



UNIVERSIDADE
FERNANDO
PESSOA

***Burnout* em bailarinos profissionais: Relação com fatores psicossociais de risco**

[*Burnout* in Professional Dancers: Associations with Psychosocial Risk Factors]

Tese de mestrado

Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde

Ana Catarina Costa Silva

Orientador:

Professora Doutora Carla Barros

Junho, 2026



***Burnout* em bailarinos profissionais: Relação com fatores psicossociais de risco**

[*Burnout* in Professional Dancers: Associations with Psychosocial Risk Factors]

Tese de mestrado

Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde

Ana Catarina Costa Silva

Orientador:

Professora Doutora Carla Barros

Junho, 2026

Dedicatória

Dedico esta dissertação aos meus pais, por terem tornado possível esta oportunidade e por me acompanharem em cada etapa deste percurso. Obrigada por todo o apoio, não apenas financeiro, mas também emocional, por todas as viagens à estação a horas impossíveis, por todas as vezes que me esperaram ao final de dias longos, e por estarem presentes mesmo quando o cansaço, a frustração e a dúvida pareciam maiores do que a vontade de continuar.

Obrigada por me ajudarem a levantar quando achei que não seria capaz, por limparem as minhas lágrimas nos momentos mais difíceis e, acima de tudo, por nunca desistirem de mim, mesmo quando eu própria duvidei das minhas capacidades. Esta conquista é tão vossa quanto minha.

Dedico também este trabalho à Ana de há cinco anos. Àquela que ouviu inúmeras vezes que nunca seria psicóloga, que enfrentou dúvidas, inseguranças e obstáculos que pareciam impossíveis de ultrapassar. Hoje, estás quase lá. Que esta dissertação seja a prova de que a persistência, a dedicação e a coragem podem levar-nos mais longe do que alguma vez imaginámos.

Agradecimentos

A realização desta dissertação representa o culminar de um percurso marcado por desafios, aprendizagens, dúvidas e crescimento pessoal e académico. Nenhum percurso é feito sozinho e, por isso, gostaria de expressar a minha sincera gratidão a todas as pessoas que, de diferentes formas, contribuíram para que este momento fosse possível.

À Professora Doutora Carla Barros, minha orientadora, agradeço a disponibilidade, o acompanhamento, os conhecimentos partilhados e todas as orientações fornecidas ao longo deste processo. A sua exigência, dedicação e apoio foram fundamentais para o desenvolvimento deste trabalho e para o meu crescimento enquanto estudante e futura profissional.

À Universidade Fernando Pessoa, agradeço a formação proporcionada ao longo destes anos, bem como todas as oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento académico que contribuíram para a construção do meu percurso. Nesta instituição tive o privilégio de encontrar docentes que ocuparão sempre um lugar especial no meu coração. Deixo um agradecimento muito especial à Professora Doutora Sónia Alves, por ter acreditado em mim, por me ter incentivado a continuar em frente e por me ter ajudado a reconhecer aquilo de que era capaz. Espero que este percurso e esta conquista a deixem orgulhosa.

A todos os participantes que aceitaram colaborar neste estudo, o meu sincero agradecimento. A vossa disponibilidade e contributo tornaram possível a concretização desta investigação.

À minha família, agradeço por terem sido um porto seguro ao longo de toda a minha vida académica. Obrigada por acreditarem em mim, por celebrarem cada conquista e por me ampararem nos momentos mais difíceis. O vosso apoio incondicional deu-me a força necessária para continuar mesmo quando o caminho parecia mais desafiante.

Aos meus pais, não apenas por tudo o que fizeram para me permitir chegar até aqui, mas também por terem sido um exemplo constante de esforço, dedicação e perseverança. Obrigada por acreditarem sempre nas minhas capacidades, mesmo nos momentos em que eu própria duvidei delas. Ainda vos hei de dar muitos mais motivos de orgulho.

Às pessoas que fizeram parte deste percurso, independentemente do tempo que permaneceram nele, deixo também o meu agradecimento. Cada amizade, cada palavra de incentivo, cada gesto de apoio e cada momento partilhado contribuíram, de alguma forma, para a pessoa que sou hoje.

À minha Dorothea, um agradecimento muito especial. Sem ti, este percurso dificilmente teria começado. O teu incentivo, apoio e confiança tiveram um papel decisivo para que eu acreditasse que este caminho era possível. A tua amizade ficará para sempre associada a uma das decisões mais importantes da minha vida. Obrigada por todas as vezes em que me ajudaste a recuperar forças, por todo o carinho e por nunca me deixares enfrentar sozinha os momentos mais difíceis.

Ao meu Pedrito, obrigada por estares ao meu lado, especialmente durante a fase mais exigente deste percurso. Obrigada pela paciência, pela compreensão e pela forma como estiveste presente nos momentos em que mais precisei. Obrigada pelas palavras certas — e também pelas menos certas — que, ainda assim, me fizeram sorrir quando tudo parecia demasiado difícil. Obrigada por me ajudares a encontrar calma nos momentos de maior ansiedade e por me lembrares, tantas vezes, que eu era capaz de chegar até ao fim.

Por fim, agradeço a todos aqueles que, de forma direta ou indireta, contribuíram para a concretização desta dissertação e para o meu percurso académico e pessoal. Levo comigo um pouco de cada pessoa que me ajudou a chegar até aqui.

Por fim, e de forma talvez menos académica, mas não menos sincera, deixo um agradecimento a todos os músicos que me acompanharam neste percurso as suas músicas acompanharam-me ao longo deste percurso, nos dias mais leves e, sobretudo, nos mais difíceis.

E porque, depois de tudo o que este caminho exigiu, não consigo encontrar forma melhor de terminar estes agradecimentos do que com as palavras que tantas vezes me acompanharam: *long story short it was a bad time, long story short I survived.*

Resumo

O *burnout* tem vindo a ser reconhecido como um problema relevante em contextos profissionais caracterizados por elevadas exigências físicas, emocionais e psicológicas. No contexto da dança profissional, a investigação sobre este fenómeno permanece ainda limitada, apesar das especificidades e desafios associados à atividade. O presente estudo teve como objetivo avaliar os níveis de *burnout* em bailarinos profissionais e analisar a sua relação com fatores psicossociais de risco associados ao contexto da dança.

Participaram neste estudo 32 bailarinos profissionais, recrutados através de escolas, academias e companhias de dança. A recolha de dados foi realizada através de um questionário sociodemográfico, da *Burnout Assessment Tool* (BAT), do Inquérito Saúde e Trabalho (INSAT) e da Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21). Os dados foram analisados através de estatística descritiva e correlacional.

Os resultados revelaram níveis de *burnout* enquadrados na categoria de risco de *burnout*. Verificaram-se associações positivas e estatisticamente significativas entre o *burnout* e a maioria das dimensões dos riscos psicossociais avaliadas. As associações mais fortes foram observadas com as exigências emocionais, as relações de trabalho e os tempos de trabalho. Adicionalmente, verificaram-se associações significativas entre o *burnout* e dimensões relacionadas com o reconhecimento e estabilidade, autonomia e iniciativa, ritmo e intensidade do trabalho e conflitos éticos e de valores.

Os resultados obtidos reforçam a importância dos fatores psicossociais na compreensão do *burnout* em bailarinos profissionais, sugerindo que as exigências emocionais e as condições do contexto profissional desempenham um papel relevante na experiência de desgaste psicológico desta população. Estes dados evidenciam a necessidade de promover estratégias de prevenção e intervenção dirigidas à saúde mental e ao bem-estar dos profissionais da dança.

Palavras-chave: *burnout*; bailarinos profissionais; riscos psicossociais; saúde mental; dança; bem-estar psicológico.

Abstract

Burnout has increasingly been recognised as a relevant issue in professional contexts characterised by high physical, emotional, and psychological demands. Within professional dance, research on this phenomenon remains limited despite the specific challenges associated with this activity. The present study aimed to assess *burnout* levels among professional dancers and examine their relationship with psychosocial risk factors associated with the dance context.

The sample consisted of 32 professional dancers recruited through dance schools, academies, and companies. Data were collected using a sociodemographic questionnaire, the *Burnout* Assessment Tool (BAT), the Health and Work Survey (INSAT), and the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21). Descriptive and correlational statistical analyses were performed.

The results revealed *burnout* levels within the *burnout* risk category. Positive and statistically significant associations were found between *burnout* and most of the psychosocial risk dimensions assessed. The strongest associations were observed with emotional demands, work relationships, and working time. Significant associations were also found between *burnout* and dimensions related to recognition and job stability, autonomy and initiative, work pace and intensity, and ethical and value conflicts. Only the dimension referring to hostile behaviours and offences did not show a statistically significant association with *burnout*.

These findings highlight the importance of psychosocial factors in understanding *burnout* among professional dancers, suggesting that emotional demands and workplace conditions play a significant role in the experience of psychological strain within this population. The study underscores the need to develop prevention and intervention strategies aimed at promoting mental health and well-being in dance professionals.

Keywords: *burnout*; professional dancers; psychosocial risks; mental health; dance; psychological well-being.

Índice de tabelas

Tabela 1: Descrição da amostra.....	32
Tabela 2: Scores da BAT.....	33
Tabela 3: Scores da INSAT.....	35
Tabela 4: Correlação de Pearson entre BAT e INSAT.....	36

Lista de Siglas

BAT *Burnout* Assessment Tool

DP Desvio-Padrão

EADS Escala de Ansiedade, Depressão e Stress

INSAT Inquérito Saúde e Trabalho

M Média

r Correlação de Pearson

Índice

Introdução	1
Enquadramento Teórico	3
Capítulo I- <i>Burnout</i> : Conceito e Evolução	3
1.1. Definições clássicas:	3
Capítulo II- A Dança como Contexto Profissional de Risco	15
2.1. Enquadramento da dança como atividade/profissão artística	16
2.2. A subcultura da dança: exigências do desempenho, competitividade, perfeccionismo e pressão estética	17
2.3. Carreira e identidade profissional na dança	18
2.4. Exigências físicas, lesões e dor crónica	19
2.5. Riscos psicossociais na performance artística	20
Capítulo III- <i>Burnout</i> em Bailarinos: Estado da Arte	22
3.1. <i>Burnout</i> em contextos de alta performance	22
3.2. Estudos sobre <i>burnout</i> em bailarinos	22
3.2.1. <i>Burnout</i> - autonomia e perfeccionismo	23
3.2.2. <i>Burnout</i> - carga de trabalho e a relação com professores/coreógrafos	23
3.3. Fatores protetores e de risco	24
Capítulo IV- Estudo Empírico	26
1. Objetivos e Hipóteses	26
1.1. Objetivo geral	26
1.2. Objetivos específicos	26
1.3. Hipóteses de investigação	27
2. Metodologia	28
2.1. Participantes	28
2.2. Instrumentos	29
2.3. Procedimento	32

2.4. Tratamento estatístico	33
3. Resultados.....	33
3.1. Caracterização da amostra	33
3.2. Resultados das variáveis principais	36
3.2.1. <i>Burnout</i>	36
3.3. Associações entre <i>burnout</i> e riscos psicossociais	38
3.4. Testes das hipóteses	39
4. Discussão.....	41
4.1. Implicações teóricas	43
5. Conclusão	44
5.1. Implicações para a prática profissional em dança	47
5.2. Limitações do estudo.....	48
5.3. Sugestões para investigações futuras	49
Referências Bibliográficas.....	51

Introdução

A relevância de investigar o *burnout* em bailarinos emerge de forma clara quando analisada sob diferentes perspectivas, científica, social e pessoal, revelando um fenómeno ainda insuficientemente explorado, mas com impacto significativo na prática artística e no bem-estar destes profissionais.

No plano científico, a literatura evidencia várias razões que justificam a pertinência deste estudo. Em primeiro lugar, o *burnout* no contexto da dança permanece pouco compreendido, dada a escassez de investigação sistemática nesta área (Quested & Duda, 2010; Yu *et al.*, 2025). Esta lacuna torna fundamental analisar, de forma abrangente, a prevalência e as manifestações da síndrome entre bailarinos. Em segundo lugar, estudos indicam que o *burnout* tem repercussões diretas e profundas no desempenho artístico, podendo comprometer a produtividade, precipitar o abandono da carreira e deteriorar a qualidade das performances (Costa *et al.*, 2014). Assim, torna-se imprescindível promover a saúde e a qualidade de vida dos bailarinos profissionais, assegurando condições que favoreçam trajetórias artísticas sustentáveis (Atienza *et al.*, 2020). Para além disso, destaca-se a necessidade de compreender melhor as características da síndrome, as suas causas e fatores associados, as suas potenciais consequências e as estratégias eficazes de prevenção dirigidas especificamente a bailarinos (Costa *et al.*, 2014; Mainwaring *et al.*, 2017). Deste modo, o aprofundamento do conhecimento científico nesta área poderá contribuir para uma compreensão mais integrada do fenómeno e para o desenvolvimento de respostas mais adequadas às necessidades desta população.

Para além da sua relevância científica, o *burnout* em bailarinos constitui igualmente uma questão com importantes implicações sociais. Embora esta dimensão seja menos explorada na literatura, emergem razões igualmente relevantes para a sua investigação. A saúde comprometida dos bailarinos afeta diretamente a continuidade, a consistência e a qualidade das produções artísticas, influenciando não apenas os indivíduos, mas todo o ecossistema cultural associado à dança (Costa *et al.*, 2014). Simultaneamente, o *burnout* pode fragilizar a coesão social e o suporte entre membros da comunidade de dança, afetando negativamente as dinâmicas grupais que sustentam o processo criativo e colaborativo (Blevins *et al.*, 2019; Quested & Duda, 2011). Assim, os impactos do

burnout ultrapassam a esfera individual, refletindo-se também no funcionamento e sustentabilidade dos contextos artísticos em que os bailarinos se inserem.

Paralelamente às razões científicas e sociais anteriormente apresentadas, a escolha deste tema assenta também numa motivação de natureza pessoal. Enquanto ex-bailarina, o interesse por esta temática resulta da observação direta das exigências inerentes ao contexto da dança profissional. Este contexto caracteriza-se frequentemente por um ambiente altamente exigente, por vezes tóxico e emocionalmente desgastante, apesar de ser percecionado externamente como leve, estético e harmonioso. Assim, estudar os níveis de *burnout* e os fatores psicossociais de risco associados à prática da dança surge não apenas como um interesse académico, mas também como um compromisso pessoal. Este conhecimento poderá, futuramente, contribuir para o desenvolvimento de estratégias de intervenção que promovam melhorias no bem-estar e nas condições profissionais dos bailarinos, permitindo que continuem a brilhar no palco e a inspirar aqueles que os veem como referência, tal como já aconteceu comigo.

