

MESTRADO EM PSICOLOGIA
EDUCAÇÃO E DO DESENVOLVIMENTO HUMANO

Guardei o maillot, a magnésia acabou, e agora?

Desafios psicossociais e emocionais enfrentados por ginastas elite na transição pós-carreira

Bárbara Catarina da Silva Sequeira

M

2024



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Guardei o maillot, a magnésia acabou, e agora?

Desafios psicossociais e emocionais enfrentados por ginastas elite na transição pós-carreira

Bárbara Catarina da Silva Sequeira

Outubro 2024

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, área de Psicologia da Educação e do Desenvolvimento Humano, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pelo/a Professor Doutor António José Miguel Cameira (FPCEUP).

Avisos Legais

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

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

Resumo

Este estudo é composto por 15 ginastas elite, no inativo. O objetivo passa por explorar os desafios psicossociais e emocionais, centrando-se nas dificuldades de redefinição da identidade e reintegração social após o término de carreira.

Para a recolha de dados, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com recurso ao instrumento adaptado “Transição na Carreira Desportiva: Guião de Entrevista para Atletas (TCD-GEA)” (Gomes, R. & Domingues, M., 2015).

Os dados foram analisados com recurso aos programas NVivo e SPSS. A abordagem mista permitiu uma análise detalhada de todos os dados recolhidos.

A análise revelou que as transições de carreira dos ginastas foram marcadas por uma série de desafios emocionais, identitários. Ginastas que interromperam e regressaram ao desporto relataram uma visão mais positiva do processo, com maior resiliência e adaptação. No entanto, outros que terminaram as suas carreiras, descrevem o processo como uma fase de luto e perda de identidade.

A análise quantitativa não encontrou correlações significativas entre os anos de carreira e o nível de stress associado ao término, mas os relatos qualitativos sugerem que a intensidade das transições foi acentuada em casos com forte identificação com o desporto. O apoio social principalmente da família, foi identificado como um fator importante para amenizar os impactos negativos. A maioria dos participantes relatou satisfação com as suas decisões, mesmo face aos desafios.

Conclui-se a necessidade de integração e disponibilização de programas de preparação e acompanhamento psicológico contínuo que são essenciais para ajudar os ginastas a enfrentarem as exigências da transição e a estabelecerem novos objetivos.

Palavras-chave: Ginástica; Transição; Pós-Carreira; Identidade; Desafios; Psicossociais; Emocionais; Apoio; Social

Abstract

This study is composed of 15 elite gymnasts, in the inactive. The goal is to explore psychosocial and emotional challenges, focusing on the difficulties of redefining identity and social reintegration after the end of career.

For data collection, semi-structured interviews were conducted using the adapted instrument "Transition in Sports Career: Interview Script for Athletes (TCD-GEA)" (Gomes, R. & Domingues, M., 2015).

The data were analyzed using the Nvivo and SPSS programs. The mixed approach allowed a detailed analysis of all the data collected.

The analysis revealed that the career transitions of the gymnasts were marked by a series of emotional, identity challenges. Gymnasts who interrupted and returned to the sport reported a more positive view of the process, with greater resilience and adaptation. However, some that ended their careers describe the process as a phase of mourning and loss of identity.

The quantitative analysis did not find significant correlations between the years of career and the level of stress associated with the end, but qualitative reports suggest that the intensity of the transitions was accentuated in cases with strong identification with sport. Social support, especially from the family, was identified as an important factor to mitigate the negative impacts. Most participants reported satisfaction with their decisions, even in the face of challenges.

The need for integration and availability of preparation programs and continuous psychological monitoring is concluded because they are essential to help gymnasts face the demands of the transition and set new goals.

Keywords: Gymnastics; Transition; Post-Career; Identity; Challenges; Psychosocial; Emotional; Support; Social

Introdução

A carreira de um atleta elite é caracterizada por um ciclo de intensas exigências físicas, mentais e emocionais, onde a procura pelo desempenho de excelência se torna o objetivo central (Wippert & Wippert, 2010). Para os ginastas, que frequentemente iniciam a sua jornada desportiva numa idade precoce, a dedicação ao desporto torna-se parte integrante da sua identidade.

Desde a infância, grande parte da vida do atleta é moldada pelo treino e pela competição, levando a que a sua identidade pessoal se construa em torno do desporto. Para estes ginastas, o desporto é mais do que uma atividade, é um elemento central da sua identidade e do seu reconhecimento social. Ao longo da carreira, estes atletas enfrentam diversas transições, sendo o término da carreira uma das mais desafiadoras e impactantes.

O término da carreira desportiva, seja por decisão própria ou forçada, apresenta desafios significativos, em particular na redefinição da identidade e na reintegração social. Quando o fim da carreira desportiva é involuntário, como nos casos das lesões, as dificuldades de adaptação podem ser ainda maiores, levando muitos atletas a crises de identidade e a sentir um vazio existencial, devido à perda daquilo que sempre definiu a sua vida (Alfermann & Stambulova, 2007).

Este estudo explora as dificuldades enfrentadas por 15 ginastas elite na transição para a vida pós-carreira. Foca-se em compreender como estes ginastas lidam com a perda do seu estatuto de “atleta” e como constroem uma nova identidade fora do ambiente desportivo. Para muitos a sua autoimagem e o seu papel na sociedade estão profundamente ligados ao desporto que praticam, fazendo com que a transição seja uma reconfiguração completa das suas vidas com consequências emocionais, psicológicas e sociais (Stephan, et. al. 2003).

São exploradas as estratégias utilizadas pelos atletas para lidar com a transição, a eficácia dessas abordagens e o impacto da ausência de um suporte adequado. Os dados foram recolhidos através de entrevistas semiestruturadas com recurso ao instrumento “Transição na Carreira Desportiva: Guião de Entrevista para Atletas (TCD-GEA)” que está organizado por temáticas que seguem o Modelo Interativo de Adaptação Humana proposto por Gomes e Domingues (2016).

O estudo utilizou o programa NVivo e o SPSS para analisar os dados obtidos.

Os resultados incluíram uma compreensão mais aprofundada dos desafios psicológicos e sociais enfrentados pelos ginastas, relacionando as suas vivências com a teoria existente sobre a transição para o pós-carreira desportiva. Foram ainda identificadas possíveis intervenções para melhorar esta transição, nomeadamente, a necessidade de um suporte mais estruturado e contínuo por parte das entidades desportivas, visando promover um processo de adaptação e apoiar o bem-estar geral dos atletas durante e após o fim da carreira desportiva.

Enquadramento Teórico

A Ginástica em Portugal: modalidades e estrutura federativa

A ginástica é uma modalidade desportiva de longa tradição, representa uma das disciplinas desportivas mais completas e antigas que promove o desenvolvimento físico, psicológico e social dos ginastas. Em Portugal, a modalidade é gerida e promovida pela Federação de Ginástica de Portugal (FGP), a qual tem como missão fomentar a prática da ginástica em todas as suas vertentes e garantir a formação e o sucesso dos atletas. A FGP trabalha em estreita colaboração com os clubes, treinadores e atletas, fornecendo apoio técnico e logístico para a realização de competições e eventos desportivos.

A Federação Internacional de Ginástica (FIG) é a entidade máxima da ginástica mundial, responsável pela regulamentação, organização de competições e definição de padrões para todas as modalidades gímnicas.

A FGP segue as diretrizes da FIG, adaptando-as ao contexto nacional e garantindo que os atletas portugueses estejam preparados para competir ao mais alto nível internacional. A colaboração entre a FGP e a FIG é fundamental para assegurar que Portugal se mantém alinhado com as melhores práticas internacionais.

Caraterização das Modalidades da Gímnicas

Apenas serão caraterizadas, de acordo com a informação disponibilizada no site da FGP, as modalidades que integram este estudo - Ginástica Acrobática; Ginástica Aeróbica; Ginástica Artística Feminina; Ginástica Artística Masculina; Ginástica Rítmica e Trampolins – no anexo 1 encontra-se uma descrição detalhada das mesmas.

Transição do ginasta para a vida pós-carreira e possíveis desafios psicológicos e emocionais subjacentes a esse período

Conceito de carreira e transição ao longo da carreira desportiva

Segundo Alfermann e Stambulova (2007) o conceito de carreira desportiva envolve uma trajetória plurianual que requer um compromisso voluntário e prolongado, com o objetivo de atingir o auge do desempenho em competições desportivas específicas. Este percurso caracteriza-se por três aspetos: a escolha consciente do envolvimento no desporto, o compromisso a longo prazo necessário para alcançar o sucesso e a procura constante pelo desenvolvimento ascendente na carreira.

Conforme proposto por Stambulova e Alfermann (2011), a transição ao longo da vida desportiva envolve diferentes fases. O desenvolvimento de uma carreira desportiva é composto por várias etapas e transições que podem ser classificadas com base em três critérios principais: o domínio da vida com o qual a transição está relacionada (atleta, não-atleta ou carreira dupla), a previsibilidade da transição (normativa, não normativa ou quase normativa) e o resultado da transição (sucesso ou crise).

As transições normativas são previsíveis e incluem, por exemplo, a transição do nível júnior para sénior. O fim da carreira desportiva é também uma transição normativa inevitável e crucial. As transições não normativas, segundo Wippert e Wippert (2010), são inesperadas (e.g. lesões), e podem trazer desafios acrescidos para o atleta. As transições quase normativas, um conceito relativamente recente, refere-se a transições previsíveis para certos grupos de atletas, como quando se preparam para mudanças (e.g. ida para os centros de alto rendimento (CAR); transições culturais).
por atletas transnacionais (Stambulova & Samuel, 2019).

Bloom (cit. in Wylleman & Lavalle, 2004) descreve estas transições como momentos de mudança no desenvolvimento da carreira desportiva, sendo fundamentais para o sucesso contínuo do desporto e noutras áreas da vida dos atletas. Aponta três fases de desenvolvimento: a iniciação (fase em que os atletas, ainda jovens, são apresentados ao desporto), transição para o desenvolvimento (fase em que os atletas se tornam mais dedicados ao seu desporto - quantidade de treino e especialização aumentam). Por último,

transição para o domínio ou perfeição (fase em que atingem o nível mais elevado de capacidade atlética).

O Modelo de transição de carreira do atleta de Stambulova (2017) descreve as transições como fases de mudança que exigem um conjunto específico de competências. A ideia central deste modelo é que as transições são momentos críticos que exigem preparação psicológica, social e prática para garantir que o atleta consiga fazer a transição de forma bem-sucedida para as novas fases da vida, seja dentro ou fora do desporto.

As transições descritas por Stambulova não são apenas psicológicas, mas também sociais e emocionais. A forma como o atleta se adapta ao fim da carreira, ou a outras mudanças, está intimamente relacionada à sua capacidade de reorganizar as suas redes sociais e encontrar novos papéis na sociedade. Nesse contexto, o modelo sugere que a preparação para estas transições deve começar muito antes do momento da mudança, com o desenvolvimento de competências que permitam uma adaptação eficaz.

Para completar, o Modelo Interativo de Adaptação Humana à Transição (Gomes & Domingues, 2016) defende que a transição desportiva representa uma situação de tensão para o atleta, que pode ser entendida no âmbito mais geral da adaptação ao stress (Gomes, 2014). Assim sendo, aceita-se que a adaptação à transição desportiva implica uma análise da relação entre o atleta e as circunstâncias onde se encontra, concebendo-se esta relação como dinâmica. Mais concretamente, a adaptação à transição desportiva implica a análise da sequência temporal entre os seguintes fatores: 1. as circunstâncias específicas de cada transição desportiva; 2. os processos de avaliação cognitiva relativamente ao modo como a situação é vivenciada pelo atleta; 3. as respostas ocorridas durante a situação de transição, e 4. o resultado final da situação de transição.

O Modelo das 5 fases de processo de transição (Wippert & Wippert, 2010) complementa as perspetivas dos dois modelos acima, oferecendo uma abordagem específica sobre o processo psicológico de adaptação que os atletas enfrentam durante as transições. Este modelo descreve uma sequência de fases pelas quais os atletas geralmente passam durante a transição: inicialmente sentem um aumento da autoestima (1ª fase), mas que depois avançam para uma fase de negação, caracterizada pela diminuição dessas manifestações (2ª fase). Segue-se a 3ª fase que está ligada à reatividade de humor, elevada tensão e exaustão física. Na 4ª fase os atletas começam a recuperação, ainda enfrentam uma forte reatividade ao stress, mas outras variáveis psicológicas vão retornando gradualmente a níveis normais. A última fase é a recuperação completa. No entanto, é de

realçar que se uma determinada fase persistir durante muito tempo, podem ocorrer carências psicológicas e físicas (cit. in Wippert & Wippert, 2010).

Para muitos desportistas, este processo é semelhante à experiência do luto (Lavallo et. al. 1997), onde as fases de negação, raiva e aceitação podem se manifestar, especialmente quando lidam com a perda da sua identidade atlética. Esse processo de perda e a adaptação podem ser compreendidos com base na teoria das fases de luto de Kubler-Ross (cit. in. Levalle, et. al. 1997). Segundo Kubler-Ross (1969), as fases do luto incluem: negação/isolamento, raiva, negociação, depressão reativa e aceitação. Esses sintomas de luto indicam que a transição de uma carreira desportiva para uma nova fase da vida pode ser emocionalmente dolorosa e desafiadora.

A falta de apoio psicológico é frequentemente apontada como uma das principais causas dessa dificuldade, pois muitos atletas não recebem a ajuda necessária para lidar com o luto e com a reconfiguração de sua identidade fora do contexto desportivo.

Desafios psicológicos e emocionais no período pós-carreira

A transição para o período pós-carreira representa um dos momentos mais desafiadores da vida de um atleta, gerando uma série de dificuldades psicológicas e emocionais (Wippert & Wippert, 2010).

- Perda da identidade atlética

A identidade atlética desempenha um papel crucial na vida de um atleta durante a sua carreira. Ao terminar a carreira, muitos atletas enfrentam uma crise de identidade (Stambulova & Samuel, 2019). A investigação indica que os jovens que se envolvem profundamente no desporto podem desenvolver uma identidade apenas associada ao papel de atleta, o que pode dificultar a exploração de outras áreas de interesse, como a educação ou carreiras alternativas (Tenenbaum, & Eklund, 2007).

A perda dessa identidade pode provocar uma crise de autoconceito (Brewer, et. al. 1993). Esse fenómeno é corroborado por Stambulova (2017), que destaca a experiência de vazio identitário que muitos atletas enfrentam ao se retirarem do desporto, devido à

forte ligação entre a sua identidade pessoal e o desporto que praticaram durante tanto tempo.

A identidade atlética enquanto se é desportista pode atuar como recurso, no entanto, no período pós-carreira, quando se perde a principal fonte que alimenta quem são, pode tornar-se uma barreira (Vissoci et. al., 2020).

- Deterioração da condição física

Outro fator importante é a questão física. A deterioração da condição física após a carreira, a aceitação dessas mudanças físicas, pode ser difícil, especialmente quando o corpo era uma ferramenta central para atingir o sucesso.

Após o término de carreira muitos atletas continuam a sentir a pressão para manter altos padrões de desempenho físico e emocional para além de que, muitos enfrentam lesões crónicas, redução da força ou desaceleração geral do corpo.

A comparação constante com o que o corpo foi no auge da carreira pode gerar uma sensação de frustração, tristeza e gerar distúrbios alimentares. (Cooper & Winter, 2017).

- Impacto emocional na transição

A carreira desportiva proporciona, frequentemente, um propósito claro aos atletas. Quando o desporto termina esse propósito desaparece, levando o atleta a questionar o que fazer com a vida. Essa perda de direção e de controlo sobre a sua rotina e a sua carreira pode fazer com que se sinta impotente. Isso pode gerar emoções como frustração, ansiedade e até depressão (Stambulova & Samuel, 2009).

A falta de novos desafios pode fazer com que o atleta se sinta desmotivado, levando a um baixo nível de satisfação com a vida. Estudos indicam que a ausência de novos objetivos está fortemente associada à redução da satisfação com a qualidade de vida, gerando um sentimento profundo de vazio acompanhado de frustração e perda de perda de esperança (cit. in Alfermann & Stambulova, 2007).

A autoestima de um atleta está ligada ao desempenho desportivo. Quando a carreira acaba, muitos atletas enfrentam uma queda significativa na autoestima, pois o seu valor estava intimamente associado ao sucesso no desporto. O atleta tem de aprender a se

valorizar fora do contexto esportivo e reconstruir a autoestima baseada em novas conquistas e não no passado (Stephan et al., 2003).

