

SÍNDROME DE BURNOUT EN EL CONTEXTO DEPORTIVO: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LA LITERATURA

SÍNDROME DE BURNOUT NO CONTEXTO ESPORTIVO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA 

BURNOUT SYNDROME IN THE SPORTS CONTEXT: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW 

 <https://doi.org/10.22456/1982-8918.144382>

 **Juliana Aparecida de Oliveira Camilo*** <juliana.oliveira@uva.es>

 **Valentina Viego**** <valentinaviego@gmail.com>

 **Carolina Hamodi*** <carolina.hamodi@uva.es>

 **Braz Isac Andrade Santos***** <braz.isac@ufba.br>

 **Icaro Lima Sena***** <icaro.sena@ufba.br>

* Universidad de Valladolid. Valladolid, Espanha.

** Universidad Nacional del Sur. Bahía Blanca, Argentina.

*** Universidade Federal da Bahia (UFBA). Salvador, BA, Brasil.

Resumen: El Síndrome de Burnout (SB) en el deporte profesional ha ganado atención, pero suele desvincularse de su origen como condición laboral. Este artículo revisa sistemáticamente 137 estudios publicados entre 2014 y 2023 sobre el SB en deportistas, empleando el software Atlas.ti®. Los resultados muestran que el 90,51% de los estudios ignoran la dimensión laboral del SB, lo que limita su comprensión y la efectividad de las intervenciones. Predominan enfoques que individualizan las causas y priorizan a entrenadores/as sobre deportistas en investigaciones que consideran el contexto laboral. Esto refleja una falta de reconocimiento de las condiciones laborales de los/las deportistas y de las estructuras organizativas en el deporte profesional. Se subraya la necesidad de un enfoque que incorpore la naturaleza laboral del SB, abordando las condiciones de trabajo y promoviendo intervenciones éticas y estructurales para una comprensión integral del fenómeno, así como la utilización de metodologías cualitativas que permitan visibilizarlo.

Palabras clave: Síndrome de Burnout. Deporte Profesional. Psicología del Deporte. Sociología del Deporte.

Recibido en: 2 dic. 2024
Aprobado en: 4 ago. 2025
Publicado en: 04 dic. 2025



Este es un artículo publicado bajo la licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

1 INTRODUÇÃO

La historia del Síndrome de Burnout (SB) se remonta a 1974, cuando Herbert Freudenberger lo identificó por primera vez. Desde una perspectiva psicoanalítica, se centró en la observación clínica y la interpretación de patrones de comportamiento y concibió el SB como una sensación de fracaso y agotamiento (Freudenberger, 1974). Este autor encontró que el SB se encontraba presente frecuentemente en profesionales de servicios humanos y en aquellos con tareas cognitivas demandantes (como personal sanitario, psicológico, de asistencia social o educativo) (Freudenberger, 1975), especialmente aquellos que interactuaban directamente con otras personas en situaciones de alta demanda emocional.

El SB se caracteriza por tres componentes principales: agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal (Maslach, 1976). Estos elementos fueron identificados por Christina Maslach y Susan Jackson en la década de 1980 (Maslach; Jackson, 1981), quienes desarrollaron el Maslach Burnout Inventory (MBI), una herramienta ampliamente utilizada para medir cuantitativamente el síndrome y a la que le siguieron muchas otras herramientas de evaluación del SB.

Luego de casi 50 años de la identificación del SB por Freudenberger, en 2022 la Organización Mundial de la Salud (OMS) dio un paso significativo al clasificarlo como una condición relacionada con el trabajo, incluyéndolo en la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud (CIE-11). Esta nueva categorización, que entró en vigor en enero de 2022, ubica al SB bajo el código QD85, denominándolo "Síndrome de Desgaste Ocupacional" (OMS, 2023, 2022).

En el contexto deportivo profesional, el SB adquiere una relevancia particular. La profesionalización del deporte ha evolucionado significativamente en las últimas décadas, abarcando aspectos legales, económicos y sociales (Bayle, 2024). Esta evolución ha llevado a una relación laboral especial entre los/las deportistas y las entidades deportivas, caracterizada por voluntariedad, regularidad, dependencia y retribución económica (Espartero Casado; Palomar Olmeda, 2011).

Es importante destacar que el SB no se limita a los/las deportistas de élite. Existen atletas cuyos ingresos dependen de competiciones no consideradas de élite o que no están bajo la supervisión de organizaciones oficiales. Estos/as deportistas pueden enfrentar condiciones de entrenamiento precarias y otros desafíos, a menudo invisibilizados en el discurso público (Camilo, 2020). La investigación sobre el SB se ha expandido más allá de los contextos asistenciales, generando debate sobre su aplicabilidad en diversos ámbitos laborales y no laborales. En el deporte, existe una tendencia a estudiar el SB desconectado de la relación laboral del/a deportista, lo que puede llevar a una comprensión incompleta del fenómeno.

El reconocimiento del SB como una condición relacionada con el trabajo por la OMS marca un hito importante en la comprensión de este fenómeno. En el ámbito deportivo, es crucial considerar el SB en el contexto más amplio de las relaciones laborales y las condiciones de trabajo de los/las deportistas, para abordar de manera

integral los desafíos que enfrentan estos profesionales (Organización Internacional del Trabajo (OIT), 2019). Este enfoque se alinea con el concepto de trabajo decente promovido por la OIT que actualmente se incluye en el Objetivo 8 dentro de los denominados Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) que impulsa desde 2015 la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en el marco de la Agenda 2030. Esta noción enfatiza la importancia de condiciones laborales justas, seguras y dignas para todos los trabajadores, incluidos los/las deportistas profesionales (ONU, 2019). El trabajo decente implica no solo la ausencia de explotación o condiciones laborales perjudiciales, sino también la promoción de un entorno que fomente el bienestar físico y mental de los/las trabajadores/as.

Además, es importante subrayar que el deporte, al igual que el trabajo, se define por una lógica de evaluación centrada en el rendimiento. Esta exigencia constante expone a las y los atletas a condiciones potencialmente insalubres, incluso en los contextos *amateurs*, donde los riesgos asociados suelen pasar desapercibidos o minimizados. Esta cuestión, que apenas ha sido explorada en profundidad, merece una atención particular en futuras investigaciones, ya que pone de manifiesto la necesidad de repensar los límites entre salud, rendimiento y bienestar en la práctica deportiva no profesional.

