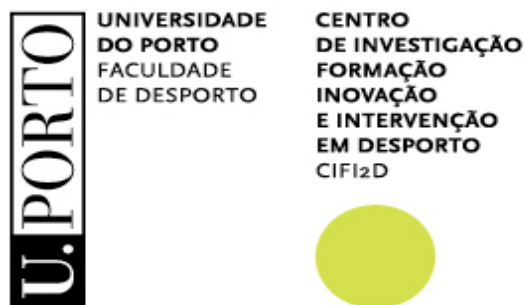




Análise de fatores psicossociais e recursos disponíveis que influenciaram na qualidade da transição de carreira para fora do desporto de ex-atletas olímpicos brasileiros.

Marco Antonio Muniz Lippert

Porto, 2018



Análise de fatores psicossociais e recursos disponíveis que influenciaram na qualidade da transição de carreira para fora do desporto de ex-atletas olímpicos brasileiros.

Marco Antonio Muniz Lippert

Orientador

Professor Doutor Antonio Manuel Leal Ferreira Mendonça Fonseca

Tese académica apresentada ao Programa Doutoral em Ciências do Desporto (Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, alterados pelos Decretos-Lei nº 107/2008, de 25 de junho e nº 230/2009, de 14 de setembro), com vista à obtenção do Grau de Doutor em Ciências do Desporto.

Porto, 2018

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Lippert, M.A.M. (2018). Análise de fatores psicossociais e recursos disponíveis que influenciaram na qualidade da transição de carreira para fora do desporto de ex-atletas olímpicos brasileiros. Porto: Lippert, M.A.M. Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: Retirada Desportiva; Retirada Atlética; Término da Carreira Desportiva; Vida Pós-Desporto; Transição de Carreira.

Fontes de financiamento

Esta tese foi financiada pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) – Ciência sem Fronteiras, Modalidade Doutorado Pleno, Número do processo: 229189/2013-0, de outubro de 2013 a setembro de 2016, e pelo Exército Brasileiro, Número do processo: 4558-A1.2/A1/GabCmtEx, para Marco Antonio Muniz Lippert.

Agradecimentos

A gratidão é uma forma de compartilhar o sucesso que muitas pessoas ajudaram a alcançar.

Porém, ao citar nomes, corro o risco de ser injusto com alguém que foi também importante nessa longa jornada. Mas, por outro lado, seria mais injusto se não citasse a pessoa do Prof Dr. Antonio Manuel Fonseca que, desde o início do processo, em 2012, mesmo via e-mail, sempre foi solícito e preocupado e soube muito bem encaminhar todo o processo até o presente momento.

Peço desculpas pelos momentos ruins e/ou aqueles em que não retribuí de forma justa o apoio e a estrutura que me foi dada. Certamente não foi por mal e nem deliberadamente. As vezes, há coisas em nossas vidas que nos fogem ao controle...

Em seguida, e também com o mesmo dever de justiça, eu agradeço à Instituição “Exército Brasileiro”, a qual me proporcionou o suporte mais do que necessário para estar presencialmente por três anos na cidade do Porto. Espero já estar retribuindo nas inúmeras missões que tenho recebido após o retorno ao Brasil.

Agradeço aos amigos que fiz neste período, por preencherem meus dias e por terem compartilhado muitos momentos bons e também ruins. Precisei muito de vocês em determinados momentos e sempre tive o retorno mais que desejado e esperado. Como disse, seria injusto citar nomes aqui.

Agradeço as dificuldades que enfrentei e as críticas que recebi, seja na vida particular, seja na acadêmica, pois me fizeram uma pessoa melhor.

Por fim, mas não menos importante, eu agradeço, de uma forma especial, aos dez ex-atletas que disponibilizaram várias de suas horas de lazer/trabalho para participar deste estudo. Conhecer vocês foi, para além de um grande aprendizado no tema, uma grande aprendizagem de vida. Vocês fazem parte da nossa história desportiva, vocês trouxeram alegrias e o sentimento de patriotismo e amor ao país, dos quais necessitamos cada vez mais atualmente.

Continuem sendo muito felizes e desenvolvendo novas atividades dentro e fora do desporto, certamente o farão muito bem. Muito obrigado!

Terminados os agradecimentos, desejo que todos da FADEUP, alunos e professores, possam continuar sempre com muita saúde e boa disposição, a fim de continuarem a difícil missão de promover a saúde e a qualidade de vida na população portuguesa e dos países amigos/parceiros, como o meu Brasil. Espero que nunca deixem de separar a visão biodinâmica da sociocultural, e vice-versa, assim a eficiência continuará sendo muito grande. Afinal, quem tem saúde tem vários desejos, que não tem só tem um...

Índice Geral

Agradecimentos.....	VII
Índice Geral	X
Índice de Quadros e Tabelas.....	XIII
Índice de Figuras.....	XV
Índice de Anexos.....	XVII
Resumo	XIX
Abstract	XXI

Capítulo 1

Introdução Geral, Objetivos e Estrutura da Tese.....	1
1.1. Introdução Geral	3
1.2. Objetivos	10
1.3. Estrutura da Tese.....	11
1.4. Referências.....	13

Capítulo 2

Estudo 1 – A Retirada Desportiva: uma revisão sistemática.....	17
Resumo.....	19
Abstract.....	20
2.1. Introdução.....	21
2.2. A presente investigação	22
2.3. Método.....	24
2.3.1. Fontes de Pesquisa.....	24
2.3.2. Critérios de Inclusão e Exclusão.....	24
2.3.3..Procedimentos....	25

2.4. Resultados e Discussão.....	26
2.4.1. Desenho Metodológico.....	26
2.4.2. Características das Amostras.....	28
2.4.3. Qualidade da Transição de Carreira.....	32
2.4.4. Recursos Psicossociais Disponíveis Durante a Transição de Carreira.....	35
3. Discussão.....	37
4. Referências.....	45

Capítulo 3

Estudo 2 - Como os Atletas de Alto Nível se Preparam para a Retirada Desportiva? Um Estudo Desenvolvido com Ex-Atletas Olímpicos Brasileiros Baseados nos Fatores Anteriores ao Período Transitório que Influenciam na Qualidade da Retirada.....	51
Resumo.....	53
Abstract.....	54
3.1. Introdução.....	55
3.2. Método.....	61
3.2.1. Participantes.....	61
3.2.2. Procedimentos.....	62
3.2.3. Análise dos Dados.....	63
3.3. Resultados e Discussão.....	63
3.3.1. Planejamento da Retirada Desportiva.....	63
3.3.2. Voluntariedade da Retirada Desportiva.....	67
3.3.3. Motivos (Razões) da Retirada Desportiva.....	68
3.3.4. Percepção do Momento do Término da Carreira Desportiva.....	73
3.4. Conclusão.....	75
3.5. Referências.....	80

Capítulo 4

Estudo 3 - Como os Atletas de Alto Nível se Preparam para a Retirada Desportiva? Um Estudo Desenvolvido com Ex-Atletas Olímpicos Brasileiros Baseado nos Fatores do Período Transitório que Influenciam na Qualidade da Retirada.....	87
Resumo.....	89
Abstract.....	90
4.1. Introdução.....	91
4.2. Método.....	95
4.2.1. Participantes.....	95
4.2.2. Procedimentos.....	96
4.2.3. Análise dos Dados.....	97
4.3. Resultados e Discussão.....	97
4.3.1. Apoio Institucional/ Organizacional.....	98
4.3.2. Carreira Dupla ou Conciliação.....	99
4.3.3. Estratégias de Enfrentamento.....	102
4.3.4. Programas de Suporte.....	103
4.3.5. Lesões Desportivas.....	106
4.4. Conclusão.....	108
4.5. Referências.....	111

Capítulo 5

5. Síntese e Conclusões Finais	115
---	------------

Índice de Quadros e Tabelas

Capítulo 1

Tabela 1. Estrutura da Tese.....	11
----------------------------------	----

Capítulo 2 – Estudo 1

Quadro 1: Desenho Metodológico.....	30
Quadro 2: Características das Amostras.....	28
Quadro 3: Fatores Associados à Qualidade da Transição de Carreira.....	34

Índice de Figuras

Capítulo I

Figura 1: Modelo Desenvolvimentista da Carreira Desportiva, de Wylleman e Lavallee (2004).....	4
--	---

Índice de Anexos

Anexo 1. Termo de consentimento livre e esclarecido.....	CXLIII
Anexo 2. Guião da Entrevista.....	CXLV

Resumo

A literatura mostra que a sucessão de eventos que ocorre até o momento do término da carreira desportiva, do atleta de alto rendimento, pode ser determinada pelo quanto e como as variáveis de transição e os recursos disponíveis influenciam. Portanto o sucesso ou insucesso de uma transição saudável pode estar ligado diretamente a esses fatores. Estudos com esse viés voltado aos fatores que influenciam na qualidade da transição de carreira são raros na América do Sul, particularmente no Brasil. Portanto, o objetivo principal desta tese é analisar como se comportaram os fatores psicossociais e os recursos disponíveis que influenciaram na qualidade da transição de carreira para fora do desporto de ex-atletas olímpicos brasileiros. Para isso, foi realizado um estudo de revisão sistemática com a finalidade de conhecer o estado da arte sobre o tema, bem como identificar lacunas que pudessem ser exploradas. Em seguida, seguiram-se dois estudos qualitativos que tiveram a finalidade de analisar como se sucedeu a preparação para a retirada atlética, antes do período transitório ou de enfrentamento e durante esse período. Para isso, a amostra intencional foi constituída por dez ex-atletas olímpicos, brasileiros, voluntários, de diversas modalidades, de ambos os sexos e com três anos, no máximo, após terem feito a retirada atlética. A amostra respondeu a uma entrevista semi-estruturada, com 50 itens, baseada no Questionário “*Retirement from Sports*”. Para a análise dos dados foi utilizado o programa N-Vivo. O estudo de revisão mostrou que estão sendo mais utilizados os métodos de pesquisa qualitativos, transversais, com amostras de ex-atletas e que utilizam, em sua maioria, a entrevista como método de recolha de dados. Além disso, mostra que a identidade atlética, suportes psicossociais e as lesões desportivas já foram amplamente estudados e interferem diretamente na qualidade da transição da carreira atlética. Preocupações com a saúde e a qualidade de vida no pós-carreira e a utilização das habilidades aprendidas fora do ambiente desportivo parecem despontar como novidades. Os dois estudos exploratórios identificaram que, na amostra considerada, mesmo tendo passado por momentos difíceis, de incertezas, tristezas e decisões conturbadas, um mínimo de planejamento e preparação se mostrou suficientes para promover uma transição menos traumática e, por consequência, facilitou a

inserção em novas funções/atividades, mesmo que ligadas, ainda, ao desporto. Nesse sentido, fez-se a proposta de que não mais se use a expressão “retirada desportiva” para aqueles que permanecem no desporto; mas sim a expressão “retirada atlética” parece atender melhor a esse conceito. Não menos importante, de acordo com esses achados, também foi proposta a inserção do termo “atleta semi-estrategista”, no modelo de Vilanova e Puig (2016), como sendo um meio termo entre aqueles atletas que utilizam muito bem as variáveis e os recursos disponíveis e fazem uma ótima transição de carreira (denominados atletas estrategistas), daqueles que não os fazem (os atletas não-estrategistas). Foi visto, também, que a aceitação da realidade e a visão positiva da situação envolvente foram alguns dos aspectos psicológicos que influenciaram positivamente na transição. Além do que estratégias de enfrentamento voltadas à antecipação da retirada, bem como, na preparação para uma nova função devem ser incentivadas tanto pelos integrantes da comissão técnica, quanto pelos gerentes desportivos ligados aos clubes, federações e confederações, e trabalhadas pelos profissionais da Psicologia Desportiva. Por fim, como o tema é complexo e com demandas de muitas áreas de atuação, cresce de importância conhecer melhor como ocorre a retirada atlética de desportistas brasileiros, considerando períodos anteriores, durante e posteriores à transição de carreira.

Palavras-chave: Retirada Desportiva, Retirada Atlética, Término da Carreira Desportiva, Vida Pós-Desporto; Transição de Carreira; Qualidade da Transição de Carreira; Revisão Sistemática.

Abstract

The literature shows that the succession of events that occur until the end of a high-performance athlete's sports career can be determined by how much and how the transition variables and available resources influence. Therefore the success or failure of a healthy transition may be directly linked to these factors. Studies with this bias focused on the factors that influence the quality of career transition are rare in South America, particularly in Brazil. Therefore, the main objective of this thesis is to analyze how the psychosocial variables and the available resources that influenced the quality of the career transition out of the sport of former Brazilian Olympic athletes behaved. For this, a systematic review was carried out with the purpose of knowing the state of the art on the subject, as well as identifying gaps that could be explored. Two qualitative studies were followed to analyze how the preparation for athletic withdrawal occurred before the transitional or coping period and during that period. For this, the intentional sample consisted of ten former Olympic athletes, Brazilians, volunteers of different modalities, of both sexes and with a maximum of three years, after having made the athletic retreat. The sample responded to a semi-structured interview, with 50 items, based on the "Retirement from Sports" Questionnaire. The N-Vivo program was used to analyze the data. The review study showed that qualitative, cross-sectional research methods with samples of ex-athletes are being used most of which use the interview as a method of data collection. In addition, it shows that athletic identity, psychosocial supports and sports injuries have been widely studied and interfere directly in the quality of athletic career transition. Concerns about post-career health and quality of life and the use of skills learned outside of the sporting environment seem to emerge as novelties. The two exploratory studies identified that in the sample considered, even having experienced difficult times, uncertainties, sadness and disturbed decisions, a minimum of planning and preparation was sufficient to promote a less traumatic transition and, consequently, facilitated the insertion in new functions / activities, even if linked to sport. In this sense, it was proposed that the term "sports retirement" should no longer be used for those who remain in sport; but rather the expression "athletic retirement" seems to better serve

this concept. Not less important, according to these findings, it was also proposed the insertion of the term "semi-strategist athlete", in the model of Vilanova and Puig (2016), as a means between those athletes who use very well the variables and the resources available and make a good career transition (called athletes strategists), those who do not (non-strategist athletes). It was also seen that the acceptance of reality and the positive view of the surrounding situation were some of the psychological aspects that positively influenced the transition. In addition to coping strategies aimed at anticipating retirement, as well as preparing for a new role should be encouraged by both the technical committee members, as well as by sports managers linked to clubs, federations and confederations, and worked by professionals in Sports Psychology . Finally, as the theme is complex and with demands from many areas of practice, it is important to know better how the athlete's athletic retirement occurs considering previous periods, during and after the career transition.

Keywords: Career Transitions in Sport; Athletic Retirement; Post-Sport Life, Quality of Career Transition; Retirement from Sport; Systematic Review.

Capítulo 1

Introdução Geral, Objetivos e Estrutura da Tese.

1.1 Introdução Geral

Nos estágios iniciais da pesquisa da Psicologia Desportiva a preocupação da grande maioria dos pesquisadores era de reforçar a excelência no desempenho atlético (Stambulova et al, 2006). Os investigadores têm expandido gradualmente esta área de estudo e demonstrado interesse na qualidade de vida dos atletas, incluindo as considerações sobre as suas transições de carreira desportiva e o desenvolvimento de suas vidas (Alfermann, 2000; Murphy, 1995).

Porém, antes da Psicologia Desportiva tomar a frente desse tema, os primeiros modelos teóricos adotados eram derivados da Tanatologia (estudo dos processos relativos à morte) e da Gerontologia (estudo dos processos relativos ao envelhecimento). Apesar de esses modelos terem sido impulsionadores nos primeiros estudos, sua aplicabilidade ao estudo específico das transições desportivas mostrou certas limitações, pois partia da perspectiva de desenvolvimento de não-atletas (Wylleman e Lavallee, 1999), considerava a transição como um evento e não como um processo dinâmico (Taylor e Ogilvie, 1998) e não considerava todas as fases e transições da carreira desportiva, apenas a aposentadoria. Os teóricos sugeriram então que o término da carreira deveria ser visto mais como um renascimento social do que uma morte social e passaram a vê-lo como uma transição (Lavallee e Wylleman, 2000).

O modelo de transição mais frequentemente adotado na literatura desportiva é o da adaptação humana proposta por Schlossberg (1981). Este estudo adota o conceito de transição que a percebe como processo e não apenas como um acontecimento isolado. Este modelo considera três aspectos preponderantes que se interagem durante a transição: as características do indivíduo que vivencia a transição (sexo, idade, nível socioeconômico, valores e experiências prévias), sua percepção particular acerca da transição e os ambientes anteriores e posteriores à transição (Lavallee, 2000).

Em seguida, Taylor e Ogilvie (1998) propuseram um modelo conceitual de adaptação ao término da carreira desportiva, na tentativa de integrar as suas investigações teóricas e empíricas com atletas retirados. Depois, Stambulova (1994), por sua vez, criou o modelo analítico da carreira atlética, a partir da análise das fases da carreira de um atleta profissional: iniciação,

desenvolvimento, aperfeiçoamento, excelência e aposentadoria.

Nessa evolução das teorias, chega-se ao modelo desenvolvimentista da carreira, abaixo demonstrada, de Wylleman e Lavallee (2004), que faz uma integração da vida desportiva com a vida não desportiva do atleta, entrelaçando diferentes esferas da vida de uma pessoa a partir da fase desportiva, do nível psicológico, do nível psicossocial e do nível de escolaridade.

Idade	10	15	20	25	30	35
Fase da carreira esportiva	Iniciação	Desenvolvimento	Excelência		Aposentadoria	
Nível psicológico	Infância	Adolescência	Idade adulta			
Nível psicossocial	Pais, irmãos, amigos	Amigos, treinador, pais	Parceiro (a), treinador		Parceiro (a) e família	
Escolaridade	Ensino fundamental	Ensino médio	Ensino superior	Ocupação profissional		

Figura 1. Modelo desenvolvimentista da carreira desportiva, de Wylleman e Lavallee (2004)

Atualmente o desporto de elite atravessa um período de alta especialização, por isso a maioria dos desportistas dedica a maior parte dos seus tempos aos treinamentos e às competições (Brackenridge, 2004). Para alguns autores, como Wylleman et al (2004), o desenvolvimento de uma carreira desportiva de alto rendimento exige muitos anos de dedicação (uma década em média), a fim de se ganhar a experiência necessária para um período médio de competição de cinco a dez anos.

A própria Sociedade Internacional de Psicologia Desportiva (ISSP) já se posicionou no sentido de chamar atenção de desportistas e pesquisadores para perceberem o atleta não apenas no momento ou situação atual, mas no processo de desenvolvimento de sua carreira, e mesmo em um contexto

histórico, cultural e social mais amplo no qual está inserido (Alfermann e Stambulova, 2007).

Assim sendo, segundo Alfermann e Stambulova (2007), a carreira desportiva é entendida como a prática voluntária e plurianual de uma atividade desportiva escolhida por um atleta com o objetivo de alcançar altos níveis de desempenho em um ou vários eventos desportivos. Entre cada uma das fases da trajetória desportiva de um atleta, há um período chamado de transição. A última fase é denominada como retirada desportiva e o período anterior chamado de transição para fora do desporto.

Complementando o conceito da retirada desportiva, Barker et al (2014) entende como um processo de reconstrução pessoal. Quando atletas deixam o desporto, acabam por negociar suas disposições e desenvolvem novos modos de interação com os outros e com o mundo ao seu redor. Além disso, passam a ter novas formas de agir/falar/ver/valorizar.

Em outras palavras, Kerr e Dacyshyn (2000) afirmaram que a retirada desportiva se caracteriza por um processo complexo e multifacetado, no qual ocorre uma mudança de foco na vida dos atletas e isso exige, muitas vezes, habilidades diferentes daquelas já aprendidas e aperfeiçoadas na carreira. Isso somado ao fato da precocidade deste momento, pode haver a possibilidade de ocorrer crises de identidade e dificuldades no enfrentamento, de acordo com Sinclair e Orlick (1993).

Alfermann e Stambulova (2007) definiram como uma “transição de carreira saudável”, a composição de dois elementos: o sucesso em elaborar o processo de término de carreira e o sucesso na vida pessoal.

Assim, o estudo das transições da carreira é relevante e apresenta uma extensa área de possibilidades, porém nem sempre pode ser previsto, pois as vidas das pessoas são muito diferentes entre si, as mudanças e as descontinuidades são comuns (Kerr e Dacyshyn, 2000), e eles as enfrentam de maneiras completamente diferentes (Bloom, 1985). Em toda transição tem a possibilidade de haver uma crise, alívio ou uma combinação de ambos, dependendo da percepção do indivíduo sobre a situação. Eventos de transição incluem fatores como: a mudança de carreira, a morte de um cônjuge, ter filhos, mudar para outra cidade, ou se casar, a perda de aspiração de carreira

como uma promoção no trabalho que nunca chega, entre outras (Schlossberg, 1984).

Outro aspecto importante, relativo à relevância do tema, é o da temporalidade. Coakley (2001) afirmou que as oportunidades desportivas são de curto prazo e que a carreira média em um desporto dura entre três a sete anos; isso significa que após uma carreira desportiva, há cerca de 40 anos adicionais na vida de uma pessoa. Portanto, uma carreira no desporto costuma ser muito menor do que a maioria das outras carreiras ou profissões.

Ao se acrescentar uma complexidade vista pelo lado filosófico, Rubio (2001) mostrou um “peso” carregado pelos atletas, que é o fato de eles carregarem uma posição de semideuses ou heróis da sociedade. Mas, em seguida, eles passam a abandonar esse papel de protagonistas sem qualquer preparação para novas funções e/ou áreas diferentes.

Não obstante, segundo Park et al (2013b), as pesquisas sobre a retirada de atletas têm aumentado gradualmente ao longo das últimas três décadas, desde a sua primeira publicação feita por Mihovilovic (1968); porém, o maior número de estudos tem sido encontrado no continente europeu e na América no Norte. Em contrapartida, segundo Brandão (2013), as publicações desse tema na América do Sul e, conseqüentemente, no Brasil, ainda são modestas.

Portanto, esta tese pretende contribuir, numa visão multidisciplinar, para que atletas, ex-atletas e pessoas envolvidas direta e indiretamente com o desporto (comissão técnica, gerentes desportivos, etc) possam somar novos conhecimento e perspectivas, a fim de utilizarem na melhor preparação para o término da carreira, tornando-a menos dolorosa emocional e fisicamente.

Com relação ao que já foi estudado pela literatura, estudos antigos de Crook e Robertson (1991); Baillie e Danish (1992); Kerr e Dacyshyn (2000) e Lally (2007) já alertavam para a importância dos vários preditores para analisar a qualidade da transição para fora do desporto; como exemplos, a identidade atlética, o desenvolvimento individual, a autoidentidade, a voluntariedade da retirada e o apoio social.

A partir dos anos 90, vários estudos de revisão, como os de Baillie e Danish (1992), Wylleman et al (2004) e Stambulova e Ryba (2014) foram publicados e tentaram fornecer orientações para futuras direções de pesquisas.

Porém, o único trabalho de revisão sistemática foi o de Park et al (2013b), que evoluiu metodologicamente e mostrou, até aquele momento, que as novas pesquisas destacaram, principalmente, as causas e consequências da retirada desportiva e o refinamento dos preditores (variáveis) ligadas à qualidade da transição de carreira.

Antes de explorar o que se tem estudado sobre as causas, é importante ressaltar que, segundo Stambulova (1994), um atleta costuma encerrar sua carreira desportiva por meio de duas maneiras: voluntária ou involuntária.

Na forma voluntária é comum ocorrer pela combinação de vários fatores, entre eles, pessoais (conquista de objetivos, problemas financeiros, busca alternativa de outra ocupação, passagens por momentos ruins em viagens competitivas); sociais (necessidade de melhorar o relacionamento com a família e amigos, mudança de valores, problemas de relacionamento com a comissão técnica e/ou organizações desportivas); ou emocionais (diminuição da satisfação da vida como atleta, busca de satisfações pessoais (Stambulova, 1994; Rintaugu e Mwisukha (2011); Park et al (2012).

Da outra forma, involuntariamente, Ogilvie e Taylor (1993); Roffé (2000) e Ronkainen et al (2013) afirmaram que ocorre, normalmente, pelos seguintes fatores: quando existe um declínio da performance devido ao avanço da idade; por influência de fatores fisiológicos e implicações psicológicas (desmotivação); pelas lesões que impedem a continuidade ou provocam *distress* manifestado em depressão; abuso de substâncias; ideação e tentativa de suicídio, nos casos mais extremos e; na forma como ocorre o processo de seleção de atletas (aqueles que não têm condições de permanecer na prática em determinada organização são dispensados e nem sempre conseguem se alocar em outra instituição).

Sinclair e Orlick (1993), de uma forma mais ampla, apresentaram, como causas principais, o cansaço de alguns atletas ao estilo de vida que levam, a conquista dos objetivos propostos, a dificuldade de relacionamento com a comissão técnica, a falta de apoio da família e amigos, a entrada no mercado laboral com um novo emprego e a não seleção (desconvocação) para compor uma equipe.

Martini (2003), na tentativa de classificar os tipos de causas, apresentou os seguintes conceitos: *Dropout* (desistência do desporto antes que tenha alcançado seu potencial máximo); *Atrition* (lento processo de exaustão física e psicológica); e o *Burnout* (sentimentos de exaustão emocional conduzindo o atleta à falta de habilidade em continuar no desporto).

Da mesma forma, as consequências do término de carreira, para o ex-atleta, compreende uma composição de fatores, normalmente divididos pela literatura em positivos e negativos. A este, Torregrosa et al (2004) afirmaram que a falta de preparação ou antecipação à vida depois da carreira ativa é um dos fatores principais na adaptação à retirada. Nesse sentido, vários aspectos considerados negativos influenciam na má transição e, conseqüentemente, costumam deixar ex-atletas vulneráveis, como a crise de identidade atlética (Debois et al, 2015), as depressões (Weigand et al, 2013); a ansiedade exacerbada (Cosh e Tully, 2014; McGillivray et al, 2005); o abuso de álcool e drogas (Torregrosa et al, 2015); a diminuição da autoconfiança, os transtornos alimentares, o isolamento social, as dificuldades de inserção no mercado laboral (Stambulova et al, 2009); entre outros.

Além disso, os corpos dos atletas podem ser parte integrante de sua identidade, significando a sua força física, aptidão e capacidade para executar as tarefas (Phoenix e Sparkes, 2006). Assim, os atletas, quando se retiram, podem ficar mais vulneráveis a experimentar diminuição da autoestima ao passo em que mudam as características dos seus corpos físicos (Lavallee e Robinson, 2007; Schwenk, et al, 2007; Stephan et al, 2007).

Por outro lado, é possível encontrar trabalhos que mostram os aspectos positivos da retirada, como o de Sinclair e Orlick (1993), no qual sugerem que a retirada desportiva pode levar a mudanças positivas na vida de ex-atletas, mesmo que o período de adaptação possa demorar em torno de cinco meses, como mostrou Park et al (2013) ou, até mesmo, chegando a um ano, de acordo com Stronach et al (2014). Ainda, nessa perspectiva positiva, Heinemann e Grupe (1998) trouxeram o conceito de “capital acumulado”, no qual o atleta, ao se retirar, desfruta das seguintes características que podem facilitar a abertura de novas possibilidades profissionais: 1. Popularidade (em maior ou menor escala eles são conhecidos e, conseqüentemente, admirados); 2. Contatos

(possibilidade de recorrer a várias pessoas que foram conhecendo ao longo da carreira); e 3. Domínio da tática e da técnica desportiva e da cultura do meio desportivo em que estão inseridos e socializados.

Porém, segundo Crook e Robertson (1991), independentemente da causa da retirada desportiva, os períodos transitório e de enfrentamento resultam em uma sensação de perda e um tempo necessário de ajustes, pois as perdas pelas quais passam os atletas, forçam-os a fazer ajustes psicológicos em suas vidas.

Nesse sentido, foi demonstrado por Alfermann (2000) que aproximadamente 15 a 20% dos atletas de elite retirados experimentam sofrimento de transição e precisam de assistência psicológica. Corroborando, McPherson et al (1989) citaram que isso é mais traumático para aqueles profissionais que foram mais visíveis (chamados por Torregrosa et al (2004) de “atletas da mídia”); ganharam altos rendimentos e apresentam poucas habilidades de transferência e/ou educação formal. Mcpherson et al (1989) e Weiss (2001) citaram alguns dos problemas enfrentados: desemprego, crise psicológica e de identidade, depressão, confusão, pobreza, ociosidade, tristeza, falta de direção, rupturas conjugais e abuso de substâncias (álcool e drogas, principalmente).

Quando o assunto é a falta de preparação para a transição, pois segundo Fernández e Torregrosa (2009) em algum momento os atletas terão que abandonar a carreira atlética, e sabem disso; a grande questão que se vê na literatura é que a maioria não planifica com antecedência, o que prejudica no tempo necessário de adaptação à nova vida.

Alfermann et al (2004) hipotetizaram que, se os atletas tivessem planos de pré-retirada, eles poderiam ter níveis mais altos de “prontidão” para suas transições de carreira, porque uma retirada planejada os ajudaria a caminhar na direção certa durante o processo de transição da carreira e proporcionaria sentimentos de controle sobre a situação. Estar pronto ou “prontidão” significa, para os autores, a preparação geral para todo o processo de transição de carreira, que inclui o planejamento da pré-retirada, a tomada de decisões e o ajuste de vida pós-desporto.

De acordo com Fernandez et al (2006), uma melhor compreensão de todo esse processo para fora do desporto é útil para o trabalho aplicado e para que o profissional da Psicologia Desportiva possa ajudar os atletas em processo de retirada. Como no Brasil, segundo Brandão e Agresta (2012), as pesquisas ainda estão engatinhando nesse tema, em especial com atletas de alto rendimento/olímpicos, cresce de importância conhecer melhor como essa população tem se preparado, ou não, para o término da carreira.

1.2 Objetivos Gerais

Diante da aparente necessidade de organizar o que tem sido explorado pela literatura, encontrar novos caminhos de pesquisa, bem como explorar como e quais as variáveis que influenciam na qualidade da transição da carreira atlética em uma amostra de ex-atletas olímpicos da qual ainda não se tem estudos científicos realizados no Brasil, os objetivos da presente tese (um para cada artigo escrito) são os seguintes:

a. Identificar o estado do conhecimento, por meio de um estudo de revisão sistemática, sobre a transição de carreira para fora do desporto de atletas, com foco em três aspectos constantemente estudados pela literatura, que são: (1) desenho do estudo e características da amostra (tipo de modalidade desportiva, sexo, faixa etária); (2) variáveis psicológicas associadas à qualidade da transição (identidade atlética, enfrentamento de lesões, estratégias psicológicas de enfrentamento) e; (3) recursos psicossociais disponíveis durante a transição de carreira (nível social, educacional, financeiro, nível de suporte social e familiar, etnia).

