3,129	,002**	,003**
BAT - Desinvestimento Psicológico	2,41	2,30	,567	,571	,668
BAT - Dificuldades Cognitivas	2,14	2,12	,115	,909	,978
BAT - Dificuldades Emocionais	1,93	2,25	-1,519	,131	,161
BAT - Burnout	2,53	2,39	1,586	,118	,218
ABQ - Exaustão Física e Emocional (1 a 5)	2,35	2,33	,146	,884	,847
ABQ - Reduzido Sentido de Realização Desportiva	2,56	2,67	-,780	,437	,483
ABQ - Desvalorização da Modalidade Desportiva	2,41	2,35	,400	,690	,595
SAS - Ansiedade somática (1 a 4)	2,06	1,84	1,677	,095	,102
SAS - Ansiedade cognitiva: preocupação	2,22	2,30	-,480	,632	,665
SAS - Ansiedade cognitiva: dificuldade de concentração	1,85	1,65	1,257	,217	,459
CSAI – Autoconfiança (1 a 4)	2,86	2,86	-,052	,959	,890
PHQ4 – Ansiedade (0 a 3)	0,84	0,74	,663	,508	,262
PHQ4 - Depressão	0,62	0,71	-,647	,518	,494

*p ≤ .050 **p ≤ .010 ***p ≤ .001

Tabela 6. Comparação em função da modalidade desportiva

Dimensão (escala)	Voleibol (n=69)	Futebol (n=80)	Outras (n=21)	*One Way Anova*	p	P de Kruskal-Wallis
BAT – Exaustão (1 a 5)	2,65	3,39	2,57	8,792	,001***	,001***
BAT - Desinvestimento Psicológico	2,39	2,11	2,90	6,278	,002***	,008**
BAT - Dificuldades Cognitivas	2,35	1,84	2,48	13,217	,001***	,001***
BAT - Dificuldades Emocionais	2,57	1,85	2,29	10,030	,001***	,001***
BAT - *Burnout*	2,49	2,30	2,56	2,932	,056	,065
ABQ - Exaustão Física e Emocional (1 a 5)	2,43	2,26	2,32	,942	,392	,460
ABQ - Reduzido Sentido de Realização Desportiva	2,69	2,58	2,81	,958	,386	,486
ABQ - Desvalorização da Modalidade Desportiva	2,32	2,35	2,53	,636	,531	,661
SAS - Ansiedade somática (1 a 4)	1,78	1,94	1,95	1,255	,288	,340
SAS - Ansiedade cognitiva: preocupação	2,48	2,01	2,69	12,054	,001***	,001***
SAS - Ansiedade cognitiva: dificuldade de concentração	1,68	1,67	1,78	,307	,736	,866
CSAI – Autoconfiança (1 a 4)	2,83	2,92	2,74	,570	,567	,625
PHQ4 – Ansiedade (0 a 3)	0,80	0,69	0,88	,683	,507	,441
PHQ4 - Depressão	0,67	0,67	0,90	1,022	,362	,429

*p ≤ .050 **p ≤ .010 ***p ≤ .001

Tabela 7. Comparação em função do nível competitivo

Dimensão (escala)	1ª Divisão Nacional (n=40)	2ª Divisão Nacional (n=46)	3ª Divisão Nacional (n=36)	Escalões de Formação (n=32)	Outro nível internacional (n=5)	Outro nível nacional (n=10)	*One Way Anova*	p	P de Kruskal-Wallis
BAT – Exaustão (1 a 5)	2,83	2,50	2,83	4,59	2,20	1,70	27,011	,001***	,001***
BAT - Desinvestimento Psicológico	2,23	2,32	2,61	2,16	2,40	2,00	1,168	,327	,307
BAT - Dificuldades Cognitivas	2,05	2,26	2,19	1,84	2,00	2,40	1,725	,132	,133
BAT - Dificuldades Emocionais	2,33	2,63	2,06	1,56	2,00	2,10	4,962	,001***	,001***
BAT - *Burnout*	2,36	2,44	2,42	2,54	2,15	2,05	1,375	,236	,173
ABQ - Exaustão Física e Emocional (1 a 5)	2,28	2,27	2,28	2,66	2,08	2,10	1,613	,159	,126
ABQ - Reduzido Sentido de Realização Desportiva	2,21	2,80	2,94	2,83	2,00	2,42	7,108	,001***	,001***
ABQ - Desvalorização da Modalidade Desportiva	2,15	2,23	2,52	2,71	2,04	2,14	3,097	,011*	,008**
SAS - Ansiedade somática (1 a 4)	1,75	1,69	1,92	2,26	1,69	1,92	3,763	,003**	,004**
SAS - Ansiedade cognitiva: preocupação	2,11	2,50	2,35	1,98	2,26	2,56	2,675	,024*	,028*
SAS - Ansiedade cognitiva: dificuldade de concentração	1,57	1,57	1,76	1,92	1,84	1,52	2,144	,063	,065
CSAI – Autoconfiança (1 a 4)	3,18	2,82	2,74	2,59	3,32	2,80	3,309	,007**	,005**
PHQ4 – Ansiedade (0 a 3)	0,68	0,70	0,75	0,97	0,70	0,70	,665	,651	,566
PHQ4 - Depressão	0,54	0,67	0,79	0,86	0,70	0,55	,975	,435	,239