Desafios Psicossociais no período pós-carreira

O desenvolvimento dos atletas é multidimensional, envolvendo fatores psicológicos, sociais, acadêmicos, vocacionais e financeiros. Com o fim da carreira, é necessário reorganizar estas dimensões e enfrentar uma série de desafios psicossociais, como a perda da identidade atlética, a reintegração social e a adaptação a novos papéis. Esses desafios tornam-se ainda mais complexos pela redução de recursos de apoio e pela dificuldade em construir uma nova identidade fora do contexto desportivo. Saídas repentinas do desporto, especialmente sem um plano estruturado, podem agravar esta adaptação o que dificulta a integração e adaptação a novas rotinas e papéis.

O Modelo Ecológico de Bronfenbrenner (cit. in Stambulova et al., 2004) oferece uma abordagem para compreender este processo de transição, uma vez que analisa as influências dos diversos sistemas no desenvolvimento humano. No contexto dos atletas, estas influências incluem:

- **Microsistema:** Relações diretas, como a família, colegas de equipa e treinadores;
- **Mesosistema:** Interações entre os contextos de vida pessoal e carreira desportiva;
- **Macrossistema:** Normas e valores culturais e sociais.

Quando ocorre uma mudança significativa numa destas dimensões – como o término da carreira – há repercussões nas restantes. Por exemplo, a perda de apoio social direto no microsistema, como a ausência de colegas de equipa ou treinadores, pode dificultar a integração social e alterar as dinâmicas familiares e de amizade (Stambulova et al., 2006).

- Identidade atlética

Quando o atleta deixa o desporto, enfrenta o desafio de adaptar-se a um novo papel social. A identidade que construíram, frequentemente associada ao prestígio e ao desempenho atlético, desaparece. Este vazio pode levar a sentimentos de desorientação e desajuste, pois o papel que antes ocupavam – seja como líder, exemplo ou figura de destaque – já não existe. Muitos ex-atletas sentem-se marginalizados, sem uma função

clara na sociedade que lhes permita redefinir quem são. A redefinição do “eu” exige que o atleta encontre novos significados e formas de realização pessoal fora do ambiente competitivo. Isso pode ser feito por meio de novas atividades profissionais, papéis sociais ou até mesmo pela educação (Stephan et al., 2003).

- Reintegração social

Durante anos, o círculo social dos atletas é composto por colegas de equipa, treinadores e outros agentes desportivos. A saída desse ambiente pode resultar numa perda emocional profunda e num sentimento de isolamento (Stambulova et al., 2021). Recriar essas redes sociais fora do desporto representa um dos maiores desafios psicológicos e sociais, mas é fundamental para o bem-estar (Wylleman et al., 1999).

Muitos atletas enfatizaram a dificuldade de se ajustarem a um estilo de vida totalmente diferente no qual eles são repentinamente como todos os outros (Lavallee et al., 1997). Durante a transição para fora do desporto elite, ex-atletas sentem falta da atmosfera desportiva, da competição e de levar o corpo à exaustão (cit. in. Stephan, et. al. 2003). Atletas em transição precisam de se adaptar a novos status sociais e responsabilidades profissionais. Sentimentos de competência e autoeficácia são questionados pelo confronto com as demandas da vida profissional normal (Gearing, 1999).

As dinâmicas familiares e sociais também sofrem alterações significativas. Embora o fim da carreira permita mais tempo para a vida pessoal, os ex-atletas frequentemente enfrentam dificuldades para redefinir os seus papéis dentro da família e entre amigos (Stambulova et al., 2006).

- Apoio Social

O apoio social é um dos recursos mais importantes tanto no início quanto no fim da carreira (Wylleman & Lavallee, 2003). Além disso, alguns ex-atletas regressam ao desporto após uma pausa, movidos pela dificuldade em encontrar realização fora dele ou pela paixão contínua pela prática desportiva.

Stambulova e Alfermann (2011), sugerem que uma transição bem-sucedida depende da capacidade do atleta, de mobilizar os recursos necessários para superar as barreiras que se vão apresentando. Quando isso ocorre, o atleta consegue reconstruir a sua

vida e encontrar novos caminhos para o sucesso e para a sua satisfação pessoal. Por outro lado, sem o apoio e a preparação adequada, a transição pode resultar em crises emocionais e em dificuldades em adaptarem-se às suas vidas pós-carreira.

Estudo empírico

Metodologia

Amostra

A amostra deste estudo é composta por 15 ginastas elite que, atualmente, não praticam, interromperam a prática ou regressaram ao desporto. Um dos critérios de seleção foi passarem por estas fases de transição entre 2016 e 2022. A amostra inclui ginastas de diferentes modalidades como, aeróbica, acrobática, GAF, GAM, rítmica e trampolins.

A inclusão das várias modalidades visa explorar as diferentes exigências psicológicas, sociais e físicas de cada área da ginástica representada, proporcionando uma visão abrangente sobre as dinâmicas de transição.

Distribuição dos atletas pelas modalidades:

- Ginástica Aeróbica: 3 ginastas (2 terminaram as suas carreiras, 1 teve interrupções ao longo da sua carreira e atualmente terminou)
- Ginástica Acrobática: 4 ginastas (3 que terminaram a carreira, 1 que interrompeu, regressou e atualmente terminou a carreira)
- GAF: 2 ginastas (ambos terminaram as suas carreiras)
- GAM: 2 ginastas (1 terminou e 1 que interrompeu e atualmente regressou)
- Trampolins: 2 ginastas (1 ginasta que terminou a sua carreira e 1 ginasta que interrompeu e atualmente está a regressar)

- Ginástica Rítmica: 2 ginastas (ambos terminaram as suas carreiras)

CrITÉRIOS de inclusão e exclusão

CrITÉRIOS de inclusão:

- Ginastas elite que participaram em competiçōes a nÍvel internacional;
- Ginastas das modalidades de ginástica especificadas;
- Ginastas que tenham terminado as suas carreiras entre 2016 e 2022;
- Ginastas que experienciaram, alÉm do tÉrmino, uma tentativa de regresso ao desporto.

CrITÉRIOS de exclusão:

- Ginastas que nunca competiram nÍvel elite (e.g. exclui ginastas de nÍvel regional);
- Ginastas cuja carreira terminou antes de 2016;
- Ginastas que nŁo pertencem a uma das modalidades gÍmnicas mencionadas.

Instrumento

Para a recolha de dados foram realizadas entrevistas semiestruturadas com aplicaçŁo do instrumento “TransiçŁo na Carreira Desportiva: GuiŁo de Entrevista para Atletas (TCD-GEA)”, proposto por Gomes e Domingues (2015). Este instrumento É misto - quantitativo e qualitativo - foi selecionado devido à sua relevÂncia para analisar as experiências dos atletas durante as transiçŁes vividas ao longo das suas carreiras desportivas tendo como base, o Modelo Interativo de AdaptaçŁo Humana à TransiçŁo Desportiva (Gomes & Domingues, 2016).

Uma vez que o meu trabalho se focava em fases de transição diferentes da representada no instrumento original, realizei algumas alterações nas questões. Estas alterações foram autorizadas pelos autores do instrumento. A descrição das alterações realizadas encontra-se nos Anexos - 2, 4 e 6. E nos anexos 3, 5 e 7 descrição dos instrumentos utilizados para cada situação.

As adaptações foram realizadas para captar as experiências dos atletas em três situações diferentes:

- Situação 1 – ginastas que terminaram as suas carreiras
- Situação 2 – ginastas que interromperam as suas carreiras, voltaram e atualmente terminaram
- Situação 3 – ginastas que interromperam as suas carreiras e atualmente estão a tentar retomar

O facto do guião incluir uma sequência distinta de questões: de carácter aberto (e.g. “Que razões o/a levaram a terminar a sua carreira desportiva?”); de resposta direta (e.g. “Voltaria atrás na sua decisão?”), de qualificação de experiência psicológica associada à transição desportiva (e.g. “De 0 a 4 qual foi o nível de stress que lhe gerou esta situação de terminar a sua carreira?”), e mais específicas onde o entrevistado/a é convidado/a a fornecer informações mais concretas (e.g. “E como se sentiu do ponto de vista física? Pode dar-me exemplos?”), permitiu capturar de forma detalhada diferentes aspetos e experiências dos participantes.

Plano de Análise

Análise quantitativa

Serão apresentados os procedimentos estatísticos utilizados para analisar os dados quantitativos com recurso ao software estatístico SPSS versão 29. O principal objetivo desta análise é evidenciar o elevado compromisso, envolvimento e dedicação dos ginastas ao longo das suas carreiras. Estes dados refletem claramente que os ginastas em questão não apenas acumularam uma vasta experiência competitiva, mas também demonstraram um nível significativo de empenho que os torna representativos de ginastas de alta

performance. A consistência e intensidade do investimento pessoal destes ginastas nas suas respetivas modalidades sublinham o seu papel enquanto exemplos de excelência, dedicação, características inerentes a atletas de grande nível no panorama desportivo.

Numa primeira fase foram realizadas análises descritivas para caracterizar a amostra em termos de variáveis quantitativas como por exemplo “*Horas*” que dedicava à modalidade; “Anos de carreira”; “Internacionalizações” e variáveis qualitativas nominais, como o “Género” e a “Situação” de transição (termino, interrupção ou tentativa de regresso), além destas, será realizada mais uma análise descritiva de variáveis ordinais medidas em escala de Likert de 0 a 4: : “Importância do término da carreira”, “Importância da interrupção da carreira”, “Importância do regresso à carreira”, assim como, os “Níveis de Stress” de: “Término de carreira”, “Interrupção da carreira” e “Regresso à carreira”. Utilizando a mesma escala foi ainda avaliada a “Satisfação” dos ginastas no que diz respeito às decisões tomadas ao longo das suas carreiras desportivas (Término, Interrupção e Regresso).

As variáveis nominais foram descritas através de frequências e percentagens enquanto as variáveis ordinais foram analisadas com medidas de tendência central (média) e dispersão (desvio-padrão).

Análise qualitativa

Foi realizada uma análise qualitativa dos dados recolhidos ao longo das entrevistas realizadas com recurso ao instrumento TCD-GEA. O objetivo passava por compreender as experiências psicossociais, emocionais e de identidade dos ginastas durante a transição de carreira possibilitando conseguir descrições detalhadas e profundas sobre as suas experiências e desafios enfrentados.

Para conseguir organizar e aproveitar toda a informação foi utilizado uma ferramenta de investigação qualitativa - NVivo versão 14 - permitindo facilitar a organização, codificação e exploração dos dados. Este software foi escolhido por permitir uma codificação eficiente de quantidades grandes de texto, possibilitando a identificação de temas centrais e padrões recorrentes entre as respostas dos participantes.

Foram seguidas várias etapas para a realização da análise dos dados:

1. Transcrição das entrevistas

2. Importação dos dados
3. Codificação da informação em código e subcódigos
4. Análise individual e criação de padrões

Posto isto, serão descritos por temas, previamente definidos pelo instrumento original, os resultados.

Resultados

Análise descritiva

A análise descritiva revelou que os 15 ginastas têm entre 20 e 37 anos ($M= 26.40$ anos, $DP=4.69$) sendo 9 do género feminino (60%) e seis do género masculino (40%). Podemos ainda constatar que a média de anos de carreira que foi de 13 anos ($DP=6.37$), e que a média de anos de prática pela seleção nacional foi de 7 anos ($DP=4.70$) (Ver Tabela 1 em anexo). Estes dados demonstram por parte dos sujeitos um nível de experiência elevado nas suas respetivas modalidades. Foram analisados ainda outros dados relativos ao envolvimento, compromisso e dedicação dos ginastas ao longo das suas carreiras, como por exemplo o número médio de internacionalizações, $M=23.67$ ($DP=17.48$) e a média de horas semanais que os ginastas treinavam incluindo treinos e competições ($M=29.53$, $DP=8.81$).

Analisando detalhadamente as variáveis ordinais sobre a importância do término, regresso e interrupção dos ginastas que participaram nesta investigação, a Tabela 4 indica que relativamente à questão: “*Até que ponto a situação de terminar a sua carreira era importante para si*”, 13 dos participantes que responderam obtiveram uma média de $M=3.69$ ($DP=0.63$), o que significa que os ginastas consideraram como “*bastante importante*” o término das suas carreiras. Relativamente à questão “*Até que ponto a situação de interromper a sua carreira era importante para si*”, os 4 sujeitos responderam que a interrupção das suas carreiras foi de “*elevada importância*” ($M=4.00$, $DP=0.$). Em contraste no que diz respeito à questão: “*Até que ponto a situação de regressar a sua*

carreira era importante para si?” os 4 ginastas responderam de “moderada importância” (M=2.25, DP=1.50).

Quanto ao nível de stress que as diferentes transições vividas pelos ginastas causaram nos mesmos, podemos concluir que o término de carreira causa “*bastante stress*” (M=3.69, DP=0.63) nos 13 participantes. A interrupção (M=2.75, DP=1.89) e o regresso (M=2.25, DP=1.71) foram apontados por 4 ginastas (n=4) por transições que causaram “moderado stress”: o regresso às carreiras, M=2.75, DP=1.89, e a interrupção das carreiras, M=2.25, DP=1.71.

Por último, a variável “*Satisfação com a decisão tomada*” demonstrou que os ginastas (n=15) se encontram “bastante satisfeito” com as decisões que tomaram ao longo das suas carreiras, incluindo as interrupções, regressos e término (M=3.27, DP=0.96).

Análise qualitativa

Secção 1 – Situação de transição

Como é que os ginastas elite percebem e vivenciam a transição psicossocial e de identidade, após o término das suas carreiras?

Qual é o papel do apoio emocional nessa fase de transição?

Em análise estavam os motivos que levaram os atletas a terminar as suas carreiras e os possíveis fatores que possam ter influenciado as suas decisões. Um dos motivos referidos foi a incompatibilidade horária (5) entre os estudos e/ou a vida profissional, social e a ginástica.

- “(...) tive de trocar de escola, e o meu treinador principal na altura disse que não havia lugar para mim se chegasse um dia às 18h30, isso revoltou-me imenso(...) e pronto aquilo revoltou-me e vim-me embora.” (Gin. 11)

- “Ia tirar mestrado fora da minha área de residência e tornava-se muito difícil conciliar com os treinos” (Gin.14)

- *“Com a entrada na universidade ficou complicado ter horários compatíveis com as minhas colegas sem deixar nada para trás” (Gin.2)*

- *“Nenhum ginasta no alto rendimento, consegue acabar o curso no tempo “normal”. E não é por ser preguiçoso, é porque é impossível conciliar” (Gin.5)*

Foram referidos por 3 dos ginastas, os desafios emocionais ou psicológicos como motivo do término ou interrupção de carreira.

- *“Muito resumidamente, a minha saúde mental” (Gin.12)*

- *“Comecei a ficar desmotivada porque percebi que tinha chegado ao meu máximo (...) o hobby estava-se a tornar uma obrigação. A repetição diária de dias iguais estava-se a tornar insuportável”.*

Outros fatores, como doping (1), lesões (2), desistência de colegas de grupo (2) no caso das modalidades coletivas, foram referidos como fatores que levaram os ginastas a terminarem as suas carreiras.

- *“Não foi uma decisão minha, ou melhor, no fim acabou por ser. Mas eu fui acusado de doping por ter tomado um xarope receitado por um médico que sabia que eu era do alto rendimento, por isso ia ter de ficar dois anos sem competir. (Gin.4)*

- *“Os meus colegas de grupo desistiram e o facto de não perspetivar nada melhor, e a ansiedade de estar à espera de alguém que se junte a mim, não consegui” (Gin.8)*

- *“O motivo principal foi a minha lesão no início do ano” (Gin.3)*

Apenas 2 dos ginastas consideraram terem planeado o fim das suas carreiras. Num dos casos o processo ter sido acelerado por lesão.

- *“Foi um misto, eu na altura descobri tinha uma lesão (...) eu estava a fazer também a transição para a parte de treinador (...) eu acabei por acelerar a transição que estava a acontecer” (Gin.7)*

- *“Sempre tive definido que quando acabasse os estudos e tivesse de ir para o mercado de trabalho acabava a minha carreira.” (Gin. 6).*

Todos consideraram terem tomado as suas decisões de forma autónoma mesmo que esta tenha sido influenciada por fatores externos. Em alguns casos (3), o apoio das instituições gímnicas, os treinadores e familiares tiveram influência na decisão.

- *“A decisão foi minha. Consultei a família e os meus treinadores, mas sabia que não era definitivo” (Gin.12)*

- *“Claro, é assim, no fim a decisão acabou por ser minha, mas voltando um bocado à influência familiar, acho que a decisão foi menos minha do que eu gostava que tivesse sido.” (Gin.).3*

- *“Eu tive de sair da ginástica porque fiquei sem apoios” (Gin.10)*

Secção 2 – Recursos externos disponíveis

14 dos ginastas consideraram irrelevante a questão dos recursos materiais e financeiros, 6 deles mencionaram nunca ter tido qualquer tipo de apoio monetário além dos prémios que recebiam nas competições. Todos referiram praticar a modalidade por gosto até porque não é possível “viver da ginástica” (Gin.7).