Por esta razón, el objetivo de este estudio es analizar sistemáticamente el grado en que la literatura científica vincula el Síndrome de Burnout (SB) en el deporte profesional con la relación del deportista y su entorno laboral, en contraposición a las interpretaciones que lo presentan como un fenómeno exclusivamente asociado a la práctica deportiva y desvinculado de su dimensión laboral.

2 MÉTODO

2.1 DISEÑO DE LA REVISIÓN SISTEMÁTICA

La presente investigación es una Revisión Sistemática (Gough, 2007; Petticrew; Roberts, 2006). Sus procedimientos son explícitos y reproducibles para identificar, seleccionar y evaluar trabajos relevantes, además de destacar áreas donde hay escasez de investigaciones significativas y señalar la importancia de realizar más estudios (Liberati, *et al.*, 2009).

La revisión sistemática comenzó con la formulación de la pregunta guía ("¿Cómo aborda la literatura científica el Síndrome de Burnout en deportistas profesionales?") de acuerdo con la estrategia PICO (Población/Problema, Fenómeno de Interés y Contexto), el acrónimo se correspondería con: P - deportistas; I - síndrome de Burnout; Co - deporte profesional.

La investigación también fue registrada en la plataforma Prospero, con el número de protocolo de ID CRD42024607065.

2.2 ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA

Los estudios fueron localizados en bases de datos reconocidas por su amplitud y relevancia en el ámbito académico: *BVS*, *Embase*, *Medline/Pubmed*, *PsycInfo*, *Sage Open*, *Scopus* y *Web of Science*. La elección de estas plataformas tuvo como objetivo garantizar la inclusión de una diversidad representativa de perspectivas y contribuciones sobre el SB en deportistas. Estas bases de datos se destacan por su amplia cobertura multidisciplinar, rigor en la inclusión de artículos revisados por pares y acceso a una vasta literatura científica. Además, ofrecen cobertura global, permitiendo la inclusión de estudios realizados en diferentes contextos geográficos y culturales. También posibilitan una búsqueda exhaustiva de estudios que abordan el SB en deportistas desde diversas perspectivas, incluyendo la salud, la psicología, los deportes y otras disciplinas relevantes.

Se recurrió a la formulación de descriptores en tres idiomas diferentes: español, portugués e inglés. Las palabras clave se combinaron utilizando el operador booleano *AND*, formando los arreglos de descriptores: “Síndrome de Burnout” *AND* “Deportistas”, “Síndrome de Burnout” *AND* “Atletas” y “Burnout Syndrome” *AND* “Athletes”. Esta estrategia se implementó para capturar los matices específicos de la literatura en diferentes idiomas. Esta investigación se realizó de acuerdo con las recomendaciones metodológicas de la declaración PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) para trabajos de revisión sistemática (Page *et al.*, 2021).

2.3 CRITERIOS DE ELIGIBILIDAD

Los criterios que se tomaron para la inclusión de los artículos fueron los siguientes:

Cuadro 1 - Criterios de elegibilidad.

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Artículos publicados en español, portugués o inglés.	Libros, capítulos de libros, revisiones, disertaciones y tesis.
Artículos publicados durante los últimos 10 años completos, comprendiendo el período de 2014 hasta 2023 inclusive.	Estudios fuera del periodo comprendido entre 2014-2023.
Los/las participantes de los estudios deben ser deportistas profesionales.	Los/las participantes de los estudios no son deportistas profesionales, practican deporte recreativo (no competitivo), estudiantil, para la promoción de la salud, etc.

Fuente: Elaboración propia.

2.4 EXTRACCIÓN DE DATOS Y EVALUACIÓN DE CALIDAD

La extracción de datos y la evaluación de la calidad se realizó en dos fases diferenciadas: a) Fase de “identificación”, donde se ejecutó la estrategia de búsqueda y se realizó una primera evaluación de los títulos de los artículos aplicando los criterios de elegibilidad (Cuadro 1), eliminándose los estudios duplicados y aquellos que no guardaban relación con el objeto de la investigación; b) Fase de “cribado”, donde los

resúmenes fueron sometidos a un análisis detallado y se incluyeron justificaciones para las decisiones de inclusión o exclusión.

Ambas fases fueron llevadas a cabo de manera independiente por dos de los autores de este artículo, con discusiones sistemáticas durante todo el proceso para garantizar la confiabilidad y solidez del levantamiento de la información. Este enfoque colaborativo ha fortalecido la validez metodológica y la robustez de la presente investigación.

2.5 MÉTODO DE SÍNTESIS DE RESULTADOS

Una vez finalizadas las dos fases anteriores, se procedió a trabajar con los artículos seleccionados, realizando dos tipos de análisis: por un lado, un análisis cuantitativo descriptivo de las áreas de conocimiento de las revistas en las que se publicaron los artículos, los años de publicación, los países de los estudios y la metodología llevada a cabo en los mismos.