*p ≤ .050 **p ≤ .010 ***p ≤ .001

A análise de correlações (Tabela 8) permitiu verificar que a Idade se correlaciona de forma negativa e significativa com a Exaustão do BAT e com a Ansiedade Cognitiva de Dificuldade de Concentração, o que sugere que a maturidade e a longevidade no desporto funcionam como amortecedores da fadiga e das falhas atencionais sob pressão. Em contrapartida, a idade apresenta correlação positiva com o Desinvestimento Psicológico, sugerindo que o avançar dos anos e a exposição prolongada às exigências da modalidade podem conduzir a um maior distanciamento emocional face à prática desportiva.

O Número de Horas Semanais de Treino correlaciona-se positivamente com a Exaustão do BAT, sugerindo que maiores volumes de treino extenuam o organismo, mas também se correlaciona de forma inversa com a Redução do Sentido de Realização Desportiva do ABQ, indicando que, quanto maior é a dedicação horária ao treino, menor é o sentimento de inutilidade, sugerindo que o envolvimento ativo na preparação protege o atleta da perda de propósito e reforça a sua realização desportiva.

No que se refere à inter-relação entre as variáveis psicológicas, os dados confirmam a consistência de um adoecer psicológico geral, pois todas as dimensões de *Burnout* e de *Burnout* no Desporto se correlacionam de forma positiva entre si, bem como com a Ansiedade (SAS e PHQ4) e Depressão (PHQ4).

Por oposição, a Autoconfiança (CSAI) surge como um fator protetor, pois apresenta correlações negativas com todas as dimensões de desgaste, *burnout*, ansiedade e depressão, o que sugere que a crença nas capacidades do atleta constitui a principal linha de proteção psicológica contra a exaustão emocional no desporto, ou seja, o facto do atleta acreditar nas suas próprias qualidades previne a existência de exaustão emocional associada ao desporto.

Tabela 8. Análise correlacional (r de Pearson) entre as variáveis do estudo

	Idade	Anos atleta federado	horas semanais de treino	BAT - Exaustão	BAT – Desinv.	BAT – Dif. Cog	BAT – Dif. Emoc	BAT - Burnout	ABQ - Exaustão Fisica e Emocional	ABQ – Red. Sentido de Realização Desportiva	ABQ – Desv. Modalidade Desportiva	SAS – Ans.somática	SAS – Ans. cog: preocupação	SAS – Na. Cog: dif. concentração	CSAI - Autoconfiança	PHQ4 - Ansiedade
BAT - Exaustão	-,185*	-,059	,168*													
BAT – Desinv. Psic.	,217**	,093	-,063	,266**												
BAT – Dif. Cog.	,027	-,043	-,135	-,024	,316**											
BAT – Dif. Emoc.	,028	,121	-,045	-,106	,151	,264**										
BAT - *Burnout*	,012	,046	-,003	,576**	,717**	,548**	,533**									
ABQ - Exaustão Fisica e Emocional	-,068	,008	,086	,460**	,466**	,148	,054	,500**								
ABQ – Red. Sentido Realização Desportiva	,072	-,059	-,275**	,349**	,452**	,232**	-,016	,434**	,425**							
ABQ – Desv. Mod. Desportiva	-,003	-,072	-,095	,370**	,444**	,181*	,050	,453**	,602**	,528**						
SAS - Ansiedade somática	-,069	-,052	,046	,417**	,181*	,019	-,043	,274**	,379**	,314**	,325**					
SAS – Ans. Cog. preocupação	,038	-,106	-,141	,066	,286**	,228**	,225**	,318**	,285**	,337**	,242**	,536**				
SAS – Ans. Cog: dif. concentração	-,154*	-,073	-,032	,295**	,305**	,353**	,113	,437**	,393**	,331**	,467**	,560**	,447**			
CSAI - Autoconfiança	-,056	,085	,144	-,337**	-,430**	-,216**	,026	-,406**	-,459**	-,555**	-,511**	-,372**	-,413**	-,403**		
PHQ4 - Ansiedade	-,009	,094	,073	,279**	,257**	,067	,170*	,342**	,390**	,180*	,280**	,613**	,464**	,447**	-,244**	
PHQ4 - Depressão	-,057	-,044	,030	,279**	,355**	,006	,052	,312**	,492**	,322**	,502**	,483**	,347**	,362**	-,349**	,677**