Tendo em consideração estas diferentes perspetivas, o presente estudo procura contribuir para uma melhor compreensão do *burnout* em bailarinos profissionais, analisando os seus níveis de manifestação e a sua relação com diferentes riscos psicossociais associados à prática da dança. Em particular, pretende-se explorar de que forma fatores como a intensidade do trabalho, as exigências emocionais, a perceção do ambiente profissional, a carga de treino e os processos de recuperação se relacionam com o desenvolvimento de sintomas de *burnout*. A pertinência desta investigação reside não apenas na escassez de estudos dedicados a esta população específica, mas também na necessidade de aprofundar o conhecimento sobre os fatores que podem aumentar ou atenuar a vulnerabilidade dos bailarinos ao desgaste psicológico, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e promoção do bem-estar em contextos artísticos de elevada exigência.

Face ao exposto, o presente estudo tem como principal objetivo analisar os níveis de *burnout* em bailarinos profissionais e explorar a sua relação com diferentes fatores psicossociais associados ao contexto da dança. Pretende-se, em particular, compreender de que forma variáveis relacionadas com as exigências emocionais, a organização do trabalho, as relações profissionais e outros fatores psicossociais se associam aos níveis de *burnout* nesta população.

A presente dissertação encontra-se organizada em cinco capítulos. O primeiro capítulo corresponde à introdução e enquadramento teórico, onde são apresentados os principais conceitos relacionados com o *burnout*, os fatores psicossociais de risco e o contexto específico da dança profissional. No segundo capítulo é descrita a metodologia utilizada, incluindo os participantes, instrumentos e procedimentos de recolha e análise dos dados. O terceiro capítulo apresenta os resultados obtidos e o teste das hipóteses formuladas. No quarto capítulo procede-se à discussão dos resultados, às suas implicações teóricas e práticas, bem como à apresentação das limitações do estudo e sugestões para investigações futuras. Por fim, o quinto capítulo apresenta as principais conclusões do trabalho.

Enquadramento Teórico

Capítulo I- *Burnout*: Conceito e Evolução

1.1. Definições clássicas:

O conceito de *burnout* foi introduzido inicialmente por Herbert Freudenberger, que o descreveu como um estado de exaustão física e emocional, resultante da exposição prolongada a exigências excessivas sobre os recursos individuais, ocorrendo quando a dedicação intensa não é acompanhada por uma recuperação adequada (Freudenberger, 1974; Parker & Russo, 2025). Segundo esta perspetiva inicial, o *burnout* emerge como consequência do desgaste progressivo provocado pelo investimento continuado de energia e compromisso pessoal.

Posteriormente, em 1980 Christina Maslach e Susan Jackson, alargaram esta conceptualização definindo o *burnout* como uma síndrome psicológica multidimensional, composta por três dimensões centrais: exaustão emocional, cinismo ou desvalorização da atividade desempenhada e redução do sentido de realização pessoal (Maslach & Jackson, 1981; Maslach *et al.*, 2001). Esta definição tornou-se uma das mais influentes na literatura científica, servindo de base ao desenvolvimento do *Maslach Burnout Inventory*, instrumento amplamente utilizado na avaliação do *burnout* em diversos contextos profissionais.

No domínio do desempenho físico e artístico, particularmente no desporto e na dança, o *burnout* passou a ser entendido como uma resposta psicossocial ao stress crónico,

associado a exigências físicas e psicológicas elevadas. Neste contexto, o *burnout* é conceptualizado como uma síndrome que integra exaustão emocional e física, desvalorização da prática e diminuição do sentimento de realização relativamente à atividade, definição que tem sido amplamente aplicada ao estudo de bailarinos em contextos vocacionais e profissionais (Quested & Duda, 2011).

Complementarmente, o *burnout* em bailarinos tem sido descrito como uma condição complexa frequentemente associada a estados de sobrecarga prolongada e recuperação insuficiente. Koutedakis descreve o *burnout* como um fenómeno caracterizado por fadiga persistente, diminuição do desempenho, alterações emocionais e comportamentais, resultante de um desequilíbrio entre a carga de treino e os processos de recuperação, sendo por vezes conceptualizado de forma próxima ao *overtraining* (Atienza *et al.*, 2020; Balk *et al.*, 2018; Blevins *et al.*, 2021; Koutedakis, 2000).

Segundo Salvagioni *et al.* (2017) e Schaufeli *et al.* (2020) apesar das sobreposições sintomatológicas, o *burnout* não deve ser confundido com fadiga crónica nem com depressão. Embora partilhem manifestações como cansaço, desmotivação e alterações emocionais, o *burnout* é considerado uma resposta específica ao stress prolongado em contextos de exigência ocupacional ou vocacional, devendo ser compreendido à luz de um modelo diátese–stress que integra fatores predisponentes e precipitantes (Salvagioni *et al.*, 2017; Schaufeli *et al.*, 2020).

De forma integrada, de acordo com os artigos referidos anteriormente, o *burnout* pode ser definido como uma síndrome multidimensional de esgotamento, resultante da exposição prolongada a exigências físicas, emocionais e psicológicas intensas, sem recuperação adequada, manifestando-se através de exaustão, desvalorização da atividade e diminuição do sentimento de realização. No contexto da dança, estas características assumem particular relevância devido à conjugação singular de exigências artísticas, físicas e identitárias inerentes à prática profissional.

1.2. *Burnout* como síndrome psicossocial:

O *burnout* é atualmente compreendido como uma síndrome psicossocial, resultante da interação contínua entre fatores individuais, interpessoais e contextuais, emergindo em situações de exposição prolongada a exigências elevadas e stress crónico. Esta conceptualização afasta-se de explicações exclusivamente individuais ou fisiológicas,

ênfatizando o papel determinante do contexto social e organizacional no desenvolvimento da síndrome (Schaufeli *et al.*, 2020).

Na Psicologia, o *burnout* tem sido descrito como uma resposta ao stress emocional e interpessoal crónico, incorporada num contexto multidimensional de relações sociais, no qual as exigências do ambiente ultrapassam de forma persistente os recursos de *coping* do indivíduo. Esta perspetiva sublinha que o *burnout* não é apenas uma experiência subjetiva de esgotamento, mas um fenómeno construído na relação entre o sujeito e o seu contexto de atuação, incluindo expectativas externas, pressões de desempenho e dinâmicas relacionais (Maslach & Leiter, 2016; Schaufeli *et al.*, 2020).

No âmbito do desporto e das atividades de alto rendimento, o *burnout* tem sido conceptualizado como uma síndrome psicossocial, associada tanto às exigências físicas como às psicológicas do treino intensivo e da competição. Estudos indicam que o *burnout* é desencadeado não apenas pela carga física, mas também por fatores como pressão para o desempenho, expectativas de sucesso, avaliação constante e alterações nos padrões motivacionais, reforçando a sua natureza psicossocial (Gustafsson *et al.*, 2017; Isoard-Gauthier *et al.*, 2013).

A teoria da autodeterminação tem contribuído de forma significativa para a compreensão do *burnout* enquanto síndrome psicossocial, ao destacar o papel da satisfação das necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relacionamento. Evidências sugerem que contextos percebidos como controladores, com baixo suporte à autonomia e relações interpessoais pouco satisfatórias, estão associados a níveis mais elevados de *burnout*, enquanto ambientes psicossocialmente mais favoráveis funcionam como fatores protetores (Isoard-Gauthier *et al.*, 2013; Appleton *et al.*, 2016).

De acordo com esta perspetiva teórica, a satisfação das necessidades psicológicas básicas é essencial para a manutenção do bem-estar psicológico e da motivação intrínseca. Quando estas necessidades são frustradas de forma persistente, os indivíduos tendem a experienciar maior desgaste emocional, menor envolvimento com a atividade desempenhada e maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de sintomas de *burnout*. Assim, a Teoria da Autodeterminação oferece um enquadramento útil para compreender os mecanismos através dos quais determinados contextos profissionais podem contribuir para o surgimento desta síndrome (Isoard-Gauthier *et al.*, 2013; Appleton *et al.*, 2016).

No contexto da dança, o *burnout* assume particular relevância enquanto síndrome psicossocial, uma vez que os bailarinos estão inseridos em ambientes caracterizados por elevadas exigências técnicas, artísticas e físicas, associadas a fortes pressões sociais, institucionais e identitárias. A constante avaliação do desempenho, a competitividade, as expectativas de professores, coreógrafos e direções artísticas, bem como a centralidade do corpo enquanto instrumento de trabalho, contribuem para a intensificação do stress psicossocial experienciado pelos bailarinos (Dong *et al.*, 2025).

Adicionalmente, a literatura evidencia que o *burnout* em bailarinos está frequentemente associado a experiências de desvalorização da prática, perda de sentido e diminuição da motivação intrínseca, refletindo um afastamento progressivo da atividade inicialmente vivenciada como significativa. Estas manifestações reforçam a compreensão do *burnout* como uma síndrome psicossocial que afeta não apenas o funcionamento físico e emocional, mas também a relação do indivíduo com a sua identidade profissional e artística (Quested & Duda, 2011); (Costa *et al.*, 2014).

Assim, o *burnout* pode ser compreendido como uma síndrome psicossocial complexa, resultante da exposição prolongada a contextos de elevada exigência e stress crónico, na qual fatores individuais interagem com condições sociais, relacionais e organizacionais. No domínio da dança, esta perspetiva permite uma compreensão mais integrada do fenómeno, reconhecendo o bailarino enquanto sujeito inserido num sistema relacional exigente, e não apenas como um indivíduo fisicamente sobrecarregado (Parker & Russo, 2025); (Quested & Duda, 2011).

1.3. Dimensões do *burnout*

O *burnout* é amplamente conceptualizado na literatura como uma síndrome multidimensional, composta por diferentes dimensões inter-relacionadas que refletem o impacto progressivo do stress crónico sobre o funcionamento psicológico, emocional e comportamental do indivíduo. Esta perspetiva multidimensional emergiu da necessidade de compreender o *burnout* para além de um estado geral de cansaço, permitindo uma análise mais fina das suas manifestações e consequências (Parker & Russo, 2025).

A conceptualização mais influente das dimensões do *burnout* foi proposta por Maslach e Jackson (1981), que identificaram três componentes centrais: exaustão emocional, cinismo ou desvalorização da atividade e redução do sentido de realização pessoal

(Maslach & Jackson, 1981). A exaustão emocional refere-se ao sentimento de esgotamento profundo, resultante da exposição prolongada a exigências emocionais intensas; o cinismo traduz uma atitude negativa, distanciada ou indiferente em relação à atividade desempenhada; e a redução da realização pessoal corresponde à percepção de ineficácia e diminuição do sentimento de competência e sucesso (Costa *et al.*, 2014; Parker & Russo, 2025).

No contexto do desporto e da dança, estas dimensões foram adaptadas para refletir as especificidades do desempenho físico e artístico. Assim, a dimensão de exaustão assume frequentemente uma natureza emocional e física, refletindo não apenas o desgaste psicológico, mas também o cansaço corporal acumulado resultante de treinos intensivos e apresentações frequentes. A dimensão de cinismo é frequentemente conceptualizada como desvalorização da prática, traduzindo uma perda de interesse, prazer ou significado atribuído à atividade. Por fim, a redução do sentido de realização manifesta-se como a percepção de estagnação, fracasso ou incapacidade de atingir objetivos pessoais e profissionais (Quested & Duda, 2011).

Estudos realizados especificamente com bailarinos demonstram que estas dimensões não se manifestam de forma isolada, mas tendem a interagir e a reforçar-se mutuamente. A exaustão física e emocional pode conduzir a atitudes de desvalorização da dança, que, por sua vez, contribuem para a diminuição do sentimento de realização e competência, criando um ciclo progressivo de desgaste psicossocial (Costa *et al.*, 2014).

A literatura evidencia ainda que, em bailarinos, a dimensão da redução do sentido de realização pode assumir particular relevância, estando frequentemente associada à elevada autoexigência, ao perfeccionismo e à constante comparação social inerente aos contextos de formação e desempenho artístico. Esta dimensão revela-se especialmente sensível às condições psicossociais do ambiente, como feedback negativo, falta de reconhecimento e expectativas irrealistas (Appleton *et al.*, 2016).

A partir de uma perspetiva psicossocial, as diferentes dimensões do *burnout* refletem não apenas estados internos do indivíduo, mas também a sua relação com o contexto social, organizacional e relacional. A exaustão traduz a sobrecarga prolongada, a desvalorização reflete um afastamento defensivo face às exigências do meio, e a redução da realização

evidencia o impacto do *burnout* na identidade profissional e no sentido atribuído à atividade desempenhada (Parker & Russo, 2025).

Deste modo, a compreensão do *burnout* enquanto síndrome multidimensional permite uma abordagem mais integrada do fenómeno, particularmente relevante no contexto da dança, onde as exigências físicas, emocionais e identitárias se encontram profundamente interligadas. Reconhecer as diferentes dimensões do *burnout* possibilita não só uma avaliação mais precisa, mas também o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção mais ajustadas à complexidade da experiência dos bailarinos (Costa *et al.*, 2014); (Quested & Duda, 2011).

1.4. Modelos teóricos do *burnout*:

A compreensão do *burnout* tem sido sustentada por diversos modelos teóricos que procuram explicar a sua origem, desenvolvimento e manutenção, reconhecendo-o como um fenómeno complexo, multifatorial e influenciado pela interação entre fatores individuais e contextuais. Ao longo das últimas décadas, diferentes abordagens contribuíram para a conceptualização da síndrome, permitindo compreender de forma mais aprofundada os mecanismos psicológicos e ambientais associados ao seu desenvolvimento.