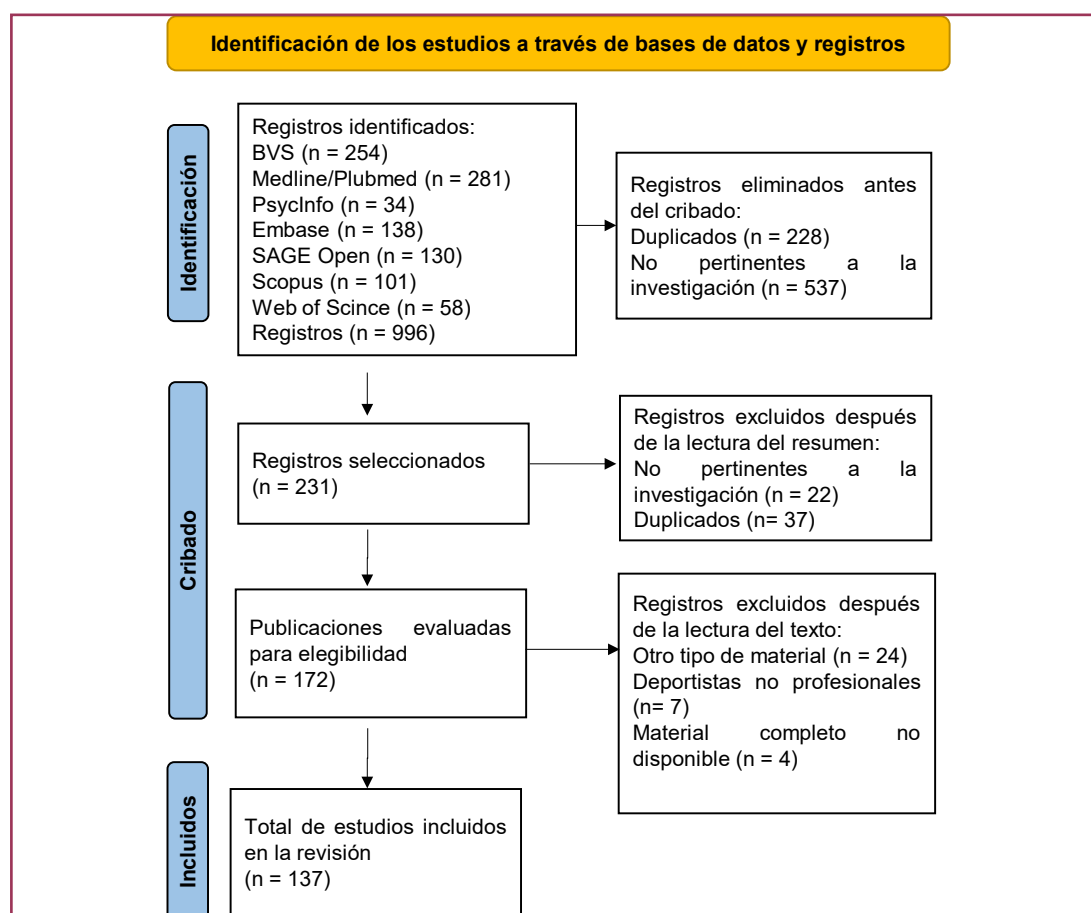
Se utilizó el *software* de investigación cualitativa Atlas.ti® para codificar el material, ya que permite gestionar y analizar grandes volúmenes de datos de manera eficiente (Morales-Sánchez; Pérez-López; Anguera, 2014). De esta forma, además de los títulos, en esta etapa se revisaron los resúmenes de los 137 estudios con el objetivo de analizar la relación entre el SB y la dimensión laboral (relación SB-DL), donde se consideran cuestiones como el trabajo precario, las condiciones laborales, las remuneraciones y beneficios, las vacaciones, etc. A partir de estas lecturas, se asignaron categorías y etiquetas a segmentos de información relevantes.

3 RESULTADOS

3.1 FLUJO DE SELECCIÓN DE ARTÍCULOS

A continuación, se muestran los resultados de manera esquemática de cada una de las fases (de identificación y cribado) siguiendo el flujo PRISMA.

Figura 1 - Diagrama de flujo PRISMA.



Fuente: Elaboración propia siguiendo la última actualización de la declaración PRISMA (Page *et al.*, 2021).

Tras la etapa de “identificación” se llevó a cabo la etapa de “cribado”, donde hubo dos fases: en primer lugar, los resúmenes fueron sometidos a un análisis detallado con criterios predefinidos, incluyendo justificaciones para las decisiones de inclusión o exclusión. Se excluyeron los documentos centrados en la salud mental en general, sin un enfoque directo en el SB en los/las deportistas y los duplicados que anteriormente no se habían detectado debido a la diversidad lingüística. Y en segundo lugar, se evaluó la elegibilidad, lo que resultó en la exclusión los documentos que no se clasificaban como “artículos” (investigaciones documentales, revisiones bibliográficas u otros materiales), los que no consideraron a deportistas profesionales y los que no estaban disponibles a texto completo.

3.2 CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTUDIOS INCLUIDOS

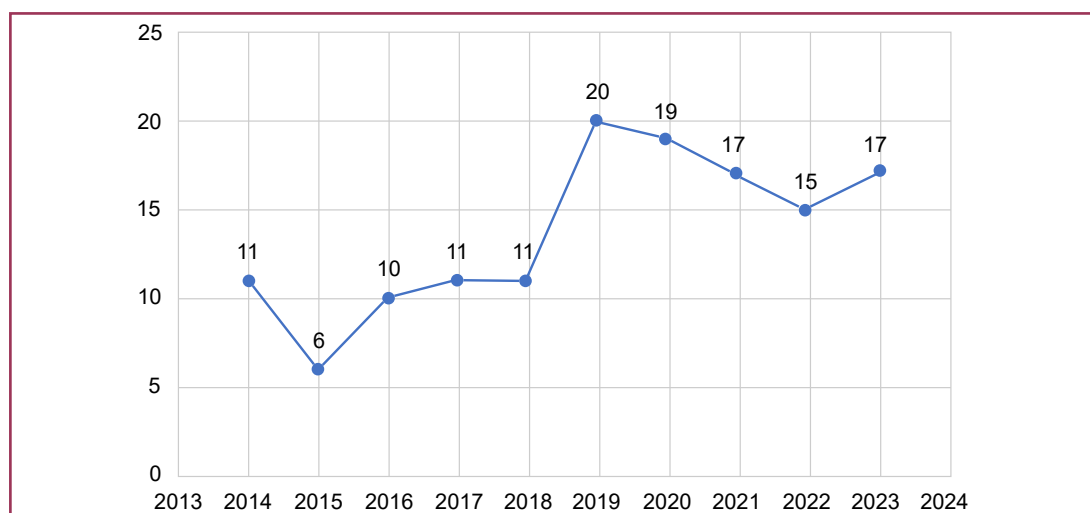
3.2.1 Áreas de conocimiento

En relación con las áreas del conocimiento de las revistas en las que se publicaron, la mayoría se encuentra dentro del campo de la Psicología ($n = 50$); seguida de Ciencias del Deporte ($n = 26$); Interdisciplinario ($n = 19$); Salud Pública ($n = 18$); Medicina ($n = 16$); y Educación Física ($n = 8$).

3.2.2 Año de publicación

El número de artículos sobre SB publicados por año se incrementó sustancialmente en el último quinquenio (Figura 2), desde un promedio de 10 por año hasta casi duplicarse.

Figura 2 - Número de artículos publicados por año.



Fuente: Elaboración propia.

3.2.3 Países

Los estudios seleccionados fueron llevados a cabo en 30 países y están distribuidos por continente de la siguiente manera: Europa ($n=57$); América ($n=41$); Asia ($n=22$); África ($n=3$); y Oceanía ($n=1$). La mayoría se produjeron en: 1º) España ($n=25$); 2º) Brasil ($n=21$); 3º) Estados Unidos ($n=9$); 4º) Corea y Reino Unido ($n=7$ artículos cada uno); 6º) México ($n=6$); 7º) China y Finlandia ($n=5$ artículos cada uno); 8º) Suecia y Taiwán ($n=4$ artículos cada uno). Otros países: 9º) Alemania, Francia, Noruega y Turquía ($n=3$ artículos cada uno); 10º) Portugal, Suiza y Uruguay ($n=2$ artículos cada uno). Finalmente, Australia, Cabo Verde, Canadá, Caribe, Chequia, Grecia, Italia, Nigeria, Pakistán, Perú, Singapur, Tailandia y Túnez ($n=1$ artículo cada uno). Otros 13 estudios no identificaron el país de origen.