A partir deste estudo, *a priori*, será possível identificar quais variáveis relacionadas à transição para fora do desporto já estão exaustivamente estudadas, aquelas que ainda não estão totalmente saturadas e suportam novos estudos e, na medida do possível, identificar novas lacunas ou caminhos para os quais as novas pesquisas podem seguir. Identificadas as carências e os novos desafios, os pesquisadores poderão se valer desse trabalho para suas decisões.

b. Analisar como se sucedeu a preparação para a retirada atlética, **antes do período transitório** ou de enfrentamento, de uma amostra de ex-atletas

olímpicos brasileiros, nos seguintes aspectos inter-relacionados: (1) o planejamento da retirada; (2) a voluntariedade da retirada; (3) os motivos que levaram à tomada de decisão pela retirada desportiva; e (4) a percepção do momento do término da carreira desportiva.

c. Analisar como se sucedeu a retirada atlética de uma amostra de ex-atletas olímpicos brasileiros, com ênfase no **período transitório** e de enfrentamento, nos seguintes aspectos inter-relacionados: (1) apoio institucional/organizacional; (2) carreira dupla ou conciliação; (3) estratégias de enfrentamento; e (4) lesões desportivas.

Não tem como separar completamente as inter-relações entre os aspectos psicológicos e sociais, portanto, mesmo que a ênfase do objetivo “b” seja nas questões psicológicas e o “c” nas questões socioculturais, em alguns momentos elas se confundem.

1.3 Estrutura da Tese

Esta tese está organizada de acordo com o modelo escandinavo. É constituída por cinco capítulos cujos conteúdos se encontram descritos na TABELA 1. Os capítulos 2, 3 e 4 incluem três artigos que foram redigidos com a intenção de serem submetidos para publicação. O primeiro artigo já foi submetido à Revista Portuguesa de Ciências do Desporto e os outros dois estão em processo de finalização para serem submetidos, respetivamente, ao *Journal of Applied Sport Psychology* e ao *Journal of Physical Education*. As referências bibliográficas são apresentadas ao final de cada capítulo e nos modelos exigidos pelas revistas.

Tabela 1. Descrição dos capítulos da tese.

Capítulo 1	Introdução	Apresenta uma caracterização geral da área de investigação, objetivos e estrutura da tese.
Capítulo 2	Estudo 1	Apresenta um estudo de revisão sistemática, onde é possível identificar o estado da arte, acerca do tema, e estabelecer lacunas da literatura a serem exploradas.

Capítulo 3	Estudo 2	Apresenta um estudo qualitativo, baseado em entrevistas com uma amostra de ex-atletas olímpicos brasileiros acerca do tema “Análise das principais variáveis encontradas anteriores ao período transitório ou de enfrentamento e que influenciam na qualidade da retirada atlética, em ex-atletas olímpicos brasileiros”.
Capítulo 4	Estudo 3	Apresenta um estudo qualitativo, baseado em entrevistas com uma amostra de ex-atletas olímpicos brasileiros acerca do tema “Análise das principais variáveis encontradas no período transitório ou de enfrentamento e que influenciam na qualidade da retirada atlética, em ex-atletas olímpicos brasileiros”.
Capítulo 5	Conclusões	Apresenta uma síntese com as principais conclusões e traça algumas considerações acerca da metodologia do trabalho.

1.4 Referências

- Alfermann, D. (2000). Causes and consequences of sport career termination. In D. Lavallee & P. Wylleman (Eds.), *Career transition in sport: International perspectives* (pp. 45-58). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of sport and exercise*, 5(1), 61-75.
- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. *Handbook of Sport Psychology*, Third Edition, 712-733.
- Brackenridge, C. (2004). Women and children first? Child abuse and child protection in Sport. *Sport in Society*, 7(3), 322-337.
- Baillie, P. H., & Danish, S. J. (1992). Understanding the career transition of athletes. *The Sport Psychologist*, 6, 77-98.
- Barker, D., Barker-Ruchti, N., Rynne, S., & Lee, J. (2014). Moving out of sports: A sociocultural examination of Olympic career transitions. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(2), 255-270.
- Bloom, B. S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Brandão M.R.F; Agresta, M.C. (2012). “Depois da bola”: Causas, consequências e implicações da aposentadoria no esporte. In: *Destreinamento e transição de carreira no esporte*. Casa do Psicólogo. São Paulo, 179-201.
- Brandão, M. R. F., & Vieira, L. F. (2013). 4 Athletes' careers in Brazil. *Athletes' careers across cultures*, 43.
- Coakley, J. (2001), “Using Social Theories: What can they tell us about Sport and Society”, en J. Coakley (Ed.), *Sport in Society. Issues and Controversies*, Singapore, McGraw-Gill.
- Cosh, S., & Tully, P. J. (2014). “All I have to do is pass”: A discursive analysis of student athletes' talk about prioritising sport to the detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(2), 180-189.
- Crook, J.M., & Robertson, S.E. (1991). Transitions out of elite sport. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 115_127.
- Debois, N., Ledon, A., & Wylleman, P. (2015). A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 15-26.
- Fernandez, A., Stephan, Y., & Fouquereau, E. (2006). Assessing reasons for sports career termination: Development of the Athletes' Retirement

- Decision Inventory (ARDI). *Psychology of Sport and Exercise*, 7(4), 407-421.
- Fernández, M. D. G., & Torregrosa, M (2009). Análisis de la retirada de la competición de élite: antecedentes, transición y consecuencias. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(1), 93-104.
- Heinemann, K., & Grupe, O. (1998). *Einführung in die Soziologie des Sports*. Schorndorf: Hofmann, 4ª Ed.
- Kerr, G., & Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(2), 115-133. doi: 10.1080/10413200008404218
- Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 85-99. doi: 10.1016/j.psychsport.2006.03.003.
- Lavallee, D. & Wylleman, P. (Eds.). (2000). *Career transitions in sport. International perspectives*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Lavallee, D., & Robinson, H. K. (2007). In pursuit of an identity: a qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 119-141. doi: 10.1016/j.psychsport.2006.05.003.
- Martini, L. (2003). Causas e consequências da transição de carreira atlética. *Psicologia do Esporte: teoria e prática*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- McGillivray, D., Fearn, R., & McIntosh, A. (2005). Caught up in and by the beautiful game: A case study of Scottish professional footballers. *Journal of Sport and Social Issues*, 29(1), 102-123.
- McPherson, B.D., J.E. Curtis and J.W. Loy, 1989. *The Social Significance of Sport: An Introduction to the Sociology of Sports*. Champaign Humankinetics.
- Mihovilovic, M.A. (1968). Status of former sportsmen. *International Review of Sport Sociology*, 3, 73-93. Retrieved from <http://www.getcited.org/pub/103335058>
- Murphy, S. M. (1995). Introduction to sport psychology interventions. In S. M. Murphy (Ed.), *Sport psychology interventions* (pp. 1-16). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ogilvie, B. C., & Taylor, J. (1993). Career termination issues among elite athletes. *Handbook of research on sport psychology*, 761-775.
- Park, S., Tod, D., & Lavallee, D. (2012). Exploring the retirement from sport decision-making process based on the transtheoretical model. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 444-453.

- Park, S., Lavalley, D., & Tod, D. (2013b). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22-53.
- Phoenix, C., & Sparkes, A. C. (2006). Young athletic bodies and narrative maps of aging. *Journal of Aging Studies*, 20(2), 107-121.
- Rintaugu, E. G., & Mwisukha, A. (2011). Retirement from competitive sport: The experiences of Kenyan soccer athletes. *Journal of Social Sciences*, 3(6), 477-482.
- Roffé, M. (2000). Retiro del futbolista: el drama del día después. *Efdeportes*, 5(27).
- Ronkainen, N. J., Ryba, T. V., & Nesti, M. S. (2013). 'The engine just started coughing!'—Limits of physical performance, aging and career continuity in elite endurance sports. *Journal of aging studies*, 27(4), 387-397.
- Rubio, K. (2001) O atleta e o mito do herói: o imaginário esportivo contemporâneo. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Schlossberg, N.K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, Saint Louis, v.9, p.2-18.
- Schlossberg, N. (1984). *Counseling Adults in Transition*, Springer Publishing Co.
- Schwenk, T.L., Gorenflo, D.W., Dopp, R.R., & Hipple, E. (2007). Depression and pain in retired professional football players. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 39, 599-605.
- Sinclair, D. A. y Orlick, T. (1993). Positive transitions from high-performance sport. *The Sport Psychologist*, 7, 138-150.
- Stambulova, N. (1994). Developmental sports career investigations in Russia: A post-perestroika analysis. *The Sport Psychologist*, 8(3), 221-237.
- Stambulova, N., Wrisberg, C. A., & Ryba, T. (2006). A Tale of Two Traditions in Applied Sport Psychology: The Heyday of Soviet Sport and Wake-Up Calls for North America. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 173-184.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & CôTé, J. E. A. N. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International journal of sport and exercise psychology*, 7(4), 395-412.
- Stambulova, N. B., & Ryba, T. V. (2014). A critical review of career research and assistance through the cultural lens: towards cultural praxis of athletes' careers. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 1-17.

- Stephan, Y., Torregrosa, M., & Sanchez, X. (2007). The body matters: Psychophysical impact of retiring from elite sport. *Psychology of sport and exercise*, 8(1), 73-83.
- Stronach, M., Adair, D., & Taylor, T. (2014). 'Game over': Indigenous Australian sportsmen and athletic retirement. *Australian Aboriginal Studies*, (2), 40.
- Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1998). Career transition among elite athletes: Is there life after sports. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 3, 429-444.
- Torregrosa, M., Sanchez, X., & Cruz, J. (2004). El papel del psicólogo del deporte en el asesoramiento académico – vocacional del deportista de elite. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (2), 215–228.
- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., & Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50-56.
- Weigand, S., Cohen, J., & Merenstein, D. (2013). Susceptibility for depression in current and retired student athletes. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 1941738113480464.
- Weiss, O., 2001. Identity reinforcement in sport. *Inter. Rev. Soc. Sport*, 36(4): 393-405.
- Wylleman, P., & Lavalley, D. (1999). Career transitions in competitive sports. FEPSAC.
- Wylleman, P., Alfermann, D. & Lavalley, D. (2004). Career transition in Sport: European perspectives. *Psychology of Sport & Exercise*, 5(1), 7.
- Wylleman, P., & Lavalley, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Eds.), *Developmental Sport psychology* (pp. 507-527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Capítulo 2

Estudo 1 – A retirada desportiva: uma revisão sistemática.

Resumo

A retirada desportiva pode ser entendida como um processo de reconstrução pessoal, no qual, costumeiramente, os atletas enfrentam dificuldades, crises e até mesmo alívio. Por ser um processo multifacetado e complexo, a literatura tem explorado cada vez mais o tema, estabelecendo relações e tentando encontrar um caminho menos traumático nessa transição para fora do desporto. Partindo da necessidade de sistematizar o que tem sido descoberto, a fim de facilitar novas pesquisas, bem como encontrar novas lacunas, o objetivo dessa revisão sistemática foi identificar o estado do conhecimento sobre a transição de carreira para a retirada atlética de atletas, analisando o desenho do estudo e características da amostra, as variáveis psicológicas associadas à qualidade da transição e os recursos psicossociais disponíveis durante a transição. Depois de uma busca nas principais plataformas científicas, foram encontrados 70 artigos que observavam todos os critérios de inclusão e exclusão. Os resultados indicaram uma predominância de métodos de pesquisa transversais e qualitativos, recorrendo predominantemente à entrevista como método de recolha de dados; foram encontrados poucos estudos longitudinais e prospectivos. As amostras eram constituídas predominantemente por ex-atletas do sexo masculino ou combinando os dois sexos, havendo poucas investigações apenas com mulheres ou com outros agentes desportivos ou outras pessoas ligadas aos atletas. Adicionalmente, a maioria dos estudos explorou a associação entre a qualidade da transição e a identidade atlética, as lesões e as consequências psicológicas, emocionais, sociais e físicas da retirada. No que respeita aos recursos disponíveis aos atletas no momento da transição, evidenciaram-se as estratégias de enfrentamento, o planeamento e preparação para a retirada, o suporte psicossocial e programas de suporte. As questões ligadas ao modo como as aprendizagens do desporto podem ser transferidas para outros contextos de vida são ainda incipientes e deverão ser alvo de mais investigação.

Palavras-Chave: Retirada Desportiva; Transição de Carreira; Vida Pós-Desporto; Revisão Sistemática.

Abstract

Sport retirement can be understood as a process of personal reconstruction, in which athletes usually face difficulties, crises and even relief. Because it is a multifaceted and complex process, literature has increasingly explored this subject, establishing relationships and trying to find a less traumatic path in this transition. Based on the need to systematize what has been discovered, in order to facilitate new research, as well as to find new gaps, the objective of this systematic review was to identify the state of knowledge about the transition to sport retirement, analyzing the studies' methodological design and sample characteristics, the psychological variables associated with the quality of the transition, and the psychosocial resources available during the transition. After a search in the main scientific platforms, 70 articles observed all the criteria of inclusion and exclusion. The results showed the prevalence of cross-sectional qualitative research methods; few longitudinal and prospective studies were found. The samples were comprised mainly by men or men and women retired athletes. Only a small number of investigations studied other sports agents or other persons related to the athletes. Additionally, most of the studies explored the association between transition quality and athletic identity, injuries, and the psychological, emotional, social, and physical consequences of withdrawal. As regards the resources available to athletes at the time of transition, studies seemed to focus on coping strategies, withdrawal planning and preparation, psychosocial support, and support programs. Issues related to the way in which learning in sport can be transferred to other life contexts are still incipient and should be further investigated.

Keywords: Sport retirement; Career Transitions; Post-Sport Life; Systematic Review.

2.1 Introdução

A carreira desportiva pode ser entendida como a prática voluntária e plurianual de uma atividade desportiva escolhida por um atleta, com o objetivo de alcançar altos níveis de desempenho em um ou vários eventos desportivos (Alfermann, Stambulova, & Zemaityte, 2004). Ao longo da sua trajetória desportiva, o atleta passa por diversos períodos de transição (e.g., mudança dos níveis competitivos, mudança de equipes e/ ou treinadores, retirada do desporto) que resultam numa mudança da percepção sobre si mesmo e do mundo, requerendo uma modificação correspondente no comportamento e na forma de relacionamento (Schlossberg, 1981). No contexto competitivo, o estudo da transição é uma questão importante, pois os atletas enfrentam-na frequentemente de forma completamente díspar (Wylleman, Alfermann, & Lavallee, 2004). Dependendo da percepção do indivíduo sobre a situação, em toda transição tem a possibilidade de haver crise, alívio ou uma combinação de ambos, sendo comuns as mudanças e descontinuidades (Kerr & Dacyshyn, 2000). Este domínio apresenta assim uma extensa área de possibilidades.

Uma das transições mais importantes no desporto é a retirada, pois esta implica um processo de reconstrução pessoal no qual os atletas renegociam suas disposições e desenvolvem novas formas de interagir com os outros e com o mundo ao seu redor (Barker, Barker-Ruchti, Rynne, & Lee, 2014). Todavia, nem sempre essa reconstrução pessoal se faz da melhor forma. Ex-atletas podem ficar vulneráveis e experienciar, por exemplo, depressão, ansiedade exacerbada, crise de identidade (Debois, Ledon, & Wylleman, 2014; Weigand, Cohen, & Merenstein, 2013), abuso de álcool e drogas (Torregrosa, Ramis, Pallarés, Azócar, & Selva, 2015), diminuição da autoconfiança, transtornos alimentares, isolamento social ou dificuldades de inserção no mercado laboral (Stambulova, Alfermann, Statler, & Côté, 2009).

Estas consequências podem ter diversas explicações. O facto de muitas vezes construírem as suas carreiras com prioridade nas atividades desportivas face ao desempenho escolar, por exemplo, pode contribuir para a dificuldade de os atletas encontrarem uma nova profissão, bem como para um aumento exacerbado da ansiedade nos momentos anteriores à retirada (Cosh, Crabb, &

Tully, 2015). Por outro lado, como os corpos dos atletas são parte integrante de sua identidade, significando a sua força física, aptidão e capacidade para executar as tarefas (Phoenix & Sparkes, 2006), quando se retiram podem ficar mais vulneráveis a experimentarem uma diminuição da autoestima ao passo em que mudam as características dos seus corpos físicos (Schwenk et al., 2007). Com efeito, os atletas retirados encontram-se frequentemente numa grande fragilidade: quando estão no ápice da carreira costumam ser o centro das atenções, mas quando já não rendem como antes deixam de ter importância e começam a enfrentar uma nova etapa, que demanda a busca por uma nova identidade, novos relacionamentos e uma nova função social (Puig & Vilanova, 2006). Adicionalmente, a perspectiva de falta de atividades para executar no “dia seguinte” à retirada desportiva, associada à baixa idade, é outro aspecto preocupante na vida dos ex-atletas (Arlani et al. 2014).

Nesse contexto, considerando que a retirada pode constituir um significativo risco de saúde psicológica e do bem-estar, pesquisadores de Espanha, Reino Unido, Suécia e Bélgica (Arlani et al., 2014; Barker-Ruchti & Schubring, 2016; González Fernández & Bedoya López, 2008; Park, Tod, & Lavalley, 2012; Smith, Bundon, & Best, 2016; Subijana, Barriopedro, & Conde, 2015; Wylleman et al., 2004) têm expandido gradualmente esta área de estudo, com um elevado número de pesquisas a considerar as transições da carreira desportiva paralelas ao desenvolvimento das vidas dos desportistas e a analisar variáveis que fazem parte do contexto envolvido na retirada desportiva e influenciam a qualidade dessa transição, incluindo as suas consequências psicológicas, emocionais, sociais e físicas (Aquilina, 2013; Barriopedro-Moro, Muniesa, & Subijana-Hernández, 2016).

2.2 A presente investigação

Segundo Park, Lavalley e Tod (2013b), desde a primeira publicação, efetuada por Mihovilovic, em 1968, as pesquisas sobre a retirada de atletas têm vindo a aumentar de forma gradual. Especialmente desde os anos 90, vários estudos de revisão (e.g., Stambulova & Ryba, 2014; Wylleman et al., 2004) e capítulos de livros (Lavalley & Andersen, 2000) tentaram fornecer orientações para futuras direções de pesquisas. Porém, essas publicações não

utilizaram metodologias de revisão rígidas, recorrendo a uma análise sistemática dos manuscritos. Diferentemente, as revisões sistemáticas de Lavalle et al. (2000) e de Park et al. (2013b) evoluíram metodologicamente, analisando, respetivamente, 80 trabalhos científicos entre os anos de 1965 a 1998, e 126 estudos compreendendo o período de 1968 até 2010. O trabalho de Park et al. mostrou que as pesquisas mais recentes destacaram, principalmente, as causas e consequências da retirada desportiva e o refinamento dos preditores da qualidade de transição.

O objetivo de uma revisão sistemática é fornecer a revisão da literatura com foco em uma determinada questão de pesquisa e, também, permitir aos investigadores utilizarem a melhor evidência disponível e teorias para desenvolverem futuras direções de pesquisas e estratégias de intervenção (Craig et al., 2008), especificando, com a maior clareza possível, os procedimentos usados pelo autor (Thomas, Silverman, & Nelson, 2015). Além disso, uma revisão sistemática deve seguir as seguintes etapas: (a) definição da pergunta de interesse e dos critérios de inclusão e exclusão dos estudos; (b) localização e seleção dos estudos relevantes; (c) extração de dados de estudos primários; (d) análise e apresentação dos resultados; e, (f) interpretação dos resultados (González, Urrútia, & Alonso-Coello, 2011).

Neste contexto, o objetivo da presente revisão sistemática foi contribuir para ampliar o conhecimento atual no domínio da retirada desportiva, analisando o desenho metodológico dos estudos e características das amostras, bem como as variáveis psicológicas associadas à qualidade da transição de carreira e os recursos psicossociais disponíveis durante essa transição. Acreditamos que, a partir deste estudo, será possível identificar que variáveis relacionadas à transição para fora do desporto já estão exaustivamente estudadas, as que ainda não estão totalmente saturadas e suportam novos estudos e, na medida do possível, identificar novas lacunas ou caminhos para fornecer direções de pesquisas futuras. Identificadas as carências e os novos desafios, os pesquisadores poderão se valer desse trabalho para suas decisões.

2.3 Método

2.3.1 Fontes de Pesquisa

As principais bases de dados internacionais pesquisadas foram as seguintes: Bireme, Scopus, Medline, Sports Discus, ProQuest, Ebsco, Web of Science, PubMed e Google Acadêmico. Em seguida, foram examinados os arquivos constantes das seguintes revistas científicas: *Psychology of Sport and Exercise*, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *Journal of Applied Sport Psychology*, *Revista de Psicología Del Deporte*, *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, *The Sport Psychologist*, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *The International Review of Sport and Exercise Psychology*, *Australian Journal of Psychology*, *Spanish Journal of Psychology*, *The International Journal of the History of Sport*, *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *International Review for the Sociology of Sport*, *Athletic Insight*, *European Scientific Journal*, *European Journal of Sport Science*, *Journal of Aging Studies*, *The American Journal of Sports Medicine*, *Journal of Science and Medicine in Sport*, *International Journal of Sport Sciences* e *Journal of Sports Sciences*.

As palavras-chaves combinadas utilizadas foram: *sport retirement*, *career transitions in sport*, *post-career in sport*, *career transition out of sport*, *athletes' retirement*, *retirement from sport*, *sport career end*, *sport career termination*, *retirement planning in sport*, *withdraw from sport*, *disengagement from sport*, *second career in sport*, *coping strategies* e *drop-out from sport*.

2.3.2 Critérios de Inclusão e Exclusão

Foram considerados os seguintes critérios de inclusão: (a) estudos primários; (b) estudos publicados entre 2010 e 2016 em periódicos científicos (livros, teses, dissertações e anais de eventos não foram consideradas), totalizando os últimos sete anos de pesquisas; (c) estudos relativos à transição de carreira para fora do desporto (outros tipos de transições, como escolar para universitário e deste para o profissional não foram analisados); (d) estudos com amostra de populações independentes; e (e) estudos escritos em inglês ou espanhol. Dessa forma, a revisão obedeceu ao que Goodger, Gorely, Lavalley

e Harwood (2007) e Sallis, Prochaska e Taylor (2000) estabeleceram como critérios de inclusão com base em procedimentos de revisão sistemáticos: estar relacionado com o tema (i.e., transição da carreira para fora do desporto), possuir uma amostra independente da população e, preferencialmente, estar escrito na língua inglesa. A inclusão da língua espanhola deveu-se à grande quantidade de publicações relevantes que foram encontradas ao longo do processo de busca e a não imposição de limites sobre as características da amostra. No final do processo, 73 estudos preencheram os critérios de inclusão. Destes, dois não estavam acessíveis e um foi excluído por falta de informação (caracterização da amostra), totalizando 70 estudos.

2.3.3 Procedimentos

Depois da identificação dos estudos foram aplicados os mesmos procedimentos de revisão sistemática usado por Sallis et al. (2000), Goodger et al. (2007) e Park et al. (2013b). Os protocolos incluíram a criação de quadros detalhados (Quadro 1 a 4). No quadro 1 é apresentado o desenho das pesquisas (método da recolha de dados e desenho da pesquisa) e no quadro 2 as características da amostra (tamanho, nível competitivo, tipo de desporto, sexo, idade, situação face ao desporto [e.g., atleta em atividade, ex-atleta], tempo de competição, idioma [inglês ou espanhol] e localização). Os quadros 3 e 4 foram criados com base nas variáveis relacionadas com a qualidade da transição de carreira e nos recursos psicossociais disponíveis durante a transição, respetivamente. Num primeiro momento, foram separadas e classificadas as variáveis de cada um dos estudos. Nesta fase só foram incluídas as variáveis citadas em mais de três amostras independentes; as variáveis com menos do que três amostras foram agrupadas, sempre que possível, com outras semelhantes (e.g., a autopercepção inclui a autopercepção da imagem corporal, autoconfiança e autoestima). Os estudos que analisaram diversas variáveis foram listados separadamente. Em seguida, foi analisada a direção da associação das variáveis em relação à qualidade da transição e aos recursos psicossociais disponíveis durante a transição, ou seja, se houve uma associação positiva (+), negativa (-), nenhuma associação (0) ou associação indeterminada (?). A última fase da análise foi a determinação da

associação geral de cada variável por meio do resumo de cada correlação e cálculo da porcentagem de amostras de apoio na direção da associação. Foram utilizadas as orientações fornecidas por Sallis et al. (2000) para a rotulagem da associação: 0-33% = nenhuma associação, 34-59% = associação indeterminada ou inconsistente e 60-100% = associação positiva ou negativa.

Cada estudo incluído foi codificado com um número. Os estudos que tiveram mais do que uma amostra independente receberam tantos números quanto o número de amostras independentes (e.g., o estudo 21 analisou duas amostras diferentes, ou seja, a amostra “1” corresponde ao número 21[1] e a segunda amostra ao número 21[2]). De igual modo, quando uma mesma amostra foi publicada mais de uma vez pelo fato das variáveis de estudo mudarem, foi atribuído o mesmo número somado a um número secundário (e.g., estudo 59/1, 59/2, 59/3).

2.4 Resultados e Discussão

2.4.1 Desenho metodológico

No que respeita ao desenho metodológico, os resultados mostraram, que, diferentemente de períodos anteriores a 2010, onde os métodos quantitativos eram em maior número, recentemente os pesquisadores têm recorrido predominantemente a métodos de pesquisa qualitativos (43 estudos qualitativos vs. 24 quantitativos). Além disso, a maioria dos estudos publicados adotou um desenho transversal, sendo os estudos prospetivos e longitudinais escassos; todavia, observou-se, nos últimos anos, um discreto aumento destes últimos.

Os métodos de recolha dos dados mais usados têm sido entrevistas e questionários. No que respeita a estes últimos, parece ter diminuído sensivelmente a utilização de instrumentos específicos de transição de carreira, bem como da avaliação de aspectos psicológicos em geral. Além disso, um elevado número de investigações (cerca de 40%) recorreu a questionários “autoelaborados”, desenvolvidos especificamente para um estudo em particular, bem como a questionários ligados a avaliações médicas e de saúde específicas e gerais (Quadro 1).

¹ Devido a limitações de espaço não foi possível incluir as referências completas de todos os estudos analisados. Para mais detalhes relativamente às mesmas, por favor contacte o primeiro autor. Estudos analisados (número de codificação): 1 = Wylleman & Reints (2010); 2 = Naveira (2010); 3 = Mateos, Torregrosa, & Cruz (2010); 4 = Brewer, Van Raalte, & Petitpas, (2010); 5 = Takahashi & Shigeno (2011); 6 = Samuel & Tenenbaum (2011a); 7 = Álvarez Zamora (2011); 8 = Pallarés, Azócar, Torregrosa, Selva, & Ramis (2011); 9 = Rintaugu & Mwisukha (2011); 10 = Samuel & Tenenbaum (2011b); 11 = Park, Tod, & Lavalley (2012); 12 = Erlandson et al. (2012); 13 = Kerr, Marshall, Harding, & Guskiewicz (2012); 14 = Barker-Ruchti, Barker, Rynne, & Lee (2012); 15 = Fernández & Moreno (2012); 16 = Ristolainen, Kettunen, Kujala, & Heinonen (2012); 17 = Aquilina (2013); 18 = Henry (2013); 19 = Corcuera, Sáiz, Cuerva, & Calvo (2013); 20 = Cosh, LeCouteur, Crabb, & Kettler (2013); 21 = Vilanova & Puig (2013); 22 = Marquet et al., (2013); 23 = Caron, Bloom, Johnston, & Sabiston (2013); 24 = Cosh, Crabb, & LeCouteur (2013); 25 = King, Rosenberg, Braham, Ferguson, & Dawson (2013); 26 = Dimoula, Torregrosa, Psychountaki, & Fernandez (2013); 27 = Gardner (2013); 28 = Park, Lavalley, & Tod (2013a); 29 = Ronkainen, Ryba, & Nesti (2013); 30 = Hatamleh (2013); 31 = Martin, Fogarty, & Albion (2014); 32 = Arliani et al. (2014); 33 = Kelly et al. (2014); 34 = Surujlal & Zyl (2014); 35 = Cosh, Crabb, & Tully (2015); 36 = Debois, Ledon, & Wylleman (2015); 37 = Stronach, Adair, & Taylor (2014); 38 = Torregrosa, Ramis, Pallarés, Azócar, & Selva (2015); 39 = Tekavc, Wylleman, & Erpič (2015); 40 = Barriopedro-Moro, Muniesa, & Subijana-Hernández (2016); 41 = Tshube & Feltz (2015); 42 = Ronkainen & Ryba (2015); 43 = Subijana, Barriopedro, & Conde (2015); 44 = Blodgett & Schinke (2015); 45 = Knights, Sherry, & Ruddock-Hudson (2016); 46 = Barker-Ruchti & Schubring (2016); 47 = Ellis et al. (2016); 48 = Ronkainen, Watkins, & Ryba (2016); 49 = Stambulova & Ryba (2014); 50 = Beamon (2012); 51 = Stirling, Cruz, & Kerr (2012); 52 = Lorenzo & Bohórquez (2013); 53 = Randolph, Karantzoulis, & Guskiewicz (2013); 54 = Weigand, Cohen, & Merenstein (2013); 55 = Barker, Barker-Ruchti, Rynne, & Lee (2014); 56 = Domb et al. (2014); 57 = Roberts, Mullen, Evans, & Hall (2015); 58 = Curran (2015); 59 = Koshiba & Okumura (2015); 60 = Liu & Lu (2016); 61 = Fuller (2014); 62 = Crocket (2014); 63 = Meng (2014); 64 = Stambulova, Franck, & Weibull (2012); 65 = Agnew & Drummond (2015); 66 = Serra-Grima et al. (2015); 67 = Surujlal (2016); 68 = Brauge et al. (2015); 69 = Smith, Bundon, & Best (2016); 70 = Vilanova & Puig (2014).