* p≤ .050 ** p≤ .010

DISCUSSÃO

Relativamente aos objetivos do estudo, considera-se que estes foram atingidos, discutindo-se seguidamente os resultados em função das Hipóteses formuladas.

Assim, relativamente à **Hipótese 1** (Os atletas apresentam níveis moderados ou elevados de *burnout*, ansiedade (geral e desportiva) e depressão), os resultados demonstraram que foi parcialmente confirmada. Por um lado, a amostra não revelou níveis elevados de sintomas depressivos ou de ansiedade generalizada, sendo que apenas evidenciou alguns aspetos mais vulneráveis associados ao contexto desportivo. Ou seja, os atletas apresentam níveis moderados a elevados na dimensão da Exaustão e na Ansiedade Cognitiva, nomeadamente no que diz respeito à preocupação.

Relativamente à Exaustão, importa referir que nesta amostra é a dimensão mais expressiva do burnout, tendo em conta as elevadas exigências físicas e psicológicas inerentes à própria prática desportiva. De facto, a literatura evidencia que a exaustão física e emocional tende a ser o primeiro sinal de alerta no desporto (Glandorf et al., 2023; Gerber et al., 2018), surgindo como resposta direta à carga de treino e à fadiga acumulada.

Da mesma forma, os níveis de ansiedade cognitiva associada à preocupação alinham-se com investigações anteriores, como as de Gomes e colegas (2017) e de Gustafsson e colegas (2017), que associam este fator à constante avaliação cognitiva do stress e ao medo de falhar. Ora, tal como evidenciado por Chang e colegas (2020), é possível compreender que os atletas desenvolvem, primeiro, sintomas específicos associados às pressões do desporto que praticam, antes de passarem para quadros clínicos mais sérios de depressão e ansiedade generalizada.

No que diz respeito à **Hipótese 2** (Os níveis de *burnout*, ansiedade e depressão variam em função de características sociodemográficas e desportivas), os resultados confirmaram que os níveis de *burnout*, ansiedade e depressão variam de forma significativa em função das características sociodemográficas e desportivas dos atletas. Em relação às diferenças de género, é possível evidenciar que enquanto os atletas do género masculino apresentaram valores significativamente superiores na dimensão de Exaustão e na Autoconfiança, as atletas do género feminino reportaram níveis superiores de Desinvestimento Psicológico, Dificuldades Cognitivas e Emocionais, assim como níveis mais elevados de Ansiedade e Depressão.

Estas diferenças encontram-se em evidência na literatura, demonstrando que as manifestações do *burnout* no desporto desenvolvem-se de forma distinta de acordo com o género (Isoard-Gautheur et al., 2015). Por um lado, os níveis apresentados pelas atletas

femininas na ansiedade e no desinvestimento pode estar associada às pressões acrescidas e algumas especificidades biológicas, psicológicas e sociais reportadas pelas desportistas (Gowers et al., 2025). Por outro lado, existe na literatura uma tendência do género masculino para apresentar níveis mais elevados na exaustão física, mantendo valores elevados de autoconfiança, algo que perpetua a estigmatização da saúde mental no desporto masculino, onde os atletas tendem a expressar um desgaste predominantemente físico, através do esforço e cansaço físico, ao invés da exposição de sintomas psicológicos (Souter et al., 2018).