- *“É indiferente. Nunca tive qualquer tipo de apoio” (Gin.5)*

- *“Sempre competi sem ter um tipo de pagamento para lá estar. Só recebíamos se fôssemos a pódios na taça do mundo, não era uma mensalidade” (Gin.9).*

- *“Nunca tive apoios. Foram sempre os meus pais que suportaram os custos da ginástica. (...) Mesmo a fisioterapia (...)” (Gin.15).*

Os 5 ginastas que obtiveram apoios monetários, materiais ou serviços (e.g. fisioterapia) das instituições desportivas, consideraram importante para o desenvolvimento das suas carreiras e ajudava com os gastos da modalidade:

- *“O que eu ganhava era uma recompensa que dava para os meus gastos com a modalidade, mas não dava para guardar” (Gin.6)*

Uma vez que se estava a falar de recursos os ginastas reforçaram a importância de haver acompanhamento psicológico durante e no pós-carreira:

- *“Eu tinha sido uma ginasta tão diferente se tivesse tido acompanhamento na altura” (Gin.10)*

- *“Muito provavelmente, se houvesse apoio psicológico para a minha colega na altura, não teríamos terminado a nossa carreira” (Gin.9)*

É de notar ainda que, referente ao regresso, 3 dos ginastas conseguiram regressar às suas modalidades porque criaram recursos.

- *“Eu consegui voltar a treinar porque criei as condições que precisava para voltar, materiais e financeiras”. (Gin.13)*

Também foram consideradas as condições familiares, onde foram raras as exceções (2) que os ginastas não sentiram apoio dos familiares, no caso da Gin.11 quando se referia ao período de interrupção “*Não apoiavam, a minha mãe não queria que eu saísse de todo*” – e o Gin.13 quando se refere ao regresso “*Os meus pais não faziam muita questão que voltasse por preocupação por causa das lesões*”, mas todos consideraram os seus familiares como uma fonte de apoio essencial.

Além do agregado familiar foram consideradas como principais fontes de suporte, os seus treinadores (3), colegas de equipa (4), amigos (2), namorados (5):

- “*Amigos da faculdade (...). Era genuíno.*” (Gin.3)

- “*Era bom entrar no ginásio e receber o abraço deles, foi bom ter saído sem ressentimentos*” (Gin.5)

É de salientar as diferenças observados nos dois momentos de transição do ginasta 11:

- *Interrupção “Eu estava numa relação muito tóxica e ele fazia-me muita pressão para deixar a ginástica”*

- *Regresso “Comecei a namorar e ter alguém que me trate tão bem fez com que eu ficasse bem para regressar”*

Em destaque, os ginastas que tiveram acompanhamento psicológico consideraram as suas psicólogas como dos apoios mais importantes que tiveram nesta fase de transição:

- “*Eu acho que a minha psicóloga foi uma pessoa muito importante porque ela tinha um entendimento ou percebia melhor o que eu estava a passar*”. (Gin.12)

- “*Após ter terminado a minha carreira o processo foi facilitado por ter acompanhamento psicológico*” (Gin.5)

Para 4 ginastas a perda de colegas de equipa no tempo de término ou interrupção foi desafiante, e para 6 ginastas os seus treinadores e instituições foram quem lhes deu menos apoio:

- “*Se formos a ver a falta de apoio do meu treinador também ajudou na decisão*” (Gin.9)

- “*Apesar de ter sido uma coisa preparada por mim não deixou de ser um choque porque havia pessoas e instituições que eu achava que poderiam ter dado um bocadinho mais apoio e que não aconteceu*” (Gin.7)

- *“Eu tinha de parar com a minha carreira por fiquei sem apoios. (...) e de repente a minha modalidade, que tinha tudo, viu-se sem nada” (Gin.10)*
- *“A ginástica que é onde nós passamos mais tempo, mais tempo do que com a nossa própria família, eu fiquei sem ninguém.” – suj.10*
- *“A minha relação com a equipa, foi toda pelos ares digamos.” (Gin.5)*
- *“O facto de não ter apoio, de me sentir sozinho.” (Gin.8)*
- *“Acabei por perceber também quem eram os verdadeiros no mundo da ginástica, aqueles que diziam “vamos estar sempre juntos” é mentira, ao primeiro momento esquecem-te.” (Gin.4)*

A nível da importância que atribuem ao apoio social todos consideraram *“muito importante” (Gin.3):*

- *Muito importante porque foi uma decisão difícil, emocional e difícil.” (Gin.5)*
- *“Foi fundamental porque por muito que tu prepares isto tu nunca estás preparado” (Gin.7)*
- *“É sempre importante podermos contar com as pessoas que nos são mais próximas (...) sempre precisei muito desse apoio.” (Gin.14)*

2 dos ginastas relataram terem-se sentido muito sozinhos neste período das suas vidas – *“Acho que passei muito por tudo sozinha sinceramente. Eu não senti grande apoio (...)” (Gin.11); “Não senti que tive muito apoio, senti-me muito sozinho”* – levando a desafios emocionais e psicológicos que irão ser representados mais à frente.

Secção 3, 4 e 5 – *Mudanças enfrentadas; Avaliação cognitiva; Respostas*

Relativamente ao término de carreira e ao período subjacente a esse momento os ginastas mencionaram terem sentido frustração (3), impotência (2), tristeza (10), zanga (2), alterações na autoestima (2), dificuldades no estabelecimento de objetivos (4) e desafios identitários (9). Todos consideraram difícil habituarem-se à nova rotina (15) e alguns mencionaram ter sido desafiante integrarem-se socialmente (6) e profissionalmente (3).

- *“Muitas vezes não me apetecia sair de casa, (...). Ficava triste e nostálgica do nada, isolava-me”. (Gin.14)*

- *“Frustração, sentimento de injustiça, impotência” (Gin.9)*
- *“Eu era uma pessoa bem organizada, do género, no início do ano escrevia coisas, escrevia os meus objetivos, e de repente deixei de conseguir fazer isso” (Gin.7)*
- *“Eu sentia-me um bocado triste porque sentia que nunca mais na vida ia sentir isto (...) imagina eu senti que alguém tinha morrido (...); “Acho que tens de fazer o luto, basicamente aquilo que fazias não vais voltar a fazer, vais sentir saudades, daquilo que fazias, de voltar a sentir as mesmas sensações” (Gin.6)*
- *“A identidade é o maior choque emocional (...) passas de ser conhecido no teu desporto para um “zé-ninguém” (...) Eu senti muito cedo os problemas de auto motivação (...) eu faço muito a comparação do desporto para o trabalho e é muito difícil eu querer ter o mesmo nível que tinha no trabalho (...) no trabalho depende de fatores como inteligência e estudos (...) Para mim esta é a parte mais difícil e alterou a minha autoestima.” (Gin.6)*
- *“Uma das grandes dificuldades que eu tive foi entrar no mercado de trabalho nunca tendo sido preparado para isso” (Gin.7)*
- *“Sentia-me muito desequilibrado, retirando isso da minha rotina senti que tudo o resto perdia o equilíbrio, foram muitos anos a ajustar toda a minha rotina para estar bem aquela hora para treinar” (Gin.13)*
- *“A nível da identidade foi complicado (...) eu para mim já estava tão presa aquela questão, a essa identidade de atleta, era tudo aquilo que eu era, ou seja, não havia outra resposta, era só ginástica” (Gin.12)*
- *“Não nego que foi um período muito escuro da minha vida, a ponto de sair do trabalho e parar a olhar o mar e ficar ali sem saber o que fazia com a minha vida se dava um pulo para a frente se dava um pulo para trás. (Gin.4)*
- *“Não consegui lidar com as exigências, tive de ser internado” (Gin.8)*
- *“Passado algum tempo comecei também a reparar que sentia...que sentia um pouco de repulsa à ginástica também penso que pelo pelas últimas memórias com que fiquei e que estavam mais presentes na altura (...)mais recentemente senti-me às vezes psicologicamente instável...” (Gin.5)*
- *“Super triste, porque não foi uma decisão tomada de livre e espontânea vontade, foi algo que teve de ser” (Gin.9)*

- *“Sou bastante alegre, e agora que penso nisso, sim, acontecia com alguma frequência ficar do nada sem vontade, não triste ao ponto de chorar, mas desmotivada e irritada sim!” (Gin.15)*

- *“O nível de o teu humor a tua motivação para fazer qualquer coisa muda, a autoestima também muda” (Gin.6)*

- *“Houve ali uma altura que me custava a levantar, que não tinha vontade de fazer nada. (...) os objetivos existiam a vontade era pouca para os cumprir” (Gin.13)*

Para alguns ginastas o desafio era tão intenso que associaram o término das suas carreiras a um processo de luto.

- *“De fazer um bocadinho a paz com a situação de aquela pessoa já não existir” (Gin.5)*

- *“Eu ir ver uma competição, sinto que é como ir ao cemitério visitar alguém que nunca mais vou ver” (Gin.4)*

Quando questionados sobre as possíveis mudanças fisiológicas que sentiram, todos relataram terem notado diferenças físicas, sendo que, em alguns foram mais impactantes que noutros. Os ginastas (4) relataram terem passado por alterações nos seus hábitos alimentares:

- *“O meu pânico era eu sair e engordar sim, (...), então comecei a ter hábitos ainda mais rigorosos do que quando praticava ginástica” (Gin.2)*

- *“Eu saí da ginástica e perdi o apetite.” (Suj.3)*

- *“Muitas alterações a nível corporal (...), engordei 28kg foi assim a alteração mais drástica”; “Depois quando voltei também foi complicado porque eu estava magra, e com os treinos estava a começar a ficar com mais musculo, mais pesada e isso preocupava-me” (Gin.11)*

No que diz respeito às rotinas e comportamentos, 9 ginastas, utilizaram como estratégia preencherem os dias com tarefas e dedicarem-se a outras áreas das suas vidas (académica ou profissional):

- *“Focar-me nos meus objetivos profissionais” (Gin.14)*

- *“Procurei ocupar o meu tempo. Não parar”. (Gin.2)*

- *Manter-me ocupado foi essencial e focar-me noutras áreas da minha vida. Para além disso o facto de não ter nenhuma ligação, ou seja, (...) nunca mais fui ver treinos, nem eventos, nem competições, cortei mesmo.” – (Gin.4)*

- *“Eu cheguei a estar em três trabalhos ao mesmo tempo e ainda estar a estudar” (Gin.5)*

Quanto à eficácia das estratégias adotadas obtiveram-se diferentes opiniões.

- *“Não senti “o que é que eu faço sem a ginástica” porque não tive esse buraco”*

(Gin.5)

- *“Foi eficaz, mas a longo prazo, no início foi difícil” (Gin.14)*

- *“A longo prazo não, tanto que tive de procurar acompanhamento psicológico após ter tido um ataque de pânico.” (Gin.2)*

Na relação desportiva, as opiniões dividem-se. Em algum momento todos se afastaram das suas modalidades, mas a grande maioria continua ligado de alguma forma, atualmente 7 ginastas são treinadores e 3 ainda são ginastas.

- *“Eu amava fazer aquilo e eu acho que nunca em termos laborais nunca nada me preencheu como a ginástica - não há nada que me preencha mais do que dar treino” (Gin.2).*

- *“Como treinador eu encontro essa valorização” (Gin.13)*

- *“Eu antes de sair quis e pedi para ficar a dar treinos, queria manter o contacto” (Gin.11)*

No que diz respeito à perceção resultante, se consideraram os períodos de transição negativo/ameaçador ou positivo/desafiador, 12 consideraram *positivo* (8 - *termino*, 2 - *interrupção*, 2 - *regresso*) e 9 consideraram tanto negativo e desafiadoras ou vice-versa, (5 - *termino*, 2 - *interrupção*, 2 - *regresso*).

- *“Positivo porque melhorou o meu estado de espírito diário durante um período, era uma coisa que claramente tinha de ser cortada. Mas ao mesmo tempo um pouco ameaçador quando comesas a pensar que nunca mais vais treinar, o que é que vais fazer agora fora da ginástica” (Gin.5)*

- *“Foi negativo, mas ao mesmo tempo trouxe coisas boas que ainda não sabia na altura”. (Gin.9)*

- *“(…) foi negativo no sentido de estar muito perdido, perder a minha identidade de atleta, a pessoa que eu também se calhar achava que era e reconstruí-la, foi muito ameaçador, mas depois ao mesmo tempo ao perceber que eu não era só ginasta ou não era só o desporto foi positivo (...) tinha uma experiência de tanta*

ansiedade em relação à ginástica... por isso é que foi uma mudança interna positiva” (Gin.12)”

Secção 6: Resultado

Relativamente à perceção dos ginastas sobre os objetivos desportivos e expectativas ao terminarem as suas carreiras (cumpridos ou não), 7 ginastas consideraram que sim, e 6 consideraram que não.

- *“Não. Sinto que poderia ter feito mais, mas também precisava de mais oportunidades para isso.” (Gin.15)*

- *“Havia muito mais a fazer... queria conquistar mais pódios...queria ir a mais competições (Gin.9)*

- *“Os objetivos e expectativas por um lado foram cumpridos porque eu nunca na vida esperei chegar ao nível onde cheguei” (Gin.5)*

Quanto à *“determinação pessoal na decisão de transição”*, 12 ginastas mantinham as decisões que foram tomando ao longo das suas carreiras e 3 ginastas alteravam as suas decisões, sendo que as 3 estão relacionadas com o término da carreira.

- *“Se pudesse voltar atrás eu não mudava a minha decisão porque naquele momento não havia nada que se seguisse que me que me que proporcionasse melhores momentos na ginástica” Gin.5*

- *“Agora é complicado... eu acho que na altura pensando na altura tentava voltar atrás tentava fazer mais, mas também não estou descontente com o desfecho das coisas é verdade” (Gin.9)*

- *“Não mudava nada, não chegava aqui se não fosse tomando as decisões que fui tomando.” (Gin.13)*

- *“Sabendo o que sei agora voltaria atrás da decisão e mudaria” (Gin.3)*

- *“Voltaria atrás. Se eu soubesse o que sei hoje tinha ficado um ano parada dos estudos, tinha feito mais um ano de ginástica” (Gin.2)*

- *“E apesar de ter muitas saudades e do bichinho de querer voltar aos treinos nunca desapareceu, sinto que fiz o melhor!” (Gin.15)*

Discussão dos Resultados

A análise dos dados qualitativos e quantitativos revelou uma série de fatores que influenciaram a forma como os ginastas viveram estes períodos de transição.

Embora não tenha sido observada uma correlação positiva direta entre o tempo de carreira, os objetivos cumpridos e a satisfação dos ginastas, os resultados indicam que esses fatores influenciam de maneira significativa a percepção do término de carreira.

Ginastas com carreiras mais longas tendem a estar mais satisfeitos com os objetivos alcançados e com as expectativas cumpridas. Por exemplo, 4 ginastas relataram que atingiram o seu limite máximo, fruto de um acumular de participações em competições internacionais, e demonstraram maior satisfação com as decisões tomadas durante a carreira. Em contraste, ginastas que não conseguiram alcançar muitas internacionalizações frequentemente expressaram a sensação de um “percurso incompleto”, refletindo insatisfação em relação ao que ainda gostariam de conquistar.

Entre os principais motivos para o término ou interrupção das suas carreiras foi destacada a incompatibilidade com os estudos ou a vida profissional.

Incompatibilidade com os estudos ou a vida profissional

É corroborado pela investigação que gerir uma dupla carreira, ou seja, uma carreira focada simultaneamente no desporto, nos estudos e/ou trabalho, apresenta desafios significativos aos atletas (e.g. investir no desporto e estudos ao mesmo tempo e tentar manter a vida social e privada). (Stambulova et. al., 2021). Os ginastas esforçam-se pela excelência de desempenho e tentam manter o equilíbrio ideal entre o desporto e outras esferas da vida, no entanto, a incapacidade de lidar com estas exigências leva ao stress elevado, à saúde mental comprometida, ao esgotamento e abandono.

A complexidade deste processo incita à necessidade de haver serviços de apoio psicológico para ajudar os atletas a conciliar a sua carreira com outras esferas da vida e desta forma promover a longevidade e excelência.

O facto de terem apontado como motivo de término ou interrupção, estarem a ultrapassar por desafios psicológicos e emocionais durante as suas carreiras, realça a importância de existir apoio psicológico no decorrer de todo o percurso do ginasta. Os apoios dados são mais bem-sucedidos quando existe uma colaboração entre os diferentes

contextos que rodeiam o atleta (treino, escola, família, clubes e instituições desportivas), bem como um reconhecimento das necessidades e apoio de todas as partes (cit. In Stambulova, et. al. 2020).