Um dos modelos mais influentes é o modelo transacional do stress, proposto por Lazarus e Folkman (1984), que conceptualiza o *burnout* como o resultado de um desequilíbrio persistente entre as exigências do contexto e os recursos individuais disponíveis para lidar com essas exigências. Segundo esta perspetiva, o stress não resulta apenas das características objetivas do ambiente, mas sobretudo da avaliação cognitiva realizada pelo indivíduo relativamente às situações que enfrenta. Assim, o *burnout* tende a emergir quando as exigências são percecionadas como excessivas e superiores às capacidades de *coping* disponíveis, conduzindo progressivamente a estados de desgaste emocional, fadiga psicológica e redução da capacidade adaptativa (Parker & Russo, 2025).

No contexto da dança, esta perspetiva assume particular relevância devido às elevadas exigências físicas, emocionais e sociais inerentes ao treino intensivo e à performance artística. Os bailarinos encontram-se frequentemente expostos a pressão constante para o desempenho, avaliações contínuas, competitividade, perfeccionismo e instabilidade

profissional, fatores que podem contribuir para um aumento significativo da vulnerabilidade ao stress crónico (Grove *et al.*, 2013; Koutedakis, 2000).

Outro contributo central para a compreensão do *burnout* advém do modelo multidimensional desenvolvido por Maslach e Jackson (1981), que descreve o *burnout* como uma síndrome composta por três dimensões fundamentais: exaustão emocional, despersonalização ou cinismo e redução da realização pessoal. A exaustão emocional corresponde ao sentimento de esgotamento físico e psicológico decorrente da exposição prolongada ao stress; a despersonalização refere-se ao desenvolvimento de atitudes negativas, distantes ou indiferentes relativamente à atividade desempenhada; e a redução da realização pessoal traduz-se numa perceção de incompetência, insatisfação e diminuição da eficácia individual.

Embora inicialmente desenvolvido por Maslach e Jackson (1981) para contextos laborais tradicionais, o modelo tridimensional do *burnout* passou a ser amplamente aplicado ao desporto e às artes performativas, incluindo a dança, onde a combinação entre exigências físicas intensas e forte investimento emocional favorece o aparecimento destas dimensões (Costa *et al.*, 2014; Dong *et al.*, 2025). Em bailarinos, a exaustão manifesta-se frequentemente através de fadiga persistente, perda de motivação, diminuição da qualidade do desempenho e sentimentos de frustração associados à carreira artística.

A teoria da autodeterminação, desenvolvida por Deci e Ryan (2000), constitui igualmente um modelo relevante para a compreensão do *burnout* em contextos de desempenho elevado. Esta abordagem defende que o funcionamento psicológico saudável depende da satisfação de três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e relacionamento. Quando estas necessidades são consistentemente frustradas, aumenta a probabilidade de surgirem indicadores de mal-estar psicológico, incluindo sintomas de *burnout*.

No contexto da dança, ambientes excessivamente controladores, relações interpessoais negativas, críticas constantes e reduzida perceção de autonomia podem comprometer a satisfação destas necessidades psicológicas básicas, favorecendo sentimentos de exaustão, desvalorização da prática e diminuição do bem-estar psicológico (Quested & Duda, 2011). Em contrapartida, contextos caracterizados por suporte à autonomia,

relações interpessoais positivas e valorização do desenvolvimento individual tendem a funcionar como fatores protetores perante o *burnout*.

Mais recentemente, o modelo diátese-stress tem sido utilizado para explicar o *burnout*, sugerindo que a síndrome resulta da interação entre vulnerabilidades individuais e fatores ambientais stressantes (Parker & Russo, 2025). Segundo esta perspetiva, características como perfeccionismo, elevada autoexigência, necessidade de validação externa ou dificuldades de regulação emocional podem aumentar a predisposição para o desenvolvimento do *burnout* quando associadas a contextos altamente exigentes.

Esta conceptualização é particularmente pertinente no contexto da dança, uma vez que muitos bailarinos se encontram inseridos numa cultura de elevado perfeccionismo, competitividade e pressão estética, fatores frequentemente associados a níveis superiores de stress psicológico e desgaste emocional (Nordin-Bates *et al.*, 2017). Assim, os modelos contemporâneos defendem que o *burnout* não deve ser compreendido como resultado de um único fator isolado, mas sim como consequência de múltiplas interações entre características individuais, exigências contextuais e ausência de recuperação adequada.

1.5. Fatores associados ao desenvolvimento do *burnout*

O desenvolvimento do *burnout* tem sido associado a um conjunto alargado de fatores promotores, que podem ser organizados em fatores individuais e fatores contextuais. A literatura evidencia que o *burnout* emerge raramente como resultado de uma única causa, sendo antes consequência da interação contínua entre características pessoais, exigências ambientais e ausência de recuperação física e psicológica adequada.

Entre os fatores individuais mais frequentemente associados ao *burnout* destacam-se o perfeccionismo, a elevada autoexigência, a necessidade de validação externa, dificuldades de *coping* e reduzida capacidade de regulação emocional (Nordin-Bates *et al.*, 2017). Em bailarinos, estas características tendem a ser particularmente relevantes devido à cultura de excelência e perfeição técnica associada à dança profissional. Muitos bailarinos desenvolvem padrões rígidos de autoavaliação e apresentam dificuldade em lidar com falhas, críticas ou perceções de desempenho insuficiente, aumentando a vulnerabilidade ao desgaste emocional.

A literatura refere ainda que traços de personalidade como ansiedade elevada, insegurança e medo de falhar podem potenciar respostas emocionais desadaptativas perante situações de pressão intensa, aumentando a vulnerabilidade ao stress crónico, à exaustão emocional e ao desenvolvimento de sintomas associados ao *burnout* (Raedeke & Smith, 2001).

1.5.1. Fatores individuais

A investigação tem demonstrado que as diferenças individuais influenciam significativamente a forma como os bailarinos respondem às exigências do contexto profissional. Características como perfeccionismo, elevada autoexigência, necessidade de validação externa e estratégias de coping menos adaptativas têm sido associadas a uma maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de *burnout*. Estes fatores não atuam isoladamente, mas interagem com as exigências do contexto artístico, influenciando a forma como o stress é percecionado e gerido (Nordin-Bates *et al.*, 2017; Dong *et al.*, 2025).

No contexto da dança, fatores como a centralidade da identidade artística, a associação do valor pessoal ao desempenho e a internalização de padrões elevados de excelência contribuem para a intensificação do risco de *burnout*. A frustração da necessidade de competência, particularmente quando o progresso percebido não corresponde ao esforço investido, tem sido identificada como um preditor relevante da dimensão de redução do sentido de realização (Quested & Duda, 2011).

Contudo, a literatura sugere que os fatores individuais, embora relevantes, não são suficientes para explicar o desenvolvimento do *burnout* de forma isolada. A manifestação desta síndrome resulta da interação contínua entre características pessoais e condições ambientais, tornando igualmente necessário considerar o papel dos fatores contextuais.

1.5.2. Fatores contextuais

Os fatores contextuais desempenham um papel determinante no desenvolvimento do *burnout*, sendo frequentemente descritos como os principais desencadeadores da síndrome. Ambientes caracterizados por elevada carga de trabalho, pressão constante para o desempenho, falta de autonomia, relações interpessoais conflituosas e avaliação contínua estão associados a níveis mais elevados de *burnout*. Estes fatores assumem

particular relevância em contextos de alto rendimento, como o desporto e a dança profissional (Bakker & Demerouti, 2017).

No caso específico dos bailarinos, a literatura destaca exigências técnicas e físicas intensas, horários prolongados, competitividade, insegurança profissional e expectativas elevadas por parte de professores, coreógrafos e direções artísticas como fatores contextuais promotores de *burnout*. A constante avaliação do corpo e do desempenho, bem como a normalização da dor e da fadiga, contribuem para um ambiente psicossocial particularmente exigente (Dong *et al.*, 2025; Koutedakis, 2000).

1.6 Riscos Psicossociais Associados ao *Burnout*

Os riscos psicossociais correspondem a características da organização do trabalho, do conteúdo das funções e das relações interpessoais que podem influenciar a saúde psicológica e o bem-estar dos indivíduos. Quando persistentes e associados a exigências elevadas ou recursos insuficientes, estes fatores podem comprometer a adaptação ao contexto profissional, aumentando a probabilidade de desenvolvimento de stress ocupacional, sofrimento psicológico e *burnout* (Cox & Griffiths, 2005; Bakker & Demerouti, 2007).

A literatura tem demonstrado que diversos fatores psicossociais estão consistentemente associados ao desenvolvimento de *burnout*. Entre os mais frequentemente identificados encontram-se a elevada intensidade de trabalho, as exigências emocionais, os conflitos interpessoais, a insegurança laboral, a reduzida autonomia e o baixo suporte social. De acordo com o Modelo das Exigências e Recursos do Trabalho (Job Demands-Resources Model), o *burnout* tende a emergir quando as exigências profissionais excedem, de forma prolongada, os recursos disponíveis para lidar eficazmente com essas exigências, conduzindo a processos de desgaste físico e psicológico progressivo (Bakker & Demerouti, 2007; Schaufeli & Taris, 2014).

Para além das características individuais, a investigação tem vindo a destacar a importância do contexto organizacional na compreensão do *burnout*. Ambientes profissionais caracterizados por pressão constante para o desempenho, reduzida participação na tomada de decisão, escasso reconhecimento e relações interpessoais pouco satisfatórias tendem a aumentar a vulnerabilidade dos trabalhadores ao

esgotamento ocupacional. Em contrapartida, contextos que promovem suporte social, autonomia, justiça organizacional e oportunidades de desenvolvimento pessoal funcionam frequentemente como fatores protetores, favorecendo o bem-estar psicológico e a adaptação às exigências laborais (Bakker & Demerouti, 2007; Schaufeli & Taris, 2014).

No contexto específico da dança profissional, os riscos psicossociais assumem particular relevância devido à combinação de exigências físicas intensas, pressão para o desempenho, avaliação constante, competitividade, instabilidade profissional e forte investimento identitário na atividade artística. A literatura sugere que a exposição prolongada a estas condições pode contribuir para níveis elevados de stress psicológico e aumentar a vulnerabilidade ao desenvolvimento de *burnout*. Fatores como a pressão estética, a dependência da validação externa, a insegurança relativamente à carreira e a elevada exigência técnica têm sido identificados como elementos particularmente relevantes para a compreensão do bem-estar psicológico dos bailarinos (Quested & Duda, 2011; Yu *et al.*, 2025; Dong *et al.*, 2025).

1.7 Consequências do *burnout*

O *burnout* está associado a um conjunto significativo de consequências negativas ao nível psicológico, físico e social. Entre as consequências psicológicas mais frequentemente descritas encontram-se sintomas de exaustão emocional, desmotivação, irritabilidade, diminuição do envolvimento com a atividade e perda de sentido. Estas manifestações podem comprometer o bem-estar subjetivo e a saúde mental do indivíduo, aumentando o risco de outras formas de sofrimento psicológico (Parker & Russo, 2025).

No domínio do desempenho físico e artístico, o *burnout* tem sido associado à diminuição do rendimento, aumento do risco de lesões, fadiga persistente e dificuldade na recuperação. Em bailarinos, estas consequências podem traduzir-se em ausências prolongadas, interrupções na carreira e abandono precoce da prática profissional, com impacto significativo na identidade pessoal e profissional (Koutedakis, 2000); (Smith *et al.*, 2024).

Adicionalmente, o *burnout* pode afetar negativamente as relações interpessoais e o envolvimento com o contexto profissional, conduzindo a atitudes de afastamento,

cinismo e desvalorização da atividade. Estas consequências reforçam o caráter progressivo e cumulativo da síndrome, sublinhando a importância de abordagens preventivas e interventivas que considerem simultaneamente fatores individuais e contextuais (Costa *et al.*, 2014; Parker & Russo, 2025).

Capítulo II- A Dança como Contexto Profissional de Risco

A dança profissional constitui um dos contextos de maior risco psicossocial dentro das artes performativas, devido à combinação singular de exigências físicas extremas, pressões estéticas, avaliação constante, competitividade intensa e forte investimento identitário (Long *et al.*, 2021; Yu *et al.*, 2025). A literatura recente tem demonstrado que os bailarinos operam em ambientes onde a fronteira entre corpo, desempenho e identidade pessoal é particularmente permeável, tornando-os mais vulneráveis ao stress crónico e ao *burnout* (Dong *et al.*, 2025).

Estudos recentes sublinham que a dança profissional envolve ciclos prolongados de treino, elevada carga física, poucos períodos de recuperação, instabilidade laboral, pressão para corresponder a ideais corporais rígidos e exposição contínua ao julgamento externo (Dwarika & Haraldsen, 2023). Estes fatores criam um ecossistema onde o corpo é simultaneamente instrumento de trabalho, meio de expressão artística e núcleo da identidade profissional, o que intensifica o impacto psicológico de falhas, lesões ou avaliações negativas (Dong *et al.*, 2025).

Além disso, investigações recentes mostram que bailarinos profissionais experienciam níveis elevados de stress ocupacional, exaustão emocional, ansiedade de desempenho, fadiga persistente e sentimentos de inadequação, frequentemente associados à precariedade das condições de trabalho e à cultura de perfeccionismo que caracteriza o setor (Dong *et al.*, 2025). A literatura evidencia ainda que a identidade artística dos bailarinos é construída em estreita relação com a prática diária, o que significa que desafios profissionais, como lesões, críticas ou perda de oportunidades, têm repercussões diretas na autoestima e no bem-estar psicológico (Smith *et al.*, 2024).

Assim, a dança profissional emerge como um contexto onde as exigências físicas, emocionais e identitárias se acumulam, criando condições propícias ao desenvolvimento de *burnout* (Mainwaring & Finney, 2017; Yu *et al.*, 2025). A vulnerabilidade é ampliada pelo facto de muitos bailarinos internalizarem normas culturais que valorizam a resistência à dor, a abnegação e a disponibilidade total para o trabalho, frequentemente em detrimento da saúde física e mental. Como reconhecem Dwarika e Haraldsen (2023), os bailarinos operam num ambiente onde os limites entre saúde, desempenho e identidade são particularmente ténues, e Dong *et al.* (2025) reforçam que a pressão contínua para

manter padrões elevados de excelência contribui para um risco acrescido de exaustão e desgaste psicológico.