3.2.4 Metodología de los estudios

De los 137 estudios no hay ningún artículo que utilice exclusivamente metodología cualitativa. Solo uno de ellos utiliza el método mixto. Es decir, 136 artículos contienen exclusivamente métodos cuantitativos y uno combina la metodología cualitativa con la cuantitativa. Esta predominancia de enfoques cuantitativos, junto con la escasa consideración de los factores laborales en la mayoría de los estudios, sugiere una brecha significativa en la investigación actual sobre el SB en el deporte.

3.3 EVALUACIÓN DE LA CALIDAD Y SÍNTESIS DE RESULTADOS

3.3.1 Consideración de la dimensión laboral (DL) en el enfoque al abordar el SB

En el análisis de 137 estudios sobre el SB, se observó que la mayoría, 124 estudios (90,51%), no incorporan la dimensión laboral (DL) en su enfoque (no relación SB-dimensión laboral), frente a 13 que sí la consideran (9,48%) (relación SB-DL). Estos últimos reconocen al entorno de trabajo como un factor crítico en la comprensión del agotamiento, sugiriendo que las condiciones laborales adversas pueden desempeñar un papel significativo en la génesis y perpetuación del síndrome. Esto destaca la posición predominante en la que el SB no es enmarcado en un contexto laboral, presentando así enfoques distintos a lo planteado por Freudemberger (1974).

3.3.2 Causas de la aparición del SB cuando no hay relación SB-DL

De los 124 artículos en los que no existía una vinculación entre el SB y los aspectos laborales, emergen diferentes justificaciones que han sido agrupadas en las siguientes categorías (Tabla 1).

Tabla 1 - Causas de la aparición del SB cuando no hay relación SB-DL.

Justificación	N	%
Hace una descripción, pero no explica las causas del SB	43	32,58
Perfil individual del/a deportista	32	24,24
Liderazgo	12	9,09
Exceso de competiciones/entrenamientos	10	7,58
Cuestiones multidimensionales/biopsicosocial	8	6,06
Otros	8	6,06
Marcadores biofisiológicos	7	5,30
Aumento de demandas sociales/psicológicas	4	3,03
Agotamiento	3	2,27
Ambiente negativo de entrenamiento	2	1,52
Lesión	2	1,52
Especialización deportiva temprana	1	0,76
Total	132*	100

Fuente: Elaboración propia. * 8 de los 124 artículos analizados estaban asociados a dos categorías.

Las dimensiones empleadas en la Tabla 1 se han definido a partir de la literatura científica sobre el SB deportivo, agrupando tanto factores individuales como contextuales y psicosociales que influyen en la aparición del síndrome. A continuación, se clarifica cada categoría:

- *Hace una descripción, pero no explica las causas del SB*: esta categoría recoge aquellos artículos que abordan el burnout de manera descriptiva, sin profundizar en los factores desencadenantes específicos.

- *Perfil individual del/a deportista*: incluye variables personales como la personalidad ansiógena, baja tolerancia al estrés, expectativas poco realistas o estrategias de afrontamiento inadecuadas, que pueden predisponer al deportista al burnout.
- *Liderazgo*: hace referencia al estilo de liderazgo del entrenador, especialmente el autocrático o poco empático, que puede generar ambientes de presión y contribuir al desarrollo del síndrome.
- *Exceso de competiciones/entrenamientos*: engloba la sobrecarga física y mental derivada de una elevada frecuencia e intensidad de entrenamientos y competiciones, así como la falta de periodos adecuados de recuperación.
- *Cuestiones multidimensionales/biopsicosocial*: incluye estudios que abordan el SB desde una perspectiva integradora, considerando la interacción entre factores individuales, contextuales y sociales.
- *Otros*: factores no incluidos en las categorías anteriores, como cuestiones organizativas, cambios en la reglamentación, etc.
- *Marcadores biofisiológicos*: se refiere a indicadores fisiológicos y biomarcadores (como niveles hormonales o de fatiga) que pueden señalar una predisposición o presencia de SB.
- *Aumento de demandas sociales/psicológicas*: incluye la presión social, familiar o mediática, así como el incremento de expectativas externas, que generan una carga psicológica adicional sobre el deportista.
- *Agotamiento*: considera el agotamiento físico y emocional como factor desencadenante y manifestación del burnout, en línea con los modelos clásicos.
- *Ambiente negativo de entrenamiento*: hace referencia a contextos de entrenamiento caracterizados por falta de apoyo, refuerzos negativos o relaciones conflictivas.
- *Lesión*: la presencia de lesiones físicas recurrentes puede actuar como factor precipitante del síndrome al limitar la participación y aumentar la frustración.
- *Especialización deportiva temprana*: hace referencia a la dedicación exclusiva a una sola modalidad deportiva desde edades muy tempranas, lo que incrementa el riesgo de agotamiento y pérdida de motivación.

La Tabla 1 revela una notable diversidad en las justificaciones ofrecidas por los estudios que abordan el síndrome de burnout (SB) sin vincularlo explícitamente al desgaste laboral. Un hallazgo relevante es que una proporción considerable de trabajos se limita a describir el SB sin profundizar en sus causas, lo que sugiere una falta de consenso o claridad conceptual en contextos deportivos. Además, se observa una tendencia a privilegiar explicaciones centradas en el individuo (como el perfil psicológico del/a deportista) por encima de enfoques más estructurales o contextuales. Aunque algunos estudios adoptan perspectivas más integradoras, como las biopsicosociales o las que consideran marcadores biofisiológicos, estas siguen siendo minoritarias. Esta dispersión en las justificaciones pone de manifiesto la necesidad de avanzar hacia marcos teóricos más robustos que permitan comprender el SB en el deporte más allá de los factores individuales.

Aunque estos factores pueden contribuir al desarrollo del SB, su énfasis sugiere una tendencia preocupante en la literatura sobre el SB en el contexto deportivo, donde se subestima la importancia de los factores laborales y organizacionales en favor de explicaciones más individualizadas o incluso la falta de explicación. Esta tendencia puede obstaculizar el desarrollo de intervenciones efectivas y políticas adecuadas para prevenir y manejar el SB en el ámbito deportivo.