Término inesperado e adaptação ao novo estilo de vida

Os relatos dos ginastas demonstram que, o impacto emocional é significativo para os que enfrentaram um término não planeado. O término inesperado, seja por motivo de lesão ou fatores emocionais, resultou em níveis mais elevados de stress e dificuldades de adaptação, corroborando com os estudos de Stambulova e Samuel (2019), que associam o término de carreira involuntário a reações emocionais negativas. E apesar de em alguns casos terem planeado, todos enfrentaram desafios significativos neste período das suas vidas. Adicionalmente, as expectativas internas, o foco na autoconfiança e a regulação emocional são componente chave para o sucesso dessa transição. Aqueles que conseguem gerir expectativas realistas sobre a sua nova vida, encontrar novos objetivos e reconstruir a sua identidade fora do desporto apresentam maior satisfação e bem-estar após a carreira (Stephan et al., 2003).

Durante as entrevistas com os ginastas, observou-se uma presença consistente de reações psicoemocionais negativas que influenciaram de forma desfavorável o processo de transição de carreira.

Sentimentos como frustração, impotência e tristeza foram mencionados frequentemente, reforçando a complexidade da fase de transição, especialmente em casos onde a identidade do ginasta está profundamente ligada à prática desportiva (Alfermann & Stambulova, 2007). Essa ligação com a identidade atlética parece explicar a recorrência de reações emocionais negativas, alinhando-se com a teoria da transição de carreira de Wippert e Wippert (2010).

Adicionalmente, as expectativas internas, o foco na autoconfiança e a regulação emocional são componente chave para o sucesso dessa transição. Aqueles que conseguem gerir expectativas realistas sobre a sua nova vida, encontrar novos objetivos e reconstruir a sua identidade fora do desporto apresentam maior satisfação e bem-estar após a carreira (Stephan et al., 2003).

Os participantes destacaram vários desafios na adaptação ao novo estilo de vida e às rotinas diárias, o que reforça dados de estudos que mostram que ex-atletas frequentemente relatam sintomas de ansiedade e sentimentos de desorientação (Sunghee,

P. et. al., 2013). Além disso, mencionaram que a transição para o mercado de trabalho pode ser difícil por terem pouca formação que os prepare para essa transição. As habilidades físicas que um atleta aperfeiçoou por tanto tempo agora parecem supérfluas por terem de aprender tudo de novo para serem competentes em algo novo (cit. in. Stephan, et. al. 2003).

Posto isto, os ginastas sugeriram a criação de uma rede networking ou mentoria para os ajudar a expandir os seus interesses e preparando-os melhor para os próximos passos na carreira profissional.

Mudanças fisiológicas e hábitos alimentares

Após o término da carreira, os ginastas relataram mudanças fisiológicas e nos hábitos alimentares, que indicaram, em alguns casos, distúrbios alimentares e dificuldades na aceitação da imagem corporal. Pelo menos 6 ginastas expressaram preocupações com as alterações que estavam a vivenciar, como a perda de habilidades (flexibilidade, força) ou mudanças no aspeto físico (perda ou ganho de peso, diminuição de massa muscular). Essas preocupações não são surpreendentes por serem corroboradas pela investigação (Cooper & Winter, 2017) e dado que a ginástica exige um controle rigoroso sobre o corpo (Gaspari, V. et. al. 2024).

O corpo destes ginastas é a principal ferramenta de trabalho, o que destaca a importância de acompanhamento psicológico, tanto durante a carreira quanto após o seu término, para prevenir o desenvolvimento de distúrbios alimentares ou outros comportamentos prejudiciais à saúde. Os atletas são um grupo de grande risco (entre 14% a 45%) a desenvolverem distúrbios alimentares (Li, Q. et. al. 2024). O apoio psicológico contínuo é essencial para ajudar o atleta a lidar com as mudanças físicas e emocionais ao longo de sua trajetória e garantir uma transição mais saudável para a vida pós-carreira, evitando problemas que possam impactar negativamente sua saúde a longo prazo.

Luto pela identidade atlética

A identidade dos ginastas elite está associada ao estatuto e à adrenalina do desporto competitivo, fazendo com que o término de carreira traga uma perda significativa que muitos descrevem como “processo de luto” (Stephan, et. al. 2003). Foi identificado na

literatura como sendo dos principais fatores que afetam negativamente a adaptação dos atletas à vida pós-carreira (Lavalle, et. al. 1997).

Para a maioria dos ginastas, lidar com a perda dessa identidade desportiva revelou-se uma das maiores dificuldades, com 9 dos 15 entrevistados relatando sintomas semelhantes ao luto, incluindo, frustração, raiva, isolamento, sentimentos frequentemente associados à falta de apoio psicológico para auxiliá-los na adaptação.

Apoio Social

O apoio social tem um papel fundamental nas decisões dos ginastas e as estratégias adotadas para enfrentar o fim da carreira.

Alguns atletas mencionaram a falta de apoio das instituições gimnicas, o que impactou negativamente a sua transição. Por outro lado, houve casos em que a falta de apoio familiar levou à decisão de desistir da carreira. Um exemplo disso é o caso de uma ginasta que, sem apoio financeiro ou a independência necessária, foi influenciada pelos pais a encerrar a sua trajetória desportiva, o que gerou nela até hoje um sentimento de incerteza, mágoa e a sensação de um percurso “incompleto”.

Em contrapartida, aqueles que, contaram com uma rede de apoio mais sólida, composta por amigos, familiares e treinadores, mostraram-se mais resilientes e proativos na busca de novos interesses e oportunidades. A presença de uma rede de apoio facilitou a reintegração social e ajudou a reduzir o impacto negativo da perda da identidade desportiva. Todos os atletas destacaram a importância do apoio emocional de familiares, amigos, treinadores e psicólogos para lidar com sentimentos de perda, solidão e desorientação. Esses relatos corroboram estudos que apontam a influência do apoio parental nas decisões ao longo da carreira desportiva (Branquinho & Forte, 2022).

Todos os ginastas mencionaram a importância do acompanhamento psicológico durante a transição de carreira. Os resultados da análise qualitativa sugerem que aqueles que receberam apoio psicológico se sentiram mais compreendidos, apoiados e preparados para enfrentar as diferentes fases de transição.

A inclusão de psicólogos no processo de treino e na fase de transição pode ajudar a estruturar o apoio social e a orientar os ginastas na gestão das emoções, tornando o processo de adaptação mais eficiente. A falta de apoio e planeamento pode agravar a forma como os ginastas encaram os desafios. Vários estudos indicam que entre 15% e

20% dos atletas inativos apresentam sofrimento psicológico a um nível que requer intervenção profissional (cit. in Stambulova & Samuel, 2020).

Estratégias utilizadas

Neste contexto, os ginastas, utilizaram maioritariamente como estratégia dedicarem-se a outras áreas profissionais das suas vidas e preencherem os horários com tarefas, o que, segundo a investigação são estratégias de enfrentamento habituais entre os atletas reformados (cit. in Sunghee, P., et. al. 2013). A maioria dos ginastas mencionou manter rotinas rigorosas, como forma de lidar com o tempo livre ou com as mudanças físicas, o que indica um comportamento de compensação pelo abandono da ginasta.

Eles expressam um sentimento de vazio (Stambulova, 1997). E por isso uma das principais apostas nesta fase de transição pós-carreira é reconstruir e ajustar a si mesmos com base num novo estilo de vida.

Para alguns ginastas foi imediatamente eficaz, para outras apenas a longo prazo. Ainda assim, houve ginastas que não conseguiram lidar com os desafios que estavam a ser colocados e tiveram de procurar ajuda profissional. Estudos reportam que entre 15% e 20% dos atletas no inativo apresentam sofrimento psicológico a um nível que requer intervenção profissional (citado em Stambulova & Samuel, 2020).

Resultado

Em relação à satisfação com as decisões tomadas e à determinação pessoal no processo decisório, a análise revelou uma perspetiva predominantemente positiva. A maioria dos participantes expressou estar "bastante satisfeita" com as escolhas feitas ao longo das diferentes fases de transição. A análise qualitativa indicou que 9 ginastas mantiveram as decisões que tomaram, demonstrando uma perceção positiva sobre as escolhas feitas, mesmo após os desafios enfrentados.

Esses dados sugerem que, apesar dos momentos de stress e incerteza vivenciados durante a transição, os ginastas, ao refletirem retrospectivamente, consideram suas decisões como adequadas e satisfatórias. Além disso, os resultados reforçam a ideia de que o fator "tempo" desempenha um papel crucial na aceitação do processo e na descoberta de novas áreas e experiências, as quais contribuem para o enriquecimento das suas vidas.

No entanto, alguns ginastas, especialmente aqueles que enfrentaram um término involuntário de carreira, expressaram incertezas em relação às suas escolhas, muitas vezes usando o termo "e se", o que reflete dúvidas sobre as decisões tomadas ou está relacionado aos objetivos que não conseguiram alcançar.

Apesar disso, em suma, os ginastas reconhecem tanto consequências negativas quanto positivas. A avaliação final aponta que este período de transição foi fundamental para o desenvolvimento pessoal e a descoberta do "eu". Estudos indicam que os atletas desenvolvem novos papéis e identidades cerca de um ano após o término de sua carreira, e em alguns casos observados neste estudo, esse processo foi marcado por crises de identidade associadas à reconstrução do novo "eu".

Potencialidades e Limitações

A seleção da amostra de ginastas com uma média de 10 anos de experiência desportiva e uma alta taxa de internacionalizações, oferece insights sobre um grupo de ginastas com um envolvimento profundo e de longa duração com o desporto. Geralmente, são necessários cerca de 10 anos de prática deliberada para atingir um nível de desempenho especializado no desporto e permanecer no topo antes da reforma geralmente dura entre 5 e 15 anos (Stambulova, 1994). (cit. in Alfermann & Stambulova, 2007)

O estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas. A amostra considerada é relativamente pequena, o que impede generalizações dos resultados. Diante disso, sugere-se a ampliação da amostra, com a inclusão de um número maior de participantes, possivelmente a nível internacional, ou a consideração de outras modalidades desportivas. Isso permitiria a obtenção de dados mais robustos e contribuiria para o avanço da pesquisa, reforçando a importância da implementação de planos de carreira que apoiem os ginastas durante e após o término de suas carreiras.

Com a realização deste estudo pretende-se que os diferentes agentes educativos (diretores, coordenadores, treinadores, encarregados de educação) compreendam melhor as dificuldades psicossociais e emocionais associadas às fases de transição de carreira dos atletas. A implementação de programas de suporte à transição pode ser uma medida eficaz para diminuir o stress e os desafios emocionais enfrenados durante esse período.

Contudo, também foi destacado por ginastas o apoio de alguns clubes e a insistência da equipa técnica para que os atletas continuassem envolvidos com o desporto praticado. Essas boas práticas são fundamentais para que os ginastas se sintam valorizados

e consigam manter uma conexão com a ginástica, o que pode contribuir positivamente para sua adaptação à nova fase da vida.

Conclusão

Lidar com sucesso as transições dentro e fora do desporto permite ao atleta ter uma oportunidade de viver uma vida longa e bem-sucedida no desporto, bem como a ser capaz de se ajustar efetivamente ao pós-carreira. Em alternativa, o fracasso em lidar com uma transição é frequentemente seguido por consequências negativas (Stambulova, N. & Alfermann, D. et. al., 2011). Os resultados mostram que os ginastas enfrentaram transições de carreira desafiantes, independentemente do tempo da mesma.

A complexidade do período foi marcada especialmente pela dificuldade sentida na reconfiguração do “eu” que os ginastas têm de fazer após abandonarem as suas carreiras. As dificuldades sentidas levaram a sentimentos de desorientação e perda. Esses sentimentos negativos podem ser exacerbados pela falta de apoio social, tornando crucial o envolvimento de familiares e amigos no processo. Ao abordar as questões de investigação, foi possível identificar a falta de apoio que alguns ginastas sentiram e a importância dada pelos ginastas ao mesmo. O apoio social, de treinadores e instituições desportivas são fatores determinantes para o desenrolar das carreiras e do pós-carreira dos ginastas.

Todos os ginastas reforçaram a importância de haver acompanhamento psicológico e uma maior intervenção durante e após o término das suas carreiras para ajudar a suavizar os impactos emocionais e identitários que vivenciam. Várias estratégias psicológicas, como reestruturação cognitiva, controlo de stress e expressão emocional, são usadas para ajudar os atletas a lidar com uma transição de crise (cit. in. Taylor & Ogilvie, 2001). A falta de apoio psicológico é um tema recorrente entre os desportistas, refletindo a ausência de programas estruturados que os preparem para as diferentes fases de transição dentro do desporto ou para fora do mesmo. A preparação inadequada para o término de carreira e a falta de estratégias de reintegração social são problemas que persistem, impactando negativamente os atletas tanto a nível emocional como psicológico.

Segundo Wylleman et. al., 2004, a necessidade de ajudar os atletas, a coordenar a sua vida desportiva com outras atividades e a preparar as transições de carreira foi reconhecida há cerca de 20 anos e resultou em programas de assistência estabelecidos em diferentes partes do mundo (por exemplo, “Olympic Athlete Career Centre” (Canadá) e o “Career Assistance Program for Athletes” (EUA). Os programas são definidos como combinações integradas e abrangentes de workshops, seminários, módulos educacionais, aconselhamento individual e/ou uma referência que fornece serviços de suporte multidisciplinar individualizados e/ou orientados para grupos a atletas com relação à sua participação atlética, questões de desenvolvimento e estilo de vida e desenvolvimento educacional e vocacional (cit. in Stambulova, N. & Alfermann, D. et. al., 2011).

É fundamental os ginastas serem preparados para a vida fora do desporto. A inclusão da educação sobre o desenvolvimento de habilidades, oportunidades de carreira e gestão emocional em programas poderia facilitar uma transição mais suave.

A desvalorização e reconhecimento dos atletas pelas instituições desportivas impede que o potencial dos ginastas seja aproveitado, atletas com anos de experiência e conquistas podiam continuar a contribuir nas suas modalidades. É fundamental implementarem políticas que valorizem e incentivem os atletas, não apenas durante os seus anos de maior rendimento competitivo, mas também numa perspetiva de longo prazo, permitindo-lhes permanecer ligados às modalidades.

O reconhecimento do seu valor enquanto mentores, treinadores ou em outras funções de apoio (e.g. fisioterapeutas, nutricionistas, médicos, psicólogos) poderia não só enriquecer a modalidade, mas também criar condições para o desenvolvimento de novos talentos. Ao investir em programas de transição de carreira e apoio contínuo, as instituições não só maximizam o potencial humano e técnico dos seus atletas, como também garantem um legado positivo para o desporto nacional.

Em conclusão, este estudo evidencia não apenas as dificuldades enfrentadas pelos ginastas durante as transições de carreira, mas também a responsabilidade das instituições desportivas em garantir que essas transições sejam acompanhadas de forma adequada. Ignorar esta fase é negligenciar anos de esforço e dedicação, deixando os atletas numa posição de vulnerabilidade emocional e social.

Para além de acompanhar diretamente os ginastas, as instituições devem investir na formação de treinadores e dirigentes, dotando-os de ferramentas para oferecerem suporte emocional e estrutural aos atletas. Um sistema que falha em integrar políticas

claras de acompanhamento contínuo não só prejudica o desenvolvimento individual dos desportistas, como também compromete o crescimento da ginástica.

É igualmente fundamental reconhecer a importância de uma rede de suporte sólida, composta por familiares e amigos por exemplo. O apoio social desempenha um papel determinante na capacidade dos atletas de lidar com os desafios do pós-carreira, ajudando-os a reconstruir a sua identidade e a encontrar novos propósitos. A falta deste suporte pode exacerbar sentimentos de desorientação, enquanto a sua presença contribui para uma transição mais estável e positiva.

Sem políticas claras e uma cultura de acompanhamento contínuo, o desporto perde não só o potencial técnico destes atletas, mas também a oportunidade de transformar essas experiências em legados duradouros. A falta de preparação por parte das entidades desportivas muitas vezes amplifica as dificuldades sentidas pelos ginastas, revelando um sistema que prioriza os resultados imediatos em detrimento do bem-estar a longo prazo.

Cabe a todos – instituições, redes de suporte, sociedade – garantir que os ginastas, após anos de dedicação, não sejam esquecidos, mas sim reconhecidos como elementos valiosos e essenciais para o crescimento e a sustentabilidade do desporto nacional.

Referências

Agresta, M. C., Brandão, M. R. F., & Barros Neto, T. L. (2008). Causas e consequências físicas e emocionais do término de carreira esportiva. Cemafe - Centro de Medicina da Atividade Física e do Esporte. Universidade Federal de São Paulo - Departamento de Reabilitação, São Paulo, SP.

Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 712-733). Wiley.

Branquinho, L., & Forte, P. (2022). Parental influence on sports performance: A narrative review. *ResearchGate*. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/365472803>

Bronfenbrenner, U (1994). Ecological models of human development. In Gauvain, M. & Cole, M. (Eds.), *Readings on the development of children*, 2nd Ed. (1993, pp. 37-43). NY: Freeman.

Coakley, J. (2009). *Sport in society: Issues and controversies* (10th ed.). McGraw-Hill.

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, 180-189. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.09.001>

Federação de Ginástica de Portugal. (2024). Disciplinas. <https://www.ginastica.org/disciplinas>

Gaspari, V., Bogdanis, G. C., Konrad, A., Panidi, I., & outros (2024). The importance of physical fitness parameters in rhythmic gymnastics: A scoping review. *Sports*, 12(9), Artigo 0248. <https://doi.org/10.3390/sports12090248>

Gomes, A. C., Oliveira, G. T., Soares, E. R., Ungheri, B. O., & Ferreira, R. M. (2024). Da carreira esportiva à aposentadoria: Quais os motivos, sentimentos e experiências de nadadores de décadas diferentes? *Retos*, 61, 230-237. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF). <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

Gomes, A. R., & Domingues, M. F. (2016). *Transições de Carreira Desportiva: Guião de Entrevista para Atletas* (TCD-GEA). ARDH-GI (Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano).

Knights, S., Sherry, E., & Ruddock-Hudson, M. (2016). Investigating elite end-of athletic-career transition: A systematic review. *Journal of Applied Sport Psychology, 28*(3), 291-308. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1128992>

Lavallee, D., Gordon, S., & Grove, J. R. (1997). Retirement from sport and the loss of athletic identity. *Journal of Personal and Interpersonal Loss, 2*, 129-147.

Lavallee, D., Gordon, S., & Grove, J. R. (1997). Retirement from sport and the loss of athletic identity. *Journal of Personal & Interpersonal Loss, 2*(2), 129-147. <https://doi.org/10.1080/10811449708414411>

Li, Q., Li, H., Zhang, G., Cao, Y., & Li, Y. (2022). Athlete body image and eating disorders: A systematic review of their association and influencing factors. *Clinical Epidemiology and Biostatistics, 2*(1), 1-15. <https://doi.org/10.3390/cebs2010001>

Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego identity status. *Journal of Personality and Social Psychology, 3*(5), 551-558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>

Mundim, M. C. B., & Fernandes, P. T. (2022). Trabalho pós-carreira esportiva: Fatores pessoais e contextuais de ex-atletas femininas de elite. *Pensar a Prática*, 25, 1-19.

<https://doi.org/10.5216/rpp.v25.71713>

Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22-53.

<https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>

Schoen-Ferreira, T. H., Aznar-Farias, M., & Silveiras, E. F. M. (2009). Desenvolvimento da identidade em adolescentes estudantes do ensino médio. *Psicologia do Desenvolvimento*, 22(3), 1-13. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722009000300002>

Stambulova, N. (2010). Counseling athletes in career transitions: The five-step career planning strategy. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1(2), 95-105.

<https://doi.org/10.1080/21520704.2010.528829>

Stambulova, N. B., & Samuel, R. D. (2019). Career transitions. In *Sport and exercise psychology research* (pp. 305-323). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/B978-0-12-](https://doi.org/10.1016/B978-0-12-812756-3.00015-7)

[812756-3.00015-7](https://doi.org/10.1016/B978-0-12-812756-3.00015-7)

Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: The International Society of Sport Psychology position stand revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 524-550. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>

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. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916>

Stambulova, N., Henriksen, K., & Ryba, T. V. (2020). Career development and transitions of athletes: The International Society of Sport Psychology position stand revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(4), 1-17. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>

Stambulova, N., Stephan, Y., & Jäphag, U. (2007). Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 101-118. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.05.002>

Stephan, Y., Bilard, J., Delignières, D., & Ninot, G. (2003). Repercussions of transition out of elite sport on subjective well-being: A one-year study. *Journal of Applied Sport*

Psychology, 15(4), 354-371. <https://doi.org/10.1080/10413200390238022>

Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 1-20. <https://doi.org/10.1080/10413209408406462>

Weinberg, R., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5th ed). Champaign: Human Kinetics

Wippert, P.-M., & Wippert, J. (2010). The effects of involuntary athletic career termination on psychological distress. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 133-149.

Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/PaulWylleman/publication/354209101_A_Developmental_Perspective_on_Transitions_Faced_by_Athletes/links/612c9bc42b40ec7d8bd1e674/A-Developmental-Perspective-on-Transitions-Faced-by-Athletes.pdf

Wylleman, P., Lavallee, D., & Alfermann, D. (Eds.). (1999). *Career transitions in competitive sports* (FEPSAC Monograph Series, No. 1). Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles (FEPSAC).

Anexos

Anexo 1 – Descrição das modalidades

Ginástica Aeróbica – é caracterizada por um conjunto de passos e movimentos contínuos, complexos e de alta intensidade, executadas também ao ritmo de música. Pode ser praticada nas categorias: individual feminino, individual masculino, pares mistos, trios, grupos, aerodance e aerostep. Esta modalidade não é olímpica.

Ginástica Acrobática – existem 5 categorias: Pares femininos, constituídos por duas raparigas, um base e um volante; Os pares mistos constituídos por um rapaz que é o base e uma rapariga como volante; Pares masculinos com dois rapazes; Grupos femininos constituídos por três raparigas e por último, grupos masculinos constituídos por quatro rapazes. Todos realizam 3 exercícios diferentes: equilíbrios (elementos estáticos onde têm de manter cada posição por 3 segundos); Dinâmico (os ginastas realizam elementos com fases de voo, por exemplo, mortais); Combinado (agrupa as características dos dois anteriores). Os exercícios são executados com música, exigindo aos ginastas uma expressão corporal e facial harmoniosa, perfeitamente sincronizados com a música. Esta modalidade não é olímpica.

Ginástica Artística - esta modalidade é olímpica e está dividida em masculina (GAM) e feminina (GAF). A GAF é caracterizada pelos seus 4 aparelhos – saltos, trave, paralelas simétricas e solo. A GAM, mostra ginastas do sexo masculino em 6 aparelhos: solo, cavalo com arções, argolas, saltos, paralelas e barra fixa.

Ginástica Rítmica - é uma modalidade olímpica e exclusivamente feminina a nível competitivo, esta modalidade combina elementos de dança, ballet e ginástica, utilizando aparelhos como o arco, fita, massas, bola e corda. Podem competir individualmente ou em conjunto (5 ginastas compõem os conjuntos). Desenvolve capacidades motoras como a coordenação, postura, flexibilidade, ritmo, agilidade e equilíbrio.

Trampolins – Os ginastas usam o trampolim para saltar a alturas que podem ultrapassar os 10 metros. Existem 4 categorias: trampolim individual, sincronizado, duplo minitrampolim e *tumbling*, sendo o trampolim individual a única categoria olímpica.

Anexo 2 – Descrição das alterações realizadas na Situação 1

Uma vez que a versão original do instrumento procura avaliar o “antes” e “depois” do atleta se tornar profissional no seu desporto, algumas questões da “*Informação demográfica*” na “*Secção 1: Situação de transição* e na “*Secção 2: Recursos externos disponíveis*” repetem-se, mas em análise estão dois momentos diferentes, por exemplo: “*Nível mais elevado em que participou como atletas antes de se tornar profissional neste desporto*”; “*Nível mais elevado em que participa atualmente como atleta neste desporto*”. Posto isto e por não serem pertinentes para a situação de transição em análise algumas foram retiradas (1), outras mantiveram-se, e em quase todas, foram alteradas o tempo verbal (2).

Por exemplo: 1. – “Principais títulos obtidos ao longo da carreira desportiva antes de se tornar profissional”: 2 – Original “Principais títulos obtidos ao longo da carreira desportiva depois de se tornar profissional”; Alterada - “Principais títulos obtidos ao longo da sua carreira desportiva”; 2. Original – “*Quantas horas por semana dedica ao seu desporto (incluindo treino e competição)*”; Adaptado – “*Quantas horas por semana dedicava ao seu desporto (incluindo treino e competição)*”.

Uma vez mais as adaptações realizadas, na “*Secção 3: Mudanças enfrentadas*”; “*Secção 4: Avaliação cognitiva*”; “*Secção 5: Respostas*” foram apenas relativas ao momento de transição que estava a avaliar. No entanto, na 14ª questão do instrumento original são abordadas mudanças nos seguintes domínios: desportivo (tipo de treinos, competições, relação com o treinador, colegas de equipa e adversários); psicológico e mental (necessidade de maior concentração, motivação, controlo de stress,); relações emocionais (namoro/casamento); relações familiares (marido/esposa, familiares diretos); vida profissional (trabalho/estudos) e social (relações de amizade, conhecimento de novas pessoas, outras mudanças).

De modo a refletir melhor a fase de transição do meu estudo, e com base na literatura, ajustei as dimensões a serem analisadas. No domínio desportivo explorei tópicos como a relação com o desporto, o treinador, colegas de equipa, adversários, com o clube que representava, com a FGP ou outras entidades desportivas). No domínio psicológico e mental, concentrei-me na ansiedade, depressão, estabelecimento de objetivos, identidade, motivação, controlo de stress e regulação emocional. Sendo que, neste domínio, procurava analisar em detalhe a questão da identidade. Mantive as relações emocionais

(namoro/casamento) e familiares inalteradas. Na vida profissional, a abordagem também permaneceu a mesma. Já no domínio social, coloquei integração social, relações de amizade, conhecimento de novas pessoas, núcleo habitual de amigos do treino após o término de carreira).

Anexo 3 – Instrumento da Situação 1

Data da realização da entrevista de avaliação: ___/___/___

Local: _____ Tempo de duração da entrevista: _____ (Início ___ h ___ min. / Final ___ h ___)

Informação para o atleta

Iniciar a entrevista propriamente dita, informando o *ginasta* acerca dos seguintes aspetos:

Como lhe tinha dito, o objetivo desta entrevista é analisar o modo como vivenciou a fase em que terminou a sua carreira desportiva como ginasta de elite e o período subjacente ao término.

À fase “anterior” denominamos “término a carreira” (ou outra designação que queira atribuir) e à fase posterior ou seguinte a esta decisão podemos chamar “período pós-carreira”.

Aquilo que pretendo analisar consigo é o modo como vivenciou esta etapa da sua vida.

Informação demográfica

- 1) Sexo: Masculino ____ .Feminino ____
- 2) Idade: ____ anos
- 3) Modalidade desportiva? _____
- 4) Há quanto tempo começou a praticar esta modalidade (mesmo sem ser federado)? Se teve alguma paragem superior a seis meses, por favor desconte esse período _____ anos
- 5) *Adaptado*: Nível mais elevado em que participou como atleta neste desporto
- 6) *Adaptado*: Número de anos de prática em competições oficiais na modalidade
- 7) *Adaptado*: Principais títulos obtidos ao longo da carreira desportiva
- 8) Número de internacionalizações por escalão competitivo
- 9) Quantas horas por semana *dedicava* ao seu desporto (incluindo treino e competição)

- 10) *Acumulava* mais alguma atividade profissional, laboral ou académica, neste momento? Se sim, qual?

Secção 1: Situação de transição

Vamos começar por conversar um pouco sobre a fase em que se colocou a hipótese de terminar a sua carreira.

Questões

- 1) Há quanto tempo ocorreu a situação de terminar a sua carreira
- 2) Que razões o/a levaram a decidir terminar a sua carreira
- 3) Quanto tempo durou a fase de término da sua carreira? Ou seja, quanto tempo passou desde que começou a pensar na situação de terminar a sua carreira até ao momento em que realmente terminou a sua carreira
- 4) Tomou sozinho a decisão de terminar a sua carreira ou falou com outras pessoas?

Secção 2: Recursos externos disponíveis

Questões

- 5) Até que ponto sentiu que tinha condições materiais e financeiras para terminar a sua carreira
- 6) Até que ponto sentiu que tinha condições familiares para terminar a sua carreira
- 7) Até que ponto sentiu o apoio das pessoas importantes para si na decisão que tomou de terminar a sua carreira
- 8) Até que ponto foi importante esse apoio por parte destas pessoas na decisão que tomou de terminar a sua carreira
- 9) De todas estas pessoas, quais foram as que apoiaram mais na decisão que tomou de terminar a sua carreira

- 10) Alguma destas pessoas gostaria que tivesse tomado uma decisão diferente da que veio realmente a tomar? Isso causou-lhe algum mal-estar e/ou desconforto?

Secção 3: Mudanças enfrentadas; Secção 4: Avaliação cognitiva; Secção 5:

Respostas

Nesta parte da entrevista, gostaria de lhe colocar algumas questões relacionadas com os desafios que enfrentou ao terminar a sua carreira bem como algumas questões para explorar o modo como lidou e se sentiu com os desafios que possivelmente enfrentou no período pós-carreira

Questões

- 11) Até que ponto a situação de terminar a sua carreira era importante para si? Ou seja, para si, esta situação foi vivenciada como algo relevante e importante ou como algo irrelevante e sem importância? Usando esta escala, que valor atribui à situação de terminar a sua carreira: 0 (nenhuma importância), 1 (baixa importância), 2 (moderada importância), 3 (bastante importância), e 4 (elevada importância)
- 12) De 0 a 4, qual o nível de stress que lhe gerou esta situação de terminar a sua carreira? Neste caso, o valor 0 corresponde a nenhum stress, o valor 1 corresponde a pouco stress, o valor 2 corresponde a moderado stress, o valor 3 corresponde a bastante stress e o valor 4 a elevado stress
- 13) Até que ponto sentiu que esta situação de terminar a sua carreira foi algo de negativo/ameaçador ou de positivo/desafiador para si? Ou seja, quando se confrontou com esta situação, até que ponto sentiu que poderia ser uma situação negativa ou positiva para si naquele momento? Repare que me interessa que pense como se sentiu na altura em que se colocou a situação de mudança e não agora, atualmente.
- 14) Quais foram as maiores alterações que sentiu ao ter terminado a sua carreira? Quais foram as maiores exigências que enfrentou no período pós carreira?

Desportivo (ex., relação com o desporto, relação com o treinador, colegas de equipa e com os adversários, relação com o clube, relação com a FGP).

Psicológico e mental (ex: ansiedade, depressão, estabelecimento de objetivos, identidade, motivação, controle de *stress*, regulação emocional, etc.).

Relações emocionais (ex: relações de namoro/casamento, etc.).

Relações familiares (ex: pais, marido/esposa ou outros familiares diretos).

Vida profissional/académica (ex: trabalho, estudos, etc.).

Social (ex: integração social, relações de amizade, conhecimento de novas pessoas, perda do núcleo de amigos habitual até o término).

Outras mudanças.

Vamos agora analisar com maior detalhe cada uma das alterações que me descreveu.

15) Para cada uma delas, gostaria que me indicasse o que pensou face a essa mudança? O que procurou fazer para lidar com essa mudança?

16) Aquilo que procurou fazer para lidar com essa mudança funcionou, foi eficaz? Se sim, de que modo foi eficaz?

Nota: após a descrição das eventuais mudanças ocorridas na vida do/a atleta na situação de transição (questão 5), o entrevistador deve colocar a questão 6 no sentido de detalhar as estratégias de confronto utilizadas para lidar com as mudanças ocorridas em cada uma das áreas sinalizadas na questão 5. De seguida, deve analisar a eficácia das estratégias de confronto usadas para lidar com cada uma destas mudanças. Para efetuar esta análise convenientemente, aconselha-se o entrevistador a selecionar nas respostas à questão 5 uma dada área de mudança (ex: desportiva), avançar de seguida para a análise das estratégias de confronto (questão 6) e, por fim, analisar a eficácia da estratégia de confronto (questão 7). Após obter estas respostas, deverá passar para a próxima área de mudança relatada pelo(a) atleta (progredindo novamente da questão 5 até à questão 7), até não existirem mais áreas de mudança enunciadas pelo(a) atleta.