2.1. Enquadramento da dança como atividade/profissão artística

A dança profissional caracteriza-se por uma natureza híbrida e estruturalmente paradoxal, situando-se na intersecção entre arte e desporto de alto rendimento. Esta dupla inscrição exige dos bailarinos uma combinação singular de competência técnica, expressividade artística, resistência física, precisão motora e controlo emocional, configurando um regime de prática altamente intensivo e psicologicamente exigente (Long *et al.*, 2021; Yu *et al.*, 2025). Como sublinham Smith *et al.* (2024), os bailarinos são simultaneamente atletas de elite e intérpretes artísticos, operando num espaço onde o corpo é, ao mesmo tempo, instrumento de trabalho, meio de expressão e núcleo identitário (Parker & Russo, 2025).

Do ponto de vista ocupacional, a dança apresenta características estruturais que amplificam a vulnerabilidade ao stress crónico: carreiras curtas, contratos intermitentes, competitividade extrema, pressão estética, instabilidade financeira e ausência de trajetórias profissionais lineares (Mainwaring & Finney, 2017). Esta precariedade sistémica, amplamente documentada na literatura recente, cria um ambiente onde a necessidade de manter níveis elevados de desempenho é constante, dificultando a implementação de estratégias de autorregulação, recuperação física e gestão emocional (Dwarika & Haraldsen, 2023).

Além disso, a cultura profissional da dança tende a normalizar práticas de sobre-esforço, resistência à dor, disponibilidade total e autoexigência extrema, contribuindo para a erosão dos limites entre saúde, desempenho e identidade pessoal. Dong *et al.* (2025) demonstram que esta fusão identitária, em que “ser bailarino” ultrapassa a dimensão profissional e se torna uma forma de existência, intensifica o impacto psicológico de falhas, lesões ou avaliações negativas, aumentando o risco de exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, dimensões centrais do *burnout* (Costa *et al.*, 2014; Dong *et al.*, 2025; Parker & Russo, 2025).

Assim, a dança profissional emerge como um contexto de risco psicossocial elevado, onde a combinação de exigências físicas intensas, pressões emocionais, instabilidade

laboral e investimento identitário profundo cria condições propícias ao desenvolvimento de *burnout* (Dong *et al.*, 2025). A literatura contemporânea converge na ideia de que a sustentabilidade das carreiras artísticas depende da capacidade de reconhecer estes fatores estruturais e de promover práticas organizacionais e pedagógicas que favoreçam bem-estar, recuperação e longevidade profissional (Long *et al.*, 2021).

2.2. A subcultura da dança: exigências do desempenho, competitividade, perfeccionismo e pressão estética

A subcultura da dança profissional constitui um universo altamente normativo, estruturado por códigos implícitos, valores partilhados e expectativas rígidas que regulam a forma como o corpo deve ser usado, apresentado e sentido. Neste contexto, a disciplina extrema, a tolerância à dor, a resistência à fadiga e o sacrifício pessoal são frequentemente naturalizados como componentes legítimas do percurso artístico, sendo incorporados desde a formação inicial e reforçados ao longo da carreira. Como evidenciam Dong *et al.* (2025), estas normas culturais moldam profundamente a relação que os bailarinos estabelecem com o próprio corpo, levando-os a interpretar o desconforto, a exaustão e a dor não como sinais de alarme, mas como indicadores de compromisso e profissionalismo.

As exigências do desempenho artístico ultrapassam a execução técnica precisa e estendem-se à manutenção contínua de padrões estéticos elevados, à expressividade emocional sob pressão e à capacidade de corresponder a expectativas externas intensas e constantes. Esta combinação de fatores cria um ambiente onde a autoexigência, o perfeccionismo e a disponibilidade total para o trabalho se tornam normas internalizadas. A literatura recente demonstra que esta interiorização pode conduzir os bailarinos a negligenciar sinais de sofrimento físico ou psicológico, perpetuando ciclos de sobrecarga e desgaste que se tornam estruturalmente invisíveis dentro da própria cultura profissional (Dwarika & Haraldsen, 2023).

Neste ecossistema, o corpo assume simultaneamente o papel de instrumento técnico, meio de expressão artística e núcleo da identidade profissional. Esta fusão entre corpo, desempenho e identidade intensifica o impacto emocional de falhas, lesões ou avaliações negativas, reforçando a vulnerabilidade a estados de stress crónico e *burnout*. Assim, embora a subcultura da dança produza elevados níveis de excelência artística, também

pode gerar condições psicossociais adversas, onde a saúde física e mental tende a ser secundarizada em nome da performance e da conformidade com normas culturais profundamente enraizadas.

A competitividade constitui um eixo estruturante da formação e da prática profissional da dança, manifestando-se desde os primeiros estágios do percurso artístico e prolongando-se ao longo de toda a carreira. A constante comparação social, os processos seletivos sucessivos e a escassez de oportunidades profissionais alimentam um clima competitivo persistente, que se traduz em níveis elevados de stress, ansiedade e insegurança quanto ao futuro. Como demonstram Dong *et al.* (2025), esta competitividade não é apenas circunstancial, mas profundamente enraizada na cultura da dança, moldando expectativas, comportamentos e percepções de valor pessoal e profissional.

Paralelamente, o perfeccionismo emerge como um traço amplamente incentivado e reforçado nos contextos de dança, sendo frequentemente associado à busca de padrões de excelência quase inatingíveis e a processos de autoavaliação marcados pela crítica severa. Esta orientação perfeccionista articula-se com a pressão estética, que exige a conformidade com ideais corporais específicos e frequentemente rígidos, produzindo um ambiente onde a aparência física se torna um critério central de validação artística e profissional. Estudos recentes mostram que estas dinâmicas intensificam o risco de insatisfação corporal, sofrimento psicológico e desgaste emocional, contribuindo para a vulnerabilidade ao *burnout* (Fostervold *et al.*, 2022; Dwarika & Haraldsen, 2023).

Neste contexto, competitividade, perfeccionismo e pressão estética não operam como fatores isolados, mas como elementos interdependentes de uma ecologia cultural que molda profundamente a experiência subjetiva dos bailarinos. A interiorização destas normas pode levar à normalização da exaustão, à negligência de sinais de sofrimento e à perpetuação de práticas que comprometem o bem-estar e a sustentabilidade das carreiras artísticas.

2.3. Carreira e identidade profissional na dança

A identidade profissional dos bailarinos desenvolve-se de forma precoce e profundamente incorporada, sendo frequentemente construída desde a infância ou adolescência, num processo em que a prática artística se torna indissociável da construção

do self. Esta fusão entre identidade pessoal e identidade profissional implica que o valor próprio, a autoestima e o sentido de continuidade biográfica se encontrem estreitamente dependentes do desempenho e da participação ativa no contexto da dança. Assim, dificuldades técnicas, interrupções forçadas, como lesões, ou momentos de instabilidade profissional tendem a ser vivenciados não apenas como contratempos laborais, mas como ameaças diretas à identidade e ao sentido de pertença (Costa *et al.*, 2014). A literatura tem mostrado que esta vulnerabilidade identitária constitui um dos principais fatores de risco para o *burnout*, uma vez que amplifica o impacto emocional de falhas, críticas ou períodos de transição.

A natureza curta, incerta e altamente competitiva das carreiras na dança intensifica estes processos. A consciência da limitação temporal da carreira, associada à precariedade contratual, à escassez de oportunidades e à constante necessidade de provar competência, contribui para sentimentos persistentes de insegurança, medo do fracasso e dificuldade em projetar alternativas profissionais viáveis. Estas dinâmicas tornam particularmente desafiantes os momentos de transição, seja a passagem para níveis superiores de formação, a entrada no mercado profissional ou o declínio da carreira artística, frequentemente acompanhados por ansiedade, perda de identidade e sofrimento psicológico. Como demonstram Pickard e Ehnold-Danailov (2023), a ausência de percursos alternativos claros e a forte identificação com a prática artística podem comprometer o bem-estar psicológico, reforçando a exposição ao stress crónico e ao desgaste emocional.

Neste quadro, a carreira na dança não é apenas um percurso profissional, mas um processo identitário contínuo, marcado por exigências intensas, instabilidade estrutural e vulnerabilidades emocionais específicas. A compreensão destas dinâmicas é fundamental para promover trajetórias mais sustentáveis, que integrem práticas de apoio psicológico, preparação para transições e estratégias de desenvolvimento identitário que ultrapassem a centralidade exclusiva do desempenho artístico.

2.4. Exigências físicas, lesões e dor crónica

A prática da dança profissional assenta em exigências físicas particularmente intensas, caracterizadas por cargas de treino elevadas, movimentos repetitivos, amplitudes articulares extremas e uma solicitação musculoesquelética contínua. Este regime de

trabalho corporal, frequentemente comparado ao de modalidades de alto rendimento, está associado a uma elevada prevalência de lesões, que tendem a emergir em contextos de fadiga acumulada e recuperação insuficiente (Long *et al.*, 2021). Estudos clássicos e contemporâneos demonstram que a combinação de treino intensivo, pressão performativa e ciclos de descanso inadequados aumenta significativamente o risco de microtraumas, inflamação persistente e disfunções musculoesqueléticas (Koutedakis, 2000; Smith *et al.*, 2024). Estes fatores tornam a dança um campo particularmente vulnerável ao desenvolvimento de quadros de dor prolongada e limitação funcional.

A dor crónica, por sua vez, é amplamente normalizada dentro da subcultura da dança, sendo frequentemente interpretada como um elemento inerente ao percurso artístico e como sinal de dedicação, resiliência e profissionalismo (Balk *et al.*, 2018; Yu *et al.*, 2025). Esta normalização conduz muitos bailarinos a manterem a atividade mesmo perante lesões, desconforto significativo ou sinais de agravamento físico, perpetuando ciclos de sobrecarga que comprometem a saúde a médio e longo prazo (Collard-Stokes & Yoon, 2022). A literatura evidencia que esta persistência, motivada por normas culturais e expectativas institucionais, contribui não apenas para o agravamento do desgaste físico, mas também para o aumento do sofrimento psicológico, da exaustão emocional e da vulnerabilidade ao *burnout* (Koutedakis *et al.*, 2008). Neste contexto, a dor deixa de ser apenas um fenómeno fisiológico e torna-se um marcador identitário e ocupacional, profundamente enraizado nas práticas e valores da profissão (Atienza *et al.*, 2020).

2.5. Riscos psicossociais na performance artística

Os bailarinos encontram-se expostos a um conjunto complexo de riscos psicossociais que decorrem tanto das características estruturais da profissão como das exigências específicas da performance artística. Entre estes riscos incluem-se exigências emocionais elevadas, pressão temporal constante, insegurança laboral, relações hierárquicas rígidas e sistemas de avaliação contínua do desempenho (Collard-Stokes & Yoon, 2022). Em contextos de performance, estes fatores são intensificados pela elevada visibilidade do erro e pela associação frequente entre falhas momentâneas e consequências profissionais significativas, criando um ambiente onde a vigilância permanente e a autorregulação emocional se tornam indispensáveis (Barros *et al.*, 2022). A literatura recente sublinha que esta exposição contínua a pressões externas e internas molda profundamente a

experiência subjetiva dos bailarinos, influenciando a forma como percebem o seu valor, competência e estabilidade profissional (Blevins *et al.*, 2021).

A investigação demonstra que a exposição prolongada a riscos psicossociais está associada a níveis mais elevados de stress, exaustão emocional e *burnout*, sobretudo quando combinada com exigências físicas intensas e expectativas estéticas rígidas (Yu *et al.*, 2025). No caso da dança, a interdependência entre exigências físicas, emocionais e sociais cria um ecossistema particularmente vulnerável ao desenvolvimento de sofrimento psicológico, onde a capacidade de manter o desempenho é frequentemente priorizada em detrimento da saúde mental (Collard-Stokes & Yoon, 2022). Estudos recentes reforçam que a cultura profissional da dança tende a normalizar a pressão, a autocensura e a disponibilidade total, dificultando a procura de apoio e a implementação de estratégias de prevenção (Dwarika & Haraldsen, 2023; Parker & Russo, 2025). Neste sentido, torna-se evidente a necessidade de abordagens preventivas que integrem a saúde mental como componente central da prática artística, promovendo ambientes de trabalho mais seguros, sustentáveis e sensíveis às exigências psicossociais que moldam a vida profissional dos bailarinos (Long *et al.*, 2021).

Capítulo III- *Burnout* em Bailarinos: Estado da Arte

O *burnout* em bailarinos tem vindo a emergir como um tema relevante na literatura científica, particularmente no contexto mais amplo dos estudos sobre saúde mental e desempenho em atividades de alta performance. Embora inicialmente investigado sobretudo em profissões de ajuda e no desporto de alto rendimento, o *burnout* tem sido progressivamente reconhecido como um fenómeno pertinente no domínio da dança, dadas as suas exigências físicas, psicológicas e psicossociais específicas (Dwarika & Haraldsen, 2023; Parker & Russo, 2025).

3.1. *Burnout* em contextos de alta performance

Em contextos de alta performance, o *burnout* é conceptualizado como uma resposta ao stress crónico associado a exigências persistentes de excelência, avaliação constante e pressão para resultados. A literatura no desporto e nas artes performativas evidencia que ambientes caracterizados por elevadas expectativas, pouca margem para erro e recuperação insuficiente aumentam significativamente o risco de exaustão emocional, desvalorização da atividade e diminuição do sentido de realização (Gustafsson *et al.*, 2017).

A dança profissional enquadra-se plenamente nestes contextos de alta performance, apresentando características semelhantes às modalidades desportivas de elite, como cargas intensivas de treino, calendários exigentes e elevada exposição à avaliação externa. Estes fatores tornam os bailarinos particularmente vulneráveis ao *burnout*, sobretudo quando o equilíbrio entre exigências e recursos não é assegurado (Koutedakis, 2000).

3.2. Estudos sobre *burnout* em bailarinos

A investigação quantitativa sobre *burnout* em bailarinos, embora ainda limitada em volume, tem vindo a revelar padrões consistentes e teoricamente relevantes na forma como a síndrome se manifesta neste grupo profissional. Os estudos existentes apontam para níveis globalmente baixos a moderados de *burnout*, mas evidenciam variações substanciais entre as diferentes dimensões do constructo, sugerindo que o fenómeno não se expressa de forma homogénea. Esta heterogeneidade tem sido interpretada como reflexo das especificidades da prática da dança, onde fatores individuais, como autonomia, perfeccionismo e regulação emocional, interagem com fatores contextuais,

como carga de trabalho, pressão estética e qualidade das relações pedagógicas, moldando a experiência subjetiva de desgaste (Parker & Russo, 2025).