3.3.3 Causas de la aparición del SB cuando hay relación SB-DL

De los 13 artículos que asociaban el SB con cuestiones laborales, emergen diferentes justificaciones que han sido agrupadas en las siguientes categorías (Tabla 2).

Tabla 2 - Causas de la aparición del SB cuando hay relación SB-DL.

Justificación	<i>n</i>	%
Condiciones laborales	6	37,50
Estresores Organizacionales	5	31,25
Perfil individual del/a deportista	3	18,75
Aumento de demandas sociales/psicológicas	1	6,25
El resultado no identificó el SB	1	6,25
Total	16*	100

Fuente: Elaboración propia. * 3 de los estudios estaban asociados a más de una categoría.

Los resultados revelan que las condiciones laborales son el factor más significativo, representando el 37,50% ($n=6$) de los casos. En el ámbito deportivo, esto podría incluir aspectos como largas horas de entrenamiento, falta de descanso adecuado, presión para obtener resultados e inseguridad laboral. La importancia de este factor resalta la necesidad de mejorar las condiciones de trabajo para prevenir el desgaste profesional. En segundo lugar, los estresores organizacionales aparecen como una causa importante, con un 31,25% ($n=5$) de los casos. Esto podría incluir problemas como la gestión deficiente de los clubes o federaciones, conflictos internos en los equipos, expectativas poco realistas por parte de la dirección, la falta de apoyo institucional y una cultura organizacional poco saludable. En el deporte, esto podría manifestarse en la forma en que las organizaciones deportivas trabajan con los/as deportistas, su comunicación interna y las expectativas que establecen. El perfil individual del/a deportista también emerge como un factor relevante, aunque en menor medida, representando el 18,75% ($n=3$) de los casos. Esto indica que las características personales, como la personalidad, la capacidad de afrontamiento del estrés o la motivación intrínseca, también influyen en la susceptibilidad al burnout. Curiosamente, el aumento de las demandas sociales y psicológicas solo representa el 6,25% de los casos ($n=1$), al igual que la categoría donde el resultado no identificó el SB (6,25%, $n=1$).

4 DISCUSIÓN

Este estudio revela una tendencia preocupante en la investigación sobre el SB en el ámbito deportivo. A pesar de que el SB se originó como un concepto

intrínsecamente vinculado a las condiciones laborales, donde se incluían aspectos como largas jornadas de trabajo, inseguridad laboral y falta de apoyo organizacional, factores ya reconocidos en otros ámbitos laborales (Aronsson *et al.*, 2017), la mayoría de los estudios analizados (90,51%, $n=124$) no incorporan la dimensión laboral en su enfoque. Esta desconexión entre el SB y el contexto laboral en el deporte sugiere una desviación significativa de la comprensión original del síndrome, tal y como lo concibieron autores como Freudenberg (1974) o Maslach y Jackson (1981) quienes identificaron que el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal están profundamente influenciados por factores laborales.

En el apartado de características de los estudios, se observa que a partir de 2019 se ha incrementado el número de estudios sobre el SB, lo cual muestra un interés creciente por la temática.

Además, el país con mayor número de estudios es España ($n=25$). Estas preocupaciones han quedado reflejadas en España en el debate en el Congreso de los Diputados sobre las condiciones laborales de los/las deportistas profesionales, que tuvo lugar el 1 de octubre de 2024 (Ramírez Pino, 2024). En esta jornada participaron deportistas icónicos del país, quienes reclamaron un marco legal que garantice derechos laborales, jubilación, protección social y reconocimiento por sus contribuciones al deporte y la sociedad española. Este evento subraya la necesidad de reorientar la investigación sobre el SB en el deporte hacia un enfoque que reconozca plenamente su naturaleza laboral. La prominencia de España en la producción de investigaciones sobre el SB en deportistas profesionales puede estar apoyando a que en el contexto sociopolítico se considere la discusión sobre los derechos laborales y el bienestar de los/las deportistas, reflejando una conciencia creciente sobre la importancia de las condiciones laborales en la salud mental y física de los/las atletas. Además de España, en algunos de los países mencionados en este estudio, el debate sobre las condiciones laborales de los/las deportistas está presente en la agenda política o ha sido objeto de discusión reciente. En Brasil ($n=21$), las condiciones laborales de los/las deportistas han sido un tema de debate, especialmente en el contexto de las reformas laborales y la precarización del trabajo (Camilo; Rubio, 2020). Aunque el enfoque principal se ha dado en cuestiones centradas en la salud y la educación, también se ha discutido sobre la necesidad de mejorar las condiciones laborales en el deporte (Bastos, 2020). La legislación deportiva brasileña ha experimentado una evolución significativa desde la promulgación de la Ley Pelé (Ley nº 9.615/1998) (Brasil, 1998) hasta la reciente Ley General del Deporte (Ley nº 14.597/2023) (Brasil, 2023). La Ley Pelé supuso un hito al profesionalizar la gestión de las organizaciones deportivas, facilitar la libre transferencia de deportistas al término de sus contratos y establecer garantías laborales para los atletas, aunque en la práctica su aplicación se centró en el fútbol, siendo esta la disciplina mejor estructurada y regulada en términos de profesionalismo (Ley nº 9.615/1998) (Brasil, 1998). En cambio, la nueva Ley General del Deporte amplía y clarifica el concepto de deportista profesional, reconociendo expresamente como tales a todos los atletas de cualquier modalidad que mantengan un contrato formal y remunerado con una entidad deportiva, consolidando así el reconocimiento del profesionalismo en todo el