- 17) De todas estas mudanças que estivemos a falar, quais foram as que lhe colocaram maiores dificuldades ao terminar a sua carreira?
- 18) Até que ponto sentiu que conseguiria resolver as exigências que lhe foram colocadas ao terminar a sua carreira e no período pós-carreira? Pode dar-me exemplos, por favor?
- 19) Até que ponto sentiu que a decisão de terminar a sua carreira dependia de si ou de outros fatores? Pode dar-me exemplos, por favor?
- 20) Gostaria que me descrevesse algumas das suas reações durante a situação de terminar a sua carreira e no período subjacente a esta transição? Procure lembrar como se sentiu durante este período. Como se sentiu do ponto de vista psicológico e emocional? Pode dar-me exemplos?
- 21) E como se sentiu do ponto de vista físico? Sentiu algumas reações do ponto de vista corporal? Pode dar-me exemplos?
- 22) E em termos do seu comportamento e das suas rotinas no dia-a-dia, sentiu que a situação de terminar a sua carreira alterou o seu modo de funcionamento habitual? Pode dar-me exemplos?
- 23) Agora gostaria de falar sobre a fase que se seguiu após ter tomado a decisão de terminar a sua carreira. Ou seja, vamos falar sobre o que aconteceu após ter tomado esta decisão na sua carreira desportiva. No final, até que ponto sentiu que a situação estava resolvida ou ainda se mantinha por resolver? Ou seja, sentiu que era um “assunto arrumado” ou sentiu que ainda havia aspetos por resolver?

Nota: As questões descritas abaixo apenas devem ser colocadas se o/a atleta percecionou a nova situação após a transição desportiva como não tendo sido convenientemente resolvida (considerar a resposta à questão 13).

- 24) E atribuiu importância ao facto da situação se manter por resolver? Por favor, indique-me o nível de importância que atribuiu ao facto da situação se manter por resolver, usando novamente esta escala: 0 (nenhuma importância), 1 (baixa importância), 2 (moderada importância), 3 (bastante importância) e 4 (elevada importância)?

- 25) O facto desta situação se manter por resolver foi considerado por si como algo de negativo/ameaçador ou de positivo/desafiador para si?
- 26) O que pensou ou fez para lidar com a situação?
- 27) Até que ponto aquilo que fez para lidar com o modo como se sentiu foi eficaz e o/a ajudou?

Secção 6: Resultado final

Gostaria de terminar esta entrevista conversando um pouco acerca da sua situação atual.

Questões

- 28) No final de toda esta situação, que avaliação fez? Que consequências teve para si? Pode dar-me exemplos?
- 29) Sente que os seus objetivos e expectativas foram cumpridos ao terminar a sua carreira? Pode dar-me exemplos, por favor?
- 30) Até que ponto está satisfeito(a) com a decisão que tomou? Usando esta escala, qual o seu nível de satisfação: valor 0 corresponde a sentir-se nada satisfeito(a) com a decisão que tomou; valor 1 corresponde a sentir-se um pouco satisfeito(a) com a decisão que tomou, valor 2 corresponde a sentir-se moderadamente satisfeito(a) com a decisão que tomou, valor 3 corresponde a sentir-se bastante satisfeito(a) com a decisão que tomou e valor 4 corresponde a sentir-se totalmente satisfeito(a) com a decisão que tomou
- 31) Voltaria atrás na sua decisão ou mantinha a decisão que tomou de terminar a sua carreira?

Anexo 4 – Descrição das alterações realizadas na Situação 2

Uma vez que, nesta situação, procuro analisar os ginastas que passaram por uma interrupção nas suas carreiras desportivas como ginastas da elite dentro da ginástica em Portugal, e que posteriormente regressaram, mas atualmente terminaram as suas carreiras, adaptei o instrumento aos diferentes momentos vividos do mesmo, mas mantendo sempre a estrutura e significado do mesmo.

Posto isto à fase em que o ginasta “terminou” pela primeira vez a sua carreira denominei “interrupção”, à fase posterior ou seguinte a esta decisão chamei de “regresso”, ao seu fim de carreira definitivo denominei como “término de carreira”, e a sua situação posterior, após ter terminado a carreira ficou “período pós-carreira desportiva”.

Na parte relativa à “*Informação Demográfica*” as questões mantiveram-se iguais às da Situação 1.

As alterações realizadas foram apenas relativas ao momento de transição em análise nas Secções 1, 2, 3, 4, 5 e 6. Como nesta situação avaliamos 3 momentos distintos de transição de carreira (interrupção-regresso-término) por vezes serão colocadas as mesmas questões apenas distinguindo os diferentes momentos vividos nas transições, por exemplo:

- Secção 1 (*Situação de transição*): *Interrupção*

“*Há quanto tempo ocorreu a situação de interromper a sua carreira*”

Regresso

“*Há quanto tempo ocorreu a situação de regressar à sua carreira*”

Término de carreira

“*Há quanto tempo ocorreu a situação de terminar a sua carreira*” E assim sucessivamente para cada questão das diferentes secções.

As únicas questões que foram colocadas apenas uma vez e mesmo assim foi adaptada da versão original, são as duas últimas, que na versão original é a questão 30 (“*Até que ponto está satisfeito(a) com a decisão que tomou? Usando esta escala, qual o seu nível de satisfação: valor 0 corresponde a sentir-se nada satisfeito(a) com a decisão que tomou; valor 1 corresponde a sentir-se um pouco satisfeito(a) com a decisão que tomou, valor 2 corresponde a sentir-se moderadamente satisfeito(a) com a decisão que tomou, valor 3 corresponde a sentir-se bastante satisfeito(a) com a decisão que tomou e valor 4 corresponde a sentir-se totalmente satisfeito(a) com a decisão que tomou*”) e 31 (Original: “*Voltaria atrás na sua decisão ou mantinha a decisão que tomou ao passar do “desporto não profissional” para o “desporto profissional”?*”; Adaptação: “*Voltaria atrás em alguma decisão ou mantinha todas as decisões que tomou ao longo da sua carreira desportiva?*”).

Anexo 5 – Instrumento da Situação 2

Data da realização da entrevista de avaliação: ___/___/___

Local: _____ Tempo de duração da entrevista: _____ (Início ___ h ___ min. / Final ___ h ___)

Informação para o atleta

Iniciar a entrevista propriamente dita, informando o *ginasta* acerca dos seguintes aspetos:

Como lhe tinha dito, o objetivo desta entrevista é analisar o modo como vivenciou as diferentes fases de transição que passou ao longo da sua carreira como ginasta elite.

À fase em que terminou pela primeira vez a sua carreira denominamos “interrupção”, à fase posterior ou seguinte a esta decisão podemos chamar “regresso”, ao seu fim de carreira podemos chamar de “término de carreira” e à sua situação posterior, após ter terminado a sua carreira definitivamente iremos chamar de “período pós-carreira desportiva”.

Aquilo que pretendo analisar consigo é o modo como vivenciou estas etapas da sua vida.

Informação demográfica

- 1) Sexo: Masculino ___ Feminino ___
- 2) Idade: ___ anos
- 3) Modalidade desportiva? _____
- 4) Há quanto tempo começou a praticar esta modalidade (mesmo sem ser federado)?
Se teve alguma paragem superior a seis meses, por favor desconte esse período _____ anos
- 5) *Adaptado*: Nível mais elevado em que participou como atleta neste desporto
- 6) *Adaptado*: Número de anos de prática em competições oficiais na modalidade

- 7) *Adaptado*: Principais títulos obtidos ao longo da carreira desportiva
- 8) Número de internacionalizações por escalão competitivo
- 9) Quantas horas por semana *dedicava* ao seu desporto (incluindo treino e competição)
- 10) *Acumulava* mais alguma atividade profissional, laboral ou académica, neste momento? Se sim, qual?

Secção 1: Situação de transição

Vamos começar por conversar um pouco sobre a fase em que se colocou a hipótese de interromper a sua carreira.

Questões

- 1) Há quanto tempo ocorreu a situação de interromper a sua carreira
- 2) Que razões o/a levaram a decidir interromper a sua carreira
- 3) Quanto tempo durou a fase de interrupção da sua carreira? Ou seja, quanto tempo passou desde que começou a pensar na situação de interromper a sua carreira até ao momento em que realmente interrompeu a sua carreira.
- 4) Tomou sozinho a decisão de interromper a sua carreira ou falou com outras pessoas?

Agora, apesar de serem as mesmas, é sobre o momento em que colocou a hipótese de regressar a sua carreira

- 1) Há quanto tempo ocorreu a situação de regressar a sua carreira
- 2) Que razões o/a levaram a decidir regressar a sua carreira
- 3) Quanto tempo durou a fase de regressar da sua carreira? Ou seja, quanto tempo passou desde que começou a pensar na situação de regressar à sua carreira até ao momento em que realmente regressou a sua carreira
- 4) Tomou sozinho a decisão de regressar a sua carreira ou falou com outras pessoas?

Relativamente ao término de carreira.

- 1) Há quanto tempo ocorreu a situação de terminar a sua carreira
- 2) Que razões o/a levaram a decidir terminar a sua carreira
- 3) Quanto tempo durou a fase de término da sua carreira? Ou seja, quanto tempo passou desde que começou a pensar na situação de terminar a sua carreira até ao momento em que realmente terminou a sua carreira
- 4) Tomou sozinho a decisão de terminar a sua carreira ou falou com outras pessoas?

Secção 2: Recursos externos disponíveis

Questões Interrupção

- 5) Até que ponto sentiu que tinha condições materiais e financeiras para interromper a sua carreira
- 6) Até que ponto sentiu que tinha condições familiares para interromper a sua carreira
- 7) Até que ponto sentiu o apoio das pessoas importantes para si na decisão que tomou de interromper a sua carreira
- 8) Até que ponto foi importante esse apoio por parte destas pessoas na decisão que tomou de interromper a sua carreira
- 9) De todas estas pessoas, quais foram as que apoiaram mais na decisão que tomou de interromper a sua carreira
- 10) Alguma destas pessoas gostaria que tivesse tomado uma decisão diferente da que veio realmente a tomar? Isso causou-lhe algum mal-estar e/ou desconforto?

Regresso

- 5) Até que ponto sentiu que tinha condições materiais e financeiras para regressar à sua carreira
- 6) Até que ponto sentiu que tinha condições familiares para regressar à sua carreira

- 7) Até que ponto sentiu o apoio das pessoas importantes para si na decisão que tomou de regressar à sua carreira
- 8) Até que ponto foi importante esse apoio por parte destas pessoas na decisão que tomou de regressar à sua carreira
- 9) De todas estas pessoas, quais foram as que apoiaram mais na decisão que tomou de regressar à sua carreira
- 10) Alguma destas pessoas gostaria que tivesse tomado uma decisão diferente da que veio realmente a tomar? Isso causou-lhe algum mal-estar e/ou desconforto?

Término de carreira

- 5) Até que ponto sentiu que tinha condições materiais e financeiras para terminar a sua carreira
- 6) Até que ponto sentiu que tinha condições familiares para terminar a sua carreira
- 7) Até que ponto sentiu o apoio das pessoas importantes para si na decisão que tomou de terminar a sua carreira
- 8) Até que ponto foi importante esse apoio por parte destas pessoas na decisão que tomou de terminar a sua carreira
- 9) De todas estas pessoas, quais foram as que apoiaram mais na decisão que tomou de terminar a sua carreira
- 10) Alguma destas pessoas gostaria que tivesse tomado uma decisão diferente da que veio realmente a tomar? Isso causou-lhe algum mal-estar e/ou desconforto?

Secção 3: Mudanças enfrentadas; Secção 4: Avaliação cognitiva; Secção 5:

Respostas

Nesta parte da entrevista, gostaria de lhe colocar algumas questões relacionadas com os desafios que enfrentou nas diferentes fases da sua carreira (interrupção, regresso e término) bem como algumas questões para explorar o modo como lidou e se sentiu com os desafios que possivelmente enfrentou no período pós-interrupção e pós-carreira

Questões Interrupção

- 11) Até que ponto a situação de interromper a sua carreira era importante para si? Ou seja, para si, esta situação foi vivenciada como algo relevante e importante ou como algo irrelevante e sem importância? Usando esta escala, que valor atribui à situação de terminar a sua carreira: 0 (nenhuma importância), 1 (baixa importância), 2 (moderada importância), 3 (bastante importância), e 4 (elevada importância)
- 12) De 0 a 4, qual o nível de stress que lhe gerou esta situação de interromper a sua carreira? Neste caso, o valor 0 corresponde a nenhum stress, o valor 1 corresponde a pouco stress, o valor 2 corresponde a moderado stress, o valor 3 corresponde a bastante stress e o valor 4 a elevado stress
- 13) Até que ponto sentiu que esta situação de interromper a sua carreira foi algo de negativo/ameaçador ou de positivo/desafiador para si? Ou seja, quando se confrontou com esta situação, até que ponto sentiu que poderia ser uma situação negativa ou positiva para si naquele momento? Repare que me interessa que pense como se sentiu na altura em que se colocou a situação de mudança e não agora, atualmente.
- 14) Quais foram as maiores alterações que sentiu ao ter interrompido a sua carreira?
Quais foram as maiores exigências que enfrentou no período pós interrupção?
- Desportivo (ex., relação com o desporto, relação com o treinador, colegas de equipa e com os adversários, relação com o clube, relação com a FGP).
- Psicológico e mental (ex: ansiedade, depressão, estabelecimento de objetivos, identidade, motivação, controle de *stress*, regulação emocional, etc.).
- Relações emocionais (ex: relações de namoro/casamento, etc.).
- Relações familiares (ex: pais, marido/esposa ou outros familiares diretos).
- Vida profissional/académica (ex: trabalho, estudos, etc.).
- Social (ex: integração social, relações de amizade, conhecimento de novas pessoas, perda do núcleo de amigos habitual até o término).
- Outras mudanças.

Vamos agora analisar com maior detalhe cada uma das alterações que me descreveu.

- 15) Para cada uma delas, gostaria que me indicasse o que pensou face a essa mudança?
O que procurou fazer para lidar com essa mudança?
- 16) Aquilo que procurou fazer para lidar com essa mudança funcionou, foi eficaz? Se sim, de que modo foi eficaz?

Nota: após a descrição das eventuais mudanças ocorridas na vida do/a atleta na situação de transição (questão 5), o entrevistador deve colocar a questão 6 no sentido de detalhar as estratégias de confronto utilizadas para lidar com as mudanças ocorridas em cada uma das áreas sinalizadas na questão 5. De seguida, deve analisar a eficácia das estratégias de confronto usadas para lidar com cada uma destas mudanças. Para efetuar esta análise convenientemente, aconselha-se o entrevistador a selecionar nas respostas à questão 5 uma dada área de mudança (ex: desportiva), avançar de seguida para a análise das estratégias de confronto (questão 6) e, por fim, analisar a eficácia da estratégia de confronto (questão 7). Após obter estas respostas, deverá passar para a próxima área de mudança relatada pelo(a) atleta (progredindo novamente da questão 5 até à questão 7), até não existirem mais áreas de mudança enunciadas pelo(a) atleta.

- 17) De todas estas mudanças que estivemos a falar, quais foram as que lhe colocaram maiores dificuldades ao interromper a sua carreira?
- 18) Até que ponto sentiu que conseguiria resolver as exigências que lhe foram colocadas ao interromper a sua carreira e no período pós-carreira? Pode dar-me exemplos, por favor?
- 19) Até que ponto sentiu que a decisão de interromper a sua carreira dependia de si ou de outros fatores? Pode dar-me exemplos, por favor?
- 20) Gostaria que me descrevesse algumas das suas reações durante a situação de interromper a sua carreira e no período subjacente a esta transição? Procure lembrar como se sentiu durante este período. Como se sentiu do ponto de vista psicológico e emocional? Pode dar-me exemplos?
- 21) E como se sentiu do ponto de vista físico? Sentiu algumas reações do ponto de vista corporal? Pode dar-me exemplos?

22) E em termos do seu comportamento e das suas rotinas no dia-a-dia, sentiu que a situação de interromper a sua carreira alterou o seu modo de funcionamento habitual? Pode dar-me exemplos?

23) Agora gostaria de falar sobre a fase que se seguiu após ter tomado a decisão de interromper a sua carreira. Ou seja, vamos falar sobre o que aconteceu após ter tomado esta decisão na sua carreira desportiva. No final, até que ponto sentiu que a situação estava resolvida ou ainda se mantinha por resolver? Ou seja, sentiu que era um “assunto arrumado” ou sentiu que ainda havia aspetos por resolver?

Nota: As questões descritas abaixo apenas devem ser colocadas se o/a atleta percecionou a nova situação após a transição desportiva como não tendo sido convenientemente resolvida (considerar a resposta à questão 13).

24) E atribuiu importância ao facto da situação se manter por resolver? Por favor, indique-me o nível de importância que atribuiu ao facto da situação se manter por resolver, usando novamente esta escala: 0 (nenhuma importância), 1 (baixa importância), 2 (moderada importância), 3 (bastante importância) e 4 (elevada importância)?

25) O facto desta situação se manter por resolver foi considerado por si como algo de negativo/ameaçador ou de positivo/desafiador para si?

26) O que pensou ou fez para lidar com a situação?

27) Até que ponto aquilo que fez para lidar com o modo como se sentiu foi eficaz e o/a ajudou?