No que diz respeito ao nível de exigência e ao estatuto desportivo, os resultados evidenciaram o impacto destes aspetos sobre a saúde mental e a fadiga dos atletas. Os atletas profissionais, assim como aqueles que integraram ou já integraram a Seleção Nacional, reportaram níveis significativamente superiores de Exaustão, sendo que os profissionais também evidenciam valores mais elevados de Ansiedade Somática quando comparados com atletas não profissionais. Este aumento de desgaste físico e das reações físicas à pressão são referidos no contexto de alto rendimento, pois segundo Bicalho e Costa (2018) os atletas expostos a contextos de elite enfrentam um conjunto único de stressores, tais como a densidade do calendário competitivo, constante exigência de resultados e sobrecarga de viagens, fatores que aceleram o esgotamento físico e emocional. Além disso, as diretrizes de consenso do Comité Olímpico Internacional (Reardon et al., 2019; Rice et al., 2016) reforçam que a representação ao mais alto nível introduz uma sobrecarga física e mental superior, que se traduz em respostas corporais de ansiedade e numa maior propensão à exaustão física.

Também a modalidade desportiva e o nível competitivo no qual estão inseridos revelaram ser determinantes para diferenciar as vulnerabilidades dos atletas. Assim, o Futebol destacou-se por apresentar níveis mais elevados de Exaustão, sendo que atletas de outras modalidades evidenciaram maior Desinvestimento e Preocupação Cognitiva, comprovando a ideia de que a cultura e os contextos específicos de cada modalidade acabam por moldar a manifestação do stress e do desgaste (Woods et al., 2022).

No entanto, importa observar no nível competitivo, ou seja, os atletas nos Escalões de Formação registaram valores significativamente superiores na dimensão da Exaustão em comparação com os escalões seniores. Este fenómeno é investigado evidenciando o risco acrescido da especialização precoce, da sobrecarga dos treinos e do quão desafiante é o modelo de dupla carreira (conciliação do sucesso escolar e desportivo) nesta fase do desenvolvimento dos atletas (Brenner et al., 2024; Sorkkila et al., 2020; Heikura et al., 2025). Da mesma forma,

uma autoconfiança diminuída e uma maior desvalorização do desporto observada nos escalões mais jovens alinha-se com as pressões parentais e o medo de falhar na transição para o escalão sénior (Nicaise & Lienhart, 2025; Gustafsson et al., 2017).

Por fim, no que diz respeito à **Hipótese 3** (Existe uma correlação positiva entre *burnout*, ansiedade e depressão), os resultados evidenciaram a existência de uma correlação positiva e significativa entre as dimensões de *burnout,* ansiedade e depressão, tendo sido possível compreender que quanto mais elevados são os níveis de exaustão e desinvestimento, maior é a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão, assim como de ansiedade somática e cognitiva no contexto desportivo. Esta associação direta foi também encontrada por estudos recentes de Gao e Wang (2024) e de Lin e colaboradores (2021), que evidenciam o esgotamento prolongado e o stress crónico no desporto como algo que não se limita a comprometer o rendimento do atleta, expressando o declínio da saúde mental e global do indivíduo.

Por outro lado, os nossos resultados revelaram que a autoconfiança apresenta correlações negativas com todas as dimensões de *burnout*, ansiedade e depressão. Assim, parece constituir um fator protetor, algo que se encontra evidenciado nas investigações de Chiou e colegas (2020) e Mei e colegas (2026), que enfatizam que o desenvolvimento de recursos como a resiliência e a autoeficácia funcionam como escudo contra o desgaste emocional. Assim, atletas com níveis mais elevados de autoconfiança tendem a percecionar as exigências e as pressões competitivas como desafios que conseguem superar ao invés de ameaças, conseguindo cortar a ligação com a ansiedade cognitiva, e em último caso, ao *burnout*.

CONCLUSÃO

Este estudo pretendeu identificar os níveis de *burnout*, ansiedade (geral e desportiva) e depressão em atletas; verificar se estes níveis variam em função de características sociodemográficas e desportivas; e analisar a correlação entre estas variáveis.

A análise da primeira hipótese permitiu evidenciar um perfil psicológico da amostra, ou seja, de uma forma global, os atletas não apresentam níveis severos de ansiedade generalizada ou sintomas de depressão profunda. No entanto, evidenciam vulnerabilidades acentuadas e específicas do contexto desportivo, representadas através de níveis moderados a elevados na dimensão da exaustão e na ansiedade cognitiva focada na preocupação. Este ponto salienta que o desgaste no desporto se manifesta, numa fase inicial, através da fadiga física e mental extrema e do medo de falhar, antes de evoluir para outras psicopatologias.