Quadro 1. Desenho metodológico

Características dos estudos	Referência	Amostras
Desenho		
qualitativos	1, 2, 5, 7, 8, 10, 11, 14, 17, 18, 19, 20, 21(1), 23, 24, 27, 28, 29, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 55, 56, 60, 61, 62, 64, 65, 69, 70	43
quantitativos	3, 4, 6, 9, 12, 13, 15, 21(2), 25, 26, 30, 31, 32, 33, 40, 43, 52, 53, 54, 57, 59, 66, 67, 68	24
combinados	16, 22, 58, 63	04

longitudinal	4, 12, 13, 16, 20*, 22, 24*, 28, 31, 38, 59, 66	12
transversal	3, 6, 7, 8, 9, 11, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 26, 29, 30, 32, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 48, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 62, 63, 65, 67, 68, 69, 70	43
revisões, relatos ou reflexões	1, 2, 5, 10, 18, 20*, 24*, 45, 49, 60, 61, 64	12
estudos de caso	14, 27, 34, 35, 46, 47	06
Recolha dos dados		
entrevistas	7, 8, 14, 17, 19, 21(1), 22, 23, 28, 29, 34, 36, 37, 38, 39, 41(1), 42, 44, 46, 48, 50, 51, 55, 57, 58, 62, 65, 69, 70	29
questionários relativos à transição de carreira (retirada)	26, 30	02
questionários relativos à psicologia	3, 4, 6(2), 31	04
questionários autoelaborados	6(1), 9, 15, 16, 21(2), 25, 40, 43, 67	09
não identificados/ não há	1, 2, 5, 10, 12, 13, 18, 45, 49, 60, 63, 64	12
outros modelos	11, 20, 22, 24, 27, 32, 33, 35, 41(2), 47, 52, 53, 54, 56, 59, 61, 66, 68	18

2.4.2 Características das amostras

O número total de participantes foi 6510, variando entre 1 e 1316 e predominando amostras com um n entre 1 e 200. A maioria das pesquisas estudou homens ou homens e mulheres, notando-se uma diminuição, desde o início do século, dos estudos com mulheres (11% em 2000, 19% em 2010, e 9% atualmente). Quanto às idades, todas as faixas etárias foram contempladas, à exceção da categoria “abaixo de 16 anos”. No que respeita ao tipo de população, as amostras têm consistido, predominantemente, de ex-atletas, havendo menos estudos com atletas ativos ou combinados. Mais

especificamente, nove estudos (n = 970 sujeitos) analisaram amostras de atletas ativos, 36 estudaram atletas retirados (n = 3342 sujeitos), 13 combinaram atletas ativos com ex-atletas (n = 1331 sujeitos), três combinaram atletas retirados com não-atletas (n = 746 sujeitos) e um estudo analisou atletas ativos e não-atletas, mas não identificou a quantidade de sujeitos, apenas a porcentagem (96% atletas ativos e 4% não-atletas). Por fim, refira-se que um artigo analisou amostras combinadas de atletas ativos, ex-atletas e pessoas ligadas ao desporto (quatro atletas em atividade, cinco ex-atletas e três técnicos), ou a intervenção do profissional da psicologia do desporto.

As investigações têm estudado uma ampla gama de níveis competitivos, com predomínio de atletas profissionais e de elite (n = 30) e atletas olímpicos (n = 9). Alguns estudos combinaram níveis competitivos (n = 7) e apenas um se debruçou sobre atletas do desporto adaptado. Adicionalmente, 17 estudos foram realizados em ligas profissionais (futebol, futebol americano, rugby e críquete), um recorreu a atletas de clubes considerados não profissionais ou semiprofissionais, e cinco pesquisas analisaram estudantes (escolas, colégios e universidades). No que tange às modalidades estudadas (n = 43) parece existir um equilíbrio (i.e., coletivas, individuais e combinadas). O futebol, com 17 estudos, foi o desporto mais estudado, seguido pela natação (n = 9), basquetebol (n = 7), corridas (n = 6), e ginástica, rugby, futebol americano, hóquei no campo e atletismo, todos com cinco estudos; desportos pouco tradicionais, como *netball*, *lacrosse* e *dodgeball*, foram alvo de um estudo cada.

Finalmente, sublinhe-se que, nos últimos anos, os estudos na Europa superaram consideravelmente os estudos na América do Norte. Ademais, houve um número relativamente elevado de estudos australianos, inclusive com atletas e ex-atletas aborígenes, tendo-se mantido o baixo número de estudos em nações como o Japão (n = 3), China, Coreia do Sul, e África do Sul (n = 2), registando-se apenas um estudo no Brasil e na Jordânia. A língua predominante tem sido claramente a inglesa (Quadro 2).

Quadro 2. Características das amostras

Características das amostras	Referência	Amostras
Tamanho da Amostra		
1 - 10	7(8), 14(1), 19(6), 23(5), 27(1), 28(5), 29(10), 34(2), 35(2), 36(9), 42(10), 46(1), 47(3), 51(8), 55(3), 57(9), 59(10)	17
11 - 50	3(35), 8(20), 9(18), 11(12), 12(47), 17(18), 21.1(26), 37(30), 38(15), 39(12), 41(17), 44(13), 48(19), 50(20), 58(30), 65(20), 69(36), 70(26)	18
51 – 100	15(57)21.2(94), 30(52), 31(62), 32(100), 33(68), 52(57), 56(65)	08
101 - 200	4(108), 22(142), 26(133), 40(117), 62(107), 67(193), 68(186)	07
201 - 300	54(280), 66(299)	02
301 - 500	6(338)	01
501 - 1000	16(548), 25(592), 43(575), 53(513)	04
> 1000	13(1316)	01
Não identificado	1, 2, 5, 10, 18, 20, 24, 45, 49, 60, 61, 63, 64	13
Sexo		
Feminino	9, 12, 14, 46, 51, 59	06
Masculino	7, 13, 19, 20, 23, 24, 25, 27, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 42, 47, 50, 53, 56, 57, 58, 65, 67, 68	25
Combinados	3, 4, 6, 8, 11, 15, 16, 17, 21(1), 21(2), 22, 26, 28, 30, 31, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 48, 52, 54, 62, 66, 69, 70	28
Não identificados	1, 2, 5, 10, 18, 45, 49, 55, 60, 61, 63, 64	12
Idade		
< 16	44, 47	02
16 - 26	3, 6, 8, 15, 16, 31, 43, 51, 52, 54, 59, 67	12
27 - 40	7, 11, 12, 17, 19, 21(1), 27, 28, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 50, 57, 62, 65, 69, 70	20

> 40	9, 21(2), 22, 53, 68	05
15 – 85 (ampla faixa)	4, 25, 26, 29, 32, 33, 42, 48	08
Não-identificados	1, 2, 5, 10, 13, 14, 18, 20, 23, 24, 30, 34, 37, 45, 46, 49, 55, 56, 58, 60, 61, 63, 64, 66	24
População		
Atletas ativos	3, 15, 27, 43, 44, 47, 52, 67, 69*	09
Ex-atletas	7, 9, 13, 14, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 46, 51, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 70	36
Combinados (atletas e ex-atletas)	5, 6, 8, 16, 17, 19, 20, 29, 31, 42, 48, 50, 54	13
Combinados (atletas, ex-atletas e pessoas próximas)	11	01
Combinados (ex-atletas e não-atletas)	12, 53, 68	03
Combinados (atletas e não-atletas)	4	01
Não identificado ou não se aplica	1, 2, 10, 18, 45, 49, 64	07
Tipo de Desporto		
Coletivos	5, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 19, 23, 25, 32, 33, 44, 50, 52, 53, 56, 57, 58, 59, 62, 65, 66, 67, 68	25
Individuais	11, 12, 22, 28, 29, 34, 35, 42, 46, 48, 51	11
Combinados	3, 6, 16, 17, 21, 24, 26, 30, 31, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 47, 54, 69	19
Não-identificados	1, 2, 4, 10, 18, 20, 27, 45, 49, 55, 60, 61, 63, 64, 70	15
Nível Competitivo		
Escolas/ Colégios/ Universidades	47, 50, 54, 59, 61	05
Clubes (não-profissional ou semi-	52	01

profissional)		
Elite (nacional e internacional)	3, 8, 12, 14*, 16, 19, 20, 21*, 22, 23, 24, 26, 28, 29, 30, 31, 34*, 35*, 36, 38*, 39, 40*, 41*, 42, 43, 46, 48, 51, 55*, 70*	30
Profissional (ligas de futebol, futebol americano e rugby)	5, 7, 9, 13, 15, 25, 27, 32, 33, 53, 56, 57, 58, 65, 66, 67, 68	17
Combinados	4, 6, 11, 17*, 37, 44, 62,	07
Com deficiência	69	01
Não identificados	1, 2, 10, 18, 45, 49, 60, 63, 64	09
Língua		
Inglês	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70	64
Espanhol	7, 8, 15, 21, 40, 52	06

2.4.3 Qualidade da transição de carreira

No quadro 3 são apresentadas as variáveis associadas à qualidade da transição de carreira. A identidade atlética emergiu claramente como a variável mais estudada a este nível, seja de forma isolada ou contextualizada, tendo sido encontrados 23 estudos que a associavam às transições de carreira para fora do desporto. Em 19 desses estudos, uma forte identidade atlética estava negativamente associada à qualidade das transições.

Para além da identidade atlética, a retirada devido a lesões também tem recebido grande atenção por parte da literatura, tendo os 14 estudos que trataram de problemas de saúde e lesões identificado uma associação negativa, mesmo que transitória, com a qualidade da transição. Desses 14 estudos, oito trataram de mostrar as consequências físicas e/ ou psicológicas de ex-atletas que sofreram lesões do tipo “concussão”, particularmente nas ligas de futebol americano e *rugby*.

De forma relacionada, os resultados mostraram que, nos últimos anos, tem crescido o número de pesquisas que estudam a pós-carreira desportiva nas questões relacionadas à satisfação com o corpo e bem-estar físico e psicológico, tendo a maioria apresentado associações negativas, como o aumento de indicadores prejudiciais à saúde física, cognitiva e psicológica.

Outras variáveis que surgiram consistentemente associadas, de forma negativa, à qualidade da transição, eram o controle da vida, o desengajamento/ *drop-out* e conflitos com o treinador ou clube. Os três artigos que estudaram o controle da vida indicaram que quanto menos controle o atleta possuir durante a carreira desportiva, mais emoções negativas costuma sentir no processo de transição. Paralelamente, a totalidade dos estudos que analisaram o desengajamento/ *drop-out* (n = 6) também apresentou uma associação negativa com a qualidade da transição, sendo evidente que atletas que se retiraram do desporto precocemente, antes de atingirem o seu maior potencial, experimentaram mais sentimentos negativos. De igual forma, os seis estudos encontrados sobre o relacionamento com os treinadores e os clubes revelaram que o conflito entre treinadores e atletas potencializava as dificuldades de transição de carreira. Ou seja, atletas retirados que não tiveram um bom relacionamento com seus treinadores e/ ou clubes apresentaram maiores dificuldades em suas transições.

Em contraste, a voluntariedade da decisão, o desenvolvimento e realização pessoal e de carreira e do tempo decorrido após a retirada pareciam exibir uma associação predominantemente positiva com a qualidade da transição. Especificamente, nove dos 11 estudos que trataram da voluntariedade da decisão de retirada encontraram uma associação positiva com a qualidade da transição de carreira; nos outros dois, não foi possível determinar a associação. Em paralelo, os sete estudos que analisaram o desenvolvimento e realização pessoal e de carreira encontraram uma associação positiva com a qualidade da transição. Cinco desses estudos apresentaram os benefícios que atletas e ex-atletas podiam ter ao desenvolverem uma carreira dupla, mesmo face a dificuldades (e.g., gestão do tempo). Já os três estudos que examinaram a relação entre o tempo decorrido após a retirada desportiva e a percepção da qualidade da adaptação à nova

vida mostraram também uma associação positiva entre as duas variáveis. Refira-se, porém, que enquanto no estudo longitudinal de Park et al. (2013a) foram necessários cinco meses, em média, para a adaptação à nova vida pós-carreira desportiva, Stronach et al. (2014) relataram que, num período de até um ano, os ex-atletas ainda apresentavam certa confusão mental em saber quem eram.

Por último, no que respeita às variáveis demográficas, poucos estudos (n = 11) deixaram claras as diferenças em variáveis como o sexo, idade, raça, estado civil, ou cultura, de forma que a associação global foi indeterminada. Quanto ao *status* educacional, dos 12 estudos que fizeram referência a esta variável, 11 mostraram uma associação positiva com a qualidade da transição de carreira e o outro não encontrou nenhuma associação. Relativamente ao *status* financeiro, não existia um consenso na direção da associação desta variável com a retirada desportiva: dos seis estudos que tocaram nesse tema, dois mostraram uma associação positiva, dois negativa, um não estabeleceu nenhuma associação e, no último, a associação era indeterminada (Quadro 3).

Quadro 3. Fatores associadas à qualidade da transição de carreira

Fatores relacionados à qualidade da transição de carreira	Referência	T	Associação(%)				S C
			+	-	0	?	
identidade atlética	30, 4-, 70, 8-, 11-, 20?, 23-, 26-, 28-, 29-, 30-, 31-, 37-, 38-, 48+, 50-, 51-, 55-, 58-, 62-, 65-, 69-, 70-	23	4	83	9	4	-
aspectos demográficos	Gênero: 3 =, 40 ≠ (fem-), 48 = Raça: 50 – Idade: 24+, 300, 31+, 32-, 57- Cultura: 28-, 37-, 44-	12	17	50	25	8	?
voluntariedade da decisão	8+, 11+, 28?, 30+, 31+, 34+, 51+, 57?, 64+, 65+, 70+	11	82			18	+
lesões e problemas de saúde	13-, 16-, 23-, 24-, 25-, 27-, 32-, 33-, 37, 38-,	16		10 0			-

	47-, 53-, 56-, 65-, 66-, 68-						
satisfação com o corpo e bem-estar	12+, 22+, 23+, 28+, 32+, 46+, 48+, 51+, 53+, 54+, 55+, 59+, 69+	13	100				+
desenvolvimento pessoal e de carreira	7+, 8+, 29+, 30+, 39+, 43+, 44+	07	100				+
<i>status</i> educacional	7Ø, 8+, 9+, 17+, 18+, 21+, 40+, 41+, 48+, 57+, 58+, 63+	12	92		8		+
<i>status</i> financeiro	7Ø, 9-, 11?, 18-, 57+, 58+	06	33	33	17	17	?
controle da vida	17-, 28-, 57-, 62-	04		10 0			-
desengajamento / <i>drop-out</i>	23-, 24-, 29-, 38-, 44-, 62-	06		10 0			-
tempo passado após a retirada	14+, 28+, 37+	03	100				+
relação com técnicos e clubes	28-, 30-, 37-, 57-, 64-	05		10 0			-
T – Total de estudos; SC – Sumário dos códigos							

2.4.4 Recursos psicossociais disponíveis durante a transição de carreira

No quadro 4 são apresentados os recursos psicossociais disponíveis durante a transição de carreira. As estratégias de enfrentamento foram o recurso mais citado, tendo sido positivamente associadas, num total de 13 estudos, à qualidade de transição da carreira. Apesar de não ser claro que estratégias se revelaram como mais importantes ou com um efeito mais positivo, três foram mencionadas com maior frequência: “ficar a trabalhar no desporto”, “envolvimento com outras funções fora do desporto” e “introspeção/reflexão”. Estratégias de enfrentamento mal adaptativas (e.g., álcool, drogas, suicídio) surgiram em apenas três estudos.

Tal como nas estratégias de enfrentamento, também nas categorias de planeamento e preparação da retirada desportiva e de suporte social todos os estudos que analisavam a relação destas variáveis com a qualidade da

transição encontraram uma associação positiva. O planejamento incluía os preparativos relacionados à vida profissional, pessoal/ psicológica e financeira e foi estudado em 14 estudos. O suporte psicossocial, analisado em 20 estudos, incluía todos os tipos de apoio (com exceção dos programas sistemáticos de suporte, pormenorizados no item seguinte), quer do lado não-desportivo (e.g., familiares, amigos, pessoas mais próximas), quer de fontes desportivas (e.g., técnicos, comissão técnica, federações, confederações, companheiros de equipe).

Em relação ao envolvimento em programas de suporte e assessoramento, cinco dos oito estudos que se debruçaram sobre este tema identificaram uma direção positiva com relação à qualidade da transição de carreira. Em dois deles essa relação não foi possível determinar e no outro não houve associação.

Por último, somente seis estudos mencionaram como recurso a transferência de aprendizagens; desses, apenas um não identificou uma associação positiva deste recurso com a qualidade de transição (Quadro 4).

Quadro 4. Recursos psicossociais disponíveis durante a transição de carreira

Recursos	Referência	T	Associação(%)				S C
estratégias de enfrentamento	9+, 11+, 23+, 26+, 28+, 30+, 32+, 37+, 38+, 51+, 57?, 64+, 70+	13	92			8	+
planejamento da retirada	8+, 11+, 15+, 30+, 37+, 38+, 64+, 65+, 70+	09	100				+
suporte psicossocial	3+, 7+, 8+, 11+, 15+, 23+, 28+, 34+, 37+, 38+, 41+, 48+, 51+, 57+, 60+, 63+, 64+, 67+	18	100				+
envolvimento em programas de suporte	3+, 7?, 9?, 21+, 31+, 37+, 43+, 57Ø	08	63		12	25	+
transferências de habilidades	7+, 14+, 15+, 28Ø, 34+	05	80		20		+

T – Total de estudos; SC – Sumário dos códigos

3. DISCUSSÃO

A retirada desportiva constitui um processo complexo e multifacetado, levando a que, cada vez mais, os pesquisadores tentem englobar diferentes variáveis na sua análise. A presente revisão permitiu analisar de forma detalhada essas variáveis, centrando-se não só nos aspectos relacionados ao desenho dos estudos, mas também nas variáveis associadas à qualidade de transição e aos recursos disponíveis durante essa transição, com o objetivo último de identificar direções futuras de pesquisas.

No que diz respeito ao desenho metodológico dos estudos, a maioria utilizou um desenho transversal e qualitativo, predominando o recurso à entrevista, mas podendo ser salientadas outras metodologias qualitativas, como o grupo focal (Park et al., 2012; Tshube & Feltz, 2015), levantamento de matérias da mídia (Cosh et al., 2015; Cosh, LeCouteur, Crabb, & Kettler, 2013) e estudos de caso (Ellis et al., 2016). Os autores que preferiram trabalhar com um modelo quantitativo utilizaram, na sua maioria (em quase 40% dos estudos), questionários autoelaborados. Futuramente, pode sugerir-se a utilização de instrumentos quantitativos já validados e/ ou a validação de novos instrumentos. Além disso, estudos prospectivos e longitudinais, que continuam escassos, poderão estudar os processos dinâmicos ao longo do tempo, evitando as tradicionais limitações do viés de memória.

Se, por um lado, foi notória uma discreta diversificação de metodologias, por outro lado, não se pode afirmar que esteja ocorrendo uma evolução no que respeita às características dos participantes estudados, sendo de sublinhar o facto de a maioria dos estudos ter sido realizado preferencialmente com ex-atletas, analisando amostras compostas apenas por homens ou combinando homens e mulheres. Futuramente, será importante desenvolver estudos exclusivamente com mulheres e, recorrendo às anteriormente demandadas pesquisas longitudinais, estudar os atletas durante um período de tempo mais longo, analisando o processo de transição desde antes da retirada até à pós-retirada.

Por outro lado, importa salientar que, nos últimos anos, registou-se uma inversão considerável na localização: os estudos realizados no continente Europeu se destacaram frente aos da América do Norte (EUA, principalmente),

ocorrendo também um aumento de estudos australianos. Ásia, África, Oriente Médio e América do Sul não conseguem se destacar, ainda, na produção científica desse tema. Com efeito, mesmo que Stambulova e Ryba (2014) tenham afirmado que a Ásia e a América do Sul são áreas emergentes quando se fala em estudos de carreira desportiva, não só nesses continentes, mas também na África e no Oriente Médio, quase não há publicações relevantes (Park et al., 2013b). Nessa medida, carece de investigação um maior número de culturas e suas interrelações. Estudar as diferenças culturais pode levar a novas interpretações e resultados diferentes dos já conhecidos, pois os estudos nessa área estão incipientes. No entanto, refira-se que a presente revisão apenas considerou estudos de língua inglesa e espanhola e que a exclusão de estudos de outras línguas pode ter influenciado especificamente na localização do estudo e ter levado à omissão de potenciais correlatos, principalmente relacionados às questões culturais. Sugere-se assim que, futuramente, sejam analisadas as publicações em outras línguas.

No que tange às variáveis relacionadas à qualidade da transição de carreira, ressalte-se o facto grande parte dos estudos ter trabalhado a questão da identidade atlética, seja de forma isolada ou contextualizada, bem como aspectos ligados à saúde, desde as lesões à questão do bem-estar e satisfação com o corpo. A identidade atlética é a imagem que o sujeito tem de si mesmo a partir do vínculo que tem estabelecido com o seu desporto e a importância que esta dimensão tem sobre as demais áreas de sua vida (Lally, 2007). Se, por um lado, uma forte identidade atlética ajuda e incentiva os desportistas no momento de seguirem uma carreira, por outro lado, se permanecer forte na última etapa da transição desportiva (retirada), os atletas ficam menos dispostos a deixarem o desporto e costumam experimentar mais emoções negativas, dificultando o processo de transição (Brewer, Van Raalte, & Petitpas, 2000). O facto de, em 19 de 23 estudos (e.g., Martin, Fogarty, & Albion, 2014; Mateos, Torregrosa, & Cruz, 2010; Park et al., 2012; Smith et al., 2016; Torregrosa et al., 2015), uma forte identidade atlética estar negativamente associada à qualidade das transições, vai ao encontro dessas afirmações. Com vista a reduzir consequências negativas vinculadas a uma percepção de identidade atlética elevada importará promover o

desenvolvimento de múltiplas identidades e a construção de carreiras duplas, isto é, ajudando os atletas a conciliarem os estudos acadêmicos e atividades laborais com a vida desportiva.

Paralelamente, as lesões desportivas, por se constituírem como causas frequentes da retirada prematura, influenciando o bem-estar dos atletas, também têm sido amplamente estudadas em ligação com a retirada desportiva (Barker-Ruchti & Schubring, 2016; Erlandson et al., 2012; King, Rosenberg, Braham, Ferguson, & Dawson, 2013; Park et al., 2012; Rintaugu & Mwisukha, 2011; Smith et al., 2016). Curiosamente, dos 14 estudos que se debruçaram sobre este aspecto, oito trataram de mostrar as consequências físicas e/ ou psicológicas de ex-atletas que sofreram lesões do tipo concussão, particularmente nas ligas de futebol americano e *rugby* (e.g., Caron, Bloom, Johnston, & Sabiston, 2013; Kelly et al., 2014; King et al., 2013).

A maioria das pesquisas que analisou as questões relacionadas à satisfação com o corpo e bem-estar físico e psicológico da pós-carreira desportiva mostrou também associações negativas, como o aumento de indicadores prejudiciais à saúde física (e.g., aumento de peso em ex-atletas; Arliani et al., 2014; Barker-Ruchti & Schubring, 2016; Smith et al., 2016), cognitiva (Randolph, Karantzoulis, & Guskiewicz, 2013) e psicológica (e.g., ansiedade, depressão; Caron et al., 2013; Smith et al., 2016; Weigand et al., 2013).

Em suma, parece que o estudo da identidade atlética e das consequências das lesões já está “saturado”, sendo consensual que influenciam diretamente no período transitório e no pós-carreira. Porém, o facto de as pesquisas estarem começando a se voltar para o estudo da preocupação com a saúde, bem-estar psicológico, qualidade de vida e preocupação com o corpo depois do término da carreira parece abrir uma gama de possibilidades a explorar. Uma via interessante parece ser o estudo de ex-atletas que se mantiveram em atividade e aqueles que passaram a levar uma vida sedentária, na medida em que alguns estudos (e.g., Erlandson et al., 2012; Ronkainen, Watkins, & Ryba, 2016) mostraram que ex-atletas que se mantiveram em atividade não apresentaram problemas a este nível, desfrutando de uma melhor qualidade de vida.

Outras variáveis que mostraram uma relação negativa com a qualidade da transição foram o controle da vida e os conflitos com treinadores. Não obstante a percepção de autonomia e poder dos atletas sobre as suas decisões enquanto competem e durante o processo de transição de carreira ter sido avaliada apenas em três estudos, os resultados sugerem que quanto menos controle o atleta possuir durante a carreira desportiva, mais emoções negativas sente no processo de transição. Roberts et al. (2015), por exemplo, referiram-se à pressão que ex-atletas sofriam porque não sabiam o que iria acontecer após apenas um ano de contrato assegurado, concluindo que a falta de informação dos clubes limitava muito as suas vidas; adicionalmente, os atletas também se referiram ao isolamento e mercantilização por parte dos seus treinadores e dos clubes.

Em contraste com estas associações negativas, foi encontrada uma associação predominantemente positiva entre o desenvolvimento e realização pessoal e de carreira com a qualidade da transição. Hatamleh (2013), por exemplo, relacionou com o fato de 83% de 52 ex-atletas jordanianos não terem atingido as metas relacionadas com o desporto com um baixo nível de satisfação com a reforma. De forma relacionada, atletas que se retiraram do desporto precocemente, antes de atingirem o seu maior potencial (i.e., categoria desengajamento/ *drop-out*), experimentaram mais sentimentos negativos. A este respeito, Arliani et al. (2014) se mostraram preocupados quando, ao analisarem uma amostra de ex-futebolistas brasileiros, constataram a perspectiva da falta de atividades para executarem no dia seguinte, associada à baixa idade da retirada. Paralelamente, a voluntariedade do término da carreira também concorrer para um processo de transição mais saudável, isto é, caracterizado por mais emoções positivas e menos emoções negativas (Roberts et al., 2015; Surujlal & Zyl, 2014). Em suma, a transição será mais positiva se os atletas se retirarem de forma voluntária e depois de atingirem os seus objetivos atléticos, ao invés de desistirem precocemente. Além disso, parece que a percepção da qualidade da adaptação à nova vida melhora com o tempo, que deve ser aproveitado para os ex-atletas desfrutarem de paz, tranquilidade, convívio com a família e amigos (Barker-Ruchti, Barker, Rynne, & Lee, 2012).

Quanto às questões demográficas, não foi possível, como mencionamos anteriormente, tirar uma conclusão concreta com relação às diferenças entre as diferentes variáveis estudadas. Porém, realce-se o fato de existirem, em alguns estudos, diferenças significativas entre homens e mulheres. Mais especificamente, enquanto elas apresentavam maiores dificuldades com relação ao desenvolvimento de problemas de saúde, solidão, pressão social e falta de apoio social, os homens sofriam com problemas emocionais ligados à masculinidade, por ainda preservarem o pensamento de que são eles os responsáveis pelo sustento de suas famílias; além disso, eles também apresentavam maior interesse em permanecerem com funções ligadas ao desporto após o término da carreira atlética. Ainda assim, esta e outras questões demográficas, como por exemplo as diferenças entre culturas, bem como a relação da qualidade de transição com o status financeiro, carecem de investigações mais aprofundadas. Recorde-se que o status educacional e financeiro também têm sido estudados em relação com a transição, mas os resultados obtidos têm sido distintos. Por um lado, é relativamente fácil identificar a associação predominantemente positiva entre o status educacional e a qualidade de transição. A este nível, podem destacar-se pesquisas que mostraram que ex-atletas mais titulados na carreira acadêmica apresentavam maior facilidade na entrada laboral pós-carreira (e.g., Barriopedro-Moro et al., 2016) e que estudantes-atletas tinham perspectivas reais de seguirem os dois caminhos em paralelo (i.e, competição e atividade acadêmica), afastando um pouco a ideia que se tem do “atleta obcecado” (cf. Aquilina, 2013). Diferentemente, o status financeiro é uma variável que não conseguiu, por si só, orientar uma direção, dependendo a sua associação com a qualidade de transição da amostra analisada. Entretanto, sublinhe-se que uma conclusão mais concreta é dificultada pela expressiva diferença financeira entre as diversas modalidades desportivas, bem como entre os níveis em que se encontram, o que sugere que, futuramente, este será um aspecto a ter em consideração.

Entrando no mérito dos recursos psicossociais disponíveis aos atletas, não obstante as estratégias de enfrentamento serem claramente as mais exploradas e apesar de não haver dúvidas de que boas estratégias levam a

uma melhor qualidade na transição e vice-versa, os estudos ainda não conseguiram definir as estratégias mais efetivas. Em todo o caso, entre todas as estratégias, destaque-se um possível paradoxo entre “ficar a trabalhar no desporto” (Arliani et al., 2014; Barriopedro-Moro et al., 2016; Rintaugu & Mwisukha, 2011; Stronach et al., 2014), o “envolvimento com outras funções fora do desporto” (Arliani et al., 2014; Hatamleh, 2013; Park et al., 2012) e a “introspeção/ reflexão”. Ao nível da intervenção, talvez o mais importante seja que os ex-atletas se mantenham ocupados (Hatamleh, 2013), dentro (Arliani et al., 2014; Barriopedro-Moro et al., 2016; Rintaugu & Mwisukha, 2011; Stronach et al., 2014) ou fora do desporto (Arliani et al., 2014; Hatamleh, 2013; Park et al., 2012). No entanto, será importante analisar e compreender, de forma mais criteriosa e detalhada, o porquê de determinadas estratégias de enfrentamento sobressaírem relativamente a outras.

A planificação da retirada desportiva é um dos principais fatores que influencia a adaptação à nova vida depois do desporto (González Fernández & Bedoya López, 2008), o que poderá explicar o facto de todos os estudos analisados terem mostrado uma associação positiva desta variável com a qualidade da transição de carreira. A falta de preparação parece causar maior sofrimento no período transitório e pós-carreira de atletas de elite (Hatamleh, 2013; Stronach et al., 2014), havendo pesquisas recentes que mostram os consideráveis benefícios sociais, psicológicos e financeiros das já referidas carreiras duplas (e.g., Torregrosa et al., 2015; Tshube & Feltz, 2015; Subijana et al., 2015). Contudo, é preciso ainda estabelecer para que tipo de atletas (e.g., maior ou menor nível competitivo) é mais eficiente a construção da carreira dupla e se deve mesmo existir essa diferenciação.

Para além do planeamento, o suporte social também se constitui como uma variável tradicionalmente importante em termos de recursos disponíveis na transição. Algumas pesquisas sublinharam a importância do apoio familiar, principalmente dos pais (Álvarez Zamora, 2011; Mateos et al., 2010; Surujlal & Zyl, 2014;) e de irmãos, amigos e companheiros de equipe, por ordem decrescente (Fernández & Moreno, 2012). Alguns autores sugerem, porém, que este peso do apoio familiar poderá estar relacionado com o precário apoio oferecido, em geral, pelas organizações desportivas (Liu & Lu, 2016; Stronach

et al., 2014). Assim, são necessárias mais investigações que analisem a influência dos clubes, bem como a influência da mídia, enquanto fontes de suporte social. De facto, estudos recentes (e.g., Cosh et al., 2013, 2015) tentaram encontrar respostas do quanto e de que forma a mídia é capaz de influenciar na vida dos atletas e, conseqüentemente, na qualidade da transição, sugerindo uma influência negativa e alguma insatisfação dos ex-atletas com as matérias publicadas, as quais costumam se limitar às identidades desportivas, tratando os ex-atletas como grandes campeões desportivos por vários anos após o término da carreira; ou seja, a identidade atlética, para a mídia, parece ser mais importante do que o seguimento das vidas dos atletas.