Questões Regresso

11) Até que ponto a situação de regressar à sua carreira era importante para si? Ou seja, para si, esta situação foi vivenciada como algo relevante e importante ou como algo irrelevante e sem importância? Usando esta escala, que valor atribuiu à situação de terminar a sua carreira: 0 (nenhuma importância), 1 (baixa importância), 2 (moderada importância), 3 (bastante importância), e 4 (elevada importância)

12) De 0 a 4, qual o nível de stress que lhe gerou esta situação de regressar à sua carreira? Neste caso, o valor 0 corresponde a nenhum stress, o valor 1 corresponde a pouco stress, o valor 2 corresponde a moderado stress, o valor 3 corresponde a bastante stress e o valor 4 a elevado stress

13) Até que ponto sentiu que esta situação de regressar à sua carreira foi algo de negativo/ameaçador ou de positivo/desafiador para si? Ou seja, quando se confrontou com esta situação, até que ponto sentiu que poderia ser uma situação negativa ou positiva para si naquele momento? Repare que me interessa que pense como se sentiu na altura em que se colocou a situação de mudança e não agora, atualmente.

14) Quais foram as maiores alterações que sentiu ao ter regressado à sua carreira?

Quais foram as maiores exigências que enfrentou no período pós regresso?

Desportivo (ex., relação com o desporto, relação com o treinador, colegas de equipa e com os adversários, relação com o clube, relação com a FGP).

Psicológico e mental (ex: ansiedade, depressão, estabelecimento de objetivos, identidade, motivação, controle de *stress*, regulação emocional, etc.).

Relações emocionais (ex: relações de namoro/casamento, etc.).

Relações familiares (ex: pais, marido/esposa ou outros familiares diretos).

Vida profissional/académica (ex: trabalho, estudos, etc.).

Social (ex: integração social, relações de amizade, conhecimento de novas pessoas, perda do núcleo de amigos habitual até o término).

Outras mudanças.

Vamos agora analisar com maior detalhe cada uma das alterações que me descreveu.

15) Para cada uma delas, gostaria que me indicasse o que pensou face a essa mudança? O que procurou fazer para lidar com essa mudança?

16) Aquilo que procurou fazer para lidar com essa mudança funcionou, foi eficaz?

Se sim, de que modo foi eficaz?

Nota: após a descrição das eventuais mudanças ocorridas na vida do/a atleta na situação de transição (questão 5), o entrevistador deve colocar a questão 6 no sentido de detalhar as estratégias de confronto utilizadas para lidar com as mudanças ocorridas em cada uma das áreas sinalizadas na questão 5. De seguida, deve analisar a eficácia das estratégias de confronto usadas para lidar com cada uma destas mudanças. Para efetuar esta análise convenientemente, aconselha-se o entrevistador a selecionar nas respostas à questão 5 uma dada área de mudança (ex: desportiva), avançar de seguida para a análise das estratégias de confronto (questão 6) e, por fim, analisar a eficácia da estratégia de confronto (questão 7). Após obter estas respostas, deverá passar para a próxima área de mudança relatada pelo(a) atleta (progredindo novamente da questão 5 até à questão 7), até não existirem mais áreas de mudança enunciadas pelo(a) atleta.

- 17) De todas estas mudanças que estivemos a falar, quais foram as que lhe colocaram maiores dificuldades ao regressar à sua carreira?
- 18) Até que ponto sentiu que conseguiria resolver as exigências que lhe foram colocadas ao regressar à sua carreira e no período pós-carreira? Pode dar-me exemplos, por favor?
- 19) Até que ponto sentiu que a decisão de regressar à sua carreira dependia de si ou de outros fatores? Pode dar-me exemplos, por favor?
- 20) Gostaria que me descrevesse algumas das suas reações durante a situação de regresso à sua carreira e no período subjacente a esta transição? Procure relembrar como se sentiu durante este período. Como se sentiu do ponto de vista psicológico e emocional? Pode dar-me exemplos?
- 21) E como se sentiu do ponto de vista físico? Sentiu algumas reações do ponto de vista corporal? Pode dar-me exemplos?
- 22) E em termos do seu comportamento e das suas rotinas no dia-a-dia, sentiu que a situação de regressar à sua carreira alterou o seu modo de funcionamento habitual? Pode dar-me exemplos?
- 23) Agora gostaria de falar sobre a fase que se seguiu após ter tomado a decisão de regressar à sua carreira. Ou seja, vamos falar sobre o que aconteceu após ter tomado esta decisão na sua carreira desportiva. No final, até que ponto sentiu que a situação estava resolvida ou ainda se mantinha por resolver? Ou seja, sentiu que era um “assunto arrumado” ou sentiu que ainda havia aspetos por resolver?

Nota: As questões descritas abaixo apenas devem ser colocadas se o/a atleta perceber a nova situação após a transição desportiva como não tendo sido convenientemente resolvida (considerar a resposta à questão 13).

- 24) E atribuiu importância ao facto da situação se manter por resolver? Por favor, indique-me o nível de importância que atribuiu ao facto da situação se manter por resolver, usando novamente esta escala: 0 (nenhuma importância), 1 (baixa importância), 2 (moderada importância), 3 (bastante importância) e 4 (elevada importância)?
- 25) O facto desta situação se manter por resolver foi considerado por si como algo de negativo/ameaçador ou de positivo/desafiador para si?
- 26) O que pensou ou fez para lidar com a situação?
- 27) Até que ponto aquilo que fez para lidar com o modo como se sentiu foi eficaz e o/a ajudou?

Término

- 11) Até que ponto a situação de terminar a sua carreira era importante para si? Ou seja, para si, esta situação foi vivenciada como algo relevante e importante ou como algo irrelevante e sem importância? Usando esta escala, que valor atribui à situação de terminar a sua carreira: 0 (nenhuma importância), 1 (baixa importância), 2 (moderada importância), 3 (bastante importância), e 4 (elevada importância)
- 12) De 0 a 4, qual o nível de stress que lhe gerou esta situação de terminar a sua carreira? Neste caso, o valor 0 corresponde a nenhum stress, o valor 1 corresponde a pouco stress, o valor 2 corresponde a moderado stress, o valor 3 corresponde a bastante stress e o valor 4 a elevado stress
- 13) Até que ponto sentiu que esta situação de terminar a sua carreira foi algo de negativo/ameaçador ou de positivo/desafiador para si? Ou seja, quando se confrontou com esta situação, até que ponto sentiu que poderia ser uma situação negativa ou positiva para si naquele momento? Repare que me interessa que pense como se sentiu na altura em que se colocou a situação de mudança e não agora, atualmente.

14) Quais foram as maiores alterações que sentiu ao ter terminado a sua carreira?

Quais foram as maiores exigências que enfrentou no período pós término?

Desportivo (ex., relação com o desporto, relação com o treinador, colegas de equipa e com os adversários, relação com o clube, relação com a FGP).

Psicológico e mental (ex: ansiedade, depressão, estabelecimento de objetivos, identidade, motivação, controle de *stress*, regulação emocional, etc.).

Relações emocionais (ex: relações de namoro/casamento, etc.).

Relações familiares (ex: pais, marido/esposa ou outros familiares diretos).

Vida profissional/académica (ex: trabalho, estudos, etc.).

Social (ex: integração social, relações de amizade, conhecimento de novas pessoas, perda do núcleo de amigos habitual até o término).

Outras mudanças.

Vamos agora analisar com maior detalhe cada uma das alterações que me descreveu.

15) Para cada uma delas, gostaria que me indicasse o que pensou face a essa mudança? O que procurou fazer para lidar com essa mudança?

16) Aquilo que procurou fazer para lidar com essa mudança funcionou, foi eficaz?

Se sim, de que modo foi eficaz?

Nota: após a descrição das eventuais mudanças ocorridas na vida do/a atleta na situação de transição (questão 5), o entrevistador deve colocar a questão 6 no sentido de detalhar as estratégias de confronto utilizadas para lidar com as mudanças ocorridas em cada uma das áreas sinalizadas na questão 5. De seguida, deve analisar a eficácia das estratégias de confronto usadas para lidar com cada uma destas mudanças. Para efetuar esta análise convenientemente, aconselha-se o entrevistador a selecionar nas respostas à questão 5 uma dada área de mudança (ex: desportiva), avançar de seguida para a análise das estratégias de confronto (questão 6) e, por fim, analisar a eficácia da estratégia de confronto (questão 7). Após obter estas respostas, deverá passar para a próxima área de

mudança relatada pelo(a) atleta (progredindo novamente da questão 5 até à questão 7), até não existirem mais áreas de mudança enunciadas pelo(a) atleta.

- 17) De todas estas mudanças que estivemos a falar, quais foram as que lhe colocaram maiores dificuldades ao terminar a sua carreira?
- 18) Até que ponto sentiu que conseguiria resolver as exigências que lhe foram colocadas ao terminar a sua carreira e no período pós-carreira? Pode dar-me exemplos, por favor?
- 19) Até que ponto sentiu que a decisão de terminar a sua carreira dependia de si ou de outros fatores? Pode dar-me exemplos, por favor?
- 20) Gostaria que me descrevesse algumas das suas reações durante a situação de terminar a sua carreira e no período subjacente a esta transição? Procure lembrar como se sentiu durante este período. Como se sentiu do ponto de vista psicológico e emocional? Pode dar-me exemplos?
- 21) E como se sentiu do ponto de vista físico? Sentiu algumas reações do ponto de vista corporal? Pode dar-me exemplos?
- 22) E em termos do seu comportamento e das suas rotinas no dia-a-dia, sentiu que a situação de interromper a sua carreira alterou o seu modo de funcionamento habitual? Pode dar-me exemplos?
- 23) Agora gostaria de falar sobre a fase que se seguiu após ter tomado a decisão de terminar a sua carreira. Ou seja, vamos falar sobre o que aconteceu após ter tomado esta decisão na sua carreira desportiva. No final, até que ponto sentiu que a situação estava resolvida ou ainda se mantinha por resolver? Ou seja, sentiu que era um “assunto arrumado” ou sentiu que ainda havia aspetos por resolver?

Nota: As questões descritas abaixo apenas devem ser colocadas se o/a atleta percecionou a nova situação após a transição desportiva como não tendo sido convenientemente resolvida (considerar a resposta à questão 13).

- 24) E atribuiu importância ao facto da situação se manter por resolver? Por favor, indique-me o nível de importância que atribuiu ao facto da situação se manter por resolver, usando novamente esta escala: 0 (nenhuma importância), 1 (baixa

importância), 2 (moderada importância), 3 (bastante importância) e 4 (elevada importância)?

25) O facto desta situação se manter por resolver foi considerado por si como algo de negativo/ameaçador ou de positivo/desafiador para si?

26) O que pensou ou fez para lidar com a situação?

27) Até que ponto aquilo que fez para lidar com o modo como se sentiu foi eficaz e o/a ajudou?

Secção 6: Resultado final

Gostaria de terminar esta entrevista conversando um pouco acerca da sua

situação atual.

Questões

28) No final de toda esta situação, que avaliação fez? Que consequências teve para si? Pode dar-me exemplos?

29) Sente que os seus objetivos e expectativas foram cumpridos ao terminar a sua carreira? Pode dar-me exemplos, por favor?

30) Até que ponto está satisfeito(a) com a decisão que tomou? Usando esta escala, qual o seu nível de satisfação: valor 0 corresponde a sentir-se nada satisfeito(a) com a decisão que tomou; valor 1 corresponde a sentir-se um pouco satisfeito(a) com a decisão que tomou, valor 2 corresponde a sentir-se moderadamente satisfeito(a) com a decisão que tomou, valor 3 corresponde a sentir-se bastante satisfeito(a) com a decisão que tomou e valor 4 corresponde a sentir-se totalmente satisfeito(a) com a decisão que tomou

31) Voltaria atrás na sua decisão ou mantinha a decisão que tomou de terminar a sua carreira?

Anexo 6 – Descrição das alterações realizadas na Situação 3

Uma vez que me deparei com um ginasta que se encontrava a tentar retomar a atividade desportiva, procurei incluir na amostra atletas que tinham interrompido as suas carreiras e de momento se encontravam a tentar retomar às competições. Posto isto, foi

criada uma situação (*Situação 3*) para estudar os ginastas que passaram por uma interrupção nas suas carreiras desportivas como ginastas da elite dentro da ginástica em Portugal, e que atualmente se encontravam a tentar regressar às competições. À fase em que o ginasta terminou pela primeira vez a sua carreira denominei de “interrupção”, à fase posterior ou seguinte a esta decisão chamei “período pós-interrupção” e à fase atual caracterizei como “regresso”.

Como os ginastas ainda não tinham retomado às competições, as alterações realizadas na Situação 1, na parte relativa à “Informação Demográfica”, mantive parcialmente igual na Situação 3.

As questões relativas ao número de horas por semana, e se acumula alguma atividade laboral, fez-se distinção para o passado – antes de interromper a sua carreira, e para o presente – tentativa de regresso à sua carreira.

Desta forma pretendia compreender se houve mudanças no comprometimento com o treino (variação no número de horas de treino semanal antes e após a interrupção, de modo a perceber se mantinha o mesmo nível ou se diminuiu a dedicação durante o regresso); impacto da acumulação de atividades (verificar se os ginastas continuaram a conciliar múltiplas responsabilidades no seu retorno ao desporto ou se houve uma alteração na forma como geriam as suas rotinas, bem como, se houve evolução para novos papéis dentro do desporto como passar a ser treinador); mudança na atitude em relação ao desporto (analisar se os ginastas passaram a encarar o desporto de uma forma mais leve e menos como uma obrigação, refletindo amadurecimento emocional e uma mudança na sua relação com a atividade competitiva); impacto da maturidade (avaliar se a experiência acumulada e a maturidade pessoal influenciaram a forma como os atletas lidam com o desporto, especialmente no que diz respeito ao equilíbrio entre a vida pessoal e desportiva, assim como o papel do desporto nas suas vidas).

Uma vez mais as adaptações realizadas, ao longo do instrumento, foram apenas relativas ao momento de transição que estava a avaliar, nesta investigação, mais especificamente nesta situação as questões foram colocadas para avaliar o momento de interrupção de carreira e o período subjacente a este momento – período após a interrupção, mas também, a tentativa de regresso do ginasta à sua disciplina gímnica.

Tal como na *Situação 2*, as duas últimas questões do instrumento original (30 e 31) só foram colocadas apenas uma vez no final da entrevista com cada entrevistado.

Anexo 7 – Instrumento da Situação 3

Data da realização da entrevista de avaliação: ___ / ___ / ___

Local: _____ Tempo de duração da entrevista: _____ (Início ___ h ___ min. / Final ___ h ___)

Informação para o atleta

Iniciar a entrevista propriamente dita, informando o *ginasta* acerca dos seguintes aspetos:

Como lhe tinha dito, o objetivo desta entrevista é analisar o modo como vivenciou as diferentes fases de transição que passou ou está a longo ao longo da sua carreira como ginasta elite.

À fase em que terminou pela primeira vez a sua carreira denominamos “interrupção”, à fase posterior ou seguinte a esta decisão, neste caso, atualmente podemos designar como “regresso.

Aquilo que pretendo analisar consigo é o modo como está a vivenciar estas etapas da sua vida.

Informação demográfica

- 1) Sexo: Masculino ___ Feminino ___
- 2) Idade: ___ anos
- 3) Modalidade desportiva? _____
- 4) Há quanto tempo começou a praticar esta modalidade (mesmo sem ser federado)? Se teve alguma paragem superior a seis meses, por favor desconte esse período _____ anos
- 5) *Adaptado*: Nível mais elevado em que participou como atleta neste desporto
- 6) *Adaptado*: Número de anos de prática em competições oficiais na modalidade
- 7) *Adaptado*: Principais títulos obtidos ao longo da carreira desportiva

- 8) Número de internacionalizações por escalão competitivo
- 9) Quantas horas por semana *dedica* ao seu desporto (incluindo treino e competição)
- 10) *Acumulava e, atualmente continua a acumular*, mais alguma atividade profissional, laboral ou académica, neste momento? Se sim, qual?

Secção 1: Situação de transição

Vamos começar por conversar um pouco sobre a fase em que se colocou a hipótese de interromper a sua carreira.

Questões

- 1) Há quanto tempo ocorreu a situação de interromper a sua carreira
- 2) Que razões o/a levaram a decidir interromper a sua carreira
- 3) Quanto tempo durou a fase de interrupção da sua carreira? Ou seja, quanto tempo passou desde que começou a pensar na situação de interromper a sua carreira até ao momento em que realmente interrompeu a sua carreira.
- 4) Tomou sozinho a decisão de interromper a sua carreira ou falou com outras pessoas?