No que diz respeito à influência das variáveis sociodemográficas e desportivas, os dados revelaram perfis ou padrões diferentes que salientam a complexidade do contexto desportivo. As diferenças de género mostraram-se relevantes, com as atletas femininas a reportarem níveis superiores de desinvestimento psicológico, dificuldades cognitivas e emocionais, bem como maior ansiedade e depressão. Em contrapartida, os atletas masculinos evidenciaram níveis superiores de exaustão física e de autoconfiança. Estes resultados refletem uma possível estigmatização da vulnerabilidade emocional no desporto masculino, contexto no qual o sofrimento psicológico é frequentemente silenciado e canalizado para o desgaste puramente físico. Adicionalmente, verificou-se que a inserção no desporto de alto rendimento, caracterizada pelo estatuto profissional, internacionalizações e representação na Seleção Nacional, engloba um desgaste e uma exaustão superiores, devido à densidade dos calendários competitivos e da constante pressão por resultados. Contudo, o resultado menos esperado foi o facto de os atletas integrados nos escalões de formação terem apresentado os níveis de exaustão mais elevados, o que sugere que os riscos associados à especialização desportiva precoce e à sobrecarga imposta pelo modelo de dupla carreira, com exigência de conciliar o sucesso académico com a alta competição, pode gerar esgotamento, bem como menor autoconfiança e maior desvalorização da modalidade, indicadores que refletem as pressões parentais e o medo crónico de falhar perante a iminência da transição para o desporto sénior.

Relativamente à relação entre as variáveis psicológicas, verificou-se que o aumento dos níveis de exaustão e desinvestimento está positivamente correlacionado com a prevalência de ansiedade somática e cognitiva, bem como com a ansiedade e depressão, sugerindo que o

esgotamento prolongado e a ausência de sentido na prática desportiva prejudicam a saúde mental global. Contudo, a autoconfiança parece constituir o recurso psicológico mais valioso e protetor deste estudo, apresentando correlações negativas com todas as variáveis de mal-estar, e atuando como um escudo que permite aos atletas reinterpretar as pressões como desafios superáveis, e como tal reduzindo o impacto do stress crónico.

Conclui-se neste estudo que a saúde mental e o bem-estar dos atletas são significativamente afetados pelas exigências estruturais da competição na vida atual. É então relevante adotar estratégias preventivas por parte de treinadores, psicólogos e instituições desportivas, focadas não apenas na monitorização mecânica da carga de treino e da recuperação física, mas sobretudo na promoção ativa de literacia em saúde mental. A implementação de intervenções precoces, por exemplo focadas na regulação emocional e no aumento da autoconfiança, bem como na gestão adequada do stress e ansiedade, parecem ser uma via eficaz para cortar o desenvolvimento do *burnout* e garantir uma prática desportiva sustentável.

Apesar da limitação do número de participantes e dificuldade na variabilidade de modalidades desportivas, escalões, etc., os resultados podem ter implicações práticas para treinadores, psicólogos e instituições desportivas. Sobretudo, considerando a importância dos escalões de formação para o futuro do desporto profissional, é necessário implementar estratégias preventivas focadas na monitorização do equilíbrio entre o esforço e a recuperação dos atletas (Kellmann, 2010), bem como se sugere o desenvolvimento de intervenções focadas na regulação emocional e no aumento da autoconfiança, tais como abordagens de *mindfulness* e treino de competências mentais (Li et al., 2019; Wilczyńska et al., 2022), as quais permitem reduzir a ansiedade cognitiva e promover a saúde mental dos atletas. Importa dar continuidade ao tema, pois em 2016 Silva, em cerca de 500 atletas portugueses encontrou baixos níveis de *burnout*, ansiedade e depressão, apresentando os desportos coletivos melhor bem-estar psicológico. Neste trabalho encontramos já a existência de *burnout* e de *burnout* no desporto.