Um outro tipo de suporte passa pelos programas de ajuda ou de treinamento voltados aos atletas que se aproximam ou já se retiraram da vida desportiva, procurando ajudá-los a terem mais recursos (i.e., novos conhecimentos e habilidades) para ultrapassarem o momento da transição (Alfermann et al., 2004). Em alguns países, principalmente fora da Europa, Austrália e América do Norte, parecem não existir ainda programas de suporte suficientes para atender a demanda. Relativamente aos programas em funcionamento, alguns estudos descrevem seus benefícios (e.g., Martin et al., 2014; Mateos et al., 2010; Stronach et al., 2014; Vilanova & Puig, 2013), mas outros citam a resistência e a não confiança (Rintaugu & Mwisukha, 2011; Roberts et al. 2015), bem como o expressivo desconhecimento relativamente à sua existência (Álvarez Zamora, 2011).

Por fim, mas não menos importante, uma das variáveis ainda muito pouco exploradas e de grande potencial para a literatura futura, é a aprendizagem transferível, isto é, os recursos, capacidades e habilidades adquiridas enquanto atletas e que podem ser transferíveis e aproveitadas em uma nova vida noutra função (Barker-Ruchti et al., 2012). Entre essas habilidades encontram-se a capacidade de sacrifício, companheirismo, respeito pelos outros, trabalho em equipe (Álvarez Zamora, 2011), paciência, foco, objetivo orientado, dedicação, autodisciplina, perseverança, cumprimento de prazos, tolerância (Surujlal & Zyl, 2014), perspectiva, independência e criatividade (Barker-Ruchti et al., 2012). Porém, alguns autores referem-se à dificuldade de os atletas terem consciência dos aspectos positivos das suas

habilidades ou de serem capazes de transferi-las do domínio desportivo para outro domínio (Park et al., 2013a; Stronach et al., 2014).

Por último, seria interessante conhecer melhor os aspectos relacionados às aprendizagens que os atletas desenvolvem durante a carreira e que podem vir a utilizar na vida após a retirada ou, ainda, durante a própria carreira atlética, quando envolvidos em outras atividades de estudo ou laborais. Provavelmente, maiores e melhores descobertas nesse sentido facilitarão atletas e psicólogos desportivos na melhor orientação, não só antes da retirada, mas também depois, quando houver a necessidade de colocar as aprendizagens em prática.

4. Referências

- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: A cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 61-75. doi:10.1016/S1469-0292(02)00050-X
- Álvarez Zamora, A. (2011). Professional football players and labor market insertion strategies after withdrawal. *Agon, International Journal of Sport Sciences*, 1(2), 115-128.
- Aquilina, D. (2013). A study of the relationship between elite athletes' educational development and sporting performance. *The International Journal of the History of Sport*, 30(4), 374-392. doi:10.1080/09523367.2013.765723
- Arliani, G. G., Lara, P. S., Astur, D. C., Cohen, M., Gonçalves, J. P. P., & Ferretti, M. (2014). Impact of sports on health of former professional soccer players in Brazil. *Acta Ortopedica Brasileira*, 22(4), 188-190. doi:10.1590/1413-78522014220400954
- Barker, D., Barker-Ruchti, N., Rynne, S., & Lee, J. (2014). Moving out of sports: A sociocultural examination of Olympic career transitions. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(2), 255-270.
- Barker-Ruchti, N., Barker, D., Rynne, S., & Lee, J. (2012). 'One door closes, a next door opens up somewhere': The learning of one Olympic synchronized swimmer. *Reflective Practice*, 13(3), 373-385.
- Barker-Ruchti, N., & Schubring, A. (2016). Moving into and out of high-performance sport: The cultural learning of an artistic gymnast. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(1), 69-80. doi:10.1080/17408989.2014.990371
- Barriopedro-Moro, M., Muniesa, C. A., & Subijana-Hernández, C. L. (2016). Perspectiva de género en la inserción laboral de los deportistas olímpicos españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 339-350. doi:10.1080/17408989.2014.990371
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Petitpas, A. J. (2000). Self-identity issues in sport career transitions. In D. Lavalley & P. Wylleman (Eds.), *Career transitions in sport: International perspectives* (pp. 29-43). Morgatown, WV: Fitness Information Technology.
- Caron, J. G., Bloom, G. A., Johnston, K. M., & Sabiston, C. M. (2013). Effects of multiple concussions on retired national hockey league players. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35(2), 168-179.
- Cosh, S., Crabb, S., & Tully, P. J. (2015). A champion out of the pool? A discursive exploration of two Australian Olympic swimmers' transition

- from elite sport to retirement. *Psychology of Sport and Exercise*, 19, 33-41. doi:10.1016/j.psychsport.2015.02.006
- Cosh, S., LeCouteur, A., Crabb, S., & Kettler, L. (2013). Career transitions and identity: A discursive psychological approach to exploring athlete identity in retirement and the transition back into elite sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 5(1), 21-42. doi:10.1080/2159676x.2012.712987
- Craig, P., Dieppe, P., Macintyre, S., Michie, S., Nazareth, I., & Petticrew, M. (2008). Developing and evaluating complex interventions: The new medical research council guide. *British Medical Journal*, 337, a1655. doi:10.1136/bmj.a1655
- Debois, N., Ledon, A., & Wylleman, P. (2015). A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 15-26. doi:10.1016/j.psychsport.2014.07.011
- Ellis, M. J., McDonald, P. J., Cordingley, D., Mansouri, B., Essig, M., & Ritchie, L. (2016). Retirement-from-sport considerations following pediatric sports-related concussion: Case illustrations and institutional approach. *Neurosurgical Focus*, 40(4), E8. doi:10.3171/2016.1.FOCUS15600
- Erlandson, M. C., Kontulainen, S. A., Chilibeck, P. D., Arnold, C. M., Faulkner, R. A., & Baxter-Jones, A. D. (2012). Higher premenarcheal bone mass in elite gymnasts is maintained into young adulthood after long-term retirement from sport: A 14-year follow-up. *Journal of Bone and Mineral Research*, 27(1), 104-110. doi:10.1002/jbmr.514
- Fernández, L. M., & Moreno, B. M. R. (2012). Recursos disponibles para la inserción sociolaboral tras la retirada deportiva de futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 189-194.
- González Fernández, M., & Bedoy López, J. (2008). Después del deporte, ¿qué? Análisis psicológico de la retirada deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 61-69.
- González, I. F., Urrútia, G., & Alonso-Coello, P. (2011). Revisiones sistemáticas y metaanálisis: Bases conceptuales e interpretación. *Revista Española de Cardiología*, 64(8), 688-696. doi:10.1016/j.recesp.2011.03.029
- Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21, 127-151. doi:10.1123/tsp.21.2.127
- Hatamleh, M. R. (2013). The life transitions of high performance athletes' retirement from sport. *European Scientific Journal*, 9(11), 336-353.
- Kelly, D. F., Chaloner, C., Evans, D., Mathews, A., Cohan, P., Wang, C., ... Kernan, C. (2014). Prevalence of pituitary hormone dysfunction,

- metabolic syndrome, and impaired quality of life in retired professional football players: A prospective study. *Journal of Neurotrauma*, 31(13), 1161-1171. doi:10.1089/neu.2013.3212
- Kerr, G., & Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(2), 115-133. doi:10.1080/10413200008404218
- King, T., Rosenberg, M., Braham, R., Ferguson, R., & Dawson, B. (2013). Life after the game-injury profile of past elite Australian football players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(4), 302-306. doi:10.1016/j.jsams.2012.09.003
- Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 85-99. doi:10.1016/j.psychsport.2006.03.003
- Lavallee, D., & Andersen, M. (2000). Leaving sport: Easing career transitions. In M. Andersen (Ed.), *Doing sport psychology* (pp. 249-260). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Liu, Z., & Lu, Y. (2016). Re-employment of retired athletes in China. *The International Journal of the History of Sport*, 33(5), 624-633. doi:10.1080/09523367.2016.1188083
- Martin, L. A., Fogarty, G. J., & Albion, M. J. (2014). Changes in athletic identity and life satisfaction of elite athletes as a function of retirement status. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 96-110. doi:10.1080/10413200.2013.798371
- Mateos, M., Torregrosa, M., & Cruz, J. (2010). Evaluation of a career assistance programme for elite athletes: Satisfaction levels and exploration of career decision making and athletic-identity. *Kinesiologia Slovenica*, 18(1-2), 30-43.
- Mihovilovic, M.A. (1968). Status of former sportsmen. *International Review of Sport Sociology*, 3, 73-93. doi:10.1177/101269026800300105
- Park, S., Tod, D., & Lavallee, D. (2012). Exploring the retirement from sport decision-making process based on the transtheoretical model. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 444-453. doi:10.1016/j.psychsport.2012.02.003
- Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2013a). A longitudinal qualitative exploration of elite Korean tennis players' career transition experiences. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 15(1), 65-92.
- Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2013b). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22-53. doi:10.1080/1750984X.2012.687053

- Puig, N., & Vilanova, A. (2006). Deportistas olímpicos y estrategias de inserción laboral. Propuesta teórica, método y avance de resultados. *Revista Internacional de Sociología*, 64, 63-83. doi:10.3989/ris.2006.i44.28
- Randolph, C., Karantzoulis, S., & Guskiewicz, K. (2013). Prevalence and characterization of mild cognitive impairment in retired national football league players. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 19(08), 873-880. doi:10.1017/S1355617713000805
- Rintaugu, E. G., & Mwisukha, A. (2011). Retirement from competitive sport: The experiences of Kenyan soccer athletes. *Current Research Journal of Social Sciences*, 3(6), 477-482.
- Roberts, C. M., Mullen, R., Evans, L., & Hall, R. (2015). An in-depth appraisal of career termination experiences in professional cricket. *Journal of Sports Sciences*, 33(9), 935-944. doi:10.1080/02640414.2014.977936
- Ronkainen, N. J., Watkins, I., & Ryba, T. V. (2016). What can gender tell us about the pre-retirement experiences of elite distance runners in Finland?: A thematic narrative analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 37-45. doi:10.1016/j.psychsport.2015.06.003
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, A. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32, 963-975. doi:10.195-9131/00/3205-0963/0
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 2-18. doi:10.1177/001100008100900202
- Smith, B., Bundon, A., & Best, M. (2016). Disability sport and activist identities: A qualitative study of narratives of activism among elite athletes with impairment. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 139-148. doi:10.1016/j.psychsport.2016.07.003
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 395-412. doi:10.1080/1612197X.2009.9671916
- Stambulova, N. B., & Ryba, T. V. (2014). A critical review of career research and assistance through the cultural lens: Towards cultural praxis of athletes' careers. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 1-17. doi:10.1080/1750984X.2013.851727
- Stronach, M., Adair, D., & Taylor, T. (2014). 'Game over': Indigenous Australian sportsmen and athletic retirement. *Australian Aboriginal Studies*, 2014(2), 40-59.

- Subijana, C. L., Barriopedro, M., & Conde, E. (2015). Supporting dual career in Spain: Elite athletes' barriers to study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 57-64. doi:10.1016/j.psychsport.2015.04.012
- Surujlal, J., & Zyl, Y. (2014). Understanding the dynamics of sport-career transition of Olympic athletes. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(20), 477-484. doi:10.5901/mjss.2014.v5n20p477
- Thomas, J. R., Silverman, S., & Nelson, J. (2015). *Research methods in physical activity* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., & Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50-56. doi:10.1016/j.psychsport.2015.03.003
- Tshube, T., & Feltz, D. L. (2015). The relationship between dual-career and post-sport career transition among elite athletes in South Africa, Botswana, Namibia and Zimbabwe. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 109-114. doi:10.1016/j.psychsport.2015.05.005
- Vilanova, A., & Puig, N. (2013). Compaginar la carrera deportiva con la carrera académica para la futura inserción laboral:¿ Una cuestión de estrategia. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 61-68.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7-20. doi:10.1016/S1469-0292(02)00049-3
- Weigand, S., Cohen, J., & Merenstein, D. (2013). Susceptibility for depression in current and retired student athletes. *Sports Health*, 5(3), 263–266. doi:10.1177/1941738113480464.

Capítulo 3

Estudo 2 - “Como os Atletas de Alto Nível se Preparam para a Retirada Desportiva? Um Estudo Desenvolvido com Ex-Atletas Olímpicos Brasileiros Baseados nos Fatores Anteriores ao Período Transitório que Influenciam na Qualidade da Retirada”.

Resumo

A retirada atlética, a última fase da carreira desportiva, é entendida como um processo complexo, multifacetado e de reconstrução pessoal, onde há a mudança no foco de vida, exigindo, dos ex-atletas, habilidades diferentes daquelas desenvolvidas anteriormente. Portanto, crises e dificuldades nessa transição são comuns e costumam chamar atenção de pesquisadores no sentido de analisar e estabelecer procedimentos que os ajudem a realizar a transição de uma forma menos dolorosa e mais saudável. Assim, o objetivo desse estudo foi analisar como se sucedeu a retirada atlética de uma amostra de ex-atletas olímpicos brasileiros, nos seguintes aspectos inter-relacionados: o planeamento da retirada, a voluntariedade da retirada, os motivos que levaram à tomada de decisão pela retirada desportiva e a percepção do momento do término da carreira. Participaram do estudo dez ex-atletas olímpicos, voluntários, de diferentes modalidades e sexo, e com até três anos após o término da carreira desportiva. Utilizou-se uma entrevista semiestruturada, elaborada com base no questionário “*Retirement from Sports*”, utilizando-se a análise de conteúdo auxiliada por meio do N-Vivo, versão 11. Os resultados mostraram que um mínimo de planeamento e preparação associados à voluntariedade, contribui de forma positiva a uma tomada de decisão mais consciente e, conseqüentemente, uma transição menos traumática. Nesse sentido, propõe-se a denominação “atletas semi-estrategistas” na classificação já aceita pela literatura (estrategistas e não estrategistas). Sugere-se que estratégias de enfrentamento voltadas à antecipação da retirada, bem como, na preparação para uma nova função sejam incentivadas tanto pelos integrantes da comissão técnica, quanto pelos gerentes desportivos ligados aos clubes, federações e confederações. Por fim, cabe ao profissional da Psicologia Desportiva conhecer melhor essa demanda e, assim, contribuir nesse complexo processo.

Palavras-Chave: Retirada Desportiva, Retirada Atlética, Término da Carreira Desportiva, Vida Pós-Desporto; Transição de Carreira; Qualidade da Transição de Carreira.

Abstract

Athletic withdrawal, the last phase of a sports career, is understood as a complex, multifaceted process and personal reconstruction, where there is a change in the focus of life, requiring ex-athletes different skills from those previously developed. Therefore, crises and difficulties in this transition are common and usually call attention of researchers to analyze and establish procedures that help them to make the transition in a less painful and healthier way. Thus, the objective of this study was to analyze how the athletic withdrawal of a sample of former Brazilian Olympic athletes occurred in the following interrelated aspects: the withdrawal planning, the voluntary withdrawal, the reasons that lead to decision making by the withdrawal and the perception of the moment of the end of the career. Ten ex-Olympic athletes, volunteers of different modalities and sex, and up to three years after the end of their sports career participated in the study. A semi-structured interview, based on the "Retirement from Sports" questionnaire, with content analysis aided by N-Vivo, version 11, was used. The results showed that a minimum of planning and preparation associated with voluntariness contribute , in a positive way, to a more conscious decision-making and, consequently, a less traumatic transition. Thus, it is suggested that coping strategies aimed at anticipating withdrawal, as well as, in preparation for a new role, should be encouraged by the members of the technical committee as well as by sports managers linked to clubs, federations and confederations. Finally, it is up to the Sports Psychology professional to know better this demand and, thus, to contribute in this complex process.

Keyword: Career Transitions in Sport; Athletic Retirement; Post-Sport Life, Quality of Career Transition; Retirement from Sport; Systematic Review.

3.1 Introdução

A carreira desportiva, segundo Alfermann e Stambulova (2007), pode ser descrita como a prática voluntária e plurianual de uma modalidade desportiva escolhida com o objetivo de alcançar altos níveis de desempenho em eventos desportivos. Durante a trajetória desportiva de um atleta, existem diversas transições pelas quais eles devem ultrapassar e uma delas é denominada “transição de carreira para fora do desporto” ou, simplesmente, “retirada desportiva”.

A retirada desportiva, segundo Barker et al (2014), costuma ser entendida como um processo de reconstrução pessoal. Quando atletas deixam o desporto, acabam por negociar suas disposições e desenvolvem novos modos de interação com os outros e com o mundo ao seu redor. Além disso, passam a ter novas formas de agir, falar, ver, valorizar.

Em outras palavras, Kerr e Dacyshyn (2000) afirmaram que a retirada desportiva se caracteriza por um processo complexo e multifacetado, no qual ocorre uma mudança de foco na vida dos atletas e isso exige, muitas vezes, habilidades diferentes daquelas já aprendidas e aperfeiçoadas na carreira. Somado ao fato da precocidade deste momento pode haver a possibilidade de ocorrer crises de identidade e dificuldades no enfrentamento, de acordo com Sinclair e Orlick (1993).

Alfermann e Stambulova (2007) definiram como uma “transição de carreira saudável”, a composição de dois elementos: o sucesso em elaborar o processo de término de carreira e o sucesso na vida pessoal.

O estudo das transições da carreira é relevante e apresenta uma extensa área de possibilidades, porém nem sempre pode ser previsto, pois as vidas das pessoas são muito diferentes entre si, as mudanças e as descontinuidades são comuns (Kerr e Dacyshyn, 2000) e eles as enfrentam de maneiras completamente diferentes (Bloom, 1985). Toda transição tem a possibilidade de haver uma crise, alívio ou uma combinação de ambos, dependendo da percepção do indivíduo sobre a situação. Eventos de transição incluem fatores como: a mudança de carreira, a morte de um cônjuge, ter filhos, mudar para outra cidade, casar-se, a perda de aspiração de carreira

como uma promoção no trabalho que nunca chega, entre outras (Schlossberg, 1984).

Outro aspecto importante é o da temporalidade. Coakley (2001) afirmou que as oportunidades desportivas são de curto prazo e que a carreira média em um desporto dura entre três a sete anos; isso significa que após uma carreira desportiva há cerca de 40 anos adicionais na vida de uma pessoa. Portanto, uma carreira no desporto costuma ser muito menor do que a maioria das outras carreiras ou profissões.

Ao se acrescentar uma complexidade vista pelo lado filosófico, Rubio (2001) mostrou um “peso” carregado pelos atletas, que é o fato de eles carregarem uma posição de semideuses ou heróis da sociedade. Mas, em seguida, eles passam a abandonar esse papel de protagonistas sem qualquer preparação para novas funções e/ou áreas diferentes.

Considerando as causas da retirada desportiva, segundo Stambulova (1994), um atleta encerra sua carreira desportiva por meio de duas maneiras: voluntária ou involuntária.

Na forma voluntária é comum ocorrer pela combinação de vários fatores, entre eles, pessoais (conquistou seus objetivos, apresenta problemas financeiros, busca alternativas de ocupação, vivenciou momentos ruins em viagens competitivas); sociais (necessidade de melhorar seu relacionamento com a família e amigos, mudança de valores, problemas de relacionamento com a comissão técnica ou organizações desportivas); ou emocionais (diminuição da satisfação da vida como atleta, busca de satisfações pessoais (Stambulova, 1994; Rintaugu e Mwisukha (2011); Park et al (2012).

Da outra forma, involuntariamente, Ogilvie e Taylor (1993); Roffé (2000) e Ronkainen et al (2013) afirmam que ocorre, normalmente, pelos seguintes fatores: quando existe um declínio da performance devido ao avanço da idade; por influência de fatores fisiológicos e implicações psicológicas (desmotivação); lesões que impedem a continuidade ou provocam distress manifestado em depressão; abuso de substâncias; ideação e tentativa de suicídio nos casos mais extremos e; forma como ocorre o processo de seleção de atletas (aqueles que não têm condições de permanecer na prática em determinada organização são dispensados e nem sempre conseguem se alocar em outra instituição).

Sinclair e Orlick (1993), de uma forma mais ampla, apresentaram, como causas principais, o cansaço de alguns atletas ao estilo de vida que levam, a conquista dos objetivos propostos, a dificuldade de relacionamento com a comissão técnica, a falta de apoio da família e amigos, a entrada no mercado laboral com um novo emprego e a não seleção (desconvocação) para compor uma equipe.

Martini (2003), na tentativa de classificar os tipos de causas, apresentou os seguintes conceitos: Dropout (desistência do desporto antes que tenha alcançado seu potencial máximo); Attrition (lento processo de exaustão física e psicológica); e o Burnout (sentimentos de exaustão emocional conduzindo o atleta à falta de habilidade em continuar no desporto).

Taylor e Olgivie (1994), em seu modelo conceitual, citaram a idade, o processo de seleção no desporto, as lesões ou as próprias decisões como as principais causas da retirada desportiva. Mais concretamente, Koukouris (1991) em um estudo com desportistas gregos identificou 38 motivos, entre os principais o inadequado apoio econômico por parte dos clubes e federações, as lesões e o cansaço da dedicação excessiva para alcançar o máximo nível. Posteriormente, Lavallee et al (1997) mostraram a falta de motivação, os compromissos de estudos/ trabalho, a própria política desportiva, a diminuição do rendimento, a diminuição do poder aquisitivo e a diminuição da diversão (prazer) como as principais causas.

Visto ser uma composição de fatores, a literatura científica tem caracterizado as repercussões (consequências) do processo de final da carreira desportiva que podem gerar problemas de ordem psicológica. Aspectos negativos e positivos nessa análise são apresentados.

A falta de preparação ou antecipação à vida depois da prática desportiva é um dos fatores principais na adaptação à retirada, segundo Torregrosa et al (2004). Nesse sentido, vários aspectos considerados negativos influenciam na má transição e, conseqüentemente, costumam deixar ex-atletas vulneráveis, como a já citada crise de identidade atlética (Debois et al, 2015), que ainda é a variável mais explorada, segundo Lippert et al (no prelo); depressões (Weigand et al, 2013); ansiedade exacerbada (Cosh e Tully, 2014; McGillivray et al, 2005); abuso de álcool e drogas (Torregrosa et al, 2015); diminuição da

autoconfiança, transtornos alimentares, isolamento social, dificuldades de inserção no mercado laboral (Stambulova, et al 2009); entre outros.

Além disso, os corpos dos atletas podem ser parte integrante de sua identidade, significando a sua força física, aptidão e capacidade para executar as tarefas (Phoenix e Sparkes, 2006). Assim, os atletas, quando se retiram, podem ficar mais vulneráveis a experimentar diminuição da autoestima ao passo em que mudam as características dos seus corpos físicos (Lavallee e Robinson, 2007; Schwenk, et al, 2007; Stephan et al, 2007). Provavelmente quando a retirada é de forma involuntária, súbita e/ou inesperada, por exemplo, decorrentes de lesões ou por desconvocação, torna-se ainda mais angustiante, segundo Lotysz e Short (2004) e Wylleman et al (2004).

Contrariamente, outros trabalhos, como o de Sinclair e Orlick (1993), sugerem que a retirada desportiva pode levar a mudanças positivas na vida de ex-atletas, mesmo que o período de adaptação possa demorar em torno de cinco meses, como mostrou Park et al (2013) ou, até mesmo, chegando a um ano, de acordo com Stronach et al (2014). Ainda, nessa perspectiva positiva, Heinemann e Grupe (1998) trouxeram o conceito de “capital acumulado”, no qual o atleta, ao se retirar, desfruta das seguintes características que podem facilitar a abertura de novas possibilidades profissionais: 1. Popularidade (em maior ou menor escala eles são conhecidos e, conseqüentemente, admirados); 2. Contatos (possibilidade de recorrer a várias pessoas que foram conhecendo ao longo da carreira); e 3. Domínio da tática e da técnica desportiva e da cultura do meio desportivo em que estão inseridos e socializados.

Alfermann et al (2004) definiram a “prontidão” dos atletas para a transição de carreira em relação ao planejamento pré-retirada. Hipotetizaram que, se os atletas tivessem planos de pré-retirada, eles poderiam ter níveis mais altos de “prontidão” para suas transições de carreira, porque uma retirada planejada os ajudaria a caminhar na direção certa durante o processo de transição da carreira e proporcionaria sentimentos de controle sobre a situação. Estar pronto ou “prontidão” significa, então, a preparação geral para todo o processo de transição de carreira, que inclui o planejamento da pré-retirada, a tomada de decisões e o ajuste de vida pós-desporto.

Entretanto, de forma geral, ainda são poucos os estudos que tentam identificar a influência do processo de tomada de decisão na adaptação da vida após o desporto (Cecić Erpič, 2007; Kirby, 1986; McPherson, 1980). Kerr e Dacyshyn (2000) indicaram que o processo de tomada de decisão para a retirada é complexo e multifacetado. Os processos de tomada de decisão geralmente acontecem durante um longo período de tempo e são considerados diferentes entre si (Kirby, 1986).

De acordo com estudos encontrados na Europa, como os de Torregrosa et al (2004); Torregrosa e Mimbrero (1999) e Dimoula et al (2013), é possível, com base nas semelhanças estudadas, propor um padrão comum de retirada atlética dos atletas provenientes de culturas principalmente do sul deste continente, que consiste justamente da falta de planejamento da retirada, além da identidade atlética alta após a carreira desportiva e o predomínio de deslocalização no desporto, ou seja, permanecer ligado à modalidade exercendo outras funções. Padrões como esses não são possíveis determinar em continentes em que o número de pesquisas nessa área ainda é muito pequeno, como é o caso da América do Sul (Lippert et al, no prelo).

Portanto, este estudo pretende contribuir, numa visão multidisciplinar, para que atletas, ex-atletas e pessoas envolvidas direta e indiretamente com o desporto (comissão técnica, gerentes desportivos, familiares, etc) possam somar novos conhecimento e perspectivas, a fim de utilizarem na melhor preparação para o término da carreira, tornando-a menos dolorosa emocional e fisicamente.

Não só isso, mas tentar contribuir nos termos em que Fernandez et al (2006) sugeriu, que é compreender melhor todo esse processo para fora do desporto, a fim de tornar útil o trabalho aplicado e para que o profissional da Psicologia Desportiva possa ajudar os atletas neste processo da retirada.

Corroborando a relevância do tema, segundo Park et al (2013), as pesquisas sobre a retirada de atletas têm aumentado gradualmente ao longo das últimas três décadas, desde a sua primeira publicação feita por Mihovilovic (1968); porém, o maior número de estudos tem sido encontrado no continente europeu e na América no Norte. Em contrapartida, segundo Brandão (2013), as

publicações desse tema na América do Sul e, conseqüentemente, no Brasil, ainda são modestas.

Portanto, torna-se também importante entender melhor esse processo compreendido pela sucessão de fatos que levam à tomada de decisão pela retirada, bem como fazer frente aos problemas já conhecidos durante a transição e fornecer subsídios para que as conseqüências negativas sejam diminuídas, ou mesmo, erradicadas. Tudo isso, levando-se em consideração uma cultura sul-americana (particularmente a brasileira), na qual não se tem, ainda, um escopo científico desenvolvido, tanto pelo aspecto da quantidade quanto da qualidade dos estudos publicados (Brandão e Agresta, 2012).

De forma que esse conhecimento não pode ficar apenas restrito aos cientistas, mas que se possa ser divulgado aos clubes, federações e confederações, a fim de que todos os atletas, desde o início da carreira desportiva, possam tomar contato com o assunto e se conscientizarem no sentido de uma preparação melhor ao longo do tempo, sabendo da importância de determinadas atitudes já tomadas por outros em que a probabilidade de se obter sucesso é maior, caso colocadas em prática.

Segundo Torregrosa et al (2004), quando se fala em transição de carreira desportiva no desporto de alto rendimento, um aspecto importante deve ser levado em consideração, que é a falta de uma definição operacional sobre a população a qual se refere, pois há uma grande variabilidade no que diz respeito ao tamanho da amostra e nível competitivo dos atletas. Normalmente quanto maior é o tamanho de uma amostra, menor é o nível competitivo, nesse caso aumenta a fiabilidade e diminui a validade ecológica dos resultados. Por outro lado, quanto menor é o tamanho da amostra, normalmente maior é o nível atlético e que leva a um aumento da validade ecológica e diminuição da fiabilidade.

Decidir por quais pessoas entrevistar requer um conjunto de decisões. O primeiro aspecto se refere a quem são desportistas de alto nível. Mesmo que existam classificações bastante úteis, qualquer tentativa esbarra de imediato na grande variedade de situações que fazem parte do contexto desportivo. Ainda que muitos se dediquem com grande intensidade e, por vezes, exclusivamente ao desporto, as próprias culturas dos desportos se diversificam e são tão

diferentes que se torna muito difícil encontrar uma amostra homogênea que se permita analisar da melhor forma possível (Lüschen, 1985; Durán et al., 1998).

Assim, o objetivo desse estudo foi analisar como se sucedeu a retirada atlética de uma amostra de ex-atletas olímpicos brasileiros, nos seguintes aspectos inter-relacionados: o planejamento da retirada, a voluntariedade da retirada, os motivos que levaram à tomada de decisão pela retirada desportiva e a percepção do momento do término da carreira desportiva.

3.2 Métodos

3.2.1 Participantes

Participaram deste estudo uma amostra unicamente de ex-atletas olímpicos, nos quais, o contexto de desenvolvimento das carreiras desportivas tenha um fio condutor comum, que é a celebração de pelo menos um ciclo olímpico de quatro anos e a consequente participação em Jogos Olímpicos. Assim, tanto as carreiras desportivas como o marco institucional no qual se desenvolvem estão condicionadas a esse aspecto, conseguindo, desse modo, certa homogeneidade nas situações vividas.

Após a decisão de entrevistar desportistas olímpicos, optou-se por escolher uma amostra intencional, com base na seleção de casos típicos de ex-desportistas retirados recentemente e de grande expressão no cenário nacional e internacional e, ainda, tendo em conta alguns critérios de diferenciação no sexo e na variedade de modalidades desportivas para tentar tratar uma série de casos típicos que, mesmo num contexto homogêneo em se tratando de ex-atletas olímpicos, diferenciam-se, por si só, em ser uma amostra rara e de extrema dificuldade de acesso, como já haviam afirmado Alfermann e Stambulova (2007), quando estudaram uma amostra de atletas profissionais.