Além disso, os dados quantitativos disponíveis indicam que determinadas dimensões do *burnout*, como a exaustão emocional ou a desvalorização da prática, tendem a ser mais sensíveis às condições psicossociais do treino e do ambiente artístico, enquanto outras, como a redução do sentido de realização, parecem estar mais associadas a características individuais e à forma como os bailarinos interpretam o seu desempenho e progresso. Esta combinação de variáveis reforça a ideia de que o *burnout* na dança emerge de um equilíbrio delicado entre exigências e recursos, sendo influenciado tanto pela estrutura organizacional das instituições artísticas como pelos processos motivacionais e identitários dos próprios bailarinos (Costa *et al.*, 2014).

3.2.1. *Burnout* - autonomia e perfeccionismo

A autonomia tem sido identificada como uma variável central na compreensão do *burnout* em bailarinos. Estudos baseados na teoria da autodeterminação demonstram que níveis mais baixos de autonomia percebida estão associados a níveis mais elevados de *burnout* global, particularmente às dimensões de desvalorização da prática e redução do sentido de realização. Ambientes de treino percebidos como controladores tendem a comprometer a satisfação das necessidades psicológicas básicas, aumentando a vulnerabilidade ao *burnout* (Quested & Duda, 2011).

O perfeccionismo tem sido amplamente estudado como um fator individual relevante no desenvolvimento do *burnout* em bailarinos. A literatura sugere que padrões de perfeccionismo desadaptativo, caracterizados por autoavaliação crítica excessiva e medo do erro, estão associados a níveis mais elevados de exaustão emocional e redução do sentido de realização. Estas associações parecem ser particularmente pronunciadas em contextos altamente competitivos e esteticamente exigentes, como a dança profissional (Dwarika & Haraldsen, 2023).

3.2.2. *Burnout* - carga de trabalho e a relação com professores/coreógrafos

A carga de trabalho constitui um dos fatores mais consistentemente associados ao *burnout* em bailarinos. Estudos indicam que volumes elevados de treino, intensidades excessivas e períodos prolongados sem recuperação adequada contribuem para o desenvolvimento

de fadiga persistente e exaustão física e emocional. Esta sobrecarga prolongada tem sido apontada como um dos principais antecedentes do *burnout*, sobretudo em fases de preparação intensiva ou de temporadas artísticas exigentes (Koutedakis, 2000; Smith *et al.*, 2024).

A relação com professores, coreógrafos e direções artísticas desempenha um papel determinante no desenvolvimento do *burnout* em bailarinos. Relações caracterizadas por comunicação negativa, feedback excessivamente crítico ou ausência de suporte emocional estão associadas a níveis mais elevados de *burnout*, particularmente às dimensões de desvalorização da prática e exaustão emocional. Em contraste, relações percecionadas como apoiantes e respeitadoras da autonomia funcionam como fatores protetores (Dong *et al.*, 2025; Quested & Duda, 2011).

3.3. Fatores protetores e de risco

A literatura sobre *burnout* em bailarinos evidencia um conjunto de fatores de risco e fatores protetores que influenciam a manifestação da síndrome. Entre os principais fatores de risco destacam-se a elevada carga de trabalho, o perfeccionismo desadaptativo, a frustração das necessidades psicológicas básicas, a pressão estética e a instabilidade profissional. Estes fatores tendem a atuar de forma cumulativa, aumentando a probabilidade de desenvolvimento de *burnout* ao longo do tempo (Dwarika & Haraldsen, 2023; Parker & Russo, 2025).

Por outro lado, fatores protetores incluem ambientes de treino com suporte à autonomia, relações interpessoais positivas, estratégias eficazes de *coping* e recuperação, e a valorização da saúde mental no contexto artístico. A promoção destes fatores tem sido apontada como essencial para a prevenção do *burnout* e para a promoção do bem-estar psicológico dos bailarinos, reforçando a necessidade de intervenções sistémicas e multidisciplinares no contexto da dança profissional (Appleton *et al.*, 2016; Smith *et al.*, 2024).

Apesar dos avanços observados na compreensão do *burnout* em bailarinos, persistem lacunas importantes relativamente à sua prevalência e à influência dos riscos psicossociais neste grupo profissional. A escassez de estudos realizados em determinados contextos culturais e profissionais reforça a necessidade de aprofundar a investigação

nesta área. Neste sentido, o presente estudo procura contribuir para o conhecimento existente através da análise dos níveis de *burnout* em bailarinos profissionais e da sua relação com fatores de risco psicossociais associados à prática da dança. Nos pontos seguintes apresentam-se os objetivos e as hipóteses que orientaram a investigação empírica desenvolvida.

Capítulo IV- Estudo Empírico

1. Objetivos e Hipóteses

Com base na revisão da literatura apresentada e nas lacunas identificadas relativamente ao *burnout* em bailarinos profissionais, desenvolveu-se o presente estudo empírico. Este estudo pretende aprofundar a compreensão do fenómeno no contexto da dança profissional, analisando os níveis de *burnout* e a sua relação com os riscos psicossociais associados à prática artística. Nos pontos seguintes são apresentados os objetivos e as hipóteses que orientaram a investigação.

1.1. Objetivo geral

O presente estudo tem como objetivo geral avaliar os níveis de *burnout* em bailarinos profissionais e analisar a sua relação com os riscos psicossociais associados ao contexto da dança profissional. Pretende-se compreender de que forma as exigências físicas, emocionais e interpessoais inerentes à prática artística influenciam o desenvolvimento de sintomas de *burnout*, considerando particularmente fatores relacionados com a intensidade do trabalho, relações interpessoais, exigências emocionais, autonomia profissional e condições psicossociais associadas ao ambiente artístico.

Adicionalmente, este estudo procura contribuir para uma melhor compreensão do *burnout* no contexto da dança, uma área ainda relativamente pouco explorada na literatura científica, apesar das elevadas exigências associadas à profissão de bailarino. Pretende-se, assim, aprofundar o conhecimento acerca dos fatores que podem potenciar ou proteger os bailarinos relativamente ao desenvolvimento de sintomas de exaustão psicológica, desgaste emocional e diminuição do bem-estar.

1.2. Objetivos específicos

De forma mais específica, o presente estudo teve como objetivo avaliar os níveis de *burnout* apresentados pelos bailarinos participantes, identificar os níveis de exposição a riscos psicossociais associados ao contexto profissional da dança e analisar a relação existente entre *burnout* e fatores psicossociais, nomeadamente ritmo e intensidade de trabalho, exigências emocionais, autonomia, relações laborais e conflitos éticos. Pretende-se ainda verificar se existem associações entre variáveis sociodemográficas e

profissionais, como idade, sexo, anos de experiência, modalidade de dança e carga de treino, e os níveis de *burnout*.

Paralelamente, procura-se compreender quais os fatores psicossociais que apresentam maior associação com os indicadores de *burnout* e explorar de que forma as exigências físicas e emocionais inerentes à prática da dança podem contribuir para o desenvolvimento de sintomas de desgaste psicológico. Por fim, este estudo pretende contribuir para o desenvolvimento do conhecimento científico acerca da saúde mental e do bem-estar psicológico em bailarinos profissionais, uma área ainda pouco explorada na literatura científica.

1.3. Hipóteses de investigação

Com base na literatura científica existente acerca do *burnout* em contextos de elevada performance, foram formuladas as seguintes hipóteses de investigação:

H1

Os bailarinos profissionais apresentarão níveis moderados a elevados de *burnout*.

Esta hipótese fundamenta-se em estudos que demonstram que bailarinos profissionais estão frequentemente expostos a elevadas exigências físicas, emocionais e psicológicas, associadas ao treino intensivo, competitividade e pressão constante para o desempenho (Costa *et al.*, 2014; Grove *et al.*, 2013).

H2

Os riscos psicossociais estarão positivamente associados aos níveis de *burnout*.

Espera-se que níveis superiores de exposição a fatores psicossociais adversos, como elevada intensidade de trabalho, exigências emocionais e relações interpessoais negativas, estejam associados a níveis mais elevados de exaustão e desgaste psicológico.

H3

A perceção de ambientes profissionais pouco apoiantes estará associada a níveis superiores de *burnout*.

De acordo com a teoria da autodeterminação, ambientes caracterizados por reduzido suporte à autonomia, críticas constantes e relações interpessoais negativas tendem a comprometer o bem-estar psicológico e aumentar o risco de *burnout* (Deci & Ryan, 2000; Quested & Duda, 2011).

H4

Os fatores psicossociais relacionados com exigências emocionais e intensidade do trabalho estarão mais fortemente associados aos níveis de *burnout*.

Espera-se que os fatores psicossociais relacionados com as exigências emocionais e a intensidade do trabalho apresentem associações mais fortes com os níveis de *burnout*, comparativamente a outras dimensões dos riscos psicossociais avaliadas.

2. Metodologia

2.1. Participantes

A amostra foi constituída por 32 bailarinos profissionais de diferentes modalidades de dança, recrutados através de escolas, academias e companhias de dança. Foram incluídos participantes maiores de idade, com pelo menos um ano de experiência profissional ou formação vocacional avançada em dança.

Os participantes tinham idade igual ou superior a 18 anos, exercem atividade profissional na área da dança e possuem pelo menos um ano de experiência em contexto profissional. A participação foi voluntária e dependeu da aceitação do consentimento informado. Foram excluídos do estudo participantes menores de idade, indivíduos sem experiência consistente em contexto de dança profissional ou vocacional e participantes que não completaram integralmente os instrumentos de avaliação.

A escolha desta população justifica-se pelo facto de os bailarinos constituírem um grupo particularmente exposto a exigências físicas e psicológicas elevadas, frequentemente associadas a contextos de performance intensa, competitividade e pressão para o desempenho.

2.2. Instrumentos

Para a recolha de dados foi utilizado um formulário no Google Forms, organizado em quatro secções principais.

Questionário sociodemográfico

Foi utilizado um questionário sociodemográfico construído para o presente estudo com o objetivo de caracterizar a amostra. Este instrumento inclui variáveis como idade, sexo, modalidade de dança, anos de experiência, frequência semanal de treino, contexto profissional, estado civil e outras informações relevantes para a caracterização dos participantes.

INSAT – Inquérito Saúde e Trabalho

Foi utilizada a subescala de riscos psicossociais do INSAT – Inquérito Saúde e Trabalho (Barros *et al.*, 2022), instrumento destinado à avaliação da exposição a fatores psicossociais associados ao contexto laboral.

A INSAT permite avaliar diferentes dimensões dos riscos psicossociais presentes no contexto de trabalho, organizadas em sete domínios principais: Ritmo e Intensidade do Trabalho, Tempo de Trabalho, Autonomia e Iniciativa, Relações de Trabalho, Relações de Emprego, Exigências Emocionais e Conflitos Éticos e de Valores. A dimensão Ritmo e Intensidade do Trabalho refere-se às exigências relacionadas com a velocidade de execução das tarefas, volume de trabalho e pressão temporal. A dimensão Tempo de Trabalho avalia aspetos associados à organização do horário de trabalho, duração da jornada laboral e períodos de descanso. A dimensão Autonomia e Iniciativa diz respeito ao grau de controlo que o trabalhador possui sobre a organização e execução das suas tarefas, bem como à possibilidade de participar na tomada de decisões relacionadas com a atividade profissional. A dimensão Relações de Trabalho avalia a qualidade das relações interpessoais estabelecidas com colegas e superiores hierárquicos, incluindo o suporte social e o clima organizacional. A dimensão Relações de Emprego contempla aspetos relacionados com a estabilidade profissional, reconhecimento, perspetivas de carreira e condições oferecidas pela organização. As Exigências Emocionais dizem respeito à necessidade de gerir emoções durante o desempenho profissional, incluindo situações de elevada carga afetiva, contacto com o sofrimento ou necessidade de controlo

emocional. Por fim, a dimensão Conflitos Éticos e de Valores avalia situações em que as exigências do trabalho entram em conflito com os valores, princípios ou consciência profissional do trabalhador (Barros & Baylina, 2024).

A escolha deste instrumento fundamenta-se na sua relevância para a avaliação das condições psicossociais associadas ao trabalho, permitindo analisar fatores potencialmente relacionados com o desenvolvimento de *burnout* em bailarinos.

Burnout Assessment Tool (BAT)

Para avaliação do *burnout* foi utilizada a *Burnout Assessment Tool* (BAT), instrumento desenvolvido para avaliar sintomas centrais e secundários associados ao *burnout*.

A BAT avalia diferentes dimensões associadas ao *burnout*, nomeadamente exaustão, distância mental, incapacidade de controlo cognitivo, incapacidade de controlo emocional, angústia psicológica e queixas psicossomáticas. As respostas são fornecidas numa escala tipo Likert, permitindo avaliar a frequência com que os participantes experienciam diferentes sintomas associados ao *burnout*.

A interpretação dos resultados da *Burnout Assessment Tool* (BAT) foi realizada com base nos pontos de corte propostos por Schaufeli *et al.* (2023), desenvolvidos a partir de amostras europeias e destinados a identificar diferentes níveis de risco de *burnout*. Esta avalia o *burnout* através de quatro dimensões centrais: Exaustão, Distanciamento Mental, Comprometimento Emocional e Comprometimento Cognitivo. A dimensão Exaustão refere-se ao esgotamento físico e psicológico resultante da exposição prolongada às exigências laborais. O Distanciamento Mental traduz uma atitude de afastamento psicológico em relação ao trabalho, caracterizada pela perda de entusiasmo, interesse e motivação pelas tarefas profissionais. O Comprometimento Emocional diz respeito à dificuldade em regular e controlar as emoções no contexto de trabalho, refletindo uma maior vulnerabilidade emocional. Por sua vez, o Comprometimento Cognitivo refere-se às dificuldades de concentração, memória e atenção durante o desempenho das atividades profissionais (Barros *et al.*, 2025). O BAT-23 proporciona uma avaliação integrada do *burnout*, considerando estas quatro dimensões como manifestações interligadas da mesma condição psicológica. Os autores propõem um modelo de classificação composto por três categorias: ausência de *burnout* (pontuações

inferiores a 2,54), risco de *burnout* (pontuações compreendidas entre 2,54 e 3,01) e *burnout* severo (pontuações superiores a 3,01). Este sistema de classificação permite identificar indivíduos que, embora não apresentem ainda um quadro de *burnout* severo, manifestam sintomas significativos e se encontram numa situação de vulnerabilidade ao desenvolvimento da síndrome (Schaufeli *et al.*, 2023).