espectro deportivo brasileño y no solo en el fútbol (Ley nº 14.597/2023) (Brasil, 2023). En Estados Unidos ($n=9$), es común la práctica de concertar convenios colectivos en las principales ligas deportivas, que intentan cubrir las condiciones de trabajo básicas y también abordan temas como los traspasos de jugadores, la libertad de cambio de club y, en el caso del béisbol, incluso la licencia por paternidad (OIT, 2019). Por otro lado, el enfoque reconocidamente neoliberal también se refleja en la forma en que se gestionan las academias deportivas y las ligas menores, donde los/las jóvenes atletas a menudo son tratados como recursos explotables en lugar de trabajadores/as con derechos. Muchos de estos/as deportistas jóvenes arriesgan su educación y bienestar en busca de una oportunidad profesional (Harvey; Gearity; Kuklick, 2021; Rao *et al.*, 2015). En Corea del Sur ($n=7$) el tema ha sido objeto de atención y regulación en los últimos años, especialmente en el ámbito de los deportes. El gobierno surcoreano ha tomado medidas para proteger los derechos de los/las jugadores/as profesionales y establecer estándares mínimos en sus contratos, lo que se reflejó en julio de 2020, con el Decreto N.º 17.414, que actualizó la regulación de los deportes en Corea del Sur. El objetivo era proporcionar un marco de referencia para regular la relación entre los jugadores y los operadores del sector, principalmente los clubes (Terol Gómez, 2018). En el Reino Unido ($n=7$), las condiciones laborales están reguladas por un marco legal complejo que combina legislación laboral general y acuerdos específicos del sector deportivo. Los/las atletas están protegidos/as por leyes fundamentales como la Ley de Derechos Laborales de 1996 y la Ley de Igualdad de 2010 (United Kingdom, 2010, 1996). Es importante destacar que, como observan Parrish y Miettinen (2008), las condiciones específicas pueden variar significativamente entre diferentes deportes y niveles de competición. El trabajo y los debates políticos que se están dando en los diferentes países evidencian la necesidad de integrar políticas de salud mental en el ámbito deportivo para poder prevenir los diferentes problemas que afectan a la salud mental (Camilo; Almeida; Hamodi, 2024). Estas políticas no solo deben centrarse en la prevención y el manejo del SB, sino también en la promoción de un entorno de trabajo saludable y de apoyo. Al hacerlo, se puede mejorar significativamente la calidad de vida y el rendimiento de los/las deportistas, creando un entorno deportivo más equitativo y sostenible.

Por otro lado, la sobrerrepresentación de estudios con un enfoque cuantitativo y la escasez de investigaciones cualitativas también reflejan una brecha en la comprensión más profunda del SB desde una perspectiva narrativa y contextual. Esta idea planteada coincide con lo señalado por Liberati *et al.* (2009), quienes enfatizan que las revisiones sistemáticas que integran metodologías mixtas o cualitativas tienen una mayor capacidad para captar la complejidad de los fenómenos sociales y de salud, como el SB. Y no desarrollar este tipo de metodologías en las investigaciones puede limitar la capacidad para comprender cómo las dinámicas organizacionales, la cultura laboral y las condiciones específicas del entorno deportivo contribuyen al desarrollo del SB. En este sentido, la falta de investigación de las narrativas personales y las experiencias subjetivas de los/las deportistas y otros actores del ámbito deportivo constituye un vacío significativo en la literatura actual.

Esta tendencia observada a abordar el SB en el deporte desde perspectivas o desconectadas del contexto laboral e individualistas plantea importantes desafíos. Este enfoque podría llevar a la implementación de intervenciones paliativas centradas en el individuo, en lugar de atacar las raíces estructurales del problema, como el entorno organizacional y las condiciones de trabajo (Madigan *et al.*, 2022). Además, es imperativo avanzar hacia una integración interdisciplinaria que no solo contemple factores individuales y sociales, sino también los laborales, como propone la OIT, de manera alineada con los principios de trabajo decente, que buscan promover entornos laborales justos y saludables (OIT, 1999).

Es notable que, incluso en los estudios que sí relacionan el SB con el contexto laboral, los participantes principales tienden a ser entrenadores (46,15%) en lugar de deportistas (30,77%). Este hallazgo sugiere una brecha en la investigación centrada en la consideración de los/las deportistas como trabajadores/as, a pesar de ser ellos quienes están más directamente expuestos a las presiones y demandas del deporte profesional. Este resultado corrobora lo analizado por Carlin; Fayos Ruiz (2010) al describir que los estudios originales planteados a mediados de los años 70 sobre el SB, que evidenciaban la preocupación por la salud laboral de los trabajadores, fueron trasladados al ámbito deportivo a principios de los años 80, con enfoques alejados de la dimensión laboral. En este estudio, los autores identificaron que, aunque se podían reconocer las mismas dimensiones del SB en deportistas (agotamiento emocional, despersonalización, reducción de la realización personal, etc.), la comprensión básica del síndrome originado en el contexto laboral fue prácticamente olvidada en favor de planteamientos individualizadores acerca del sujeto que enferma. Mientras que en el contexto laboral se mantenía la comprensión básica del síndrome, en el deporte se priorizó el estudio de la reducción del rendimiento y el abandono de la práctica, dejando de lado las implicaciones laborales.

Por último, resulta fundamental abrir una reflexión teórica en torno a las características específicas del deporte profesional entendido como una dimensión laboral. El hecho de que la persona atleta participe en este ámbito de manera diferenciada respecto a otros trabajos genera particularidades que merecen ser analizadas en profundidad. Estas especificidades, que afectan tanto a las condiciones de trabajo como a las relaciones laborales y a la construcción de la identidad profesional, pueden abordarse de forma especialmente enriquecedora desde una perspectiva de estudio cualitativa, permitiendo así comprender mejor las complejidades y desafíos propios de la profesionalización deportiva.

5 CONCLUSIONES

Este estudio pone de manifiesto la necesidad urgente de reorientar la investigación sobre el SB en el deporte hacia un enfoque que reconozca plenamente su naturaleza laboral. La literatura actual sobre el SB en el ámbito deportivo profesional presenta una desconexión predominante entre este síndrome y las dimensiones laborales, lo que limita una comprensión integral del fenómeno. Este enfoque individualista subestima el impacto de las condiciones laborales y organizacionales

en el desarrollo del SB, lo que resalta la importancia de abordar estos factores en futuras investigaciones.

Si bien el debate sobre las condiciones laborales se está dando en algunos países del mundo, todavía falta mucho por avanzar y debe ponerse el foco en la implementación de políticas específicas para la protección de la salud mental de los/las deportistas, así como la implementación de programas de apoyo psicológico y bienestar integral en las organizaciones deportivas para reforzar un enfoque holístico y preventivo.

Además, existe una evidente falta de estudios cualitativos que permitan explorar de manera más profunda las experiencias y dinámicas organizacionales en el deporte profesional. La sobrerrepresentación de enfoques cuantitativos dificulta la captura de la complejidad y naturaleza multifacética del SB en este contexto. Esta limitación metodológica ha contribuido a una comprensión incompleta del fenómeno, centrándose excesivamente en factores individuales y descuidando aspectos sistémicos cruciales.