Dessa forma, participaram do estudo 10 ex-atletas olímpicos entre 31 e 45 anos ($M=37.8$; $DT=3,9$), entre 20 e 34 anos de carreira desportiva ($M=24.1$; $DT=4,5$), brasileiros, voluntários e com até três anos após término da carreira desportiva. As entrevistas foram realizadas nos meses de janeiro de 2016 e 2017.

3.2.2 Procedimentos

Os participantes responderam a uma entrevista semiestruturada, que foi elaborada com base no questionário “*Retirement from Sports*”, de Alfermann et al (2004). O instrumento foi aceito por uma banca constituída de três professores doutores com experiência na área. Constou de 50 itens que vão desde os dados biográficos gerais e desportivos, passando pelas sucessões de eventos anteriores à retirada atlética, até chegar às consequências do pós-carreira. Este estudo deu ênfase ao período anterior ao transitório e de enfrentamento da retirada atlética, nos seguintes itens constantes do questionário acima: o planejamento da retirada, a voluntariedade da retirada, os motivos que levaram à tomada de decisão pela retirada desportiva e a percepção do momento do término da carreira desportiva.

Atendendo ao princípio básico da entrevista em profundidade, ou seja, aquela que permite com que as pessoas expressem sem nenhum tipo de condicionamento, o guião é semi-aberto para que cada entrevistado possa abordar os temas de forma natural e com fluidez, a fim de atingir a profundidade necessária nos temas de interesse e objetivos de estudo. As entrevistas foram realizadas “*in loco*” e nos locais públicos e/ou privados como solicitado pelos participantes. Todos os ambientes utilizados eram silenciosos e não houve interrupção de qualquer natureza.

Foi realizado um estudo piloto com um ex-atleta de alto rendimento, porém sem experiência olímpica, que serviu para testar imperfeições e/ou questões que pudessem gerar más interpretações na sequência do estudo.

Todos os integrantes da amostra assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética de uma universidade portuguesa. Caso o estudo seja aprovado, em sua versão final estará descrita a universidade, bem como o número do processo. As entrevistas foram gravadas utilizando o aparelho “*Sony*” e, posteriormente, transcritas integralmente, perfazendo um total de aproximadamente 624 minutos de gravação e 84 páginas de transcrição. Por questões éticas, foram atribuídos nomes fictícios aos participantes, a fim de evitar constrangimentos e/ou exposição desnecessária.

3.2.3 Análise dos dados

Foi utilizada a análise de conteúdo, baseada no modelo de Bardin (2011), como análise principal dos dados, recorrendo-se ao programa N-Vivo, versão “11”.

Após a realização da primeira fase da análise de conteúdo, que é a leitura flutuante das entrevistas, a fim de estabelecer o primeiro vínculo e, em seguida, a transcrição completa, ou seja, uma preparação formal do material, foram categorizados, *a priori*, os quatro principais aspectos estudados anteriores à retirada desportiva (ou seja, antes do período transitório), constantes de parte do questionário utilizado como referencial, que costumam ter relações e associações comuns na literatura, e que influenciam na qualidade da retirada; que são, o planejamento da retirada, a sua voluntariedade, os motivos que levam à tomada de decisão e a percepção do momento do término da carreira.

A partir daí, seguiu-se a análise propriamente dita no sentido de uma melhor compreensão da forma com as quais esses temas influenciaram na qualidade da transição de carreira desta amostra de ex-atletas olímpicos.

3.3 Resultados e Discussão

O objetivo deste estudo foi de analisar como se sucedeu a retirada desportiva de uma amostra de ex-atletas olímpicos brasileiros, com ênfase no período anterior ao transitório ou de enfrentamento, nos seguintes aspectos inter-relacionados: (1) planejamento da retirada; (2) voluntariedade da retirada; (3) motivos da retirada desportiva; e (4) percepção do momento do término da carreira desportiva.

Dessa forma, a fim de explorar de forma organizada os temas analisados, apresentar-se-ão individualmente abaixo.

3.3.1 Planejamento da Retirada Desportiva

O planejamento da retirada costuma ser discutido, pela literatura, como um dos fatores mais influentes na transição de carreira de atletas, bem como, está associado às reações emocionais mais positivas e menos negativas, menor duração do período de transição, menor uso de estratégias de

enfrentamento e maior satisfação com a vida, ou seja, supostamente os atletas que planejam a retirada costumam gastar menos energia para ajustar seus novos estilos de vida e, portanto, são capazes de mobilizar e usar seus recursos mais eficazmente do que os atletas que não fazem (Alfermann et al, 2004; Alfermann e Stambulova, 2007).

A maior parte de nossa amostra relatou ter planejada a retirada, porém não conseguiram, na entrevista, explicar claramente de que forma; por exemplo, Alessandro disse que já tinha comprado um “terreninho” e que tinha a intenção de entrar no mesmo campo de trabalho de sua esposa, numa atividade completamente diferente da desportiva. Carlos relatou que vinha pensando no assunto, porém só tomou atitudes quando deixou de ser convocado para a nova temporada. Érica relatou: “... quando eu decidi que iria parar não pensava no pós, não tinha planejado, eu simplesmente precisava parar. Só depois que parei é que percebi que deveria ocupar minha cabeça...”.

O único caso (Daniel) em que o atleta não relatou ter feito e nem pensado em qualquer tipo de planejamento e, ainda, sonhava com mais um ciclo olímpico, passou pela experiência da desconvocação, ou seja, recentemente foi descartado tanto de seu clube como da seleção. Daniel estava visivelmente frustrado. Suas palavras se traduziam em não acreditar no que estava acontecendo por pensar que ainda pudesse estar no auge da carreira e com novos objetivos traçados. O fato é que ele não estava mais no auge, pois seus resultados não eram mais os mesmos e seu técnico preferiu dar prioridade aos atletas mais novos; isso aconteceu tanto no clube quanto na seleção, ao mesmo tempo. Corrobora quando ele afirma estar sendo muito difícil, naquele momento, treinar no alto rendimento.

Nessa perspectiva, de acordo com Orlick (1980), os atletas podem estabelecer expectativas irrealistas que, no final, podem prejudicá-los e destruí-los. Muitas vezes eles são levados à impressão de que são de vital importância devido a seus *rankings* positivos. O problema é quando esse “*ranking*” desaparece, o atleta passa pela enorme frustração de não se sentir mais importante, passam a “vegetar”.

Segundo Coakley (2006) uma transição positiva ocorre quando um atleta faz um ajuste relativamente rápido e fácil para a vida pós-carreira. No entanto,

isso só ocorre se a condição prévia do planejamento para a transição for cumprida durante a carreira, portanto, pode explicar o porquê que Fabiana e Bruna, que planejaram suas retiradas, encontravam-se psicologicamente mais ajustadas do que Daniel e Alessandro, que praticamente não planejaram.

Stambulova et al (2009) identificaram quatro fatores importantes que determinam uma boa transição de carreira, que são: (1) voluntariedade da decisão; (2) planejamento da retirada; (3) tipo de identidade desportiva e (4) impacto social e pessoal. Ex-atletas, que se preocupam com esses fatores, são chamados por Vilanova e Puig (2016) de “atletas estrategistas”, pois mostram a consciência do tempo; a capacidade de tomar medidas práticas (estratégias) que desempenham papéis fundamentais na transição da carreira atlética e, ainda, constroem mais capital humano por meio da aquisição de competências essenciais durante a carreira. Da mesma forma, quanto mais precoce for a idade com a qual eles começam a tomar essas atitudes, segundo Ek et al (2005), mais bem-sucedida será a retirada.

Nessa classificação de Vilanova e Puig (2016), além dos considerados “estrategistas”, há os “não-estrategistas”, que são aqueles incapazes de utilizar suas carreiras desportivas para facilitar a transição a um futuro novo emprego, pois se concentram, exclusivamente, em suas identidades desportivas de forma a ficarem desligados das outras esferas. Propomos, aqui, uma nova classificação, visto que existem os dois extremos (aqueles que utilizam a favor e os que não utilizam), mas não existe uma classificação para o meio termo, podendo ser chamados de semi-estrategistas, ou seja, utilizam parcialmente as capacidades adquiridas na carreira para facilitar o futuro.

De forma que os resultados parecem mostrar que as estratégias desenvolvidas pelos nossos ex-atletas olímpicos levam a diferenças na qualidade da transição, apoiados em estudos anteriores que mostraram que atletas que planejaram suas retiradas relataram se sentir mais no controle e tinham mais facilidades na adaptação à nova vida (Alfermann e Stambulova, 2007 e Webb et al., 1998).

Nossos achados também estão alinhados aos estudos que mostram que uma retirada involuntária e não planejada pode complicar o processo de ajuste logo após a interrupção da carreira (Blinde e Stratta, 1992; Stambulova et al.,

2009). Entre os entrevistados desse estudo, os chamados estrategistas, segundo o conceito de Vilanova e Puig (2016), planejaram o término de carreira e este momento foi, muitas vezes, associado a um evento específico, como a conclusão de estudos ou a obtenção de novos empregos, como foi o caso de atletas alemães no estudo de Stambulova et al. (2009).

Nesse estudo, contrariamente, não se percebeu com tanta frequência o desejo em terminar estudos, mas sim a obtenção de novos empregos. Resumidamente: Alessandro queria trabalhar com a esposa; Bruna queria ter família e trabalhar em outra área desportiva; Carlos queria seguir trabalhando com a Educação Física; Daniel não sabia bem o que fazer, afinal não tinha planejado aquele momento; Érica sentia o peso da idade e queria dar mais atenção à família; Fabiana já tinha outra carreira desenvolvida e queria ser mãe; Gustavo sofreu com as lesões e planejou seguir outra atividade também dentro do desporto; Hector também sentia o peso da idade e seguiu em sua modalidade como assistente técnico e depois técnico; Inaldo, que também havia sofrido várias lesões, planejou trabalhar com projetos sociais dentro de sua modalidade e; por fim, João, após ter problemas com instituições gestoras de seu desporto, tornou-se treinador e se manteve no próprio desporto.

Outra questão interessante, mencionada por Fabiana, é o destreinamento físico e psicológico. Esse fator está intimamente relacionado às estratégias de enfrentamento e à preparação para a retirada. Fabiana parece ter passado por essa fase de forma a gerar menos estresse, pois conseguiu ir diminuindo de intensidade seus treinamentos, assim como escolheu competições menos importantes para participar, até o momento que pensou ser o mais propício para, então, terminar sua carreira. Hector resolveu ir por fases e, depois de entender que mais um ciclo olímpico após seus 34 anos não seria possível, solicitou, voluntariamente, sua saída da seleção (assim evitaria uma desconvocação) e seguiu seus últimos quatro anos somente competindo por clubes.

Gustavo afirmou "... o esporte, para mim, sempre foi um hobby e não uma carreira...". Dentro desse contexto ele planejou a retirada com pelo menos dois anos de antecedência e, mesmo com um histórico de lesões graves e duas cirurgias, não parece ter tido problemas sérios na transição. Corrobora o

fato de Gustavo ter feito um curso superior, com pós-graduação nível mestrado e, atualmente, tem seu próprio negócio. Se por um lado, as lesões podem ser motivos para dificuldades na transição, de acordo com Arliane et al (2014) e Brauge (2015), o fato de ter estudado e se planejado para o término da carreira trouxe benefícios rápidos e positivos para o seu futuro, o que reforça a ideia da retirada como um processo multifacetado, como denominou Kerr e Dacyshyn (2000).

Nossos achados parecem revelar evidências de que a amostra, de forma geral, não tinha um alto grau de consciência da necessidade de realizar um bom planejamento voltado ao término da carreira. Por mais que a maioria relatou ter se preocupado com este momento, poucos conseguiram demonstrar que haviam, realmente, tomado atitudes/ ações a fim de encararem essa fase da melhor forma possível.

Além disso, esse despreparo se mostrou mais evidente enquanto estavam na ativa sem a perspectiva do momento exato; porém, quando percebiam a aproximação da decisão (voluntária ou não), as coisas mudavam bruscamente e os objetivos passavam a ser outros.

Cabe uma observação com relação aos membros da comissão técnica, na qual não se percebeu nenhuma contribuição no sentido de orientarem aos atletas da importância da preparação para a retirada. Lavalley e Robinson (2007) mostraram um costume “normal” dos membros da comissão técnica insistirem pelo sucesso desportivo, mas evitarem ao máximo o assunto “retirada do desporto”, assim é possível que parte da culpa possa ser a eles direcionada. Dessa forma, corroborando Park et al (2012), é muito importante fornecer informações, educar atletas e treinadores quanto aos benefícios do planejamento da retirada, pois pode ser útil para incentivá-los a se envolver em programas de intervenção ainda enquanto competem ativamente.

3.3.2 Voluntariedade da Retirada Desportiva

Segundo Sinclair e Orlick (1993) e Hatamleh (2013), a voluntariedade na retirada se refere ao momento no qual o atleta decide, por si só, terminar sua carreira e está associada a uma transição positiva; enquanto que a forma da

retirada involuntária costuma ser precoce e eles tendem a se sentir mais insatisfeitos sobre suas vidas, a partir do momento da transição.

Nessa amostra, mesmo que todos tenham relatado estarem satisfeitos com suas vidas atualmente, visivelmente aqueles que planejaram e fizeram a retirada de forma voluntária dão ênfase nos seguintes pontos: “eu sou muito feliz”; “fiz muitas coisas na carreira”; “estou muito satisfeito”. Por outro lado, os demais sempre emitiram alguma observação, com a utilização de mecanismos de defesa implícitos, de que ainda não estão da forma como gostariam, por exemplo: “tô beirando o ótimo, mas não está ainda, só me meto em confusão...”; “tô realizado, fiz tudo que muitos vão tentar e não vão conseguir, mas financeiramente não estou...”; “eu não daria um 10 pra minha vida, mas estou satisfeita”; “vivo bem, mas não sou o que já fui antes...”

Em uma classificação de Pallares et al (2011), os modelos de trajetória de carreira desportiva baseados em algumas características, dentre elas a voluntariedade da retirada, a conciliação com estudos/ mercado de trabalho, podem ser descritos como: (1) trajetória linear; (2) convergente; e (3) paralela. Desta forma, esta amostra parece se enquadrar mais na terceira categoria, pois, de forma geral, apresentaram-se voluntários à retirada; concluíram estudos, a fim de se inserirem no mercado laboral; tiveram uma boa percepção sobre a retirada, apesar de algumas dificuldades e; por fim, alguma tentativa de conciliação durante e, principalmente, nos últimos anos de carreira.

Ou seja, complementando os dois itens anteriores, parece que quanto melhor for planejada a retirada, ela acaba acontecendo de forma voluntária. Porém, ser voluntária pode ser, na verdade, consequência de outros fatores, como o peso da idade, as lesões, as desconvocações que, somadas, ou não, impõem aos atletas a necessidade de tomar a decisão pelo término. Assim foi nessa amostra, a maioria deles mesmo relatando a voluntariedade pela retirada, mencionaram ter vivenciado diversos problemas.

3.3.3 Motivos (Razões) da Retirada Desportiva

Primeiramente, parece haver um consenso de que distinção entre o término da carreira voluntária ou involuntária não consegue compreender

totalmente a complexidade dos motivos reais, segundo Kerr e Dacyshyn (2000); Park et al (2012) e Roberts et al (2015).

Alguns elementos de nossa amostra demonstraram que uma combinação de fatores os conduziam à retirada, pois era a única opção disponível naquele momento a fim de escaparem das pressões associadas às tentativas de prolongar suas carreiras. Por exemplo, Alessandro, que tomou a decisão voluntária, *a priori*, relatou lesões, aspectos relacionados aos problemas de relacionamento com a esposa e imposições familiares. Puig e Vilanova (2006) encontraram em suas entrevistas um ex-atleta que aceitou um contrato no estrangeiro por medo da retirada ou do que viria depois, apesar de que tinha muito claro que havia chegado o momento de afrontar uma nova etapa de sua vida.

Os achados acima são justificados pelo primeiro item da classificação dada por Roberts et al (2015), denominada “retirados relutantes”, ou seja, são aqueles que tomaram a decisão por si mesmos, mas não perceberam essa decisão como uma escolha livre.

A segunda categoria, também encontrada em nossa amostra, refere-se às pressões contratuais, na qual reflete a ameaça percebida de não se ter um contrato renovado, conseqüentemente, incertezas financeiras e ocupacionais que acompanham a situação, como foi o caso de Daniel ao chegar em seu clube e receber a notícia que seu contrato estava terminado.

Quase todos os entrevistados relataram que é comum existir a falta de comunicação (terceira classificação) do clube em relação ao futuro. De certa forma isso pode aumentar as dificuldades encontradas por eles, principalmente nos momentos próximos à renovação contratual. Também se confunde com a próxima categoria (desvalorização desportiva) e que fica bem expressa nas palavras da Bruna: “...porque a gente tem que fazer ano a ano um novo contrato, você não sabe se vai estar empregado ano que vem, só que, obviamente, você sabe de suas qualidades e que você vai ter um time para jogar, mesmo não sendo aquele que você gostaria e nem com a mesma realidade financeira”. Nesse aspecto também se enquadra, por vezes, o favorecimento dos clubes por atletas mais jovens.

Segundo Roberts et al (2015) quanto mais o atleta se enquadra nessas categorias, sofre ainda mais o que chamou de “rol psicológico esmagador”. Parece comum no Brasil os clubes potencializarem essas dificuldades tornando a vida dos atletas totalmente incertas a cada ano.

Os atletas que relataram ter terminado a carreira antes do momento adequado ou mais tarde do que deveriam foram os mesmos que apresentaram maiores dificuldades na transição. No primeiro caso, nota-se uma dificuldade externa causada por lesões, contratos de risco, falta de opção de clubes, favorecimento aos mais novos, entre outros. No segundo caso, uma tentativa de se manter por mais tempo, mesmo não tendo mais as mesmas condições para tal.

Foram comuns citações que mostraram dúvidas com relação ao futuro quando a pergunta era diretamente voltada aos motivos pelos quais eles abandonaram o desporto, ou seja, situações que provavelmente foram geradoras de pressão, incertezas e estresse, como por exemplo, a fala da Bruna:

“Talvez a dúvida do que vai ser depois, a dúvida do que... como a gente vive, a gente convive com a dúvida também no nosso meio, porque a gente tem que fazer ano a ano novo contrato, você não sabe se vai estar empregado ano que vem, sabe que vai ter uma equipe, talvez não a que gostaria, com menos dinheiro. Me preparei devido a essa dúvida e insegurança do que vem depois.”

Assim, em nossa amostra, os principais motivos pelos quais eles abandonaram o desporto foram: a diminuição da performance (que parece gerar uma tristeza pela falta de reconhecimento posterior, como disse Daniel: “...o brasileiro tem uma memória muito curta...”); as lesões desportivas; ter filhos e dedicar tempo à família; a idade avançada; problemas com as instituições desportivas e a desconvocação. Nesse sentido, alguns diálogos de conformismo foram identificados, provavelmente uma estratégia de enfrentamento que utilizaram no processo da retirada, como disse Hector: “...eu

já tava ficando mais baixo do que os outros e tem que ser uma renovação normal, atletas mais novos se sobressaindo...”

Percebeu-se, então, uma interessante necessidade de alguns deles justificarem as suas permanências por mais tempo no desporto como forma de ajudar a equipe de alguma outra maneira, como também afirmou Hector: “já deveria ter parado, eu já estava na quadra mais como assistente do que jogador...”. Provavelmente mais um momento de construção de uma nova identidade, mesmo que ainda ligada ao desporto.

Em recente revisão sistemática, Lippert et al (no prelo) mostraram que as lesões continuam sendo uma das principais causas da retirada desportiva involuntária. Ristolainen et al (2012) mostraram, da mesma forma, que o principal motivo de afastamento foram as lesões, porém, como a análise foi subjetiva, afirmaram não poder ter certeza de que isso explicaria completamente a retirada antecipada. Nesse estudo foi identificado que as lesões estiveram presentes na totalidade dos entrevistados, principalmente naqueles oriundos de desportos considerados de maior impacto, como o judô, o atletismo e o basquete. Porém, nenhum deles admitiu que fosse o principal motivo, mas sim fizeram parte significativa da totalidade dos fatores da decisão.

Da mesma forma, Ristolainen et al (2012) e Cosh et al (2013) confirmaram que as lesões são comuns entre os atletas e, em casos graves, podem ser o principal motivo do abandono. Mesmo antes, desempenham um papel importante na tomada de decisão pelo término da carreira. Estudo de Nyland et al (2002) corrobora quando mostrou a dificuldade que os atletas lesionados encontram para retornar ao nível anterior de condicionamento físico compatível ao alto rendimento.

Não obstante, alguns estudos, como os de Kleiber e Brock (1992) e Petitpas e Danish (1995) mostraram que atletas que sofrem lesões graves e abandonam a carreira devido a elas costumam expressar níveis de satisfação com a vida, significativamente mais baixos do que os seus homólogos não lesionados. Por outro lado, outros trabalhos como o de Perna et al. (1999), concluíram que os atletas com uma lesão atlética grave não estavam menos satisfeitos com suas vidas do que os atletas não lesionados ou moderadamente lesionados. Neste trabalho não investigamos os efeitos da

lesão na satisfação de vida (o que se pode sugerir como estudo futuro), mas é possível afirmar que a maioria da nossa amostra, que relatou menos satisfação com a vida, sofreu com lesões mais graves.

Outro fator que costuma estar associado às lesões é a diminuição da motivação, ou seja, muitos atletas, segundo Nyland et al (2002), costumam relatar essa situação como uma razão importante para acabar com sua carreira desportiva. E um dos motivos da perda de motivação pode ser a duração do processo de reabilitação, pode não ter sido eficaz ou pode ter demorado muito e, conseqüentemente, impediu o atleta de participar plenamente de treinamentos e competições.

Além disso, muitos atletas acham que não conseguem retornar ao seu nível anterior de atividade física e, portanto, estão insatisfeitos. É possível que tais atletas possam ter expectativas excessivamente altas ou pouco realistas sobre os efeitos que a cirurgia por uma lesão grave terá e, assim, não estão mentalmente preparados para as demandas pós-operatórias de reabilitação (Dekker et al, 2003; Thomee et al, 2006).

Em diversos momentos da entrevista foram identificados aspectos inerentes à resiliência e, também, à convivência com as lesões sem relatá-las, como falou Daniel: “...tenho muuuuitas lesões, mas eu brinco com o fisioterapeuta que se ele dependesse de mim para sobreviver, iria morrer de fome...” E, continua: “uma lesão para me impedir tem que ser muito severa, tive até um acidente de moto e estraguei todo meu lado direito, mas suportei todas as dores dos testes que tive que fazer para conseguir uma vaga nos Jogos Pan-americanos. Saí do médico chorando, mas ele assinou o laudo que me habilitava...”

Feder et al (2009) afirmou que a resiliência é uma habilidade pessoal de se adaptar com sucesso ao estresse agudo ou crônico. Sujeitos resilientes apresentam maior controle de humor, melhor comportamento (Charney, 2004), melhor cognição (Kramer et al, 2006) e maiores características de coping, como solucionar, resolver problemas e enfrentar seus medos (Feder et al, 2009).

Cosh et al (2013) trouxe uma reflexão interessante com relação aos sentimentos passados por atletas lesionados. Refere-se ao dualismo

mente/corpo, no qual o corpo está incapaz de continuar a competir, porém, a mente é constituída como tendo a capacidade de continuar. Dessa forma, isso tudo é visto como uma verdade externa e não um processo ativo e racional de decidir não continuar, o que torna a transição, ainda mais, um evento infeliz.

3.3.4 Percepção do Momento do Término da Carreira Desportiva (Consciência do Futuro)

Este item se refere, genericamente, à consciência de que “amanhã” os atletas deverão realizar outra atividade e que o desporto não será mais de suma importância para enfrentar as condições da transição para o mundo externo ao desporto. Também se observa que a consciência do futuro tem relação com a idade, ou seja, alguns atletas começam a pensar no término da carreira uma vez superada a adolescência, de acordo com Puig e Vilanova (2006).

Em nossa amostra, não foi possível identificar um momento muito anterior no tempo, pois a entrevista deu ênfase aos períodos mais próximos da transição; porém, também foi possível perceber alguns fatos que podem ser explorados. Por exemplo, com relação à percepção da chegada do fim, Érica afirmou: “... eu torcia para demorar mais um pouco, porque quando eu decidi ainda faltavam dez meses e pensava ter muito tempo, de repente faltava um dia, uma semana, uma hora..., eu não sabia como que iria entrar na quadra, pois é a última vez, vai acabar...”. E segue, “só depois que terminaram meus compromissos resultantes do término da carreira é que pensei que precisava fazer alguma coisa para ocupar a cabeça”.

Carlos fez uma interessante associação: “... é como você estar preparado para perder uma pessoa, mas quando você perde de verdade é diferente, quando você vê ali a realidade é complicado, você fica triste, pensa um monte de coisas...” e segue nessa sequência que se confunde bastante com as diversas sensações típicas do luto: “... atleta morre duas vezes, acho bem verdade, passei por isso, é diferente, depois você vai se readaptando a tudo e vai embora....”

De uma forma bastante diferenciada, Fabiana curtiu mais os momentos próximos do fim, assim como passou a se cobrar menos e essa percepção do

fim foi desviada para sentimentos bons, como o de gratidão ao desporto e a vontade de retribuir de alguma forma. Ela já estava inserida no mercado de trabalho no ramo empresarial, o que provavelmente facilitou ter essa forma diferenciada de pensamentos e atitudes.

Gustavo percebeu este tempo bem mais cedo, principalmente pelo fato de ter consciência de que sua modalidade, o judô, não proporcionaria um futuro financeiro estável. Tinha consciência de que quanto mais velho parasse, mais difícil seria; então se preparou para a transição de uma forma mais real ao realizar seu autoaperfeiçoamento nos estudos. Esse momento de consciência foi despertado quando estava no auge, competindo nos Jogos Olímpicos e ganhando medalhas nas principais competições mundiais. De certa forma, também se confunde a outro motivo que costuma estar associado à perda de motivação em continuar competindo, que é a conquista dos objetivos traçados para a carreira. Segundo este atleta, apesar da pouca idade, foi até mais longe do que imaginava.

Hector só percebeu esse momento quando se via mais como técnico dentro de quadra do que como atleta e, também, havia perdido um pouco do prazer de competir e treinar, assim decidiu seguir a carreira de técnico.

Atletas de outras amostras, por exemplo, Subijana et al (2015) e Tekavc et al (2015) relataram, entre outras coisas, que a carreira desportiva dava muita satisfação pessoal, porém na questão laboral não oferece nada, ou seja, é necessário ter uma vida paralela. Poucas modalidades conseguem oferecer um retorno financeiro estável e que possa ajudar depois do término; só teria chance de ter um futuro financeiro bom se tivesse os melhores resultados, caso contrário era necessário ter algo mais fora do contexto desportivo.

Em alguns casos, principalmente naqueles em que a identidade atlética ainda é muito forte, os atletas só se dão conta de que a hora se aproxima quando outros mais novos começam a ganhar as vagas e o início da transição passa a ser traumático. Para Sinclair e Orlick (1990), isso é consequência, também, da idade e do declínio do desempenho e, quando os atletas sentem que a retirada será iminente, experimentam mais dificuldades de autoconfiança e sentimentos de perda de status.

3.4 Conclusão

O objetivo do presente estudo foi analisar como se sucedeu a retirada desportiva de uma amostra de ex-atletas olímpicos brasileiros, nos seguintes aspectos inter-relacionados: o planeamento da retirada, a voluntariedade da retirada, os motivos que levaram à tomada de decisão pela retirada desportiva e a percepção do momento do término da carreira atlética.

As entrevistas mostraram que a maioria dos ex-atletas olímpicos dessa amostra planearam de alguma forma suas retiradas desportivas, bem como relataram ter sido de forma voluntária e, os principais motivos encontrados para a tomada de decisão foram os mais diversos, como por exemplo, sequência de lesões, mudança de prioridade do desporto para a família, perda da capacidade física compatível ao alto rendimento (diminuição da performance), idade avançada, problemas com as instituições desportivas, desconvocação e um certo grau de estresse com a instabilidade e incerteza dos contratos anuais, muito comuns nos clubes brasileiros.

Portanto, as transições analisadas parecem ter sido razoavelmente conduzidas, com alguns percalços, por vezes esperados, mas mostraram que o mínimo de planeamento/ preparação (mesmo que não ideal), associados à voluntariedade contribuíram, positivamente, para uma tomada de decisão mais elaborada e, conseqüentemente, facilitaram o processo complexo da transição para fora do desporto.

Interessante verificar que, após a retirada, à exceção de um caso, todos preferiram continuar direta ou indiretamente ligados ao meio desportivo, particularmente no alto rendimento. Em outras palavras, abandonaram a carreira atlética, mas continuaram a carreira desportiva, seja como integrante de comissões técnicas, seja mudando o foco para a gerência e administração e, até mesmo, como empresários de artigos desportivos. Assim, houve a impressão de que é mais confortável e seguro se manter no meio, parecendo justificar a expressão “não sei fazer outra coisa”, que foi bastante verbalizada.

Especificamente, com relação ao planeamento da retirada, parece que quanto mais cedo eles desenvolvem a consciência, maior é o tempo de preparação e, conseqüentemente, menos dolorosa é a transição. Aqueles

atletas que conseguiram planejar e achar uma solução para o futuro demonstraram não ter atravessado períodos longos de conflitos psicológicos ou sociais.

Portanto, esses resultados sugerem que o planejamento da retirada desportiva e a posterior vida pós-carreira devem estar associados ao desenvolvimento de estratégias de enfrentamento ainda durante o período ativo, a fim de que os atletas possam realizar uma transição de forma mais suave, principalmente visando a uma nova função laboral. Essas estratégias podem proporcionar maior liberdade de escolha e uma identidade que se estendem além da carreira. Sugerem-se estudos tratando de quais seriam as melhores estratégias de enfrentamento e como elas são empregadas por atletas e ex-atletas olímpicos.

Além disso, verificou-se a necessidade de intervenções psicológicas destinadas a ajudá-los a manter o controle subjetivo sobre o processo da retirada desportiva, bem como, a necessidade da participação em programas de treinamento psicológico; não somente para aqueles que já estão fora das competições, mas também para os que ainda competem e que se aproximam da retirada. Porém, no Brasil, essas duas oportunidades não costumam ser colocadas em prática, pois parecem esbarrar no preconceito que a Psicologia ainda tem no imaginário popular. Soma-se ao fato a grande exposição da mídia em suas vidas pessoais, outra interessante sugestão para novas pesquisas.

Com relação aos programas de intervenção destinados à preparação para o pós-carreira, praticamente não existem no país, salvo algumas poucas exceções dentro do voleibol e do Comitê Olímpico Brasileiro, principalmente. Porém, esses programas oferecem poucas vagas e com prioridade aos atletas mais conhecidos e laureados mundialmente.