Através deste trabalho e enquanto ex-atleta, tentou-se contribuir que que talvez o silêncio entre os troféus, aquele espaço invisível que sucede aos momentos de glória e de exposição pública, deixe de significar isolamento, *burnout*, ansiedade e deterioração silenciosa da saúde mental no desporto. Assim, e pelo contrário, é expectável que esse silêncio passe a constituir um lugar seguro de pausa, autorrealização e reconstrução individual, onde o atleta encontre os recursos psicológicos necessários para sustentar o seu bem-estar e avançar com resiliência para novos desafios, tanto dentro, como fora do contexto desportivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alwatban, L., Alageel, M. S., Alshehri, L. A., Alfehaid, N. S., Albahlal, R. A., Almazrou, N. H., & Almubarak, R. (2024). The Stigma of Burnout Impeding Formal Help: A Qualitative Study Exploring Residents' Experiences During Training. *Advances in Medical Education and Practice*, 15, 333-342. https://doi.org/10.2147/AMEP.S453564

Areosa, J.; Queirós, C. (2020). Burnout: uma patologia social reconfigurada na era COVID-19? *International Journal on Working Conditions*, 20, 71-90. https://doi.org/10.25762/abh3-qh73

Aunola, K., Selänne, H., Selänne, L., & Ryba, T. V. (2018). The role of parental affection and psychological control in adolescent athletes' symptoms of school and sport burnout. *Journal of Adolescence,* 69, 140–149. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.001

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2018). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(9), 1246–1260. https://doi.org/10.1177/0146167211413125

Bentzen, M. & Lemyre, P.N., & Kenttä, G. (2015). The process of burnout among professional sport coaches through the lens of self-determination theory: a qualitative approach. *Sports Coaching Review*. 3. 101-116. https://doi.org/10.1080/21640629.2015.1035050

Bicalho, C., & Costa, V. (2018). Burnout in elite athletes: A systematic review. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 89–102. In https://www.researchgate.net/publication/323178820_Burnout_in_elite_athletes_A_systematic_review

Brenner, J. S., Watson, A., & Council on Sports Medicine and Fitness (2024). Overuse Injuries, Overtraining, and Burnout in Young Athletes. *Pediatrics,* 153(2), e2023065129. https://doi.org/10.1542/peds.2023-065129

Chang, C., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A., Hong, G., Ingram, Y., Reardon, C. L., & Wolanin, A. (2020). Mental health issues and psychological factors in athletes: detection, management, effect on performance and prevention - American Medical Society for Sports Medicine Position Statement-Executive Summary. *British Journal of Sports Medicine*, 54(4), 216–220. https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101583

Chang, C. M., Huang, H. C., Huang, F. M., & Hsieh, H. H. (2019). A Multilevel Analysis of Coaches' Paternalistic Leadership on Burnout in Taiwanese Athletes. *Perceptual and Motor Skills,* 126(2), 286–304. https://doi.org/10.1177/0031512518819937

Chiou, S. S., Hsu, Y., Chiu, Y. H., Chou, C. C., Gill, D. L., & Lu, F. J. (2020). Seeking Positive Strengths in Buffering Athletes' Life Stress-Burnout Relationship: The Moderating Roles of Athletic Mental Energy. *Frontiers in Psychology*, 10, 3007. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03007

Daley, M. M., & Reardon, C. L. (2024). Mental Health in the Youth Athlete. *Clinics in Sports Medicine*, 43(1), 107–126. https://doi.org/10.1016/j.csm.2023.06.003

DiFiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J. S., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G. L., & Luke, A. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *British Journal of Sports Medicine*, 48(4), 287–288. https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093299

Gao, Y., & Wang, L. (2024). A study on the relationship and path between mental health and burnout of Chinese athletes. *Frontiers in Psychology*, 15, 1422207. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1422207

Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Isoard-Gautheur, S., Gustafsson, H., Bianchi, R., Madigan, D. J., Colledge, F., Ludyga, S., Holsboer-Trachsler, E., & Brand, S. (2018). Cross-Sectional and Longitudinal Associations Between Athlete Burnout, Insomnia, and Polysomnographic Indices in Young Elite Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 40(6), 312–324. https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0083

Giusti, N. E., Carder, S. L., Vopat, L., Baker, J., Tarakemeh, A., Vopat, B., & Mulcahey, M. K. (2020). Comparing Burnout in Sport-Specializing Versus Sport-Sampling Adolescent Athletes: A

Systematic Review and Meta-analysis. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 8(3), 2325967120907579. https://doi.org/10.1177/2325967120907579

Glandorf, H. L., Madigan, D. J., & Kavanagh, E. J. (2023). Mental and physical health outcomes of burnout in athletes: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 18(4):1-45. https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2225187

Glandorf, H. L., Madigan, D. J., Kavanagh, O., & Mallinson-Howard, S. H. (2025). Athlete burnout and biomarkers: An exploratory, longitudinal N-of-1 study. *Psychology of Sport and Exercise*, 80, 102870. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102870