A utilização da BAT justifica-se pelo facto de este instrumento apresentar uma conceptualização mais abrangente do *burnout* comparativamente a instrumentos clássicos, permitindo avaliar dimensões emocionais, cognitivas e psicossomáticas relevantes para o contexto da dança profissional.

Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS)

A Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) corresponde à versão reduzida da Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21), desenvolvida por Lovibond e Lovibond (1995) e adaptada para a população portuguesa por Pais-Ribeiro *et al.* (2004). O instrumento é constituído por 21 itens distribuídos por três dimensões: depressão, ansiedade e stress, permitindo avaliar indicadores de sofrimento psicológico experienciados na semana anterior à sua aplicação.

Os participantes respondem aos itens através de uma escala tipo Likert de quatro pontos, variando entre 0 (“Não se aplicou nada a mim”) e 3 (“Aplicou-se a mim a maior parte das vezes ou durante a maior parte do tempo”), sendo que pontuações mais elevadas correspondem a níveis mais elevados de sintomatologia. A versão portuguesa da EADS-21 apresenta propriedades psicométricas adequadas e é amplamente utilizada em contexto clínico e de investigação (Lovibond & Lovibond, 1995; Pais-Ribeiro *et al.*, 2004).

Embora a EADS-21 tenha sido incluída no protocolo de recolha de dados com o objetivo de complementar a caracterização psicológica da amostra, as suas dimensões não foram consideradas nas análises realizadas no presente estudo. Esta decisão deve-se ao facto de os objetivos e hipóteses de investigação incidirem especificamente sobre o *burnout* e os fatores psicossociais de risco associados ao contexto profissional dos bailarinos, não se justificando a inclusão das variáveis ansiedade, depressão e stress nas análises de resultados e discussão.

2.3. Procedimento

A recolha de dados foi realizada através de um formulário online disponibilizado na plataforma Google Forms. Inicialmente, foram contactadas escolas, academias e companhias de dança através de correio eletrónico, com o objetivo de divulgar o estudo e solicitar colaboração na partilha do questionário junto dos bailarinos.

O convite à participação incluía uma breve descrição dos objetivos do estudo, os critérios de participação e a garantia de anonimato e confidencialidade dos dados recolhidos.

Perante a reduzida taxa de resposta obtida através do contacto por correio eletrónico, foram adotadas estratégias complementares de recrutamento. Neste sentido, foram enviados contactos diretos, através da rede social Instagram, a bailarinos profissionais que cumpriam os critérios de inclusão do estudo, convidando-os a participar e a divulgar o questionário junto de outros profissionais da área. Adicionalmente, foram realizados contactos telefónicos com algumas das escolas, academias e companhias previamente contactadas, com o objetivo de esclarecer dúvidas relativamente ao estudo, confirmar a sua legitimidade e reforçar o pedido de colaboração na divulgação do questionário. Estas estratégias permitiram aumentar a visibilidade do estudo e potenciar a participação de um maior número de bailarinos.

Antes do preenchimento dos instrumentos, os participantes têm acesso ao consentimento informado, no qual foram esclarecidos acerca dos objetivos da investigação, do carácter voluntário da participação, da possibilidade de desistência a qualquer momento, da confidencialidade e anonimato dos dados e da utilização exclusivamente científica das informações recolhidas.

Após a aceitação do consentimento informado, os participantes puderam responder aos questionários sociodemográficos e instrumentos de avaliação.

Os dados recolhidos foram armazenados de forma confidencial e utilizados exclusivamente para fins académicos e científicos.

Relativamente às questões éticas, o presente estudo encontra-se integrado num projeto de investigação coordenado pela Professora Doutora Carla Barros, aprovado pela Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa, com a referência CE: FCHS/PI – 475/23.

2.4. Tratamento estatístico

O tratamento estatístico dos dados foi realizado através do software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 31.

Numa primeira fase, procedeu-se à análise descritiva dos dados, com o objetivo de caracterizar a amostra e descrever as variáveis em estudo. Para as variáveis sociodemográficas e profissionais foram calculadas frequências absolutas (n) e relativas (%). Para as variáveis quantitativas foram calculadas medidas de tendência central e dispersão, nomeadamente média, desvio-padrão, valores mínimos e máximos.

Posteriormente, foram calculados os scores totais e as médias das escalas utilizadas no estudo, incluindo a *Burnout Assessment Tool* (BAT) e as dimensões dos riscos psicossociais avaliadas através do INSAT.

Com o objetivo de analisar a associação entre os níveis de *burnout* e os riscos psicossociais, foram realizadas análises correlacionais através do coeficiente de correlação de Pearson.

A interpretação da magnitude das correlações seguiu os critérios propostos por Cohen (1988), considerando-se correlações fracas ($r < .30$), moderadas ($.30 \leq r < .50$) e fortes ($r \geq .50$).

Em todas as análises foi adotado um nível de significância estatística de $p < .05$.

3. Resultados

3.1. Caracterização da amostra

A amostra foi constituída por 32 bailarinos, com idades compreendidas entre os 22 e os 31 anos ($M = 25,41$; $DP = 2,55$). A mediana observada foi de 25 anos e a amplitude total de idades foi de 9 anos.

Relativamente ao sexo, verificou-se uma predominância do sexo feminino, representando 71,9% da amostra ($n = 23$), enquanto os participantes do sexo masculino corresponderam a 28,1% ($n = 9$).

No que respeita ao nível de escolaridade, a maioria dos participantes possuía o grau de licenciatura (62,5%; n = 20), seguindo-se o grau de mestrado (31,3%; n = 10). Apenas 6,3% dos participantes (n = 2) apresentavam o ensino secundário como nível máximo de escolaridade.

Quanto ao estado civil, a maioria dos participantes era solteira (68,8%; n = 22), seguindo-se os participantes casados ou em união de facto (28,1%; n = 9). Apenas um participante encontrava-se divorciado ou separado (3,1%).

Relativamente ao tipo de organização em que exerciam atividade profissional, verificou-se que a maioria trabalhava em entidades privadas (59,4%; n = 19), seguindo-se as organizações públicas (31,3%; n = 10). Uma minoria dos participantes encontrava-se vinculada a organizações de natureza público-privada (9,4%; n = 3).

No que concerne ao tipo de contrato de trabalho, observou-se uma predominância de contratos temporários ou prestação de serviços através de recibos verdes (56,3%; n = 18). Os contratos a termo certo representaram 34,4% da amostra (n = 11), enquanto apenas 9,4% dos participantes (n = 3) possuíam contrato sem termo ou efetivo.

Relativamente ao local de trabalho, verificou-se uma distribuição geográfica diversificada. As regiões mais representadas foram Lisboa e Porto, ambas com 28,1% dos participantes (n = 9). Seguiram-se Aveiro (21,9%; n = 7), Leiria (9,4%; n = 3) e Faro (6,3%; n = 2). As regiões da Madeira e de Évora apresentaram menor representação, com um participante cada (3,1%).

Tabela 1

Descrição da amostra

Variável	Categoria	n	%
Sexo	Feminino	23	71,9
	Masculino	9	28,1
Idade	Média (DP)	25,41 (2,55)	--

	Amplitude	22–31	--
Escolaridade	Ensino secundário	2	6,3
	Licenciatura	20	62,5
	Mestrado	10	31,3
Estado civil	Solteiro(a)	22	68,8
	Casado(a)/União de facto	9	28,1
	Divorciado(a)/Separado(a)	1	3,1
Tipo de organização	Privada	19	59,4
	Pública	10	31,3
	Público-Privada	3	9,4
Tipo de contrato	Contrato temporário/Recibos verdes	18	56,3
	Contrato a termo certo/A prazo	11	34,4
	Contrato sem termo/Efetivo	3	9,4
Local de trabalho	Lisboa	9	28,1
	Porto	9	28,1
	Aveiro	7	21,9
	Leiria	3	9,4
	Faro	2	6,3
	Évora	1	3,1
	Madeira	1	3,1

3.2. Resultados das variáveis principais

3.2.1. *Burnout*

Relativamente ao *burnout*, avaliado através da *Burnout Assessment Tool* (BAT), observou-se uma pontuação total média de 59,13 pontos (DP = 13,00), com valores compreendidos entre 35 e 83 pontos. No que respeita à pontuação média dos itens da escala, verificou-se uma média de 2,57 pontos (DP = 0,57), variando entre 1,52 e 3,61 pontos.

De acordo com os pontos de corte propostos por Schaufeli *et al.* (2023), pontuações inferiores a 2,54 indicam ausência de risco de *burnout*, pontuações compreendidas entre 2,54 e 3,01 correspondem a risco de *burnout* e pontuações superiores a 3,01 são indicativas de *burnout* severo. Considerando estes critérios, a pontuação média obtida pela amostra enquadra-se na categoria de risco de *burnout*.

Adicionalmente, a amplitude das pontuações observadas e o desvio-padrão registado sugerem a existência de variabilidade nos níveis de *burnout* entre os participantes, evidenciando diferentes graus de manifestação deste fenómeno na amostra estudada.

Embora a BAT permita a avaliação das diferentes dimensões do *burnout* (exaustão, distanciamento mental, comprometimento emocional e comprometimento cognitivo), no presente estudo optou-se por utilizar apenas a pontuação global do instrumento. Esta opção metodológica fundamentou-se no facto de os objetivos e as hipóteses de investigação incidirem sobre o nível global de *burnout* e a sua associação com os riscos psicossociais, não sendo necessária a análise individual de cada dimensão. Assim, a utilização da pontuação total do BAT permitiu responder de forma adequada às questões de investigação propostas.

Tabela 2

Scores da BAT

Variável	N	Mínimo	Máximo	M	DP
BAT Total	32	35,00	83,00	59,13	13,00

BAT Média	32	1,52	3,61	2,57	0,57
-----------	----	------	------	------	------

3.2.2 Dimensões da INSAT- Escala dos Riscos Psicossociais

A Tabela 3 apresenta as estatísticas descritivas das dimensões avaliadas pelo INSAT. Verificaram-se diferenças entre as pontuações médias obtidas nas várias dimensões, evidenciando níveis distintos de resposta por parte dos participantes.

A dimensão Autonomia e Iniciativa apresentou a média mais elevada ($M = 4,05$; $DP = 1,08$), com valores observados entre 0 e 5 pontos. Seguiram-se as dimensões Relações de Trabalho ($M = 2,88$; $DP = 0,86$).

A dimensão Tempos de Trabalho registou uma média de 2,57 pontos ($DP = 1,24$), apresentando a maior dispersão das respostas entre as dimensões analisadas. Os valores observados variaram entre 0 e 4,17 pontos. Por sua vez, a dimensão Ritmo e Intensidade do Trabalho apresentou uma média de 2,37 pontos ($DP = 0,82$), com valores compreendidos entre 0,45 e 5 pontos.

Relativamente aos Conflitos Éticos e de Valores, observou-se uma média de 1,88 pontos ($DP = 0,99$), enquanto as Exigências Emocionais apresentaram uma média de 1,65 pontos ($DP = 0,69$). Nas duas dimensões se verificou uma amplitude considerável das respostas, com valores mínimos de 0 pontos e máximos de 3,25 e 3 pontos, respetivamente.

De forma global, os resultados evidenciam uma distribuição diferenciada das pontuações nas várias dimensões do INSAT. A dimensão Autonomia e Iniciativa destacou-se pela pontuação média mais elevada. Verificou-se ainda uma maior heterogeneidade das respostas na dimensão Tempos de Trabalho, sugerindo perceções mais diversificadas dos participantes relativamente a este domínio.

Tabela 3

Scores da INSAT

Dimensão	Mínimo	Máximo	M	DP
----------	--------	--------	---	----

Ritmo e Intensidade do Trabalho	0,45	5,00	2,37	0,82
Tempo de Trabalho	0,00	4,17	2,57	1,24
Autonomia e Iniciativa	0,00	5,00	4,05	1,08
Relações de Trabalho	0,00	5,00	2,88	0,86
Exigências Emocionais	0,00	3,00	1,65	0,69
Conflitos Éticos e de Valores	0,00	3,25	1,88	0,99

3.3. Associações entre *burnout* e riscos psicossociais

Com o objetivo de analisar a relação entre o *burnout* e os fatores psicossociais avaliados pelo INSAT, foram calculados coeficientes de correlação de Pearson entre a pontuação total da BAT e as diferentes dimensões do instrumento.

Os resultados evidenciaram associações positivas e estatisticamente significativas entre o *burnout* e a maioria das dimensões analisadas. A associação mais forte foi observada entre o *burnout* e as Exigências Emocionais ($r = .765$; $p < .001$), revelando que níveis mais elevados de exigências emocionais tendem a estar associados a níveis mais elevados de *burnout*.

Verificaram-se também correlações positivas fortes entre o *burnout* e as Relações de Emprego ($r = .701$; $p < .001$), bem como entre o *burnout* e os Tempos de Trabalho ($r = .601$; $p < .001$). Adicionalmente, foram identificadas correlações positivas de magnitude moderada com as dimensões Ritmo e Intensidade do Trabalho ($r = .490$; $p = .004$), Conflitos Éticos e de Valores ($r = .469$; $p = .007$) e Autonomia e Iniciativa ($r = .441$; $p = .011$).

De forma global, os resultados sugerem que níveis mais elevados nas dimensões psicossociais avaliadas pelo INSAT tendem a estar associados a níveis mais elevados de *burnout*. As associações mais expressivas foram observadas nas dimensões Exigências Emocionais e Relações de Emprego, evidenciando uma relação particularmente forte entre estes fatores e os níveis de *burnout* observados na amostra.

Tabela 4

Correlação de Pearson entre BAT e INSAT

Dimensão	r	p
Ritmo e Intensidade do Trabalho	.490	.004
Tempos de Trabalho	.601	< .001
Autonomia e Iniciativa	.441	.011
Relações de Emprego	.701	< .001
Exigências Emocionais	.765	< .001
Conflitos Éticos e de Valores	.469	.007

3.4. Testes das hipóteses

H1 – Os bailarinos profissionais apresentarão níveis moderados a elevados de *burnout*.