Por outro lado, é necessário, também, que os profissionais da Psicologia Desportiva reconheçam a necessidade de sua imersão no ambiente desportivo. Conhecer a fundo o treinamento, o ambiente competitivo e as rotinas ajudarão a melhor perceber o contexto e a identificar os sentimentos relacionados à situação e, assim, proporcionar um apoio mais sistemático, principalmente no desenvolvimento dessas estratégias de enfrentamento adequadas e saudáveis.

Nesse sentido, técnicas interessantes que podem ser desenvolvidas abrangem o “Psicodiagnóstico” (determinando objetivos que orientam o desporto, o processo de seleção e a individualização dos aspectos da preparação desportiva; a “Psicoprofilaxia” (prevenção de estados emocionais negativos, barreiras emocionais, conflitos pessoais destrutivos, entre outros); a “Reestruturação Cognitiva” (reformulação de aspectos que prejudicam o atleta como desmotivação, barreiras emocionais, etc); a “Educação Emocional” e a “Consultoria” (que podem se estender aos técnicos e familiares).

Com relação à voluntariedade e aos motivos que levam à tomada de decisão pela retirada, é fato que são múltiplos e dependem, logicamente, de cada caso. Mas parece ser interessante que a maioria dos entrevistados afirmou ter deixado a carreira atlética de alto rendimento de maneira voluntária, porém citam vários outros aspectos que não parecem estar ligados à voluntariedade por si só, como o declínio do rendimento, o cansaço da vida desportiva, as lesões e a chegada de atletas mais novos com a consequente perda de espaço. Dessa forma, mesmo relatando serem voluntários, experimentaram sensações costumeiras dos casos em que a saída é involuntária.

Foi verificado, também, que muitos dos ex-atletas desta amostra demonstraram bastante preocupação com relação às suas famílias, inclusive alguns deles usando-as como motivo, ou um dos motivos, para decidirem pelo término da carreira atlética. Assim, estudos referentes aos aspectos socioculturais (ainda escassos) poderiam trazer conhecimentos relevantes acerca do tema, pois podem trazer novas formas de pensamentos e influências, que podem levar à tomada de decisão.

No tocante à percepção do momento do término da carreira, em alguns casos ocorre da pior maneira, ou seja, em vez de o atleta se aposentar por conta própria e estabelecer o fim da sua carreira, ele é retirado do desporto de alguma forma sem estar preparado para tal. Percebeu-se que, nesses casos, o processo de transição e aceitação foi traumático e, assim, demonstram novamente a necessidade da preparação antecipada.

Pode-se verificar que as estratégias desenvolvidas pelos ex-atletas levaram a diferenças significativas na qualidade e na percepção do momento

da transição. Os aspectos inter-relacionados de planejamento e voluntariedade fazem todo sentido quando são despertados precocemente, mesmo que estejam associados a outros fatores de decisão, como lesões, questões sociais, desconvocação e falta de opções na carreira.

Atletas denominados estrategistas utilizam eficientemente as capacidades adquiridas na carreira para facilitar o futuro, enquanto que os não-estrategistas não o fazem tão bem. Propõe-se, então, com estes achados, a inserção de uma nova classificação além das duas já identificadas (estrategistas e não-estrategistas) por Vilanova e Puig (2006), que é a dos “semi-estrategistas”, ou seja, aqueles que utilizam parcialmente as capacidades adquiridas na carreira para facilitar o futuro.

Foi visto que nesse elevado nível, por vezes, ser “semi-estrategista” pode não trazer tantos problemas nos momentos da retirada, pois todo o suporte e as capacidades já desenvolvidas (mesmo que não integralmente), bem como a rede de contatos estabelecida os ajudam a ultrapassar este difícil momento.

Não foi possível discutir os achados com amostras de atletas e/ ou ex-atletas brasileiros, pois não foram encontrados estudos relevantes que pudessem caminhar nesse sentido, o que torna esses achados ainda mais relevantes para o futuro do tema no Brasil.

Torna-se cada vez mais recomendado o chamado destreinamento no desporto. Significa um processo lento e progressivo da vida atlética e que os profissionais envolvidos devem conhecer e aplicar com seus atletas. Atitudes como diminuir o tempo e os dias de treinamento, redução progressivo dos vínculos, competir em menor nível, estar acompanhado de um profissional da Psicologia Desportiva, incentivar à realização de cursos (mesmo muito antes desse momento), entre outros, podem ser instrumentos fundamentais no apoio aos atletas na busca de uma transição menos traumática.

O presente estudo apresenta limitações. Como um trabalho retrospectivo, poderá, de certa forma, reproduzir um viés de memória. Uma forma futura de minimizar isso é desenvolver projetos prospectivos e longitudinais, a fim de acompanhar os atletas ao longo de suas carreiras e entender como o processo se desenvolve ao longo do tempo. Além disso,

expandir as entrevistas para integrantes das famílias e comissões técnicas daria outra abordagem interessante ao tema.

Ainda como limitação, como este delineamento é qualitativo com um número amostral baixo, não se pode afirmar que esse perfil seja o da população de ex-atletas olímpicos brasileiros. Por outro lado, de uma forma analítica se pode verificar com mais profundidade alguns dos aspectos e motivos que estão inseridos nos momentos próximos da retirada desportiva da população considerada.

Por fim, outros estudos são sugeridos a fim de obter novos dados de ex-atletas menos bem-sucedidos e que, muitas vezes, treinam ou treinaram tanto quanto estes da amostra considerada. Não só isso, estudos sobre conciliação (combinar a carreira desportiva com outro trabalho/ estudo); comparação de dados entre desportos de melhores e piores condições financeiras; comparações entre homens e mulheres (e entre diferentes culturas) e a transferência de habilidades desenvolvidas enquanto atletas, também necessitam ser mais explorados.

3.5 Referências

- Alfermann, D. (2000). Causes and consequences of sport career termination. *Career transitions in sport: International perspectives*, 45-58.
- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of sport and exercise*, 5(1), 61-75.
- Alfermann D and Stambulova N (2007) Career transitions and career termination. In: Tenenbaum G and Eklund RC (eds) *Handbook of Sport Psychology*. New York: Wiley, pp. 712–736.
- Arliani, G. G., Lara, P. S., Astur, D. C., Cohen, M., Gonçalves, J. P. P., & Ferretti, M. (2014). Impact of sports on health of former professional soccer players in Brazil. *Acta ortopedica brasileira*, 22(4), 188-190.
- Bardin, L.(2011). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70.
- Barker, D., Barker-Ruchti, N., Rynne, S., & Lee, J. (2014). Moving out of sports: A sociocultural examination of olympic career transitions. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(2), 255-270.
- Blinde, E. M., & Stratta, T. M. (1992). The "sport career death" of college athletes: Involuntary and unanticipated sport exits. *Journal of sport behavior*, 15(1), 3.
- Brandão M.R.F; Agresta, M.C. (2012). “Depois da bola”: Causas, consequências e implicações da aposentadoria no esporte. In: *Destreinamento e transição de carreira no esporte*. Casa do Psicólogo. São Paulo, 179-201.
- Brauge, D., Delpierre, C., Adam, P., Sol, J. C., Bernard, P., & Roux, F. E. (2015). Clinical and radiological cervical spine evaluation in retired professional rugby players. *Journal of Neurosurgery: Spine*, 23(5), 551-557.
- Bruner, M. W., Erickson, K., Wilson, B. y Côté, J. (2010). An appraisal of athlete development models through citation network analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 133-139.
- Cecić Erpic̃, S. (1999). Differences between voluntary and involuntary sport career termination.
- Cecić Erpic̃, S., Wylleman, P., & Zupanc̃ic̃, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 4559. doi: 10.1016/S1469-0292(02)00046-8.
- Cecić Erpic̃, S. (2007). Qualitative study of an early retirement from competitive sport: Preliminary results. Paper presented at the 12th

- European Congress of Sport Psychology, Halkidiki, Greece. Retrieved from www.fepsac.com/index.php/download_file/-/view/49.
- Charney D. Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: implications for successful adaptation to extreme stress. *Am J Psychiatry*. 2004;161(2):195-216.
- Coakley, J. (2001), "Using Social Theories: What can they tell us about Sport and Society", en J. Coakley (Ed.), *Sport in Society. Issues and Controversies*, Singapore, McGraw-Gill.
- Coakley, S. C. (2006). A phenomenological exploration of the sport-career transition experiences that affect subjective well-being of former National Football League players. [Online] Available: <http://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/umi-uncg-1099.pdf> (February 02, 2014).
- Cosh, S., LeCouteur, A., Crabb, S., & Kettler, L. (2013). Career transitions and identity: a discursive psychological approach to exploring athlete identity in retirement and the transition back into elite sport. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 5(1), 21-42.
- Cosh, S., & Tully, P. J. (2014). "All I have to do is pass": A discursive analysis of student athletes' talk about prioritising sport to the detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(2), 180-189.
- Debois, N., Ledon, A., & Wylleman, P. (2015). A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 15-26.
- Dekker, R., Groothoff, J. W., van der Sluis, C. K., Eisma, W. H., & Ten Duis, H. J. (2003). Long-term disabilities and handicaps following sports injuries: Outcome after outpatient treatment. *Disability and Rehabilitation*, 25, 1153-1157.
- Dimoula, F., Torregrosa, M., Psychountaki, M., & Fernandez, M. D. G. (2013). Retiring from elite sports in Greece and Spain. *The Spanish journal of psychology*, 16, E38.
- Duran, J., M. García Ferrando y M. Latiesa, (1998), "El deporte mediático y la mercantilización del deporte", en M. García Ferrando; N. Puig y F. Lagardera, F. (comps.), *Sociología del deporte*, Madrid, Alianza. Editorial (el libro universitario), pp. 205-230.
- Ek E, Sovio U, Remes J, et al. (2005) Social predictors of unsuccessful entrance into the labour market: A socialization process perspective. *Journal of Vocational Behavior* 66: 471–486.
- Feder A, Nestler E, Charney D. Psychobiology and molecular genetics of resilience. *Nat Rev Neurosci*. 2009;10(6):446-57.

- Fernandez, A., Stephan, Y., & Fouquereau, E. (2006). Assessing reasons for sports career termination: Development of the Athletes' Retirement Decision Inventory (ARDI). *Psychology of Sport and Exercise*, 7(4), 407-421.
- Fernández, M. D. G., & Torregrosa, M (2009). Análisis de la retirada de la competición de élite: antecedentes, transición y consecuencias. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(1), 93-104.
- Hatamleh, M. R. (2013). The life transitions of high performance athletes retirement from sport. *European Scientific Journal*, 9(11).
- Heinemann, K., & Grupe, O. (1998). Einführung in die Soziologie des Sports. Schorndorf: Hofmann, 4ª Ed.
- Kerr, G., & Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(2), 115-133. doi: 10.1080/10413200008404218.
- Kirby, S.L. (1986). High performance female athlete retirement (Unpublished doctoral dissertation). University of Alberta, Canada.
- Kleiber, D., & Brock, S. (1992). The effect of career-ending injuries on the subsequent well-being of elite college athletes. *Sociology of Sport Journal*, 9, 70-75.
- Kramer A, Erickson K, Colcombe S. Exercise, cognition, and the aging brain. *J Appl Physiol*. 2006;101(4):1237-42.
- Lavallee, D., & Robinson, H. K. (2007). In pursuit of an identity: a qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 119-141. doi: 10.1016/j.psychsport.2006.05.003.
- Lotysz, G. J., & Short, S. E. (2004). "What Ever Happened To...." The Effects of Career Termination from the National Football League. *Athletic insight: online journal of sport psychology*, 6(3).
- Lüschen, G. (1985). Ordre i desordre. Dialèctica de l'esport d'alta competició. *Apunts. Educació Física i Esport*, 2, 5-17.
- McGillivray, D., Fearn, R., & McIntosh, A. (2005). Caught up in and by the beautiful game: A case study of Scottish professional footballers. *Journal of Sport and Social Issues*, 29(1), 102-123.
- McPherson, B.D. (1980). Retirement from professional sport: The process and problems of occupational and psychological adjustment. *Sociological Symposium*, 30, 126-143. Retrieved from www.getcited.org/pub/103377267.

- Nyland, J., Johnson, D. L., Caborn, D. N., & Brindle, T. (2002). Internal health status belief and lower perceived functional deficit are related among anterior cruciate ligament-deficient patients. *Arthroscopy*, 18, 515-518.
- O'Reilly, M., & Parker, N. (2013). "Unsatisfactory saturation": A critical exploration of the notion of saturated sample sizes in qualitative research. *Qualitative Research*, 13, 190-197.
- Pallarés, S., Azócar, F., Torregrosa, M., Selva, C., & Ramis, Y. (2011). Modelos de trayectoria deportiva en waterpolo y su implicación en la transición hacia una carrera profesional alternativa. (Athletic Career Models in Water Polo and their Involvement in the Transition to an Alternative Career). *CCD. Cultura_Ciencia_Deporte. 文化-科技-体育* doi: 10.12800/ccd, 6(17), 93-103.
- Park, S., Tod, D., & Lavalley, D. (2012). Exploring the retirement from sport decision-making process based on the transtheoretical model. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 444-453.
- Park, S., Lavalley, D., & Tod, D. (2013). A longitudinal qualitative exploration of elite Korean tennis players' career transition experiences. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 15(1).
- Park, S., Lavalley, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22-53.
- Perna, F. M., Ahlgren, R. L., & Zaichkowsky, L. (1999). The influence of career planning, race, and athletic injury on life satisfaction among recently retired collegiate male athletes. *The Sport Psychologist*, 13, 144-156.
- Petitpas, A. L., & Danish, S. J. (1995). Caring for injured athletes. In S. M. Murphy (Ed.), *Sport psychology interventions* (pp. 255-282). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Phoenix, C., & Sparkes, A. C. (2006). Young athletic bodies and narrative maps of aging. *Journal of Aging Studies*, 20(2), 107-121.
- Puig, N., & Vilanova, A. (2006). Deportistas olímpicos y estrategias de inserción laboral. Propuesta teórica, método y avance de resultados. *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 63-83.
- Roberts, C. M., Mullen, R., Evans, L., & Hall, R. (2015). An in-depth appraisal of career termination experiences in professional cricket. *Journal of sports sciences*, 33(9), 935-944.
- Ristolainen, L., Kettunen, J. A., Kujala, U. M., & Heinonen, A. (2012). Sport injuries as the main cause of sport career termination among Finnish top-level athletes. *European Journal of Sport Science*, 12(3), 274-282.

- Rubio, K. (2001) O atleta e o mito do herói: o imaginário esportivo contemporâneo. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Schlossberg, N. (1984). *Counseling Adults in Transition*, Springer Publishing Co.
- Schwenk, T.L., Gorenflo, D.W., Dopp, R.R., & Hipple, E. (2007). Depression and pain in retired professional football players. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 39, 599-605.
- Sinclair, D. A. y Orlick, T. (1993). Positive transitions from high-performance sport. *The Sport Psychologist*, 7, 138-150.
- Stambulova N, Alfermann D, Statler T, et al. (2009) ISSP position stand: Career development and transitions of athletes ISSP position stand. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 7: 395–412.
- Stephan, Y., Torregrosa, M., & Sanchez, X. (2007). The body matters: Psychophysical impact of retiring from elite sport. *Psychology of sport and exercise*, 8(1), 73-83.
- Stronach, M., Adair, D., & Taylor, T. (2014). 'Game over': Indigenous Australian sportsmen and athletic retirement. *Australian Aboriginal Studies*, (2), 40.
- Subijana, C. L., Barriopedro, M., & Conde, E. (2015). Supporting dual career in Spain: Elite athletes' barriers to study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 57-64.
- Tekavc, J., Wylleman, P., & Erpič, S. C. (2015). Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 27-41.
- Thomee, P., Wahrborg, P., Borjesson, M., Thomee, R., Eriksson, B. I., & Karlsson, J. (2006). A new instrument for measuring self-efficacy in patients with an anterior cruciate ligament injury. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 16, 181-187.
- Torregrosa, M. y Mimbrero, J. (1999). *Perfiles profesionales de deportistas olímpicos: realidades y posibilidades*. Barcelona: Fundació Barcelona Olímpica.
- Torregrosa, M., Sanchez, X., & Cruz, J. (2004). El papel del psicólogo Del deporte en el asesoramiento académico – vocacional del deportista de elite. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (2), 215–228.
- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., & Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50-56.
- Vilanova, A., & Puig, N. (2016). Personal strategies for managing a second career: The experiences of Spanish Olympians. *International Review for the Sociology of Sport*, 1012690214536168.

- Webb WM, Nasco SA, Riley S, et al. (1998) Athlete identity and reactions to retirement from sports. *Journal of Sport Behavior* 21: 338–362.
- Weigand, S., Cohen, J., & Merenstein, D. (2013). Susceptibility for depression in current and retired student athletes. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 1941738113480464.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of sport and exercise*, 5(1), 7-20.

Capítulo 4

Estudo 3 - “Como os Atletas de Alto Nível se Preparam para a Retirada Desportiva? Um Estudo Desenvolvido com Ex-Atletas Olímpicos Brasileiros Baseado nos Fatores do Período Transitório que Influenciam na Qualidade da Retirada”.

Resumo

Atletas de alto rendimento costumam desenvolver um relacionamento intenso e duradouro com suas modalidades. Próximo ao término da carreira ocorre a perda desse relacionamento e o novo estilo de vida adotado pode ser diferente da atual aprendizagem. Por isso, aumentam os estudos que interligam diversas áreas do conhecimento humano para melhor entender tal fenômeno. Então, o período transitório, ou de enfrentamento, torna-se fundamental, pois é a fase de maiores dificuldades de adaptação e aceitação. O objetivo do estudo foi analisar como se sucedeu a retirada de ex-atletas olímpicos brasileiros, com ênfase no período transitório. Participaram dez ex-atletas olímpicos, voluntários, de diferentes modalidades e sexo, com até três anos após findada a carreira desportiva. Utilizou-se uma entrevista semi-estruturada, baseada no questionário “*Retirement from Sports*”, e utilizou-se análise de conteúdo. Os resultados indicam que a maioria admitiu ter vivido momentos difíceis, incertezas, decisões conturbadas e tristezas; porém, após um período de adaptação, conseguiram a inserção em novas funções/ atividades; contudo, ligadas ao desporto. Capacidades adquiridas, *networking*, aceitação da realidade e visão positiva da situação foram diferenciais. Portanto, os resultados parecem fornecer um potencial para futuras intervenções neste domínio.

Palavras-Chave: Retirada desportiva. Transição de carreira. Qualidade da retirada.

Abstract

The present study investigated the influence of youth programs of Rhythmic Gymnastics, traditional and the with a mastery climate on the fundamental motor skills (FMS) and Gymnastics Rhythmic' specialized skills (GRSS). Participants, 39 girls (5 to 10 year-old), were assessed using the TGMD2 and a protocol for the GRSS; and, organized in two interventions' groups, Traditional (TG) and Mastery (MG). The intervention programs were conducted during 3 months/ 2 times per week emphasizing the FMS and sport specific skills. Results indicated: (1) positive and significant changes in the FMS for children in the MG; (2) children from GM e GT showed similar performance on the GRSS in the post intervention; (3) positive correlations between FMS and SGRMS and between age and GRSS. The mastery climate was effective in promote children' motor proficiency in fundamental motor skills and sport related skills.

Keywords: Physical activity. Physical Education. Achievement goals.

4.1 Introdução

Para o atleta de alto rendimento, o envolvimento no desporto é um relacionamento vivo e amoroso. O fim da afiliação marca a perda do relacionamento e o estilo de vida seguido é altamente diferente do que podem ter que adotar após o término da carreira desportiva¹.

Assim, os estudos nas transições de carreira dos atletas aumentaram gradualmente nas últimas três décadas. Particularmente nos últimos anos amadureceram os estudos considerando as perspectivas da Psicologia, Sociologia e Gestão. A pesquisa precoce tendeu a abordar as causas e a natureza da retirada atlética, mas o trabalho recente começou a investigar fatores que influenciam a qualidade das transições de carreira e estratégias de preparação e enfrentamento dos atletas para a transição, bem como para a vida após o desporto².

Segundo Crook e Robertson³, independentemente da causa da retirada desportiva, os períodos transitório e de enfrentamento resultam em uma sensação de perda e um tempo necessário de ajustes, pois as perdas pelas quais passam os atletas forçam-os a fazer ajustes psicológicos em suas vidas.

Com efeito, foi demonstrado por Alfermann et al.⁴ que aproximadamente 15 a 20% dos atletas de elite retirados experimentam sofrimento de transição e precisam de assistência psicológica. Corroborando, McPherson et al.⁵ citaram que isso é mais traumático para aqueles profissionais que foram mais visíveis (chamados por Torregrosa et al.⁶ de “atletas da mídia”); ganharam altos rendimentos e apresentam poucas habilidades de transferência e/ou educação formal. Mcpherson et al.⁵ citaram alguns dos problemas enfrentados: desemprego, crise psicológica e de identidade, depressão, confusão, pobreza, ociosidade, tristeza, falta de direção, rupturas conjugais e abuso de substâncias (álcool e drogas, principalmente).

Na tentativa de entender melhor esse processo multifacetado, foram propostos alguns modelos conceituais abrangentes de adaptação à transição de carreira^{7,8}. Normalmente os modelo que tentam examinar todo o percurso do processo de transição de carreira incluem:

1. Fatores causais que iniciam o processo de transição de carreira;
2. Fatores de desenvolvimento relacionados à adaptação de transição;

3. Recursos de enfrentamento que afetam as respostas às transições de carreira;
4. Qualidade do ajuste para a transição de carreira; e
5. Possíveis problemas de tratamento para reações angustiantes à transição de carreira.

No entanto, os modelos de transição da carreira desportiva mais antigos, que já não são considerados atualmente, tinham como semelhança ser derivados da Tanatologia (estudo dos processos relativos à morte) e da Gerontologia (estudo dos processos relativos ao envelhecimento). Foram questionados por terem aplicabilidade limitada na especificidade do tema, pois apresentavam uma perspectiva do desenvolvimento de não atletas e consideravam a transição como um evento e não um processo dinâmico⁹.

Mais atuais, outros modelos^{8,10,11} estudaram as demandas; os processos de enfrentamento e fatores que o influenciam; e os resultados e consequências posteriores de uma transição. Um padrão comum desses modelos são as estratégias de enfrentamento relacionadas à transição, dando ênfase na correspondência entre as demandas da transição e os recursos que o atleta dispõe para realizar um enfrentamento bem-sucedido.

Complementando, segundo Alfermann et al.⁴ e Park et al.¹², outros fatores que podem influenciar o processo de adaptação à nova vida, também denominados como “recursos relacionados”, incluem habilidades de enfrentamento, suporte social e o planejamento pré-retirada. Afirmaram, ainda, ser comum o diferente entendimento da disponibilidade e da eficácia desses fatores, ou seja, alguns funcionariam melhor do que outros, mesmo que essas diferentes categorias de recursos sejam voltadas ao aumento da capacidade em enfrentar o encerramento da carreira atlética. Apesar de a investigação que examina a eficácia dos recursos práticos, como planejamento de programas de apoio à retirada e desenvolvimento pessoal ser escassa, os resultados apontam⁶ no sentido de que os atletas que planejam a retirada desportiva são capazes de se adaptarem mais rapidamente à transição e relatam maior satisfação com a vida.

Os recursos de transição são definidos, segundo Alfermann e Stambulova¹³, como todos os fatores internos e externos que facilitam o

processo de enfrentamento; por exemplo, os apoios sociais e financeiros, as experiências vividas e a motivação.

De acordo com Stephan et al.¹⁴, uma transição bem sucedida ocorre quando o atleta consegue desenvolver e efetivamente usar todos os recursos necessários superando as barreiras de transição do processo de enfrentamento. Além disso, outro estudo¹⁵ citou a importância da disponibilidade dos recursos sociais, como o apoio da família e os serviços de pós-carreira, contribuindo na adoção bem sucedida de novas funções profissionais, no bem estar familiar e no próprio sistema desportivo como um todo.

Se, por um lado, a transição de carreira resulta em um sentimento de ajuste mais geral e um aumento na satisfação com o esporte e a vida, por vezes pode ocorrer a transição com crise, que acontece quando o atleta não consegue lidar com as demandas da transição e requer assistência/intervenção psicológica. Corroborando, Lavalley e Wylleman¹⁶ sugeriram que o término da carreira, então, deveria ser visto mais como um renascimento social do que uma morte social.

A fim de ajudar os atletas no enfrentamento desse período, Alfermann e Stambulova¹³ propuseram três perspectivas: (1) preventiva (tornando-os mais conscientes das demandas da transição e desenvolvendo os recursos necessários em tempo hábil); (2) enfrentamento de crise (ajudando-os a analisar a situação de crise e encontrar a melhor forma disponível para transformar o enfrentamento ineficaz em estratégias eficazes); e (3) enfrentamento de consequências negativas (intervenções, normalmente clínicas, específicas aos problemas surgidos, que podem ser, entre outros, abandono prematuro, distúrbios alimentares e neuroses).

Com relação aos programas assistenciais, diversos países disponibilizam para atletas e ex-atletas. Costumam utilizar combinações integradas de oficinas, seminários, módulos educacionais, aconselhamento individual e/ou coletivo, entre outros mecanismos, por meio de uma equipe multidisciplinar. As principais finalidades focam no trabalho dos aspectos relacionados às diversas transições pelas quais os atletas passam, especialmente a transição para fora do desporto¹⁷. Alguns exemplos de

programas reconhecidos, segundo Stambulova et al.¹⁵, são os seguintes: “*Olympic Athlete Career Centre*” (Canadá), “*Career Assistance Program for Athletes*” (EUA), “*Athlete Career and Education*” (Austrália e Reino Unido), “*Life Style Management Program*” (Reino Unido) e “*Retired Athlete*” (Holanda).

Ainda, segundo Wylleman et al.¹⁷, esses programas combinam intervenções preventivas com enfrentamento de crises e intervenções clínicas, se necessário. O aconselhamento individual, o planejamento de carreira, o estabelecimento de objetivos, a orientação e as intervenções de desenvolvimento da vida, com foco em competências transferíveis para usar tanto no esporte como fora do esporte, são os aspectos mais desenvolvidos.

Segundo Torregrosa et al.⁶, quando se fala em transição de carreira desportiva no alto rendimento, um aspecto importante deve ser levado em consideração, que é a falta de uma definição operacional sobre a população a qual se refere, pois há uma grande variabilidade no que diz respeito ao tamanho da amostra e nível competitivo dos atletas. Normalmente quanto maior é o tamanho de uma amostra, menor é o nível competitivo, nesse caso aumenta a fiabilidade e diminui a validade ecológica dos resultados. Por outro lado, quanto menor é o tamanho da amostra, normalmente maior é o nível atlético e que leva a um aumento da validade ecológica e diminuição da fiabilidade.

Decidir por quais pessoas entrevistar requer um conjunto de decisões. O primeiro aspecto se refere a quem são desportistas de alto nível. Mesmo que existam classificações bastante úteis, qualquer tentativa esbarra de imediato a uma grande variedade de situações que fazem parte do contexto desportivo. Ainda que muitos se dediquem com grande intensidade, às vezes exclusivamente ao desporto, as próprias culturas dos seus desportos se diversificam e são tão diferentes que se faz muito difícil encontrar uma amostra homogênea que se permita analisar da melhor forma possível¹⁹.

Assim sendo, estudos com esse viés voltado aos fatores que influenciam na qualidade da transição de carreira, bem como nesse alto nível em questão, são raros na América do Sul, particularmente no Brasil¹⁸, deixando dúvidas de como ex-atletas olímpicos brasileiros se comportam frente à sucessão de eventos relacionados ao término da carreira, nomeadamente ao período

transitório e de enfrentamento. Somado a isso, apesar de estar clara a relação positiva associada à qualidade da transição de carreira, não é possível identificar quais estratégias são mais importantes ou fazem maior efeito do que outras, fatores que parecem justificar este estudo e que pode contribuir para a literatura existente sobre transições de carreira, especificamente a retirada desportiva, relacionados ao término da carreira no que diz respeito ao período transitório e de enfrentamento

Provavelmente o contexto nos quais os atletas estão inseridos, em função do nível desportivo, podem resultar análises completamente diferentes quando se fala na preparação para a retirada desportiva. Nesse sentido, espera-se poder entender um pouco mais o contexto do atleta olímpico brasileiro de alto rendimento que, a priori, dispõe de um investimento e um envolvimento no desporto de maneira substancial. Será que a preparação para a retirada está proporcional a este envolvimento/ investimento?

Diante disso, o objetivo deste estudo foi analisar como se sucedeu a retirada desportiva de uma amostra de ex-atletas olímpicos brasileiros, com ênfase no período transitório e de enfrentamento, nos seguintes aspectos inter-relacionados: (1) apoio institucional/organizacional; (2) carreira dupla ou conciliação; (3) estratégias de enfrentamento; e (4) lesões desportivas.

4.2 Método

4.2.1 Participantes

Participaram deste estudo uma amostra unicamente de ex-atletas olímpicos, nos quais, o contexto de desenvolvimento das carreiras desportivas tenha um fio condutor comum, que é a celebração de pelo menos um ciclo olímpico de quatro anos e a consequente participação em Jogos Olímpicos. Assim, tanto as carreiras desportivas como o marco institucional no qual se desenvolvem estão condicionadas a esse aspecto, conseguindo, desse modo, certa homogeneidade nas situações vividas.

Após a decisão de entrevistar desportistas olímpicos, optou-se por escolher uma amostra intencional, com base na seleção de casos típicos de ex-desportistas retirados recentemente e de grande expressão no cenário nacional e internacional e, ainda, tendo em conta alguns critérios de

diferenciação no sexo e na variedade de modalidades desportivas para tentar tratar uma série de casos típicos que, mesmo num contexto homogêneo em se tratando de ex-atletas olímpicos, diferenciam-se, por si só, em ser uma amostra rara e de extrema dificuldade de acesso, como já haviam afirmado Alfermann e Stambulova¹³, quando estudaram uma amostra de atletas profissionais.

Dessa forma, participaram do estudo 10 ex-atletas olímpicos entre 31 e 45 anos (M=37.8; DT=3,9), entre 20 e 34 anos de carreira desportiva (M=24.1; DT=4,5), brasileiros, voluntários e com até três anos após término da carreira desportiva. As entrevistas foram realizadas nos meses de janeiro de 2016 e 2017.