Gomes, A. R., Faria, S., & Vilela, C. (2017). Anxiety and burnout in young athletes: The mediating role of cognitive appraisal. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(12), 2116–2126. https://doi.org/10.1111/sms.12841

Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21(2), 127–151. https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.127

Gowers, C. R., McManus, C. J., Jones, B., Chung, H. C., & Waterworth, S. P. (2025). Prevalence of low energy availability and burnout syndrome in female athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness,* 65(11), 1552–1559. https://doi.org/10.23736/S0022-4707.25.16766-2

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

Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(12), 2091–2102. https://doi.org/10.1111/sms.12797

Heikura, E. E., Aunola, K., Tolvanen, A., Selänne, H., & Ryba, T. V. (2025). Developmental Dynamics of School and Sport Burnout From Upper Secondary School to Early Adulthood Among Student-Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 47(1), 33–46. https://doi.org/10.1123/jsep.2023-0131

Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional Perfectionism and Burnout: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288. https://doi.org/10.1177/1088868315596286

Hughes, L., & Leavey, G. (2012). Setting the bar: athletes and vulnerability to mental illness. *The British Journal of Psychiatry*, 200(2), 95–96. https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.095976

Isoard-Gautheur, S., Guillet-Descas, E., Gaudreau, P., & Chanal, J. (2015). Development of burnout perceptions during adolescence among high-level athletes: a developmental and gendered perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 37(4), 436–448. https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0251

Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20 Suppl 2, 95–102. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x

Koutsimani, P., Montgomery, A., & Georganta, K. (2019). The Relationship Between Burnout, Depression, and Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, 284. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284

Kreher, J. B., & Schwartz, J. B. (2012). Overtraining syndrome: a practical guide. *Sports Health*, 4(2), 128–138. https://doi.org/10.1177/19417381114344

Kuokkanen, J., Saarinen, M., Phipps, D. J., Korhonen, J., & Romar, J. E. (2025). Unveiling the longitudinal reciprocal relationship between burnout and engagement among adolescent athletes in sport schools. *Journal of Adolescence*, 97(2), 383–394. https://doi.org/10.1002/jad.12426

Li, C., Zhu, Y., Zhang, M., Gustafsson, H., & Chen, T. (2019). Mindfulness and Athlete Burnout: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 449. https://doi.org/10.3390/ijerph16030449

Li, C., Wang, C. K. J., Pyun, D. Y., and Kee, Y. H. (2013). Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: a systematic review and meta-analysis.

Psychology of Sport and Exercise, 14(5), 692–700. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.04.009

Madigan, D. J., Olsson, L. F., Hill, A. P., & Curran, T. (2022). Athlete Burnout Symptoms Are Increasing: A Cross-Temporal Meta-Analysis of Average Levels From 1997 to 2019. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 44(3), 153–168. https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0291

Main, L. C., & Landers, G. J. (2012). Overtraining or Burnout: A Training and Psycho-Behavioural Case Study. International *Journal of Sports Science & Coaching*, 7(1), 23–31. https://doi.org/10.1260/1747-9541.7.1.23

Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.

McCormack, H. M., MacIntyre, T. E., O'Shea, D., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2018). The Prevalence and Cause(s) of Burnout Among Applied Psychologists: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 9, 1897. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01897

Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., Raglin, J., Rietjens, G., Steinacker, J., Urhausen, A., European College of Sport Science, & American College of Sports Medicine (2013). Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 45(1), 186–205. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318279a10a

Mei, Z., Cai, C., Wang, T., Luo, S., Yang, Y., Lam, C., Wang, Z., & Luo, S. (2025). The relationship between resilience and burnout in elite athletes: the mediating role of coping strategies and the moderating role of psychosocial resources. *BMC Psychology*, 13(1), 1248. https://doi.org/10.1186/s40359-025-03569-0

Mei, Z., Cai, C., Jia, H., Lam, C., Wang, T., & Luo, S. (2026). Joint moderating role of resilience and hope on the stress-burnout relationship in elite athletes: implications for burnout prevention. *BMC Psychology*, 14(1), 496. https://doi.org/10.1186/s40359-026-04198-x

Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR^2). *Frontiers in Psychology*, 9, 886. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886