A hipótese H1 foi confirmada. Os resultados obtidos através da *Burnout Assessment Tool* (BAT) revelaram uma pontuação média de 2,57 (DP = 0,57). De acordo com os pontos de corte propostos por Schaufeli *et al.* (2023), esta pontuação enquadra-se na categoria de risco de *burnout*, correspondente a valores compreendidos entre 2,54 e 3,01. Embora não tenham sido observados níveis compatíveis com *burnout* severo, a amostra evidenciou indicadores consistentes com uma condição de risco, confirmando a hipótese formulada. Estes resultados são consistentes com a literatura que descreve a dança profissional como um contexto particularmente exigente, caracterizado por elevadas cargas físicas, emocionais e psicológicas (Costa *et al.*, 2014; Dong *et al.*, 2025; Yu *et al.*, 2025).

H2 – Os riscos psicossociais estarão positivamente associados aos níveis de *burnout*.

A hipótese H2 foi igualmente confirmada. As análises correlacionais evidenciaram associações positivas e estatisticamente significativas entre os níveis de *burnout* e a

maioria das dimensões dos riscos psicossociais avaliadas pelo INSAT. Foram observadas correlações significativas com o ritmo e intensidade do trabalho ($r = .490$; $p = .004$), tempos de trabalho ($r = .601$; $p < .001$), autonomia e iniciativa ($r = .441$; $p = .011$), relações de trabalho ($r = .701$; $p < .001$), exigências emocionais ($r = .765$; $p < .001$) e conflitos éticos e de valores ($r = .469$; $p = .007$). Estes resultados indicam que uma maior exposição a fatores psicossociais adversos tende a estar associada a níveis mais elevados de *burnout*. Os resultados obtidos encontram-se igualmente em consonância com o Modelo das Exigências e Recursos do Trabalho, segundo o qual a exposição prolongada a exigências elevadas, quando não acompanhada por recursos adequados, contribui para o desenvolvimento de exaustão e desgaste ocupacional (Bakker & Demerouti, 2007).

H3 – A percepção de ambientes profissionais pouco apoiantes estará associada a níveis superiores de *burnout*.

A hipótese H3 foi confirmada. Os resultados demonstraram associações positivas e estatisticamente significativas entre o *burnout* e dimensões relacionadas com a qualidade do ambiente profissional, nomeadamente as relações de trabalho ($r = .701$; $p < .001$). Estes resultados sugerem que contextos profissionais caracterizados por relações interpessoais menos favoráveis, menor reconhecimento e menor suporte organizacional tendem a estar associados a níveis mais elevados de *burnout*. Estes dados parecem reforçar a importância do suporte social e da qualidade das relações interpessoais no contexto profissional da dança. De acordo com a Teoria da Autodeterminação, ambientes caracterizados por menor suporte, menor reconhecimento e relações interpessoais menos satisfatórias tendem a comprometer o bem-estar psicológico e a aumentar a vulnerabilidade ao *burnout* (Quested & Duda, 2011).

H4 – Os fatores psicossociais relacionados com exigências emocionais e intensidade do trabalho estarão mais fortemente associados aos níveis de *burnout*.

A hipótese H4 foi confirmada. Os resultados demonstraram que as exigências emocionais constituíram a dimensão dos riscos psicossociais mais fortemente associada ao *burnout* ($r = .765$; $p < .001$). Adicionalmente, observaram-se associações elevadas entre *burnout* e relações de trabalho ($r = .701$; $p < .001$), bem como com os tempos de trabalho ($r = .601$; $p < .001$). O ritmo e intensidade do trabalho apresentou igualmente uma associação positiva e significativa com o *burnout* ($r = .490$; $p = .004$). Estes resultados sugerem que

as exigências emocionais e as exigências associadas ao trabalho se encontram entre os fatores psicossociais mais fortemente relacionados com os níveis de *burnout* observados na amostra, confirmando a hipótese proposta. Os resultados sugerem ainda que os aspetos emocionais associados à prática profissional da dança podem assumir particular relevância na experiência de desgaste psicológico dos bailarinos, tal como descrito em estudos anteriores realizados com bailarinos e outros profissionais de contextos de alta performance (Dwarika & Haraldsen, 2023; Dong *et al.*, 2025).

4. Discussão

Os resultados obtidos no presente estudo indicam que a pontuação média de *burnout* dos participantes se enquadra na categoria de risco, de acordo com os critérios propostos por Schaufeli *et al.* (2023). Embora a média observada não corresponda a níveis de *burnout* severo, os dados sugerem a presença de sintomas relevantes de desgaste psicológico nesta amostra de bailarinos. Estes resultados parecem consistentes com a literatura que identifica os bailarinos profissionais como um grupo potencialmente vulnerável ao desenvolvimento de *burnout*, em virtude da exposição contínua a exigências físicas, emocionais e organizacionais inerentes à prática profissional da dança (Costa *et al.*, 2014; Yu *et al.*, 2025).

Os resultados evidenciaram igualmente associações positivas e estatisticamente significativas entre o *burnout* e a maioria das dimensões psicossociais avaliadas pelo INSAT. Estes dados reforçam a perspetiva de que o *burnout* constitui um fenómeno multifatorial, cuja compreensão exige a consideração simultânea de diferentes aspetos do contexto de trabalho. Esta interpretação encontra suporte na literatura que conceptualiza o *burnout* como resultado da interação entre fatores individuais e organizacionais, não podendo ser explicado exclusivamente pela carga de trabalho ou pelas exigências físicas da atividade profissional (Parker & Russo, 2025). Assim, os resultados obtidos sugerem que a experiência de desgaste psicológico dos participantes poderá estar associada a múltiplos fatores presentes no seu contexto laboral.

Entre as dimensões analisadas, as Exigências Emocionais apresentaram a associação mais forte com o *burnout*. Este resultado sugere que os desafios emocionais inerentes à atividade profissional da dança poderão constituir um elemento particularmente relevante na compreensão dos níveis de *burnout* observados. A necessidade de lidar com avaliações

constantes, corresponder a expectativas elevadas, gerir a pressão associada ao desempenho artístico e manter elevados padrões de rendimento poderá representar uma fonte adicional de desgaste psicológico. Acresce que a própria natureza da dança implica frequentemente a expressão e gestão de emoções como parte integrante do desempenho profissional. Esta interpretação é consistente com os trabalhos de Dwarika e Haraldsen (2023), que descrevem a dança profissional como um contexto marcado por exigências emocionais intensas e potencialmente desafiantes para a saúde psicológica dos bailarinos.

As Relações de Emprego constituíram a segunda dimensão mais fortemente associada ao *burnout*. Este resultado sugere que aspetos relacionados com reconhecimento profissional, estabilidade laboral e perspetivas de carreira poderão estar associados aos níveis de desgaste psicológico observados nos participantes. Considerando as características frequentemente reportadas no setor da dança, nomeadamente a instabilidade contratual, a competitividade e a incerteza profissional, é plausível que estes fatores influenciem a forma como os bailarinos experienciam o seu contexto de trabalho. Esta interpretação encontra suporte na literatura que destaca a importância das condições organizacionais e do reconhecimento profissional para a promoção do bem-estar psicológico em contextos de elevado desempenho (Quested & Duda, 2011).

Foram igualmente observadas associações significativas entre o *burnout* e as dimensões Reconhecimento e Estabilidade, Tempos de Trabalho e Ritmo e Intensidade do Trabalho. Estes resultados sugerem que características relacionadas com a organização do trabalho poderão desempenhar um papel relevante na experiência de desgaste psicológico dos participantes. Embora o presente estudo não tenha avaliado diretamente indicadores de fadiga física, recuperação ou carga de treino, os resultados parecem compatíveis com investigações que evidenciam os efeitos negativos da acumulação de exigências profissionais e da insuficiência de períodos adequados de descanso. Smith *et al.* (2024) referem que a exposição prolongada a cargas elevadas de trabalho, associada a oportunidades limitadas de recuperação, poderá contribuir para o desenvolvimento de sintomas de exaustão física e psicológica.

As associações observadas com os Conflitos Éticos e de Valores sugerem igualmente que situações de incompatibilidade entre valores pessoais e exigências profissionais poderão estar relacionadas com maiores níveis de *burnout*. Embora esta dimensão tenha apresentado uma correlação de magnitude moderada, os resultados indicam que fatores

menos frequentemente abordados na investigação sobre dança profissional poderão também merecer atenção na compreensão do bem-estar psicológico destes profissionais.

A dimensão Autonomia e Iniciativa apresentou igualmente uma associação positiva e significativa com o *burnout*. Contudo, a interpretação deste resultado exige particular cautela, uma vez que depende do significado atribuído às pontuações nesta dimensão e da forma como esta é operacionalizada pelo instrumento utilizado. Assim, a compreensão desta associação deverá ser realizada à luz do enquadramento conceptual específico do INSAT e dos procedimentos de cotação adotados.

Importa salientar que os resultados do presente estudo devem ser interpretados à luz de algumas limitações metodológicas. Em primeiro lugar, a reduzida dimensão da amostra limita a generalização dos resultados para a população de bailarinos profissionais. Em segundo lugar, o desenho transversal do estudo não permite estabelecer relações de causalidade entre os fatores psicossociais e o *burnout*, possibilitando apenas a identificação de associações entre variáveis. Adicionalmente, a utilização de instrumentos de autorrelato poderá introduzir enviesamentos associados à perceção subjetiva dos participantes.

Globalmente, os resultados obtidos reforçam a importância de considerar o *burnout* em bailarinos como um fenómeno complexo e multidimensional. As associações observadas sugerem que fatores emocionais, organizacionais e relacionais poderão estar relacionados com os níveis de *burnout* identificados nesta amostra. Neste sentido, os resultados destacam a relevância de promover contextos profissionais que valorizem não apenas o desempenho artístico, mas também a saúde psicológica e o bem-estar dos bailarinos, contribuindo para percursos profissionais mais sustentáveis e equilibrados.

4.1. Implicações teóricas

Os resultados obtidos no presente estudo contribuem para o aprofundamento do conhecimento sobre o *burnout* em bailarinos profissionais, uma população ainda relativamente pouco explorada na literatura quando comparada com outros contextos ocupacionais e desportivos. Apesar do reconhecimento crescente das exigências psicológicas associadas à prática profissional da dança, os presentes resultados reforçam a necessidade de compreender o *burnout* como um fenómeno multidimensional,

resultante da interação entre exigências físicas, emocionais e fatores psicossociais do contexto de trabalho.

Adicionalmente, os resultados são consistentes com abordagens teóricas que enfatizam o papel das condições psicossociais na explicação do *burnout*, nomeadamente o Modelo das Exigências e Recursos do Trabalho (*Job Demands-Resources Model*). As associações observadas entre o *burnout* e as diferentes dimensões avaliadas pelo INSAT sugerem que fatores como as exigências emocionais, as relações de emprego, a organização temporal do trabalho e o reconhecimento profissional poderão constituir elementos relevantes na compreensão do desgaste ocupacional nesta população.

Neste sentido, os resultados obtidos reforçam a pertinência de integrar variáveis psicossociais na análise do bem-estar psicológico dos bailarinos profissionais. Em particular, evidenciam-se interações relevantes entre diferentes dimensões do contexto de trabalho e os níveis de *burnout*, o que vai ao encontro de modelos que conceptualizam este fenómeno como resultado da combinação entre exigências laborais e recursos disponíveis.

Por fim, este estudo contribui para a consolidação de uma perspetiva mais abrangente sobre o *burnout* na dança profissional, sugerindo que futuras investigações deverão considerar de forma integrada fatores individuais, relacionais e organizacionais. Esta abordagem poderá permitir uma compreensão mais completa dos mecanismos subjacentes ao desenvolvimento do *burnout* nesta população e apoiar o desenvolvimento de enquadramentos teóricos mais ajustados às especificidades do contexto artístico.

5. Conclusão

O presente estudo teve como principal objetivo analisar os níveis de *burnout* em bailarinos profissionais e explorar a sua relação com diferentes fatores psicossociais associados ao contexto da dança. Num domínio ainda relativamente pouco explorado na literatura científica, procurou-se contribuir para uma compreensão mais aprofundada dos determinantes do bem-estar psicológico destes profissionais, frequentemente expostos a exigências físicas, emocionais e organizacionais elevadas (Dwarika & Haraldsen, 2023; Yu *et al.*, 2025).

Os resultados obtidos evidenciaram a presença de níveis de *burnout* enquadrados na categoria de risco, sugerindo que os participantes se encontram expostos a condições suscetíveis de promover o desenvolvimento desta síndrome, em consonância com a evidência que identifica o *burnout* como um fenômeno relevante em contextos artísticos de alto desempenho (Costa *et al.*, 2014; Schaufeli *et al.*, 2023). Adicionalmente, verificaram-se associações positivas e estatisticamente significativas entre o *burnout* e diversas dimensões dos riscos psicossociais avaliados, destacando-se as exigências emocionais, as relações de emprego e os tempos de trabalho, o que reforça a importância dos fatores psicossociais na compreensão deste fenômeno.

Em particular, as exigências emocionais apresentaram a associação mais forte com o *burnout*, sugerindo que a dimensão emocional da prática profissional da dança constitui um elemento central na experiência destes profissionais. Este resultado encontra suporte na literatura que descreve a dança como uma atividade marcada por elevada carga emocional, pressão de desempenho e necessidade constante de regulação afetiva em contexto de avaliação contínua (Dwarika & Haraldsen, 2023; Collard-Stokes & Irons, 2022). Paralelamente, a investigação tem evidenciado que a interação entre exigências emocionais intensas e recursos psicológicos limitados pode contribuir para o desenvolvimento de estados de exaustão e desgaste ocupacional (Blevins *et al.*, 2020; Smith *et al.*, 2024).

As associações observadas entre *burnout* e a dimensão relações de emprego reforçam a importância das condições organizacionais e relacionais no bem-estar psicológico dos bailarinos. Estes resultados sugerem que ambientes profissionais caracterizados por instabilidade, reconhecimento insuficiente ou relações interpessoais menos favoráveis podem aumentar a vulnerabilidade ao *burnout*. Esta interpretação é consistente com a literatura que destaca o papel das necessidades psicológicas básicas e do suporte social na promoção do bem-estar em contextos de desempenho elevado (Quested & Duda, 2011; Jowett *et al.*, 2016), bem como com evidência que sublinha a relevância do perfeccionismo e da motivação na relação entre contexto e saúde psicológica em dança (Atienza *et al.*, 2020; Nordin-Bates *et al.*, 2017).