4.2.2 Procedimentos

Os participantes responderam a uma entrevista semi-estruturada, que foi elaborada com base no questionário "*Retirement from Sports*", de Alfermann et al⁴. O instrumento foi aceito por uma banca constituída de três professores doutores com experiência na área. Consta de 50 itens que vão desde os dados biográficos gerais e desportivos, passando pelas sucessões de eventos anteriores à retirada atlética, até chegar às consequências da pós-carreira. Este estudo deu ênfase ao período transitório e de enfrentamento da retirada atlética, nos seguintes itens constantes do questionário acima: apoio institucional/organizacional; carreira dupla ou conciliação; estratégias de enfrentamento; programas de suporte e lesões desportivas.

Atendendo ao princípio básico da entrevista em profundidade, ou seja, aquela que permite com que as pessoas expressem sem nenhum tipo de condicionamento, o guião é semi-aberto para que cada entrevistado possa abordar os temas de forma natural e com fluidez, a fim de atingir a profundidade necessária nos temas de interesse e objetivos de estudo. As entrevistas foram realizadas "*in loco*" e nos locais públicos e/ou privados, de acordo como solicitado pelos participantes. Todos os ambientes utilizados eram silenciosos e não houve interrupção de qualquer natureza.

Foi realizado um estudo piloto com um ex-atleta de alto rendimento, porém sem experiência olímpica, que serviu para testar imperfeições e/ou questões que pudessem gerar más interpretações na sequência do estudo.

Com o consentimento assinado, o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética de uma universidade portuguesa. Caso o estudo seja aprovado, em sua versão final estará descrita a universidade, bem como o número do processo. As entrevistas foram gravadas utilizando o aparelho “Sony” e, posteriormente, transcritas integralmente, perfazendo um total de aproximadamente 624 minutos de gravação e 84 páginas de transcrição. Além disso, por questões éticas, foram atribuídos nomes fictícios aos participantes, a fim de evitar constrangimentos e/ou exposições desnecessárias.

4.2.3 Análise dos dados

Foi utilizada a análise de conteúdo, baseada no modelo de Bardin²⁰, como análise principal dos dados, recorrendo-se ao programa N-Vivo, versão “11”.

Após a realização da primeira fase da análise de conteúdo, que é a leitura flutuante das entrevistas, a fim de estabelecer o primeiro vínculo e, em seguida, a transcrição completa, ou seja, uma preparação formal do material, foram categorizados, *a priori*, os cinco temas constantes de parte do questionário que foi utilizado como referencial e que trata sobre os principais aspectos do período transitório que influenciam na qualidade da retirada de atletas de alto rendimento, que são: apoio institucional/organizacional; carreira dupla ou conciliação; estratégias de enfrentamento; programas de suporte e lesões desportivas.

A partir daí, seguiu-se a análise propriamente dita no sentido de uma melhor compreensão da forma com as quais esses temas influenciaram mais ou menos na qualidade da transição de carreira desta amostra de ex-atletas olímpicos.

4.3 Resultados e Discussão

O objetivo deste estudo foi de analisar como se sucedeu a retirada desportiva de uma amostra de ex-atletas olímpicos brasileiros, com ênfase no período transitório e de enfrentamento, nos seguintes aspectos inter-relacionados: (1) apoio institucional/organizacional; (2) carreira dupla ou conciliação; (3) estratégias de enfrentamento; e (4) lesões desportivas.

Dessa forma, a fim de explorar de forma organizada os temas analisados, apresentar-se-ão individualmente abaixo.

4.3.1 Apoio institucional/ organizacional

Refere-se ao apoio no qual as instituições (clubes, federações, confederações, etc) disponibilizam aos atletas, a fim de melhor prepará-los para o fim da carreira.

Segundo o ponto de vista comum nos discursos dos sujeitos da amostra não existe apoio suficiente por parte das organizações desportivas nacionais, seja das equipes as quais estavam filiados, seja das instituições responsáveis pela gerência desportiva no país. Reclamaram acentuadamente da falta de opções e oportunidades de novos trabalhos durante o processo de transição, inclusive mencionando exemplos de outras nações, nas quais esse apoio é realizado de forma sistemática. Em um estudo¹² com ex-atletas sul coreanos, ou seja, uma cultura aparentemente muito diferente da sul-americana, os relatos foram semelhantes e convergiram para essa falta de apoio institucional sistemático e organizado, bem como as dificuldades de inserção no mercado laboral.

Em nossa amostra, a maioria afirmou que não é comum os integrantes das comissões técnicas se mostrarem preocupados com o futuro pessoal dos atletas e, costumeiramente existem contratos anuais, nos quais não têm certeza de que vão renová-los, o que torna, ainda mais, difícil qualquer tipo de planejamento. Os ex-atletas das modalidades coletivas apresentaram mais evidentes esse problema, como se pode ver nas palavras de Bruna: “...porque a gente tem que fazer ano a ano novo contrato, você não sabe se vai estar empregado ano que vem...”.

Por outro lado, Carlos mencionou o total apoio que teve dos integrantes de sua comissão técnica, porém, somente quando partiu dele a decisão de parar. Alessandro, diferentemente, costuma ser procurado constantemente para voltar a competir, mesmo que em equipes de mais baixo nível. Aceitou em algumas oportunidades (temporariamente), porém relatou se sentir mais um técnico dentro de quadra do que propriamente um atleta. Mesmo discurso de

Hector e Bruna, também de desportos coletivos, quando já estavam nos últimos momentos da carreira.

Em estudo recente²¹ com 26 ex-atletas olímpicos espanhóis, onde o objetivo foi analisar como esses atletas experimentaram a transição para uma segunda carreira, a fim de identificar estratégias que poderiam ser implementadas no preparo para essa transição, bem como identificar os principais fatores que influenciam nesse processo, os autores identificaram dois grupos com características diferentes. O primeiro grupo identificado como “estrategistas”, ou seja, ex-atletas que tinham consciência do futuro e uma profunda compreensão do seu ambiente de trabalho. Haviam realizado formações acadêmicas e consequente ingresso em um novo emprego, mesmo antes do término da carreira, pouparam dinheiro e fizeram a transição de forma voluntária.

Por outro lado, havia os “não-estrategistas”; aqueles que não realizaram qualquer curso acadêmico ou profissional e apresentavam uma falta de consciência sobre a necessidade da preparação para o futuro pós-carreira.

Lippert et al¹⁸, sugeriram outra categoria, denominada de “semi-estrategistas”, ou seja, aqueles que estão no meio termo dos conceitos anteriores e que se enquadraria melhor para a maioria dos ex-atletas brasileiros dessa amostra. Atletas que se enquadrariam nessa classificação podem não trazer tantos problemas nos momentos da retirada, pois todo o suporte e as capacidades já desenvolvidas, bem como a rede de contatos estabelecida os ajudam a ultrapassar este difícil momento.

Em resumo, as principais variáveis encontradas neste tema foram: a omissão geral de apoios institucionais, a falta de oportunidades disponibilizadas pelos órgãos administrativos desportivos para a inserção no mercado laboral e a não preocupação por parte dos integrantes das diversas equipes desportivas em prepará-los para o pós-carreira.

4.3.2 Carreira dupla ou conciliação

A carreira dupla ou conciliação se traduz²² como o desenvolvimento acadêmico e/ou a inserção no mercado laboral. Hector relatou que no ano de 2000 iniciou um curso de Direito, mas teve que parar porque foi convocado

para a seleção nacional, tentou retornar em 2011, mas também não conseguiu. Ainda tentou fazer Educação Física, mas novamente não conseguia frequentar com regularidade as aulas. Terminou afirmando que é muito difícil realizar um curso universitário quando faz parte da seleção nacional tanto pela falta de tempo, quanto pelo desgaste físico e mental acumulado.

Sob outro ponto de vista, Carlos afirmou que realmente é difícil conciliar os estudos com a carreira, mas se a pessoa é bastante organizada e dedicada, é possível. Ele disse nunca ter parado de estudar enquanto estava na carreira por ter consciência da importância para o futuro, bem como citou outros exemplos que tiveram a mesma consciência. Deve-se considerar que Carlos não teve tantas passagens pela seleção como teve Hector.

Fabiana, que também teve uma passagem longa pela seleção (quase toda carreira), também conseguiu terminar seus estudos, bem como se aventurar no ramo empresarial. Ela citou a extrema importância da família estar presente e ajudando nos momentos difíceis; no caso dela teve o marido (também atleta da mesma modalidade) e a mãe sempre muito próximos.

Carlos e Fabiana demonstraram ter realizado a transição de forma menos traumática comparados ao Hector, provavelmente um dos motivos foi de que eles conseguiram um lugar no mercado laboral, mesmo antes da retirada, devido à preparação e aos estudos realizados anteriormente.

A construção de uma carreira dupla, ou seja, o desenvolvimento acadêmico e/ou a inserção no mercado laboral podem, para alguns autores^{22,23}, bem como para o modelo holístico de carreira desportiva de Wylleman et al.²⁴, mostrar consideráveis benefícios nos mais diversos níveis (social, psicológico, financeiro, dentre outros). Porém, estudos antigos como os de Purdy et al.²⁵ afirmaram que isso pode trazer algumas dificuldades no sentido do insucesso escolar, falta de tempo e a pressão de clubes, federações e patrocinadores por desejarem dedicação exclusiva ao desporto, principalmente naqueles atletas de nível internacional.

Para Stambulova et al.²⁶, as exigências impostas aos atletas olímpicos e profissionais, atualmente, são tantas que eles precisam se dedicar, cada vez mais, para alcançar a excelência. Portanto, o tempo em que a maioria dos atletas se dedica no desenvolvimento da carreira atlética é desproporcional ao

tempo que eles dispõem para desenvolver outros aspectos de suas vidas fora do desporto. Consequentemente, poucos conseguem ser suficientemente recompensados financeiramente para desfrutar do pós-carreira com um padrão de vida semelhante ao tempo ativo.

Dessa forma, há a necessidade de medidas nacionais voltadas aos atletas, nas quais possam reduzir os impactos financeiros e psicológicos da retirada. Aumenta, assim, a importância da necessidade do atleta desenvolver uma carreira dupla, a fim de melhor se preparar para a carreira fora do desporto.

Não só isso, também se tornam necessárias atitudes individuais; nesse sentido, Avery e Jablin²⁷ destacaram a resistência de um grande número de desportistas em planejarem suas vidas pós-carreira e, em geral, a maioria apresenta pouca consciência da temporalidade, como também foi citado por Bruna, Inaldo, Daniel e João, desta amostra, quando se referiram aos vários casos em que os atletas só foram se preocupar com o pós-carreira quando este momento já se aproximava. Esta planificação, de alguma maneira, pode ser avaliada pelo nível de formação acadêmica. Então, Zamora²⁸ num artigo qualitativo com oito ex-atletas masculinos, de nível profissional, encontrou que existe uma clara incompatibilidade na hora de combinar a carreira desportiva com algum estudo devido, principalmente, à falta de tempo.

Mas, como foi possível notar nesta amostra, alguns ex-atletas não só conseguiram como disseram ser possível, apesar de todas as dificuldades que encontraram. Além disso, apontam que talvez a maior dificuldade que pode mesmo tornar muito difícil é a convocação para a seleção nacional, pois, normalmente, passam períodos longos em outros lugares do país. Por isso, alguns deles estão preferindo fazer cursos à distância ou mistos, que estão bastante em voga no Brasil, pois diminuiria este aspecto julgado como difícil.

Assim, foi possível verificar que existe uma grande dificuldade na realização de cursos universitários, principalmente quanto maior for o nível e, consequentemente, maior tempo dedicado à seleção nacional. Essas dificuldades parecem ser amenizadas quando a família se faz presente no processo, assim como uma dedicação extrema individual e compreendida pelo corpo docente das universidades.

4.3.3 Estratégias de Enfrentamento

Enfrentamento (coping) são os esforços constantemente voltados às mudanças comportamentais e cognitivas frente às demandas internas e externas que são avaliadas, por uma pessoa, como excessivas e/ou além de suas possibilidades. Em outras palavras, é a resposta individual de adaptação a situações consideradas difíceis. E, ainda, são influenciadas pelo meio²⁹.

Para Nicholls e Polman³⁰, as estratégias de enfrentamento utilizadas frente ao stress estão focadas na emoção ou no problema. Quando o indivíduo acredita que pouco ou nada pode ser feito diante de alguma situação, esse foco é na emoção e pode ser de forma positiva (procurando suporte social, distração com outras coisas e reavaliando a situação pelo lado bom) ou, negativa, por meio da fuga-evitação, com a utilização exagerada de álcool e até mesmo drogas ilícitas. Por outro lado, quando o foco é no problema, as pessoas lidam diretamente com a situação estressante tentando reduzir as demandas ou aumentando a capacidade de lidar com o agente estressor.

Nesse aspecto da positividade associada a estratégias de enfrentamento frente a uma situação estressora, consegue-se extrair da entrevista de Alessandro a seguinte afirmação no momento em que saiu completamente da área desportiva: "... sentia frustração, mas ao mesmo tempo eu acordei e disse pra mim: já que você batalhou por uma coisa, agora batalha por outra aqui e vamos embora...". Ainda sob essa visão, segundo Taylor e Stanton²⁹, os recursos de enfrentamento mais eficientes, a fim de combater o stress e reduzir o sofrimento (portanto, associados à melhora na saúde e qualidade de vida), são o otimismo, a percepção de controle, a autoestima e o suporte social.

Neste mesmo caminho e, de acordo com nossos achados, Dimoula et al.³¹ encontraram, em atletas europeus de diversos países (França, Alemanha, Rússia, Grécia, Espanha e Suécia) a aceitação da realidade da retirada e uma direção à reinterpretação positiva do enfrentamento. Estratégias de desistência e uso de substâncias foram menos utilizadas.

Em recente revisão sistemática¹⁸ foi demonstrado que apesar de estar clara a relação positiva associada à qualidade da transição de carreira, não é possível encontrar que determinadas estratégias são mais importantes ou

fazem maior efeito do que outras. As mais relevantes foram: arrumar uma nova função no desporto; partir para uma outra profissão completamente diferente; e a “introspecção/reflexão”. Não foi diferente neste estudo. Oito deles procuraram, direta ou indiretamente, ficarem ligados ao desporto e, ainda, no próprio desporto, à exceção de Gustavo, que trabalha com o planeamento de carreira de atletas em geral, não somente nos de sua modalidade (Judô), e Alessandro que partiu para o ramo imobiliário.

Para alguns estudos^{31,32}, estratégias mal adaptativas de enfrentamento como abuso de álcool, drogas ou mesmo suicídio não foram encontradas com tanta relevância quanto anteriormente, mas ainda parece ser um fato recorrente, tanto é que um dos integrantes dessa amostra disse ter aumentado consideravelmente o consumo de álcool após se retirar e, também, de drogas ilícitas leves.

Em resumo, os ex-atletas desta amostra procuraram ficar ligados ao desporto, principalmente aos de origem, como uma das principais estratégias de enfrentamento. Não foram encontradas, com raras exceções, estratégias de enfrentamento negativas, fatores que podem ter contribuído para o relativo sucesso que tiveram após o término da carreira.

4.3.4 Programas de suporte

Outro aspecto considerado, nesse momento de transição, são os apoios por meio de programas de suporte. Conforme relatado por todos integrantes da amostra, o Brasil carece muito de programas que os preparem para encarar a mudança de vida resultante do término da carreira atlética. Raras são as instituições/confederações que disponibilizam, são elas: COB (Comitê Olímpico Brasileiro) e CBV (Confederação Brasileira de Voleibol).

Para os atletas (quatro deles) que participaram de um destes programas de suporte, evidenciaram que foi uma contribuição importante no período de transição e pós-carreira, porém, por outro lado, são unânimes em afirmar a necessidade de que esses programas devem ser iniciados muito antes dos momentos finais da carreira, pois ajudariam os atletas mais novos a já irem se preparando de forma mais eficiente para a futura retirada do desporto.

Nesse sentido, Bruna explicou um pouco de como foi direcionado o programa para o seu caso. Segundo a ex-atleta, foi um curso de coach, no qual se percebeu a tendência dela para o lado do marketing desportivo, assim utilizou as habilidades desenvolvidas como atleta para a utilização na nova função que pensava em exercer. A partir daí passou a fazer a faculdade de Administração, pois passou a entender que seria possível aliar sua experiência desportiva com essa pré-disposição, a fim de conseguir a melhor inserção no mercado laboral. Rossi, mesmo não tendo participado de nenhum programa de apoio, conseguiu fazer faculdade desde muito cedo. Também afirmou que não adianta ter experiência e pré-disposição, se não houver uma preparação intelectual por trás, por isso a necessidade da carreira atlética vir acompanhada dos estudos.

A evidência científica, nesse aspecto, não deixa dúvidas sobre a importância de programas de apoio ou de treinamento, por exemplo, para Alfermann et al.⁴, essas intervenções, que são voltadas aos atletas que se aproximam ou já se retiraram da vida atlética, podem servir como uma estratégia de enfrentamento, pois podem ajudá-los a ter mais recursos para ultrapassar o momento da transição. Podem fornecer novos conhecimentos e habilidades, assim como ajudá-los a identificar o melhor momento nas decisões ao contribuírem no planejamento a médio e longo prazo, no que diz respeito aos novos projetos de vida que englobam os aspectos psicológicos, cognitivos, comportamentais e sociais.

Outro relevante estudo³³, que avaliou 35 atletas de elite, todos de nível internacional, e participantes de programas espanhóis de assistência de carreira (total de 19 programas), e que teve como variáveis a identidade atlética e as dificuldades relacionadas à carreira, num total de 81 escores possíveis, 71 indicaram associação positiva entre o envolvimento em programas de suporte e a influência positiva nas experiências de transição.

Com relação aos programas fora do Brasil, alguns australianos, como o NACE (National Athlete Career and Education), continuam sendo relevantes exemplos por mostrarem bons resultados. Oferecem oficinas de desenvolvimento pessoal, carreira e orientação de educação, serviços de transição e de apoio à educação, entre outros. O objetivo essencial é ajudá-los

no atendimento às demandas de suas carreiras desportivas e, ao mesmo tempo, no desenvolvimento de habilidades educacionais vocacionais³⁴.

Por outro lado, Stambulova et al.¹⁵ fizeram uma crítica no sentido de que alguns programas são estruturados de uma forma culturalmente homogênea, portanto para pessoas com aspirações e experiências parecidas. Partem do princípio que os atletas, no momento da retirada, são sujeitos socioculturalmente similares e apresentam os mesmos problemas de adaptação à nova vida. O que não parece acontecer nos programas brasileiros, segundo os relatos encontrados.

Nesse sentido, para eles, “o conhecimento universal sobre atletas em geral é incapaz de compreender as atitudes e comportamentos de atletas de diferentes culturas”, em suma, programas com esta perspectiva medíocre que não reconhece a diversidade cultural com circunstâncias pessoais variadas e, com isso, diferentes necessidades no momento da retirada, ignoram os diferentes contextos socioculturais e identidades dos atletas.

Esses pontos foram reforçados por Park et al.¹², pois concluíram que as origens étnicas e culturais são particularmente importantes em termos de processos de tomada de decisão em torno da retirada atlética. Ainda, mostrou que normas e valores que sustentam o caráter individual também influenciam suas estratégias de enfrentamento e mecanismos de suporte. Portanto, de acordo com esses pesquisadores, os programas de educação profissional precisam ser culturalmente conscientes para serem mais inclusivos e, assim, efetivos. Nessa mesma linha de raciocínio, Alfermann e Stambulova¹³ afirmaram que a assistência profissional deve ser baseada em um conjunto de princípios, como “abordagem completa” e “uma pessoa inteira” com uma direção de trabalho voltada no desenvolvimento individual, de capacitação e multinível.

No caso do Brasil, o problema maior parece ser a pouca quantidade de programas e o tempo no qual eles iniciam (muito tarde); bem como, contemplam, apenas, uma mínima parte dos interessados, pois um deles atende somente aos ex-atletas de voleibol e o outro aos ex-atletas olímpicos. Além disso, parece ser interessante se aproximar do modelo da Psicologia Desportiva que, segundo D’Andrea e Daniels³⁵, reconhece a diversidade em

termos de identidade religiosa/espiritual, classe econômica, identidade sexual, maturidade psicológica, identidade étnica/racial, história familiar, traumas/ameaças ao bem-estar, características psicológicas únicas, idioma e local de residência.

Por fim, diante das demandas apresentadas pelos ex-atletas e corroborando Torregrosa et al.⁶, um assessoramento vocacional individualizado e com antecedência poderia ser útil aos desportistas olímpicos no momento de planificar melhor sua carreira, já que muitos deles abandonam os estudos precocemente. Portanto, um verdadeiro desafio para o profissional, que exige competência e habilidades multiculturais.

4.3.5 Lesões desportivas

Este é, também, um dos fatores que mais tem recebido atenção, sejam as lesões adquiridas durante ou depois da carreira atlética e, ainda, tradicionalmente são causas da retirada, principalmente de forma prematura¹². Além disso, há um aumento significativo de estudos com relação à satisfação do corpo, peso e bem-estar no pós-carreira e, por vezes, as lesões físicas ou psicológicas se tornam consequências da retirada e influenciam justamente no bem-estar, como mostram alguns recentes estudos^{36,37}.

Em nossa amostra a questão do aumento de peso se mostrou mais relevante e parece não estar diretamente relacionado às lesões acumuladas e/ou desenvolvidas na carreira, mas sim pelo desgaste físico e psicológico nos quais alguns se basearam para justificar o completo sedentarismo em que vivem atualmente (três deles). Inaldo, por exemplo, ao ser perguntado sobre a prática de exercício visando à saúde, respondeu “chega”. Hector disse “Zeeero” e, ainda, reforçou que nunca gostou (mas já foi visto, posteriormente, realizando corridas leves). Érica, após oito meses totalmente parada, disse ter “acordado” e iria começar a fazer alguma coisa.

Todos, em especial Gustavo, relataram ter tido más experiências com lesões desportivas em algum momento, e creem que isso muito provavelmente de certa forma diminuiu a vida útil na carreira atlética, mesmo não tendo muita relevância pelo fato de não ter sido motivo principal da decisão pelo fim da

carreira, assim como não foi motivo para apresentarem quaisquer distúrbios de ordem psicológica ou a utilização de substâncias como fuga.

Em estudos mais antigos³⁸ já havia essa preocupação ao indicarem que entre três a cinco milhões de atletas (americanos) recreativos e competitivos experimentam uma lesão relacionada ao desporto. Ainda, declararam que houve um aumento significativo na pesquisa psicológica direcionada para encontrar mais clareza em fatores que causam lesões. Assim, muitos pesquisadores sugerem que as lesões podem resultar em sérios distúrbios manifestados em depressão, abuso de substâncias e tendências suicidas e, que lesões de fim de carreira podem fazer com que os atletas experimentem crises de identidade, retirada social, medo, ansiedade e perda de auto-estima¹.

Lippert et al.¹⁸ mostraram que 14 estudos recentes que trataram dos problemas de saúde e lesões identificaram uma associação negativa, mesmo que transitória, com a qualidade da transição. Desses 14 estudos, oito trataram de mostrar as consequências físicas e/ou psicológicas de ex-atletas que sofreram lesões do tipo “concussão” (lesão cerebral traumática), particularmente nas ligas de futebol americano e *rugby*.

Sob outro aspecto, como consequência de lesões adquiridas, alguns estudos^{39,40} mostraram índices maiores de depressão em atletas universitárias ativas, quando comparadas a ex-atletas; aumento natural da ansiedade em ex-atletas e maior rigidez arterial pela interrupção do exercício após dois anos da retirada desportiva. Especificamente Smith et al.³⁷ relataram a perda da qualidade de vida e o aumento de peso em ex-atletas, também como consequências de lesões adquiridas.

Assim, mesmo que as lesões no caso desta amostra foram aparentemente significativas a ponto de influenciar as tomadas de decisões, há a necessidade constante de incentivá-los e conscientizá-los da importância da manutenção da saúde também pelo viés da prática do exercício físico, dessa forma, provavelmente, a manutenção do peso seria fundamental na autoestima e, de forma geral, na saúde e qualidade de vida.

4.4 Conclusão

O objetivo do presente estudo foi analisar como se sucedeu a retirada desportiva de uma amostra de ex-atletas olímpicos brasileiros, com ênfase no período transitório e de enfrentamento, nos seguintes aspectos inter-relacionados: (1) apoio institucional/organizacional; (2) carreira dupla ou conciliação; (3) estratégias de enfrentamento; e (4) lesões desportivas.

Foi possível constatar que a maioria dos atletas da amostra admitiu ter vivido momentos difíceis, incertezas, decisões conturbadas, tristezas, entre outros; porém, após um período de adaptação, conseguiram, em sua maioria, a inserção em novas funções/ atividades, mas ligadas ao desporto. Funções essas que só foram conseguidas pelo fato do grande suporte e capacidades que adquiriram como atletas de alto rendimento, bem como do *networking* estabelecido anteriormente.

Portanto, quando se falou em estratégias de enfrentamento, a maioria deles não soube como proceder, porém encontrou nessa facilidade de permanecer no desporto com outras funções a principal e menos difícil, a priori, estratégia traçada. Assim, para os atletas que conseguiram fazer planos futuros oportunos para a vida após a carreira atlética ao estabelecerem outras estratégias, como a inserção no mercado de trabalho precocemente parece ter ajudado a lidar melhor com a transição. Pelo lado psicológico, parece ter bons resultados a aceitação da realidade da retirada e uma direção à reinterpretação positiva do enfrentamento.

Obviamente, o processo de enfrentamento depende não só das causas, mas também dos recursos individuais e sociais disponíveis, porém demonstraram quase não ter tido apoio dos clubes e das federações/ confederações de suas modalidades e, nesse sentido, não terem conseguido desenvolver uma carreira dupla condizente que pudesse minimizar os problemas futuros. A justificativa se fez mais acentuada naqueles em que passaram a maior parte da carreira servindo à seleção nacional, ou seja, não havia tempo necessário para outra atividade.

Por outro lado, o fortalecimento dos recursos individuais, por exemplo, educação, treinamento de competências e definição de metas para a pós-carreira, pode ajudá-los a transporem a transição de uma forma mais saudável.

Da mesma forma, os recursos sociais, como o apoio da família e os serviços pós-carreira, também podem ajudar no processo em adquirir novas funções na sociedade.

A pesquisa mostra que a disponibilidade de apoio social e estratégias de enfrentamento ativas facilitam a adaptação dos atletas ao pós-carreira. Portanto, os atletas devem ser recomendados para se prepararem adiante para a conclusão da carreira atlética. Assim como, os treinadores e os gerentes recomendados para conversar com os atletas sobre a retirada atlética com antecedência, quando ainda estão ativos no desporto. Espera-se que as organizações esportivas ofereçam mais apoio aos atletas antes e durante sua retirada desportiva.

Assim como em outros países emergentes, o Brasil carece de programas de apoio e suporte de atletas que os preparem para encarar a mudança de vida resultante do término da carreira atlética. Foi consenso entre eles essa demanda, bem como se constatou que os atletas que tiveram a oportunidade de realizar um dos programas existentes no país e, também, que conseguiram desenvolver as aprendizagens adquiridas por meio do desporto, tiveram melhores relações com a transição e maiores facilidades na obtenção de novas funções no desporto.

Novos estudos poderão verificar melhor como as aprendizagens transferíveis podem ajudar os atletas a buscarem novas funções na sociedade, mesmo antes do término da carreira. Não só isso, estudos quantitativos que procurem identificar quais recursos de enfrentamento são mais comuns em determinadas modalidades e se há diferenças entre homens e mulheres.

Estudos qualitativos podem tentar entender melhor os programas de suporte existentes no Brasil e compará-los aos já tradicionais programas europeus e australianos, assim seria possível, para além da simples comparação, estabelecer novas estratégias que poderiam ser desenvolvidas nos programas nacionais, adaptadas às características culturais brasileiras.

O presente estudo apresenta limitações. A principal, como um trabalho retrospectivo, poderá, de certa forma, reproduzir um viés de memória. Uma forma futura de minimizar isso é desenvolver projetos prospectivos e longitudinais, a fim de acompanhar os atletas ao longo de suas carreiras e

entender como o processo se desenvolve ao longo do tempo. Além disso, expandir as entrevistas para integrantes das famílias e comissões técnicas daria outra abordagem interessante ao tema.

4.5 Referências

1. Werthner P, Orlick T. Retirement experiences of successful olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology* 1986; 17:337-363.
2. Hatamleh MR. (2013). The life transitions of high performance athletes retirement from sport. *European Scientific Journal* 2013; 9(11).
3. Crook JM, Robertson SE. Transitions out of elite sport. *International Journal of Sport Psychology* 1991; 22:115-127.
4. Alfermann D, Stambulova N, Zemaityte A. Reactions to sport career termination: A cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 2004; 5:61–75.
5. Mcpherson BD, Curtis JE, Loy JW. *The Social Significance of Sport: An Introduction to the Sociology of Sports: Champaign Humankinetics*; 1989
6. Torregrosa M, Boixadós M, Valiente L, Cruz J. Elite athletes' image of retirement: The way to relocation in sport. *Psychology of Sport and Exercise* 2004; 5:35–43.
7. Kerr G, Dacyshyn A. The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology* 2000; 12(2):115-133. doi: 10.1080/10413200008404218.
8. Taylor J, Ogilvie BC. A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology* 1994; 6:1-20.
9. Wylleman P, Lavallee D, Alfermann D. *Transitions in the career of competitive athletes*. Lund, Sweden: FEPSAC;1999.
10. Schlossberg NK. A model for analysing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist* 1981; 9(2):2–18.
11. Stambulova, N. Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study; 2003.
12. Park S, Tod D, Lavallee D. Exploring the retirement from sport decision-making process based on the transtheoretical model. *Psychology of Sport and Exercise* 2012; 13(4):444-453.
13. Alfermann D, Stambulova N. Career transitions and career termination. In Tenenbaum G, Eklund RC, editors. *Handbook of sport psychology*. 3.ed. New York: Wiley; 2007, p. 712–736.
14. Stephan Y, Bilard J, Ninot G, Delignières D. Bodily transition out of elite sport: A one-year study of physical self and global self-esteem among transitional athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 2003; 1(2):192-207.