Agora, apesar de serem as mesmas, é sobre o momento em que colocou a hipótese de regressar a sua carreira

- 1) Há quanto tempo ocorreu a situação de regressar a sua carreira
- 2) Que razões o/a levaram a decidir regressar a sua carreira
- 3) Quanto tempo durou a fase de regressar da sua carreira? Ou seja, quanto tempo passou desde que começou a pensar na situação de regressar à sua carreira até ao momento em que realmente regressou a sua carreira
- 4) Tomou sozinho a decisão de regressar a sua carreira ou falou com outras pessoas?

Secção 2: Recursos externos disponíveis

Questões Interrupção

- 5) Até que ponto sentiu que tinha condições materiais e financeiras para interromper a sua carreira
- 6) Até que ponto sentiu que tinha condições familiares para interromper a sua carreira
- 7) Até que ponto sentiu o apoio das pessoas importantes para si na decisão que tomou de interromper a sua carreira
- 8) Até que ponto foi importante esse apoio por parte destas pessoas na decisão que tomou de interromper a sua carreira
- 9) De todas estas pessoas, quais foram as que apoiaram mais na decisão que tomou de interromper a sua carreira
- 10) Alguma destas pessoas gostaria que tivesse tomado uma decisão diferente da que veio realmente a tomar? Isso causou-lhe algum mal-estar e/ou desconforto?

Regresso

- 5) Até que ponto sentiu que tinha condições materiais e financeiras para regressar à sua carreira
- 6) Até que ponto sentiu que tinha condições familiares para regressar à sua carreira
- 7) Até que ponto sentiu o apoio das pessoas importantes para si na decisão que tomou de regressar à sua carreira
- 8) Até que ponto foi importante esse apoio por parte destas pessoas na decisão que tomou de regressar à sua carreira
- 9) De todas estas pessoas, quais foram as que apoiaram mais na decisão que tomou de regressar à sua carreira
- 10) Alguma destas pessoas gostaria que tivesse tomado uma decisão diferente da que veio realmente a tomar? Isso causou-lhe algum mal-estar e/ou desconforto?

Secção 3: Mudanças enfrentadas; Secção 4: Avaliação cognitiva; Secção 5:

Respostas

Nesta parte da entrevista, gostaria de lhe colocar algumas questões relacionadas com os desafios que enfrentou nas diferentes fases da sua carreira (interrupção e regresso) bem como algumas questões para explorar o modo como lidou e se sentiu com os desafios que possivelmente enfrentou no período pósinterrupção e regresso

Questões Interrupção

- 11) Até que ponto a situação de interromper a sua carreira era importante para si? Ou seja, para si, esta situação foi vivenciada como algo relevante e importante ou como algo irrelevante e sem importância? Usando esta escala, que valor atribui à situação de terminar a sua carreira: 0 (nenhuma importância), 1 (baixa importância), 2 (moderada importância), 3 (bastante importância), e 4 (elevada importância)
- 12) De 0 a 4, qual o nível de stress que lhe gerou esta situação de interromper a sua carreira? Neste caso, o valor 0 corresponde a nenhum stress, o valor 1 corresponde a pouco stress, o valor 2 corresponde a moderado stress, o valor 3 corresponde a bastante stress e o valor 4 a elevado stress
- 13) Até que ponto sentiu que esta situação de interromper a sua carreira foi algo de negativo/ameaçador ou de positivo/desafiador para si? Ou seja, quando se confrontou com esta situação, até que ponto sentiu que poderia ser uma situação negativa ou positiva para si naquele momento? Repare que me interessa que pense como se sentiu na altura em que se colocou a situação de mudança e não agora, atualmente.
- 14) Quais foram as maiores alterações que sentiu ao ter interrompido a sua carreira?
Quais foram as maiores exigências que enfrentou no período pós interrupção?
Desportivo (ex., relação com o desporto, relação com o treinador, colegas de equipa e com os adversários, relação com o clube, relação com a FGP).
Psicológico e mental (ex: ansiedade, depressão, estabelecimento de objetivos, identidade, motivação, controle de *stress*, regulação emocional, etc.).

Relações emocionais (ex: relações de namoro/casamento, etc.).

Relações familiares (ex: pais, marido/esposa ou outros familiares diretos).

Vida profissional/académica (ex: trabalho, estudos, etc.).

Social (ex: integração social, relações de amizade, conhecimento de novas pessoas, perda do núcleo de amigos habitual até o término).

Outras mudanças.

Vamos agora analisar com maior detalhe cada uma das alterações que me descreveu.

15) Para cada uma delas, gostaria que me indicasse o que pensou face a essa mudança?

O que procurou fazer para lidar com essa mudança?

16) Aquilo que procurou fazer para lidar com essa mudança funcionou, foi eficaz? Se sim, de que modo foi eficaz?

Nota: após a descrição das eventuais mudanças ocorridas na vida do/a atleta na situação de transição (questão 5), o entrevistador deve colocar a questão 6 no sentido de detalhar as estratégias de confronto utilizadas para lidar com as mudanças ocorridas em cada uma das áreas sinalizadas na questão 5. De seguida, deve analisar a eficácia das estratégias de confronto usadas para lidar com cada uma destas mudanças. Para efetuar esta análise convenientemente, aconselha-se o entrevistador a selecionar nas respostas à questão 5 uma dada área de mudança (ex: desportiva), avançar de seguida para a análise das estratégias de confronto (questão 6) e, por fim, analisar a eficácia da estratégia de confronto (questão 7). Após obter estas respostas, deverá passar para a próxima área de mudança relatada pelo(a) atleta (progredindo novamente da questão 5 até à questão 7), até não existirem mais áreas de mudança enunciadas pelo(a) atleta.

17) De todas estas mudanças que estivemos a falar, quais foram as que lhe colocaram maiores dificuldades ao interromper a sua carreira?

18) Até que ponto sentiu que conseguiria resolver as exigências que lhe foram colocadas ao interromper a sua carreira e no período pós-carreira? Pode dar-me exemplos, por favor?

- 19) Até que ponto sentiu que a decisão de interromper a sua carreira dependia de si ou de outros fatores? Pode dar-me exemplos, por favor?
- 20) Gostaria que me descrevesse algumas das suas reações durante a situação de interromper a sua carreira e no período subjacente a esta transição? Procure lembrar como se sentiu durante este período. Como se sentiu do ponto de vista psicológico e emocional? Pode dar-me exemplos?
- 21) E como se sentiu do ponto de vista físico? Sentiu algumas reações do ponto de vista corporal? Pode dar-me exemplos?
- 22) E em termos do seu comportamento e das suas rotinas no dia-a-dia, sentiu que a situação de interromper a sua carreira alterou o seu modo de funcionamento habitual? Pode dar-me exemplos?
- 23) Agora gostaria de falar sobre a fase que se seguiu após ter tomado a decisão de interromper a sua carreira. Ou seja, vamos falar sobre o que aconteceu após ter tomado esta decisão na sua carreira desportiva. No final, até que ponto sentiu que a situação estava resolvida ou ainda se mantinha por resolver? Ou seja, sentiu que era um “assunto arrumado” ou sentiu que ainda havia aspetos por resolver?
- Nota:** As questões descritas abaixo apenas devem ser colocadas se o/a atleta percecionou a nova situação após a transição desportiva como não tendo sido convenientemente resolvida (considerar a resposta à questão 13).
- 24) E atribuiu importância ao facto da situação se manter por resolver? Por favor, indique-me o nível de importância que atribuiu ao facto da situação se manter por resolver, usando novamente esta escala: 0 (nenhuma importância), 1 (baixa importância), 2 (moderada importância), 3 (bastante importância) e 4 (elevada importância)?
- 25) O facto desta situação se manter por resolver foi considerado por si como algo de negativo/ameaçador ou de positivo/desafiador para si?
- 26) O que pensou ou fez para lidar com a situação?
- 27) Até que ponto aquilo que fez para lidar com o modo como se sentiu foi eficaz e o/a ajudou?

Questões Regresso

- 11) Até que ponto a situação de regressar à sua carreira era importante para si? Ou seja, para si, esta situação foi vivenciada como algo relevante e importante ou como algo irrelevante e sem importância? Usando esta escala, que valor atribui à situação de terminar a sua carreira: 0 (nenhuma importância), 1 (baixa importância), 2 (moderada importância), 3 (bastante importância), e 4 (elevada importância)
- 12) De 0 a 4, qual o nível de stress que lhe gerou esta situação de regressar à sua carreira? Neste caso, o valor 0 corresponde a nenhum stress, o valor 1 corresponde a pouco stress, o valor 2 corresponde a moderado stress, o valor 3 corresponde a bastante stress e o valor 4 a elevado stress
- 13) Até que ponto sentiu que esta situação de regressar à sua carreira foi algo de negativo/ameaçador ou de positivo/desafiador para si? Ou seja, quando se confrontou com esta situação, até que ponto sentiu que poderia ser uma situação negativa ou positiva para si naquele momento? Repare que me interessa que pense como se sentiu na altura em que se colocou a situação de mudança e não agora, atualmente.
- 14) Quais foram as maiores alterações que sentiu ao ter regressado à sua carreira?
Quais foram as maiores exigências que enfrentou no período pós regresso?
- Desportivo (ex., relação com o desporto, relação com o treinador, colegas de equipa e com os adversários, relação com o clube, relação com a FGP).
- Psicológico e mental (ex: ansiedade, depressão, estabelecimento de objetivos, identidade, motivação, controle de *stress*, regulação emocional, etc.).
- Relações emocionais (ex: relações de namoro/casamento, etc.).
- Relações familiares (ex: pais, marido/esposa ou outros familiares diretos).
- Vida profissional/académica (ex: trabalho, estudos, etc.).
- Social (ex: integração social, relações de amizade, conhecimento de novas pessoas, perda do núcleo de amigos habitual até o término).
- Outras mudanças.

Vamos agora analisar com maior detalhe cada uma das alterações que me descreveu.

15) Para cada uma delas, gostaria que me indicasse o que pensou face a essa mudança?

O que procurou fazer para lidar com essa mudança?

16) Aquilo que procurou fazer para lidar com essa mudança funcionou, foi eficaz? Se sim, de que modo foi eficaz?

Nota: após a descrição das eventuais mudanças ocorridas na vida do/a atleta na situação de transição (questão 5), o entrevistador deve colocar a questão 6 no sentido de detalhar as estratégias de confronto utilizadas para lidar com as mudanças ocorridas em cada uma das áreas sinalizadas na questão 5. De seguida, deve analisar a eficácia das estratégias de confronto usadas para lidar com cada uma destas mudanças. Para efetuar esta análise convenientemente, aconselha-se o entrevistador a selecionar nas respostas à questão 5 uma dada área de mudança (ex: desportiva), avançar de seguida para a análise das estratégias de confronto (questão 6) e, por fim, analisar a eficácia da estratégia de confronto (questão 7). Após obter estas respostas, deverá passar para a próxima área de mudança relatada pelo(a) atleta (progredindo novamente da questão 5 até à questão 7), até não existirem mais áreas de mudança enunciadas pelo(a) atleta.

17) De todas estas mudanças que estivemos a falar, quais foram as que lhe colocaram maiores dificuldades ao regressar à sua carreira?

18) Até que ponto sentiu que conseguiria resolver as exigências que lhe foram colocadas ao regressar à sua carreira e no período pós-carreira? Pode dar-me exemplos, por favor?

19) Até que ponto sentiu que a decisão de regressar à sua carreira dependia de si ou de outros fatores? Pode dar-me exemplos, por favor?

20) Gostaria que me descrevesse algumas das suas reações durante a situação de regresso à sua carreira e no período subjacente a esta transição? Procure lembrar como se sentiu durante este período. Como se sentiu do ponto de vista psicológico e emocional? Pode dar-me exemplos?

21) E como se sentiu do ponto de vista físico? Sentiu algumas reações do ponto de vista corporal? Pode dar-me exemplos?

22) E em termos do seu comportamento e das suas rotinas no dia-a-dia, sentiu que a situação de regressar à sua carreira alterou o seu modo de funcionamento habitual? Pode dar-me exemplos?

23) Agora gostaria de falar sobre a fase que se seguiu após ter tomado a decisão de regressar à sua carreira. Ou seja, vamos falar sobre o que aconteceu após ter tomado esta decisão na sua carreira desportiva. No final, até que ponto sentiu que a situação estava resolvida ou ainda se mantinha por resolver? Ou seja, sentiu que era um “assunto arrumado” ou sentiu que ainda havia aspetos por resolver?

Nota: As questões descritas abaixo apenas devem ser colocadas se o/a atleta percecionar a nova situação após a transição desportiva como não tendo sido convenientemente resolvida (considerar a resposta à questão 13).

24) E atribuiu importância ao facto da situação se manter por resolver? Por favor, indique-me o nível de importância que atribuiu ao facto da situação se manter por resolver, usando novamente esta escala: 0 (nenhuma importância), 1 (baixa importância), 2 (moderada importância), 3 (bastante importância) e 4 (elevada importância)?

25) O facto desta situação se manter por resolver foi considerado por si como algo de negativo/ameaçador ou de positivo/desafiador para si?

26) O que pensou ou fez para lidar com a situação?

27) Até que ponto aquilo que fez para lidar com o modo como se sentiu foi eficaz e o/a ajudou?

Secção 6: Resultado final

Gostaria de terminar esta entrevista conversando um pouco acerca da sua situação atual.

Questões

28) No final de toda esta situação, que avaliação fez? Que consequências teve para si? Pode dar-me exemplos?

- 29) Sente que os seus objetivos e expectativas foram cumpridos ao terminar a sua carreira? Pode dar-me exemplos, por favor?
- 30) Até que ponto está satisfeito(a) com a decisão que tomou? Usando esta escala, qual o seu nível de satisfação: valor 0 corresponde a sentir-se nada satisfeito(a) com a decisão que tomou; valor 1 corresponde a sentir-se um pouco satisfeito(a) com a decisão que tomou, valor 2 corresponde a sentir-se moderadamente satisfeito(a) com a decisão que tomou, valor 3 corresponde a sentir-se bastante satisfeito(a) com a decisão que tomou e valor 4 corresponde a sentir-se totalmente satisfeito(a) com a decisão que tomou
- 31) Voltaria atrás na sua decisão ou mantinha a decisão que tomou de terminar a sua carreira?

Outputs SPSS

Tabela 1 - Tabela de frequências (situação)

		Situação de Transição			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Terminou Carreira	11	73.3	73.3	73.3
	Interrompeu - Voltou - Terminou Carreira	2	13.3	13.3	86.7
	Interrompeu - Voltou	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Tabela 2 - Tabela de frequências (género)

		Género			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Feminino	9	60.0	60.0	60.0
	Masculino	6	40.0	40.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Tabela 3 - Tabela descritiva (variáveis quantitativas)

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	
Idade	15	20	37	26.40	4.687	
Modalidade praticada	15	1	6	3.20	1.821	
Anos de prática pela seleção nacional	15	2	16	7.33	4.701	
Número de internacionalizações	15	6	72	23.67	17.479	
Horas que dedicava ao desporto	15	12	48	29.53	8.806	
Anos de Carreira	15	2.0	27.0	13.333	6.3742	
Valid N (listwise)	15					

Tabela 4 - Tabela descritiva (variáveis ordinais)

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Até que ponto a situação de terminar a sua carreira era importante para si?	13	2	4	3.69	.630
Até que ponto a situação de interromper a sua carreira era importante para si?	4	4	4	4.00	.000
Até que ponto a situação de regressar a sua carreira era importante para si?	4	1	4	2.25	1.500
De 0 a 4, qual o nível de stress que lhe gerou esta situação de terminar a sua carreira?	13	0	4	3.15	1.519
De 0 a 4, qual o nível de stress que lhe gerou esta situação de interromper a sua carreira?	4	0	4	2.25	1.708
De 0 a 4, qual o nível de stress que lhe gerou esta situação de regressar a sua carreira?	4	0	4	2.75	1.893
Até que ponto está satisfeito/a com a decisão que tomou?	15	1	4	3.27	.961
Valid N (listwise)	2				

Tabela 5 - Correlações de Spearman

		Correlations				
		Horas	Anos.Carreira	Imp.Término	Stress.Término	Satisfação
Horas	Correlation Coefficient	1.00	<u>-.43</u>	<u>-.28</u>	.13	.02
	Sig. (2-tailed)	.	.11	.35	.68	.93
Anos.Carreira	Correlation Coefficient	-.43	1.00	-.14	-.16	<u>.48</u>
	Sig. (2-tailed)	.11	.	.65	.61	.07
Imp.Término	Correlation Coefficient	-.28	-.14	1.00	.05	<u>-.25</u>
	Sig. (2-tailed)	.35	.65	.	.86	.42
Stress.Término	Correlation Coefficient	.13	-.16	.05	1.00	<u>-.26</u>

Satisfação	Sig. (2-tailed)	.68	.61	.86	.	.39
	Correlation Coefficient	.02	.48	-.25	<u>-.26</u>	1.00
	Sig. (2-tailed)	.93	.07	.42	.39	.