Para avanzar en este campo, es necesario desarrollar investigaciones cualitativas que consideren tanto las perspectivas de los/las deportistas como de otros actores clave, como entrenadores/as, árbitros/as y personal médico. Estas investigaciones deben adoptar un enfoque multidimensional que contemple las condiciones laborales como un componente central del SB. Igualmente, las organizaciones deportivas deben priorizar la mejora de las condiciones laborales, incluyendo el manejo adecuado de cargas de trabajo, apoyo psicológico, y una gestión organizacional más saludable. Esto no solo contribuirá a prevenir el SB, sino también a fomentar un entorno deportivo más equitativo y sostenible.

Asimismo, es crucial enfatizar que la responsabilidad del SB no debe recaer en la culpabilización de los/las deportistas. En lugar de centrarse exclusivamente en las características individuales o en la capacidad de los/las atletas para "manejar" el estrés, la investigación debe dirigirse hacia los factores sistémicos y estructurales que crean entornos propicios para el desarrollo del SB. Este cambio de enfoque permitirá no solo una comprensión más completa del fenómeno, sino también abrirá caminos para intervenciones más efectivas y éticas, centradas en la modificación de las condiciones laborales y organizativas.

Las investigaciones futuras sobre el SB también deben considerar los principios del trabajo decente establecidos por la OIT. Este marco conceptual proporciona una base sólida para comprender y evaluar los diversos contextos laborales, incluido el ámbito deportivo. Al aplicar estos estándares al deporte profesional, se enriquecerá la comprensión del SB y se podrán desarrollar políticas y prácticas más efectivas para prevenir y manejar este síndrome.

Finalmente, es fundamental que estas investigaciones adopten una postura crítica, ética y políticamente comprometida. Esto implica no solo analizar las condiciones laborales desde una perspectiva técnica, sino también cuestionar las estructuras de poder existentes en el deporte profesional, examinar las desigualdades sistémicas y proponer cambios que promuevan una mayor justicia social en este

ámbito. Este enfoque crítico permitirá a los investigadores ir más allá de la mera descripción de los problemas y convertirse en agentes activos de cambio, abogando por reformas significativas que mejoren genuinamente las condiciones de trabajo y la calidad de vida de los/las deportistas profesionales.

REFERÊNCIAS

ARONSSON, Gunnar *et al.* A systematic review including meta-analysis of work environment and burnout symptoms. **BMC Public Health**, v. 17, article 264, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4153-7>

BASTOS, Antonio Virgílio B. Prefácio. In: CAMILO, Juliana A. de O.; RUBIO, Kátia (org.). **Trabalho e esporte: precariedade, invisibilidade e desafios**. São Paulo: Laços, 2020. p. 10–15.

BAYLE, Emmanuel. **Governance, regulation and management of global sport organisations**. New York: Routledge, 2024. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781003462118>

BRASIL. Lei nº 9.615, de 24 de março de 1998. Dispõe sobre normas gerais sobre esporte e dá outras providências. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 25 mar. 1998. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9615compilada.htm. Consultado em: 30 nov. 2024.

BRASIL. Lei nº 14.597, de 14 de junho de 2023. Institui a Lei Geral do Esporte. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 15 jun. 2023. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/lei/l14597.htm. Consultado em: 30 nov. 2024.

CAMILO, Juliana A. de O. A naturalização do mal e os assédios no esporte de rendimento. In: CAMILO, Juliana A. de O.; RUBIO, Kátia (org.). **Trabalho e esporte: precariedade, invisibilidade e desafios**. São Paulo: Laços, 2020. p. 247–256.

CAMILO, Juliana; ALMEIDA, Jorge Correia S.; HAMODI, Carolina. Suicide in the context of elite sport: a meta-ethnographic synthesis. **Retos**, v. 54, p. 633–641, 2024. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v54.103459>

CAMILO, Juliana; RUBIO, Kátia (org.). **Trabalho e esporte: precariedade, invisibilidade e desafios**. São Paulo: Laços, 2020.

CARLIN, Maicon; FAYOS RUIZ, Enrique J. Garcés de los. El síndrome de burnout: evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. **Anales de Psicología**, v. 26, n. 1, p. 169–180, 2010. Disponível em: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/92171>. Consultado em: 30 nov. 2024.

ESPARTERO CASADO, Julián; PALOMAR OLMEDA, Alberto. **Titulaciones y regulación del ejercicio profesional en el deporte: bases y perspectivas**. Madrid: Dykinson, 2011.

FREUDENBERGER, Herbert J. Staff Burn-out. **Journal of Social Issues**, v. 30, n. 1, p. 159–165, 1974. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>

FREUDENBERGER, Herbert J. The staff burn-out syndrome in alternative institutions. **Psychotherapy: theory, research and practice**, v. 12, n. 1, p. 73–82, 1975. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0086411>

GOUGH, David. Weight of evidence: a framework for the appraisal of the quality and relevance of evidence. **Research Papers in Education**, v. 22, n. 2, p. 213–228, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1080/02671520701296189>

HARVEY, Sebastian D. L.; GEARITY, Brian T.; KUKLICK, Clayton R. Just keep swimming: setting the stage for disrupting the sports coaching épistémè. **Sports Coaching Review**, v. 10, n. 2, p. 153–176, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/21640629.2020.1848330>

LIBERATI, Alessandro *et al.* The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: explanation and elaboration. **Annals of Internal Medicine**, v. 151, n. 4, p. W-65, 2009. DOI: <https://doi.org/10.7326/0003-4819-151-4-200908180-00136>

MADIGAN, Daniel J. *et al.* Athlete burnout symptoms are increasing: a cross-temporal meta-analysis of average levels from 1997 to 2019. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 44, n. 3, p. 153-168, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0291>

MASLACH, Christina. Burned-out. **Human behavior**, v. 5, p. 16–22, 1976.

MASLACH, Christina; JACKSON, Susan E. The measurement of experienced burnout. **Journal of Organizational Behavior**, v. 2, n. 2, p. 99–113, 1981. DOI: <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

MORALES-SÁNCHEZ, Verónica; PÉREZ-LÓPEZ, Rocío; ANGUERA, M. Teresa. Tratamiento metodológico de la observación indirecta en la gestión de organizaciones deportivas. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 23, n. 1, p. 201–207, 2014. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235129571024>. Consultado en: 30 nov. 2024.

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS. **Informe de los Objetivos de Desarrollo Sostenible**. Nueva York: Naciones Unidas, 2019. Disponible en: https://unstats.un.org/sdgs/report/2019/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2019_Spanish.pdf. Consultado en: 25 nov. 2024.

ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO (OIT). **Trabajo decente. Memoria del Director General a la 87. reunión de la Conferencia Internacional del Trabajo**. Ginebra, 1999. Disponible en: <https://webapps.ilo.org/public/spanish/standards/relm/ilc/ilc87/rep-i.htm>. Consultado en: 25 nov. 2024.

ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO (OIT). Departamento de Políticas Sectoriales. **El trabajo decente en el mundo del deporte**. Ginebra: OIT, 2019. Disponible en: <https://www.ilo.org/es/media/227991/download>. Consultado en: 30 nov. 2024.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). QD85 Síndrome de desgaste ocupacional. In: CLASIFICACIÓN Internacional de Enfermedades, undécima revisión (CIE-11). 2023. Disponible en: <https://icd.who.int/browse11/l-m/es#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f129180281>. Consultado en: 25 nov. 2024.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. **Clasificación Internacional de Enfermedades, undécima revisión (CIE-11)**. 2022. Disponible en: <https://icd.who.int/es>. Consultado en: 25 nov. 2024.

PAGE, Matthew J. *et al.* The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, v. 372, n. 71, p. 1-9, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

PARRISH, Richard; MIETTINEN, Samuli. **The sporting exception in European Union Law**. The Hague: T.M.C. Asser Press, 2008.

PETTICREW, Mark; ROBERTS, Helen. **Systematic Reviews in the Social Sciences: a practical guide**. Malden, MA: Blackwell Publishing, 2006. Disponible en: <https://fcsalud.ua.es/en/portal-de-investigacion/documentos/tools-for-the-bibliographic-research/guide-of-systematic-reviews-in-social-sciences.pdf>. Consultado en: 25 nov. 2024.

RAMÍREZ PINO, Shelly. Los deportistas piden en el Congreso una jubilación digna. **La Razón**, 02 out. 2024. Disponible en https://www.larazon.es/deportes/deportistas-piden-congreso-jubilacion-digna_2024100266fcc67eb3741e0001fc2413.html?utm_source=twitter&utm_medium=organic&utm_campaign=lrzn_org_We_6_06 . Consultado en: 25 nov. 2024.

RAO, Ashwin L. *et al.* Suicide in National Collegiate Athletic Association (NCAA) athletes: a 9-year analysis of the NCAA resolutions database. **Sports Health**, v. 7, n. 5, p. 452–457, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1177/1941738115587675>

TEROL GÓMEZ, Ramón. Ley no 11315, de 17 de febrero de 2012, de promoción de los e-sports (deportes electrónicos), de la República de Corea, con las enmiendas introducidas por la Ley no 13971, de 3 de febrero de 2016. **Revista Aranzadi de Derecho de Deporte y Entretenimiento**, v. 61, p. 36, 2018. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10045/90071>. Consultado en: 30 nov. 2024.

REINO UNIDO. **Employment Rights Act 1996**. London: Parliament of the United Kingdom, 1996.

REINO UNIDO. **Equality Act 2010**. London: Parliament of the United Kingdom, 2010.

Resumo: A Síndrome de Burnout (SB) no esporte profissional tem ganhado atenção, mas frequentemente é desvinculada de sua origem como uma condição laboral. Este artigo revisa sistematicamente 137 estudos publicados entre 2014 e 2023 sobre a SB em esportistas, utilizando o *software* Atlas.ti®. Os resultados mostram que 90,51% dos estudos ignoram a dimensão laboral da SB, o que limita sua compreensão e a eficácia das intervenções. Predominam abordagens que individualizam as causas e priorizam treinadores/as em relação aos esportistas em pesquisas que consideram o contexto laboral. Isso reflete uma falta de reconhecimento das condições de trabalho dos/as esportistas e das estruturas organizativas no esporte profissional. Ressalta-se a necessidade de uma abordagem que integre a natureza laboral da SB, analisando as condições de trabalho e promovendo intervenções éticas e estruturais para uma compreensão mais completa do fenômeno.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Esporte Profissional. Psicologia do Esporte. Sociologia do Esporte.

Abstract: Burnout Syndrome (BS) in professional sports has gained attention but is often disconnected from its origin as a work-related condition. This article systematically reviews 137 studies published between 2014 and 2023 on BS in athletes, using the Atlas.ti® software. The results show that 90.51% of the studies disregard the occupational dimension of BS, limiting its understanding and the effectiveness of interventions. Approaches that individualize the causes and prioritize coaches over athletes dominate among studies that consider the work context. This reflects a lack of acknowledgment of athletes' working conditions and the organizational structures in professional sports. The need for an approach that incorporates the occupational nature of BS is emphasized, addressing working conditions and promoting ethical, structural interventions for a more comprehensive understanding of the phenomenon.

Keywords: Burnout Syndrome. Professional Sport. Sport Psychology. Sociology of Sport.

LICENCIA DE USO

Este es un artículo publicado en Open Access bajo la licencia Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0), que permite su uso, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original. Más información en: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe ningún conflicto de intereses en este trabajo.

CONTRIBUCIONES DE LOS AUTORES

Juliana Aparecida de Oliveira Camilo: Desarrollo conceptual, análisis de datos y redacción del artículo.

Valentina Viego: Desarrollo del análisis y revisión conceptual.

Carolina Hamodi: Revisión del análisis y asistencia en la redacción del artículo final.

Braz Isac Andrade Santos: Recopilación de datos. Organización de la recopilación de datos. Creación de diagramas y gráficos.

Icaro Lima Sena: Recopilación de datos. Organización de la recopilación de datos. Organización de los datos.

FINANCIACIÓN

Este estudio fue financiado por la Coordinación de Perfeccionamiento de Personal de Nivel Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamiento 001.

ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN

El proyecto de investigación siguió Prospero ID CRD42024607065.

DISPONIBILIDAD DE LOS DATOS DE INVESTIGACIÓN

Los datos de investigación solo están disponibles previa solicitud.

CÓMO CITAR

CAMILO, Juliana Aparecida de Oliveira; VIEGO, Valentina; HAMODI, Carolina; SANTOS, Braz Isac Andrade; SENA, Icaro Lima. Síndrome de Burnout en el contexto deportivo: una revisión sistemática de la literatura. **Movimento**, v. 31, p. e31053, ene./dic., 2025. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.144382>

RESPONSABILIDAD EDITORIAL

 Alex Branco Fraga*

 Elisandro Schultz Wittizorecki*

 Guy Ginciene*

 Mauro Myskiw*

 Raquel da Silveira*

* Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Porto Alegre, RS, Brasil.