15. Stambulova N, Alfermann D, Statler T, Côté JEAN. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 2009; 7(4):395-412.
16. Lavalley D, Wylleman P. Career transitions in sport: International perspectives. *Fitness Information Technology*; 2000.
17. Wylleman P, Alfermann D, Lavalley D. Career transition in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise* 2004; 5:7-20.
18. Lippert MAM, Corte-Real NJ, Dias CSL, Fonseca AM. A retirada desportiva: uma revisão sistemática. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. No prelo 2018.
19. Lüschen G. Ordre i desordre. Dialèctica de l'esport d'alta competició. *Apunts. Educació Física i Esport* 1985; 2:5-17.
20. Bardin L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70; 2011.
21. Vilanova A, Puig N. Personal strategies for managing a second career: The experiences of Spanish Olympians. *International Review for the Sociology of Sport* 2016; 51(5):529-546.
22. Tshube T, Feltz DL. The relationship between dual-career and post-sport career transition among elite athletes in South Africa, Botswana, Namibia and Zimbabwe. *Psychology of Sport and Exercise* 2015; 21:109-114.
23. Subijana CL, Barriopedro M, Conde E. Supporting dual career in Spain: Elite athletes' barriers to study. *Psychology of Sport and Exercise* 2015; 21:57-64.
24. Wylleman P, Lavalley D. A developmental perspective on transitions faced by athletes. In Weiss M, editors. *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology; 2004, p.507-527.
25. Purdy DA, Eitzen DS, Hufnagel R. Are athletes also students? The educational attainment of college athletes. *Social Problems* 1982; 29(4):439-448.
26. Stambulova N, Stephan Y, Japhag U. "Athletic Retirement: A Cross-National Comparison of Elite French and Swedish Athletes." *Psychology of Sport and Exercise* 2007; 8(1):101–18.
27. Avery CM, Jablin FM. Retirement preparation programs and organizational communication. *Communication Education* 1988; 37(1):68-80.
28. Zamora, A. Professional football players and labor market insertion strategies after withdrawal. *Agon International Journal os Sport Sciences* 2011; 1(2):115-128.
29. Taylor SE, Stanton, AL. Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology* 2007; 3:377-401.

30. Nicholls AR, Polman RCJ. Coping in sport: a systematic review. *Journal of Sports Sciences* 2007; 25(1):11-31.
31. Dimoula F, Torregrosa M, Psychountaki M, Fernandez MDG. Retiring from elite sports in Greece and Spain. *The Spanish journal of psychology* 2013; 16. doi: 10.1017/sjp.2013.18.
32. Torregrosa M, Ramis Y, Pallarés S, Azócar F, Selva C. Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise* 2015; 21:50-56.
33. Mateos M, Torregrosa M, Cruz J. Evaluation of a career assistance programme for elite athletes: satisfaction levels and exploration of career decision making and athletic-identity. *Kinesiology Slovenica* 2010; 18(1-2):30-43.
34. Martin LA, Fogarty GJ, Albion MJ. Changes in athletic identity and life satisfaction of elite athletes as a function of retirement status. *Journal of Applied Sport Psychology* 2014; 26(1):96-110.
35. D'Andrea M, Daniels J. Respectful sport psychology: a multidimensional-multicultural competency model. *ESPNews* 2005; 19(1):9.
36. Barker-Ruchti N, Schubring A. Moving into and out of high-performance sport: the cultural learning of an artistic gymnast. *Physical Education and Sport Pedagogy* 2016; 21(1):69-80.
37. Smith B, Bundon A, Best M. Disability sport and activist identities: A qualitative study of narratives of activism among elite athletes' with impairment. *Psychology of Sport and Exercise* 2016; 26:139-148.
38. Andersen MB, Williams JM. A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 1988; 10:294-306.
39. Weigand S, Cohen J, Merenstein D. Susceptibility for depression in current and retired student athletes. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach* 2013; 5(3):263-266.
40. Koshiha H, Okumura Y. The relationship between arterial stiffness and the lifestyle habits of female athletes after retiring from competitive sports: a prospective study. *Clinical physiology and functional imaging* 2017; 37(5):474-480.

Capítulo 5

Síntese e Conclusões Finais

5. Síntese e Conclusões Finais

Após o primeiro capítulo desta tese, onde foi realizada sua apresentação, bem como a caracterização geral da área de investigação, objetivos e estrutura, apresentou-se, no segundo capítulo, um estudo de revisão sistemática, no qual o objetivo foi de identificar o estado do conhecimento sobre a transição de carreira para fora do desporto de atletas, com foco em três aspectos constantemente estudados pela literatura, que são: (1) desenho do estudo e características da amostra (tipo de modalidade desportiva, sexo, faixa etária); (2) variáveis psicológicas associadas à qualidade da transição (identidade atlética, enfrentamento de lesões, estratégias psicológicas de enfrentamento) e; (3) recursos psicossociais disponíveis durante a transição de carreira (nível social, educacional, financeiro, nível de suporte social e familiar, etnia).

Para tal, foram encontrados, nas principais plataformas de pesquisa, 70 artigos que cumpriram rigorosamente aos critérios de inclusão e exclusão propostos anteriormente. A partir daí, foram analisados quanto ao desenho metodológico apresentado, bem como quais as principais variáveis que são estudadas pela literatura e os recursos disponíveis e como eles influenciam na qualidade da transição de carreira.

No que diz respeito aos aspectos metodológicos, a maioria dos estudos utilizou um desenho qualitativo, transversal e com método de recolha do tipo entrevista. Os autores que preferiram trabalhar com o modelo quantitativo utilizaram, em sua maioria, questionários autoelaborados.

Quanto às características das amostras, a maioria dos estudos foi realizado com ex-atletas, de elite, com um número de até 50 indivíduos e na língua inglesa. Ainda, estudos com homens e/ou a combinação de homens e mulheres sobressaíram aos estudos somente com amostras de mulheres.

Com relação às modalidades desportivas e à faixa etária, os estudos com os desportos coletivos ou a combinação de desportos são maioria, se comparados aos estudos das modalidades individuais e, a principal faixa etária explorada esteve compreendida entre os 16 e 40 anos.

Estudos realizados no continente Europeu se destacaram em número, frente aos da América do Norte (EUA principalmente), assim como houve um maior destaque para estudos australianos. Ásia, África, Oriente Médio e América do Sul, mesmo algumas sendo regiões consideradas emergentes, não conseguem se destacar, ainda, na produção científica desse tema.

No que tange às variáveis relacionadas à qualidade da transição de carreira, mais da metade dos estudos procuraram entender as consequências psicológicas, emocionais, sociais e físicas da retirada desportiva, sendo a identidade atlética, a principal variável explorada e, costumeiramente, associada a vários fatores psicológicos e sociais, principalmente. Os estudos sugerem, então, o desenvolvimento de múltiplas identidades e a construção de carreiras duplas, a fim de reduzir as consequências negativas causadas pela percepção elevada da identidade atlética.

Quanto às questões demográficas, ainda não foi possível estabelecer uma conclusão concreta com relação às diferenças entre os sexos, idade, *status* social, raça, etc, mesmo que em determinadas pesquisas houve diferenças entre homens e mulheres no seguinte sentido: elas a apresentar maiores dificuldades com relação ao desenvolvimento de problemas de saúde, solidão, pressão social e falta de apoio social e, eles a sofrer com problemas emocionais ligados à questão da masculinidade.

Outro aspecto bastante recorrente é a questão das lesões desportivas, sejam elas psicológicas ou físicas. Os estudos mais recentes procuraram explorá-las quando são resultantes das lesões do tipo concussões, principalmente no futebol americano e no *rugby*. Outros estudos caminham no sentido de perceber como as lesões impactam no bem-estar físico e psicológico na pós-carreira. Houve, nesse sentido, maior preocupação com a saúde dos atletas na pós-carreira, não somente com relação ao que as lesões impactam, mas também com trabalhos voltados na melhoria do bem-estar e na satisfação com o corpo de forma geral.

Entrando no mérito dos recursos psicossociais, que podem estar disponíveis aos atletas, as estratégias de enfrentamento são as mais exploradas pela literatura. Os estudos procuraram mostrar quais as estratégias são colocadas em prática pelos atletas, mas ainda não foi possível estabelecer

quais são as mais efetivas. Porém, não parece haver dúvidas de que boas estratégias levam a uma melhor qualidade na transição e vice-versa.

Quanto ao planejamento e a preparação para o término da carreira, da mesma forma, os estudos não conseguiram, ainda, identificar quais são as melhores estratégias a serem desenvolvidas. Porém, os estudos tentam buscar respostas no desenvolvimento da carreira dupla, mesmo que existam, segundo outros estudos, aspectos negativos relacionados.

No que se refere ao suporte psicossocial disponível, os estudos têm se voltado à estratificação desses suportes, ou seja, quais são os tipos de apoios nos quais há maior efetividade na qualidade da transição. Não parece haver dúvidas de que quanto maior é o suporte, melhor é a qualidade da transição. As pesquisas ainda não conseguiram definir se é mais importante o apoio de pessoas próximas (família, amigos, etc) ou dos órgãos desportivos e clubes. O que se sabe é que as instituições desportivas não costumam oferecer, ainda, um suporte adequado. O porquê disso também parece ser interessante de ser explorado.

Nesse sentido, com relação aos programas de suporte que são disponibilizados em alguns países, os estudos mostram que ainda não há uma quantidade deles suficientemente capaz de atender a demanda, principalmente fora da Europa, Austrália e América do Norte. Assim, os estudos buscaram identificar quais são os programas existentes e tentam entender como eles estão trabalhando as questões da retirada atlética. Naqueles em que já se sabe como trabalham, os pesquisadores buscaram identificar quais os efeitos positivos estão resultando.

Percebe-se, também, uma preocupação maior com relação à influência da mídia. Estudos bem recentes tentam encontrar respostas do quanto e de que forma a mídia é capaz de influenciar na vida dos atletas e, consequentemente, na qualidade da transição.

Por fim, mas não menos importante, iniciou-se de forma mais sistemática o estudo das aprendizagens transferíveis. Os estudos já conseguiram identificar algumas habilidades em que os atletas desenvolvem durante a carreira e que poderiam utilizá-las na pós-carreira. Porém, parece que os atletas ainda desconhecem esse potencial.

No Capítulo 3 foi apresentado o estudo denominado “Como os Atletas de Alto Nível se Preparam para a Retirada Desportiva? Um Estudo Desenvolvido com Ex-Atletas Olímpicos Brasileiros Baseados nos Fatores Anteriores ao Período Transitório que Influenciam na Qualidade da Retirada”, cujo objetivo principal foi de analisar como se sucedeu a preparação para a retirada atlética, antes do período transitório ou de enfrentamento, de uma amostra de dez ex-atletas olímpicos brasileiros, nos seguintes aspectos inter-relacionados: (1) o planejamento da retirada; (2) a voluntariedade da retirada; (3) os motivos que levaram à tomada de decisão pela retirada desportiva; e (4) a percepção do momento do término da carreira desportiva.

A pesquisa foi qualitativa, utilizando uma entrevista semi-estruturada e baseada no Questionário “*Retirement from Sports*”, idealizado por Alfermann, Stambulova e Zemaytite, em 2004. Considerando que a entrevista é bastante longa e complexa, para este estudo, somente a parte referente aos itens que fazem parte do objetivo proposto foram considerados.

A amostra foi constituída de dez ex-atletas olímpicos, brasileiros, voluntários, de diferentes modalidades desportivas e dos dois sexos. Deveriam ter abandonado o desporto até, no máximo, três anos, a fim de evitar um possível esquecimento dos momentos passados antes e durante a transição de carreira.

De forma geral as transições analisadas foram bem conduzidas, com alguns percalços, por vezes esperados, mas mostraram que o planejamento/preparação (mesmo que não ideal), associados à voluntariedade contribuíram, positivamente, para uma tomada de decisão mais elaborada e, conseqüentemente, facilitaram o processo complexo da transição para fora do desporto.

É comum que após a retirada atlética, os atletas permaneçam trabalhando com o desporto, por isso a necessidade de, talvez, modificar o conceito de retirada desportiva, pois eles não abandonam o desporto, apenas param de competir. Em outras palavras, abandonaram a carreira atlética, mas continuaram a carreira desportiva, seja como integrante de comissões técnicas, seja mudando o foco para a gerência e administração e, até mesmo, como empresários de artigos desportivos.

Mais especificamente com relação ao planejamento, percebeu-se que quanto mais cedo eles desenvolvem a consciência pela retirada, maior é o tempo de preparação e, conseqüentemente, menos dolorosa é a transição. Aqueles atletas que conseguem planejar e achar uma solução para o futuro demonstram não ter atravessado períodos longos de conflitos psicológicos ou sociais.

Portanto, esses resultados sugerem que o planejamento da retirada desportiva e a posterior vida pós-carreira devem estar associados ao desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, ainda durante o período ativo, a fim de que os atletas possam realizar uma transição de forma mais suave, principalmente visando a uma nova função laboral.

Também parece haver a necessidade de intervenções psicológicas destinadas a ajudá-los a manter o controle subjetivo sobre o processo da retirada desportiva, bem como, a necessidade da participação em programas de treinamento psicológico; não somente para aqueles que já estão fora das competições, mas também para os que ainda competem e que se aproximam da retirada. Porém, no Brasil, essas duas oportunidades não costumam ser colocadas em prática, pois esbarram no preconceito que a Psicologia ainda tem no imaginário popular. Soma-se ao fato a grande exposição da mídia em suas vidas pessoais.

Com relação aos programas de intervenção destinados à preparação para o pós-carreira, praticamente não existem no país, salvo algumas poucas exceções dentro do voleibol e do Comitê Olímpico Brasileiro, principalmente. Porém, esses programas oferecem poucas vagas e com prioridade aos atletas mais conhecidos e laureados mundialmente.

Por outro lado, é necessário, também, que os profissionais da Psicologia Desportiva reconheçam a necessidade de sua imersão no ambiente desportivo. Conhecer a fundo o treinamento, o ambiente competitivo e as rotinas ajudarão a melhor perceber o contexto e a identificar os sentimentos relacionados à situação e, assim, proporcionar um apoio mais sistemático, principalmente no desenvolvimento dessas estratégias de enfrentamento adequadas e saudáveis.

Com relação à voluntariedade e aos motivos que levam à tomada de decisão pela retirada, percebeu-se que, em alguns momentos que, mesmo os

atletas relatando a voluntariedade do término, experimentaram sensações que são identificadas naquelas em que os atletas não são voluntários.

Foi verificada, também, a preocupação evidente com relação às famílias, inclusive usando-as como motivo para decidirem pelo término da carreira atlética.

Não menos importante, com relação à percepção do momento do término da carreira, em alguns casos ocorre da pior maneira que é, em vez de o atleta se aposentar por conta própria e por fim a sua carreira, ele é retirado do desporto de alguma forma e não estava preparado para tal. Percebeu-se que, nesses casos, o processo de transição e aceitação foi traumático e, assim, demonstram novamente a necessidade da preparação antecipada.

Pode-se verificar que as estratégias desenvolvidas pelos ex-atletas levaram a diferenças significativas na qualidade e na percepção do momento da transição. Os aspectos inter-relacionados de planejamento e voluntariedade fazem todo sentido quando são despertados precocemente, mesmo que estejam associados a outros fatores de decisão, como lesões, questões sociais, desconvocação e falta de opções na carreira.

Atletas denominados estrategistas utilizam eficientemente as capacidades adquiridas na carreira para facilitar o futuro, enquanto que os não-estrategistas não o fazem tão bem. Foi proposto, então, com estes achados, a inserção de uma nova classificação além das duas já identificadas (estrategistas e não-estrategistas), que é a dos “semi-estrategistas”, ou seja, aqueles que utilizam parcialmente as capacidades adquiridas na carreira para facilitar o futuro.

Justifica-se pelo fato de que, ao menos nesse elevado nível, por vezes, ser “semi-estrategista” pode não trazer tantos problemas nos momentos da retirada, pois todo o suporte e as capacidades já desenvolvidas (mesmo que não integralmente), bem como a rede de contatos estabelecida os ajudam a ultrapassar este difícil momento.

Portanto, nesse sentido, torna-se cada vez mais recomendado o chamado destreinamento no desporto. Significa um processo lento e progressivo da vida atlética e que os profissionais envolvidos devem conhecer e aplicar com seus atletas. Atitudes como diminuir o tempo e os dias de

treinamento, redução progressivo dos vínculos, competir em menor nível, estar acompanhado de um profissional da Psicologia Desportiva, incentivar à realização de cursos (mesmo muito antes desse momento), entre outros, podem ser instrumentos fundamentais no apoio aos atletas na busca de uma transição menos traumática.

No Capítulo 4 foi apresentado o estudo denominado “Como os Atletas de Alto Nível se Preparam para a Retirada Desportiva? Um Estudo Desenvolvido com Ex-Atletas Olímpicos Brasileiros Baseado nos Fatores do Período Transitório que Influenciam na Qualidade da Retirada”, cujo objetivo principal foi de analisar como se sucedeu a retirada atlética de uma amostra de ex-atletas olímpicos brasileiros, com ênfase no período transitório e de enfrentamento, nos seguintes aspectos inter-relacionados: (1) apoio institucional/organizacional; (2) carreira dupla ou conciliação; (3) estratégias de enfrentamento; e (4) lesões desportivas.

Da mesma forma que o capítulo anterior, a pesquisa foi qualitativa, utilizando uma entrevista semi-estruturada e baseada no Questionário “*Retirement from Sports*”, idealizado por Alfermann, Stambulova e Zemaytite, em 2004. Considerando que a entrevista é bastante longa e complexa, para este estudo, somente a parte referente aos itens que fazem parte do objetivo proposto foram considerados.

A amostra foi constituída de dez ex-atletas olímpicos, brasileiros, voluntários, de diferentes modalidades desportivas e dos dois sexos. Deveriam ter abandonado o desporto até, no máximo, três anos, a fim de evitar um possível esquecimento dos momentos passados antes e durante a transição de carreira.

Foi possível constatar que a maioria dos atletas da amostra admitiu ter vivido momentos difíceis, incertezas, decisões conturbadas, tristezas, entre outros; porém, após um período de adaptação, conseguiram, em sua maioria, a inserção em novas funções/atividades, mas ligadas ao desporto. Funções essas que só foram conseguidas pelo fato do grande suporte e capacidades que adquiriram como atletas de alto rendimento, bem como do *networking* estabelecido anteriormente.

Portanto, quando se falou em estratégias de enfrentamento, a maioria deles não soube como proceder, porém encontrou nessa facilidade de permanecer no desporto com outras funções a principal e menos difícil, *a priori*, estratégia traçada. Assim, para os atletas que conseguiram fazer planos futuros oportunos para a vida após a carreira atlética ao estabelecerem outras estratégias, como a inserção no mercado de trabalho precocemente parece ter ajudado a lidar melhor com a transição. Pelo lado psicológico, parece ter bons resultados a aceitação da realidade da retirada e uma direção à reinterpretação positiva do enfrentamento.

Obviamente, o processo de enfrentamento depende não só das causas, mas também dos recursos individuais e sociais disponíveis, porém demonstraram quase não ter tido apoio dos clubes e das federações/confederações de suas modalidades e, nesse sentido, não terem conseguido desenvolver uma carreira dupla condizente que pudesse minimizar os problemas futuros. A justificativa se fez mais acentuada naqueles em que passaram a maior parte da carreira servindo à seleção nacional, ou seja, não havia tempo necessário para outra atividade.

Por outro lado, o fortalecimento dos recursos individuais, por exemplo, educação, treinamento de competências e definição de metas para a pós-carreira, pode ajudá-los a transporem a transição de uma forma mais saudável. Da mesma forma, os recursos sociais, como o apoio da família e os serviços pós-carreira, também podem ajudar no processo em adquirir novas funções na sociedade.

A pesquisa mostra que a disponibilidade de apoio social e estratégias de enfrentamento ativas facilitam a adaptação dos atletas à pós-carreira. Portanto, os atletas devem ser recomendados para se prepararem adiante para a conclusão da carreira atlética. Assim como, os treinadores e os gerentes recomendados para conversar com os atletas sobre a retirada atlética com antecedência, quando ainda estão ativos no esporte. Espera-se que as organizações esportivas ofereçam mais apoio aos atletas antes e durante sua retirada no esporte.

Assim como em outros países emergentes, o Brasil carece de programas de apoio e suporte de atletas que os preparem para encarar a

mudança de vida resultante do término da carreira atlética. Foi consenso entre eles essa demanda, bem como se constatou que os atletas que tiveram a oportunidade de realizar um dos programas existentes no país e, também, que conseguiram desenvolver as aprendizagens adquiridas por meio do desporto, tiveram melhores relações com a transição e maiores facilidades na obtenção de novas funções no desporto.

Dessa forma, como conclusão geral da tese, é necessária a antecedência da preparação. Atletas devem ser recomendados a procurar um equilíbrio entre as demandas atuais e as futuras antecipando o fim da carreira atlética. Pais, treinadores, psicólogos desportivos, gestores, devem ajudá-los a tomar as decisões que comprometerão o futuro, no sentido de aumentar a conscientização sobre as demandas advindas da fase de transição para fora do desporto, bem como para a importância de estabelecerem estratégias de enfrentamento eficazes para lidar com essas demandas. Certamente os ajudarão na preparação e, conseqüentemente, na prevenção das crises tradicionais.

Não se pode esquecer a análise holística dos atletas, ou seja, o atleta não só compete, mas também faz outras coisas em sua vida, portanto são necessários aconselhamentos voltados ao equilíbrio entre a vida atlética e a vida fora do desporto. Não só isso, torna-se cada vez mais fundamental enfatizar que as competências e habilidades adquiridas, enquanto atletas, podem ser transferidas para a vida fora do desporto, seja antes ou depois do término da carreira.

Assim, o planejamento da carreira, o equilíbrio do estilo de vida, o gerenciamento do estresse, do tempo e da energia despendida, bem como o trabalho de coaching e suportes psicossociais também fazem parte do contexto voltado a uma melhor qualidade na transição para fora do desporto.

O tema é complexo e com inúmeras variáveis, que podem ser trabalhadas de formas completamente diferentes, para isso são necessárias análises cada vez mais específicas de culturas diferentes e níveis desportivos diversos, para que se possam estabelecer padrões a ser seguidos no caminho da melhor transição possível. Para isso, é bastante interessante a cooperação internacional nas pesquisas profissionais, baseadas na consciência e

reflexividade cultural mútua dos pesquisadores, pois, dessa forma, profissionais da psicologia desportiva estarão mais preparados para saber diferenciar as diferentes culturas e das diversas modalidades e suas peculiaridades.

Por fim, foi um grande desafio e prazer trabalhar com este tema. Certamente o trabalho não termina por aqui, ainda há muito a explorar, principalmente no Brasil, onde as pesquisas se mostram incipientes. O mundo do desporto de altíssimo rendimento é extremamente peculiar e desafiante. Muitas variáveis estão envolvidas e as personalidades as mais diversas possíveis. Espera-se que trabalhos como esse possam incentivar políticas gerenciais a serem desenvolvidas por federações, confederações e grandes clubes no sentido de acompanhar a carreira atlética e prepará-los para a vida fora do desporto. O simples apoio e entendimento das situações adversas vinculadas à carreira do alto rendimento já farão a diferença na vida holística dessas pessoas e não somente na vida desportiva. Por isso, a partir desta tese foi elaborado um pequeno projeto de intervenção e enviado ao Comitê Olímpico Brasileiro, a fim de tentar colaborar no seguimento do programa de apoio que já é realizado, mas que ainda carece de conteúdo, tempo e adesão.

ANEXOS

Anexo 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) Senhor(a)

Gostaríamos de convidá-lo a participar de nosso estudo **“Análise de variáveis psicossociais e recursos disponíveis que influenciam na qualidade da transição de carreira para fora do desporto de atletas de alto rendimento.”**, que tem como objetivo **analisar o processo da transição da carreira desportiva de atletas de alto rendimento, a chamada “retirada desportiva”**.

A pesquisa, utilizando a metodologia **qualitativa**, consistirá na realização de **entrevistas** junto aos participantes do estudo e posterior análise dos dados. Quando se tratar da entrevista será efetuada a gravação do áudio a fim de proceder a necessária transcrição dos dados. Será conduzida dessa forma, pois pretendemos compreender **os fatores psicológicos e socioculturais determinantes na tomada de decisão pela retirada desportiva de ex-atletas de alto rendimento, brasileiros, de ambos os sexos e de várias modalidades desportivas**, esperando contribuir com uma **maior preocupação por parte das instituições desportivas, clubes, mídia, comissões técnicas e os próprios atletas sobre a importância da preparação para o período de transição de carreira, bem como seu término e posterior bem-estar físico e psicológico. Além disso, estimular novas pesquisas nessa área tão pouco explorada no Brasil.**

Trata-se de uma **Tese Doutoral**, desenvolvida por **Marco Antonio Muniz Lippert** e orientada pelo **Prof. Dr. Antonio Manuel Fonseca**, professor e diretor do laboratório de Psicologia Desportiva pertencente ao curso de “Ciências do Desporto” do programa doutoral da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, na cidade do Porto, Portugal.

A qualquer momento da realização desse estudo qualquer participante ou o estabelecimento envolvido poderá receber os esclarecimentos adicionais que julgar necessários. Qualquer participante selecionado(a) **poderá se recusar a participar ou se retirar da pesquisa em qualquer fase da mesma, sem nenhum tipo de penalidade, constrangimento ou prejuízo**. O sigilo das informações será preservado pela adequada codificação dos instrumentos de coleta de dados. **Especificamente, nenhum nome,**

identificação de pessoas ou de locais interessa a esse estudo. Todos os registros efetuados no decorrer desta investigação serão usados para fins unicamente acadêmico-científicos e apresentados na forma de Tese e/ou artigo científico, **não sendo utilizados para qualquer fim comercial.**

Em caso de concordância com as considerações expostas, solicitamos que assine este “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido” no local indicado abaixo. Desde já agradecemos sua colaboração e nos comprometemos a disponibilizar, posteriormente, os resultados obtidos nesta pesquisa.

Eu, _____, nascido a ____/____/____, declaro que tomei conhecimento do procedimento e ACEITO participar como voluntário desta pesquisa.

Assinatura do voluntário
E-mail ou telefone:

Assinatura do investigador

Anexo 2

Adaptação para entrevista

Retirement from sports (Alfermann, Stambulova, & Zemaityte, 2004)

1. Número pessoal do sujeito: _____

Parte 1. Dados biográficos gerais

Por favor, responda algumas perguntas sobre si mesmo:

2. Idade _____

3. País _____

4. Sexo _____

5. Nível de estudos (primário, bacharelado, universitário em andamento, universitário completo, pós-graduação, mestrado ou doutorado): _____

6. Situação profissional atual (estudante, do lar, negócios, desempregado, etc.)

7. Estado civil:

8. Tem filhos? Quantos? Você veio de uma família humilde financeiramente?

Parte II. Dados biográficos desportivos

Por favor, responda algumas perguntas sobre sua carreira desportiva:

9. Modalidade desportiva: _____

10. Qual idade começou a praticar esta modalidade desportiva? _____

11. Qual foi o nível de competição mais alto que participou durante sua carreira desportiva?

() Regional () Nacional

() Internacional

12. Qual foi seu maior êxito desportivo? _____

13. Qual idade foi conquistado? _____

14. Está satisfeito com suas conquistas desportivas?

() Completamente satisfeito

() Bastante satisfeito

() Tenho dificuldades em responder isso

() Bastante insatisfeito

() Completamente insatisfeito

15. Qual idade se retirou do desporto? _____

Parte 3. Como se sucedeu sua retirada desportiva?

Por favor, recorde com o maior detalhe possível, como terminou sua carreira desportiva:

16. Planejou com antecedência sua retirada? () Sim () Não

17. Sua decisão pela retirada foi voluntária? () Sim () Não

18. Sua carreira desportiva terminou...?

() Muito rápida

() Antes do momento adequado

() Num momento bastante oportuno

() Ligeiramente tarde

() Muito tarde

19. Quais foram os principais motivos que o fizeram abandonar a carreira desportiva?

Parte 4. Período transitório e de enfrentamento

Por favor, recorde com o maior detalhe possível, o período de transição depois de sua retirada desportiva:

20. Teve a impressão de que necessitava encarar uma nova vida depois do fim de sua carreira desportiva? () Sim () Não

21. **Se a resposta for afirmativa:** Quanto tempo durou o período (em meses) entre sua retirada e seu sentimento de adaptação à vida depois do desporto?

22. Durante o período de transição, quais foram as principais emoções (que tipo de emoções) que você sentiu? (tabela)

23. Como ficou seu estado de saúde após sua retirada esportiva? Melhorou? Piorou?

24. Teve lesões desportivas (considere somente neste período da transição)? Ainda sente alguma consequência dessa lesão?

25. Com relação a sua situação financeira, o que mudou? Melhorou? Piorou?

26. Quais foram as principais dificuldades ou problemas que você passou depois da retirada de sua carreira desportiva? (tabela)

27. Quais estratégias de enfrentamento utilizou na solução de problemas depois de sua retirada desportiva? (Tabela)

28. Quais foram as pessoas (se houve) que te apoiaram economicamente neste período de transição e término de carreira? familiares? Outras pessoas?

29. Quem te apoiou psicologicamente durante o período de transição e término de sua carreira desportiva? Houve apoio? (tabela)

30. Quais fatores você considera importantes na preparação da retirada e que não conseguiu realizá-los? Por quê? Em que momento isso é importante?

Parte 5. Profissão, Família e Rede Social

Por favor, responda algumas perguntas sobre sua vida no desporto e depois do desporto:

30. O desporto sempre foi a parte mais importante da sua vida?
31. Outras pessoas ainda te veem como um atleta?
32. Você ainda se vê como um atleta?
33. Como foi o processo da mudança de identidade?
34. Quanto tempo demorou para conseguir um trabalho depois do término da carreira?
O que fez no período de desemprego?
35. Está satisfeito(a) com sua atual escolha profissional? (deixe em branco se estiver desempregado)
36. Como é sua atual carreira profissional? Era o que esperava? Quais teus planos para o futuro?
37. Como era / Como é / Quais mudanças aconteceram com sua rede social? Seus amigos sempre foram ligados ao esporte? Isso já mudou?
38. Quando foi formada sua família, antes ou depois de finalizar sua carreira?
39. A pessoa do seu relacionamento também era/é atleta de elite?
40. Houve mudanças no relacionamento com seu parceiro(a) depois de terminar sua carreira?
Como foi isso? Quais motivos você acha que contribuíram para esta mudança?
41. Divorciou-se ou separou de seu parceiro(a) depois de encerrar sua carreira desportiva?
Quanto tempo depois?

Parte 6. Consequências da carreira desportiva

Por favor, responda a algumas perguntas sobre o impacto que teve sua carreira desportiva na sua vida geral:

42. Quando caiu a ficha de que o fim se aproximava / aproxima?
43. Teve e quais dificuldades encontradas para conciliar a vida de atleta e os estudos?
44. Do que sentiu mais falta LOGO que terminou sua carreira desportiva? (tabela)
45. Do que você sente mais falta HOJE? (tabela)
46. Quais os benefícios desenvolvidos dentro da carreira desportiva e que foram transferidos para sua vida pós-carreira? (tabela)
47. Qual sua ligação atual com o esporte em geral? (tabela)
48. Qual opinião você tem sobre sua vida pessoal atual? Grau de satisfação, felicidade.
49. De forma geral, dentro deste contexto, que conselhos você daria aos jovens atletas?

Obrigado por sua colaboração!