Os resultados relativos aos tempos de trabalho e ao ritmo e intensidade do trabalho reforçam igualmente a importância das exigências organizacionais na experiência de *burnout*. A literatura tem demonstrado que a acumulação de exigências e a insuficiência

de recuperação estão associadas a maior fadiga e menor bem-estar psicológico em bailarinos, tanto em formação como em contexto profissional (Balk *et al.*, 2018; Blevins *et al.*, 2020). Neste sentido, a gestão adequada do equilíbrio entre exigência e recuperação surge como um elemento central na prevenção do desgaste ocupacional.

Importa ainda salientar que os resultados obtidos desafiam uma visão redutora da dança enquanto atividade exclusivamente física e técnica. Embora as exigências físicas sejam incontornáveis, os dados evidenciam que os fatores emocionais, relacionais e organizacionais desempenham um papel igualmente relevante na experiência de *burnout*, em linha com abordagens que defendem uma compreensão multifatorial do fenómeno (Parker & Russo, 2025; Salvagioni *et al.*, 2017). Esta perspetiva é ainda reforçada por evidência que associa o *burnout* a consequências alargadas ao nível da saúde física e psicológica, incluindo fadiga crónica e aumento do risco de lesão (Mainwaring & Finney, 2017; Long *et al.*, 2021).

Globalmente, este estudo contribui para a literatura ao fornecer evidência empírica numa população ainda sub-representada na investigação sobre *burnout*, apesar do crescente reconhecimento dos desafios psicológicos associados à dança profissional (Dwarika & Haraldsen, 2023; Yu *et al.*, 2025). Os resultados sugerem que a experiência de *burnout* não pode ser compreendida apenas a partir das exigências físicas da prática, mas resulta da interação complexa entre fatores individuais, relacionais e organizacionais.

Embora se reconheçam algumas limitações, nomeadamente a dimensão da amostra e o desenho transversal do estudo, os resultados reforçam a pertinência de futuras investigações nesta área. Em particular, destaca-se a necessidade de aprofundar o estudo dos mecanismos psicológicos subjacentes ao *burnout*, bem como de explorar o papel de variáveis como perfeccionismo, motivação e recuperação, amplamente discutidas na literatura (Atienza *et al.*, 2020; Blevins *et al.*, 2020; Nordin-Bates *et al.*, 2017).

Em última análise, promover a saúde psicológica dos bailarinos não constitui apenas uma preocupação individual, mas também um elemento essencial para a sustentabilidade da própria prática artística. A evidência sugere que contextos mais equilibrados, com melhor gestão das exigências emocionais e organizacionais, poderão contribuir simultaneamente para o bem-estar dos profissionais e para a qualidade e continuidade da sua performance artística.

5.1. Implicações para a prática profissional em dança

Os resultados obtidos neste estudo evidenciam a importância de considerar os fatores psicossociais como elementos centrais na promoção do bem-estar dos bailarinos profissionais. A identificação de níveis de *burnout* enquadrados na categoria de risco, bem como as associações observadas entre o *burnout* e diferentes dimensões dos riscos psicossociais, sugerem a necessidade de desenvolver estratégias de prevenção e intervenção direcionadas para esta população.

Em primeiro lugar, os resultados destacam a relevância das exigências emocionais na experiência de *burnout* dos bailarinos. Neste sentido, torna-se fundamental promover contextos profissionais que valorizem não apenas o desempenho artístico, mas também o bem-estar psicológico dos profissionais. A implementação de programas de apoio psicológico, acompanhamento especializado e formação em competências de gestão emocional poderá contribuir para uma melhor adaptação às exigências inerentes à prática da dança profissional.

Adicionalmente, as associações observadas entre *burnout*, relações de trabalho e reconhecimento profissional sugerem a importância de promover ambientes laborais mais apoiantes e colaborativos. Professores, coreógrafos, diretores artísticos e restantes elementos das organizações de dança podem desempenhar um papel relevante na criação de contextos caracterizados por comunicação eficaz, feedback construtivo e valorização do trabalho desenvolvido pelos bailarinos.

Os resultados relativos aos tempos de trabalho e à intensidade das exigências profissionais reforçam igualmente a necessidade de uma gestão equilibrada das cargas de treino, ensaio e atuação. A promoção de períodos adequados de descanso e recuperação poderá contribuir para a prevenção do desgaste físico e psicológico, favorecendo simultaneamente o desempenho artístico e a sustentabilidade das carreiras profissionais.

Por fim, estes resultados sugerem que as instituições ligadas à dança poderão beneficiar da integração de práticas de promoção da saúde psicológica nas suas estruturas organizacionais. A sensibilização para os riscos associados ao *burnout* e a implementação de estratégias preventivas poderão constituir medidas importantes para a proteção do

bem-estar dos bailarinos e para a criação de contextos profissionais mais saudáveis e sustentáveis.

5.2. Limitações do estudo

Apesar dos contributos proporcionados pelo presente estudo para a compreensão do *burnout* em bailarinos profissionais, importa reconhecer algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados.

Em primeiro lugar, a dimensão reduzida da amostra constitui uma limitação relevante, uma vez que restringe a generalização dos resultados. Embora os participantes cumprissem os critérios definidos para o estudo, o número de bailarinos incluídos limita a representatividade da população de bailarinos profissionais.

Adicionalmente, todos os participantes eram de nacionalidade portuguesa, o que reduz a diversidade cultural da amostra. Considerando que as condições de trabalho, os contextos organizacionais e as exigências da profissão podem variar entre países e companhias de dança, os resultados obtidos devem ser interpretados com cautela, não podendo ser generalizados à população mundial de bailarinos profissionais nem, necessariamente, a todos os bailarinos portugueses.

Outra limitação prende-se com a utilização exclusiva de instrumentos de autorrelato. Embora estes instrumentos permitam aceder à perceção subjetiva dos participantes, as respostas podem ser influenciadas por fatores como a desejabilidade social, a interpretação individual dos itens ou a predisposição para reportar determinadas experiências e sintomas.

Importa ainda referir que o desenho transversal do estudo impossibilita a identificação de relações de causalidade entre as variáveis analisadas. Assim, apesar de terem sido observadas associações significativas entre o *burnout* e diversos fatores psicossociais, não é possível determinar a direção dessas relações nem concluir que determinados fatores sejam responsáveis pelo desenvolvimento do *burnout*.

De igual modo, importa considerar que a amostra foi obtida através de um método de amostragem por conveniência, recorrendo à participação voluntária dos bailarinos contactados. Este procedimento, embora adequado às características exploratórias do

estudo e às dificuldades inerentes ao acesso a esta população específica, poderá limitar a representatividade da amostra. Consequentemente, os participantes incluídos podem não refletir integralmente a diversidade existente entre os bailarinos profissionais, nomeadamente ao nível das experiências profissionais, condições de trabalho ou características individuais.

Adicionalmente, apesar de o estudo se centrar nos fatores psicossociais associados ao *burnout*, existem outras variáveis potencialmente relevantes que não foram avaliadas. Fatores como o perfeccionismo, as estratégias de coping, o suporte social, a satisfação profissional ou características individuais de personalidade têm sido identificados na literatura como elementos importantes na compreensão do *burnout* em bailarinos e noutras populações de elevada performance. A inclusão destas variáveis poderia permitir uma compreensão mais abrangente dos fatores associados ao desenvolvimento do *burnout*.

Por fim, a recolha de dados foi realizada através de um questionário online, o que poderá ter condicionado a participação de alguns profissionais e contribuído para um possível viés de autoseleção. É possível que os bailarinos mais sensibilizados para questões relacionadas com o bem-estar psicológico ou que experienciavam maiores níveis de desgaste tenham demonstrado maior disponibilidade para participar no estudo.

5.3. Sugestões para investigações futuras

Os resultados obtidos no presente estudo permitem identificar diversas linhas de investigação que poderão contribuir para o aprofundamento do conhecimento sobre o *burnout* em bailarinos profissionais. Considerando a escassez de estudos dedicados a esta população específica, torna-se importante dar continuidade à investigação nesta área, explorando diferentes variáveis e contextos profissionais.

Em primeiro lugar, futuras investigações poderão recorrer a amostras mais amplas e diversificadas, incluindo participantes de diferentes países, companhias de dança e modalidades. A inclusão de bailarinos provenientes de contextos culturais distintos permitiria compreender de forma mais abrangente a influência dos fatores organizacionais e socioculturais na experiência de *burnout*.

Adicionalmente, seria relevante desenvolver estudos longitudinais que permitam acompanhar os bailarinos ao longo do tempo. Este tipo de abordagem possibilitaria compreender melhor a evolução do *burnout* ao longo da carreira profissional, bem como identificar fatores de risco e fatores protetores associados ao seu desenvolvimento.

Outra linha de investigação poderá passar pela inclusão de variáveis adicionais que não foram contempladas no presente estudo, mas que têm sido apontadas pela literatura como relevantes para a compreensão do *burnout*. Entre estas destacam-se o perfeccionismo, as estratégias de coping, o suporte social, a satisfação profissional, a motivação e outras características individuais que poderão influenciar a vulnerabilidade ao desgaste psicológico.

Do mesmo modo, seria pertinente explorar a relação entre *burnout* e outros indicadores de bem-estar psicológico, incluindo a ansiedade, a depressão e o stress, procurando compreender de forma mais aprofundada as interações existentes entre estas variáveis no contexto da dança profissional.

Por fim, futuras investigações poderão beneficiar da utilização de metodologias mistas, combinando abordagens quantitativas e qualitativas. A realização de entrevistas ou grupos focais permitiria aprofundar a compreensão das experiências subjetivas dos bailarinos, proporcionando uma visão mais detalhada dos desafios psicossociais associados à prática profissional da dança.

Em conjunto, estas propostas poderão contribuir para o desenvolvimento de um conhecimento mais abrangente sobre o *burnout* em bailarinos profissionais, favorecendo a criação de estratégias de prevenção e intervenção cada vez mais ajustadas às necessidades desta população.

Referências Bibliográficas

- Atienza, F. L., Castillo, I., Appleton, P. R., & Balaguer, I. (2020). Examining the mediating role of motivation in the relationship between multidimensional perfectionism and well-and ill-being in vocational dancers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 4945.
- Balk, Y. A., de Jonge, J., van Rijn, R., & Stubbe, J. (2018). “Leave it all behind”: the role of mental demands and mental detachment in relation to dance students’ health and well-being. *Medical Problems of Performing Artists*, 33(4), 258–264.
- Barros, C., Cunha, L., Oliveira, A., Baylina, P., & Rocha, A. (2017).
- Barros, C., Fernandes, C., & Baylina, P. (2025). *Psychosocial Risk Factors and Burnout Among Teachers: Can Emotional Intelligence Make a Difference? International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(9), 1439. <https://doi.org/10.3390/ijerph22091439>
- Blevins, P., Erskine, S., Hopper, L., & Moyle, G. (2020). Finding your balance: an investigation of recovery–stress balance in vocational dance training. *Journal of Dance Education*, 20(1), 12–22.
- Collard-Stokes, G., & Irons, J. Y. (2022). Artist wellbeing: exploring the experiences of dance artists delivering community health and wellbeing initiatives. *Research in Dance Education*, 23(1), 60–74.
- Costa, V. T., Pires, D. A., Ferreira Filho, E., & Noce, F. (2014). Análise da síndrome de *burnout* em bailarinos. *Revista da Educação Física/UEM*, 25(2), 163–171. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i2.23286>
- Dong, Y., Noh, Y.-E., & Hafiz, E. (2025). Dance-related injuries and psychosocial challenges among professional folk, ballet, and modern dancers in China: A qualitative study. *Research in Dance Education*. <https://doi.org/10.1080/14647893.2025.2570131>
- Dwarika, M. S., & Haraldsen, H. M. (2023). Mental health in dance: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1090645.

Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran, T. (2016). Perfectionism, *burnout* and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18–26.

Koutedakis, Y. (2000). “*Burnout*” in dance: The physiological viewpoint. *Journal of Dance Medicine & Science*, 4(4), 122–127.

Long, K. L., Milidonis, M. K., Wildermuth, V. L., Kruse, A. N., & Parham, U. T. (2021). The impact of dance-specific neuromuscular conditioning and injury prevention training on motor control, stability, balance, function and injury in professional ballet dancers: A mixed-methods quasi-experimental study. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 16(2), 404.

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343.

Mainwaring, L. M., & Finney, C. (2017). Psychological risk factors and outcomes of dance injury: A systematic review. *Journal of Dance Medicine & Science*, 21(3), 87–96.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced *burnout*. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113.

Nordin-Bates, S. M., Raedeke, T. D., & Madigan, D. J. (2017). Perfectionism, *burnout*, and motivation in dance. *Journal of Dance Medicine & Science*, 21(3), 115–122. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.21.3.115>

Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(2), 229–239.

Parker, G., & Russo, N. (2025). Current issues in relation to *burnout*’s definition, measurement, prevalence and management: A narrative review.

Quested, E., & Duda, J. L. (2011). Antecedents of *burnout* among elite dancers: A longitudinal test of basic needs theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 159–167.

Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & Andrade, S. M. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job *burnout*: A systematic review of prospective studies. *PLOS ONE*, 12(10), e0185781.

Schaufeli, W. B., De Witte, H., Hakanen, J. J., Keltiainen, J., & Kok, R. (2023). How to assess severe *burnout*? Cutoff points for the *Burnout Assessment Tool* (BAT) based on three European samples. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 49(4), 293.

Sinval, J., Vazquez, A. C. S., Hutz, C. S., Schaufeli, W. B., & Silva, S. (2022). *Burnout assessment tool* (BAT): Validity evidence from Brazil and Portugal. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1344.

Smith, L.-S., Louw, Q. A., & Brink, Y. (2024). Fatigue and recovery in ballet: Exploring the experiences of professional South African ballet dancers. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16, 237. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-01026-w>

Yu, H., Teo, E. W., Tan, C. C., Chang, J., & Liu, S. (2025). Exploring the factors associated with professional and non-professional dancer well-being: A comprehensive systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16, 1644253.