Myer, G. D., Jayanthi, N., DiFiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. (2016). Sports Specialization, Part II: Alternative Solutions to Early Sport Specialization in Youth Athletes. *Sports Health*, 8(1), 65-73. https://doi.org/10.1177/1941738115614811

Nicaise, V., & Lienhart, N. (2025). Is the Perception of the Frequency of Use of Parental Pressure and Directive Behaviors Related to Elite Adolescent Athletes' Burnout, Emotions, and Motivation?. *European Journal of Sport Science*, 25(11), e70034. https://doi.org/10.1002/ejsc.70034

Oglesby, L. W., Gallucci, A. R., & Wynveen, C. J. (2020). Athletic Trainer Burnout: A Systematic Review of Literature. *Journal of Athletic Training*, 55(4), 416–430. https://doi.org/10.4085/1062-6050-43-19

Olusoga, P., Bentzen, M., & Kentta, G. (2019). Coach burnout: A scoping review. *International Sport Coaching Journal*, 6(1), 42–62. https://doi.org/10.1123/iscj.2017-0094

Queirós, C., & Cameira, M. (2024). Síndrome de Burnout: a pandemia COVID-19 como fator de risco nos profissionais de saúde. In J. Carneiro, M. Schoeninger, E. Borges, & L. Trindade (Eds.). *Health Work International Project - HWOPI: Teorias e vivências para a saúde ocupacional* (cap.2.2, pp.25-32). Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil.

Queirós, C., Gonçalves, S. & Marques, A. (2014). Burnout: da conceptualização à gestão em contexto laboral. In H. V. Neto, J. Areosa & P. Arezes (Eds). *Manual de Riscos Psicossociais* (pp.172-192). Civeri Publishing.

Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sports commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(4), 396–417. https://doi.org/10.1123/jsep.19.4.396

Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczynski, P., Gouttebarge, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., Purcell, R., Putukian, M.,

Rice, S., Sills, A., Stull, T., Swartz, L., Zhu, L. J., Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699. https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715

Rice, S. M., Purcell, R., Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333-1353. https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2

Saeed, I., Xigen, W., Khan, I., Dukhaykh, S., Ahmad, A. (2025). Social support as a shield: Preventing burnout in elite athletes through strong networks. *Journal of Sports Sciences*, 43. 1-14. 10.1080/02640414.2025.2575417

Shannon, S., Prentice, G., Breslin, G. (2021). Athlete's psychological needs and coaches' interpersonal behaviors: a within-person latent profile analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology,* 43, 71-82. https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0295

Silva, A.S.R. (2016). *Burnout, ansiedade e depressão em atletas: adaptação do Athlete Burnout Questionnaire.* Dissertação de Mestrado em Psicologia. FPCEUP. In https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/85781

Sorkkila, M., Ryba, T. V., Aunola, K., Selänne, H., & Salmela-Aro, K. (2020). Sport burnout inventory-Dual career form for student-athletes: Assessing validity and reliability in a Finnish sample of adolescent athletes. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 358–366. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.10.006

Sorkkila, M., Aunola, K., Salmela-Aro, K., Tolvanen, A., & Ryba, T. V. (2018). The co-developmental dynamic of sport and school burnout among student-athletes: The role of achievement goals. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(6), 1731–1742. https://doi.org/10.1111/sms.13073

Souter, G., Lewis, R., & Serrant, L. (2018). Men, Mental Health and Elite Sport: a Narrative Review. *Sports Medicine - Open*, 4(1), 57. https://doi.org/10.1186/s40798-018-0175-7

Wilczyńska, D., Qi, W., Jaenes, J. C., Alarcón, D., Arenilla, M. J., & Lipowski, M. (2022). Burnout and Mental Interventions among Youth Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10662. https://doi.org/10.3390/ijerph191710662

Woods, S., Dunne, S., Gallagher, P., & McNicholl, A. (2022). A systematic review of the factors associated with athlete burnout in team sports. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-41. https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2148225

WHO, World Health Organization. (2019). Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. In https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases

Yamamoto, V. P., Rodrigues, J. C., Agostini, L., Campos Filho, D. A. d., & Fabrizzi, F. (2023). Burnout Syndrome in Sports. In *Principles and Concepts for Development in Nowadays Society*, cap 10, 1-18. Seven Editora, Brasil. https://doi.org/10.56238/pacfdnsv1-010

O Silêncio entre os Troféus: Burnout em Atletas

Ana Rita Maia Rodrigues Gonçalves Gomes

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação