

Causas e conseqüências da transição de carreira esportiva: uma revisão de literatura

Maria Regina Ferreira Brandão^{1/2}

Maria Christina Akel^{1/2}

Samuel do Amaral Andrade^{1/2}

Maria Aparecida Nery Guiselini¹

Luis de Andrade Martini¹

Marisa Agresta Nastás¹

Resumo: Durante sua carreira esportiva, um atleta passa por diferentes transições, todas elas com exigências de ajustamento e características próprias. A aposentadoria é uma fase inevitável da carreira esportiva, assim, o propósito do presente estudo foi o de fazer uma ampla revisão de literatura sobre a fase de transição relacionada ao término da carreira esportiva, que requer de ex-atletas ajustamentos em todas as esferas de sua vida ocupacional, financeira, psicológica e social. Foram considerados aqui os diferentes modelos teóricos utilizados para se explicar o fim da carreira de um atleta e o conseqüente início em uma carreira pós-atlética, os instrumentos utilizados, as conclusões das principais pesquisas empíricas realizadas e as estratégias de intervenção sugeridas para minimizar os efeitos negativos da transição.

Unitermos: aposentadoria esportiva; transição de carreira; psicologia do esporte

Abstract: During the sport career, an athlete experience different transitions including adjustments demands and personal characteristics. The retirement is an unavoidable phase of the sport career, so the aim of this study was to make a general review of the literature about the phase concerned to the sport career termination, that requires ex-athletes to cope with adjustments in their spheres of occupational, financial, psychological and social life. Several theoretical patterns were here considered about the end of an athlete's "stress" career and the consequent beginning of a post-athletic career, the instruments utilized, the empirical research conclusions and the intervention strategies suggested to minimized the negative effects of the transition.

Uniterms: retirement of sport; sport career transition; sports psychology

Introdução

A Psicologia do Esporte no Brasil e no mundo atravessa um momento de expansão de seu corpo de conhecimentos. Acompanhando esta expansão estão surgindo

novas possibilidades de pesquisas e interesses em áreas até então pouco exploradas. Dentro deste contexto o tópico dedicado à Transição de Carreira Esportiva se tornou uma tendência mundial de pesquisa.

A Transição de Carreira Esportiva pode ser definida como um evento ou não evento o qual resulta em uma troca nas suposições sobre si mesmo e o mundo e assim requer uma mudança correspondente nos relacionamentos e comportamentos próprios (SCHLOSSBERG, apud WYLLEMAN et alli, 1999). Isto significa que o atleta durante sua carreira esportiva, e após ela, deverá passar por vários estágios, cada um deles com exigências específicas, requerindo ajustamentos nas esferas da vida ocupacional, financeira, social e psicológica.

Estas transições podem ser positivas, quando existem pré-condições para o ajustamento, permitindo um rápido desenlace, ou negativas, quando há muito esforço para se adaptar com sucesso às novas exigências ou até mesmo uma falta de habilidade de ajustamento, gerando sintomas e configurando uma situação de declínio ou estagnação no esporte.

Durante a carreira esportiva o atleta passa por várias transições que podem ser identificadas como a transição da iniciação esportiva, para o treinamento mais intenso e para a alta performance; a transição do esporte infantil, para o juvenil, juniores e adulto; a transição do esporte amador para o profissional e a transição para o término da carreira esportiva, todas elas com exigências de ajustamento e características próprias.

O objetivo deste artigo será, portanto, o de revisar a fase referente ao Término de Carreira Esportiva, que requer de ex-atletas ajustamentos nas esferas devida ocupacional, financeira, psicológica e social. Esta transição nem sempre acontece com sucesso. Muitos estudos confirmam que atletas aposentados apresentam problemas de adaptação para a vida depois do esporte (McPherson, 1980; Werthner, Orlick, 1986; Crook, Robertson, 1991 e outros).

O sucesso na transição de carreira esportiva exige a busca pela autonomia pessoal durante a carreira esportiva e a consciência sobre formas de investimento, reinvestimento e desligamento dentro e/ou fora da área esportiva. Alguns atletas negligenciam a importância desta preparação, iludidos de que a notoriedade atlética irá resolver todos os seus problemas. Os psicólogos do esporte podem ser uma peça-chave neste processo de planejamento e ajustamento da carreira pós-atlética.

¹ * Centro de Pesquisas da Faculdade de Educação Física das FMU.

² Cardiologia Esportiva – Instituto Dante Pazzanese

A transição de carreira esportiva é o resultado de inúmeros fatores e mais frequentemente uma combinação de fatores individuais e influências sociais. Alguns destes fatores podem ser a idade, novos interesses emergentes, fadiga psicológica, dificuldades com a equipe técnica, resultados esportivos em declínio, problemas de contusão e saúde, o não selecionamento para os jogos, dentre outros.

A qualidade da transição depende dos fatores de adaptação à transição de carreira como experiências de desenvolvimento, auto-identidade, percepções de controle, identificação social e contribuições de terceiros, e dos recursos disponíveis para adaptação a transição de carreira como estratégias para lidar com a situação de transição, apoio social e um prévio planejamento de aposentadoria.

Uma boa qualidade de transição nesta fase conduzirá o atleta a uma saudável transição de carreira esportiva, mas uma baixa qualidade o levará a um “distress”, onde dificuldades de ajustamento, problemas ocupacionais, financeiros e sociais ou problemas ligados ao abuso de drogas e outros de ordem psicopatológica poderão exigir uma intervenção do psicólogo do esporte nos vários aspectos cognitivo, emocional, comportamental, social e organizacional.

Há vários tipos de transição de carreira esportiva como o “Drop-out” prematuro, isto é, a desistência antes que o atleta tenha alcançado o seu potencial máximo; o “Burn-out”, que são sentimentos de exaustão emocional conduzindo-o a uma falta de habilidade em continuar no esporte e o “Attrition”, um lento processo de exaustão física e psicológica.

Pesquisas sobre “drop-out” tem revelado a importância da identidade atlética e das influências sociais no processo de decisão da carreira esportiva. A identidade atlética pode ser definida como a força e a exclusividade da identificação do indivíduo com o esporte. A falta de uma maior identidade atlética e o despreparo de técnicos, como por exemplo, provocar exagerada rivalidade entre atletas ou supervalorizar a performance podem provocar a saída do desportista, assim como o encorajamento e apoio dados pelos pais e técnicos podem influenciá-lo positivamente na continuação da carreira esportiva.

A transição de carreira esportiva é uma etapa inevitável da carreira esportiva e ela tem sido estudada através de modelos teóricos. Quanto a metodologia empregada no estudo de transições de carreira, ela tem sido variada. Uma revisão de 21 trabalhos empíricos na aposentadoria de carreira entre atletas revelou que 48% dos pesquisadores usaram metodologia quantitativa, 24% metodologia qualitativa e 28% uma combinação de ambos (WYLLEMAN et alli, 1998). Métodos qualitativos têm sido empregados para investigar questões relacionadas com as estratégias para lidar com os problemas de transição e sobre a origem do “stress” atlético. Atualmente, se propõe métodos múltiplos de pesquisas para uma melhor compreensão da aposentadoria atlética. Além disso, estudos longitudinais prospectivos, retrospectivos ou com enfoque “in vivo” mostram-se necessários para um melhor processo de análise, de coleta de dados e de informações mais detalhadas do processo de transição.

Modelos

De acordo com o consenso da FEPSAC (Federação Européia de Psicologia de Esportes e das Atividades Corporais), os pesquisadores identificaram uma seqüência nas fases da evolução de uma carreira nos esportes, não apenas dos de elite, mas também, daqueles que demonstram grande talento, principalmente nas fases de início, evolução, domínio e final de carreira. O término da carreira de um atleta e o conseqüente começo de uma carreira pós-atlética foi o que mais atraiu a atenção dos psicólogos esportivos.

Os modelos teóricos para explicar a transição de carreira esportiva tradicionalmente se originaram da tanatologia, isto é, do estudo da morte e dos processos de morrer, baseados particularmente nos trabalhos de Kubler e Ross e da gerontologia social, ou seja, o estudo do processo de envelhecimento (WYLLEMAN et alli, 1999). A seguir descreveremos os dois modelos:

Modelos Tanatológicos:

“**Morte Social**” – a aposentadoria de um atleta é comparável a perda da função social e ao ostracismo.

“**Consciência Social**” - implementa o processo de crescente conscientização.

“**Fases da Morte**” – incluem as fases de negação e isolamento, raiva, depressão e aceitação do fim da carreira atlética.

Modelos de Gerontologia Social:

– **Teoria da Atividade** – sugere que após o afastamento de um esporte de elite, o papel como atleta deve ser substituído por novos papéis a fim de manter o nível homeostático de atividade durante toda a vida.

– **Teoria da Subcultura** - a prolongada interação social entre os indivíduos capacita o atleta aposentado a ser menos ativo e mais bem ajustado durante a aposentadoria.

– **Teoria da Continuidade** – refere-se a importância do modelo estável de conduta do atleta, com ênfase na manutenção de continuidade durante o processo de afastamento.

– **Teoria do Desligamento** – vê a aposentadoria como uma manifestação necessária do afastamento entre os atletas e a estrutura do esporte, e dos atletas entre si.

– **Teoria do Colapso Social** – acredita que os atletas, ao se aposentarem, se tornam vulneráveis ao julgamento social o que podem levá-los a se afastarem de seu esporte e a se tornarem suscetíveis as avaliações negativas.

– **Teoria da Permuta** - ressalta que os atletas, ao envelhecerem, devem reorganizar suas atividades de forma que sua energia restante possa gerar o máximo de retorno.

Estes dois modelos (tanatológicos e da gerontologia social), apesar da grande significação para os estudos, apresentavam limitações tornando-os menos adequados para explicar o processo de término de carreira esportiva.

Nos anos 80, os modelos de transição se tornaram populares e se opuseram às perspectivas gerontológicas e tanatológicas caracterizando a aposentadoria dos atletas mais como um processo do que como um acontecimento único.

As Estruturas de Transição incluem o – **Modelo Analítico** (SUSSMAN, apud WYLLEMAN et alli, 1999) e o **Modelo de Adaptação Humana à Transição** (SCHLOSSBERG, apud WYLLEMAN et alli, 1999)

Neste modelo, três fatores principais interagem durante a transição: as características de vivência individual da transição (ex: sexo, idade, capacidade psicossocial); a percepção da própria transição (papel da mudança, sentimento) e as características dos ambientes pré e pós transição (avaliação dos sistemas internos de apoio, apoio institucional).

SINCLAIR E ORLICK (apud WYLLEMAN et alli, 1999) propuseram uma modificação do modelo de Charner e Schlossberg, incorporando fatores relacionados com a aposentadoria e a adaptações dos atletas.

Já GREENDORFER (apud WYLLEMAN et alli, 1999) em seu modelo, enfatizou perspectivas de socialização. De acordo com o seu ponto de vista, o término da carreira é visto também como um processo que mostra continuidade e transição.

E, finalmente, STAMBULOVA (apud WYLLEMAN et alli, 1999) formula um modelo de transição e considera as transições de carreira como acontecimentos críticos, decisivos na vida, os quais devem ser superados.

Estes modelos citados enfatizam que as carreiras esportivas correspondem a uma seqüência de fases de transição, cada uma das quais sendo parte de um processo e não um acontecimento isolado. O atleta que está neste processo tem de lidar com novas exigências, encontrar um novo equilíbrio entre as exigências e os recursos de que dispõe. Com o término da carreira precisa de estratégias de superação para uma eficiente transição.

Para o estudo do comprometimento dos atletas na participação em esportes competitivos foram considerados ainda modelos de outras áreas da psicologia (ex: psicologia ocupacional).

O **modelo de Investimento** (Rusbult apud WYLLEMAN et alli, 1999 e Farrel e Rusbult apud WYLLEMAN et alli, 1999) descreve um comprometimento individual com uma atividade como produto de satisfação, alternativas e investimentos e tem-se mostrado eficaz em prever compromissos para estabelecimentos de trabalhos. (definições de tarefa)

Os estudos de SLAMBULOVA (1997a; 1997b e 1999) sobre Modelos Psicológicos e suas aplicações na carreira esportiva são considerados, do ponto de vista da evolução ou desenvolvimento, como uma parte importante do tempo de vida do atleta. A metodologia utilizada para este estudo foi a Abordagem de Sistemas. A abordagem de Sistemas, vê um objeto complexo de pesquisa como um sistema composto de elementos, estrutura, funções e desenvolvimento determinados. De acordo com esta abordagem, foram criados três modelos teóricos da Carreira Esportiva:

1º) **Modelo Sintético** – são identificados o objetivo principal e as características subjetivas da Carreira Esportiva como um todo.

Este modelo compõe-se de:

Quatro *características objetivas*:

- duração e limites de idade da CE
- generalização/ especialização (nº de eventos que participou)
- nível de conquistas (resultados e conquistas esportivas)
- custo (gasto de tempo, energia, saúde, dinheiro)

Duas *características subjetivas*:

- satisfação do atleta (auto – estima)
- nível de sucesso (símbolo social)

2º) **Modelo Analítico** – considera a Carreira Esportiva como um processo de longa duração, com determinados estágios e transições tais como:

- início da especialização esportiva
- treinamentos intensivos na prática esportiva
- esporte de grandes realizações
- esportes de adultos
- do esporte amador para o profissional
- do apogeu para o fim da carreira esportiva
- encerramento da carreira esportiva

3º) **Modelo Estrutural** – considera a dinâmica dos resultados esportivos juntamente com a dinâmica da evolução do atleta durante a carreira. Para este modelo há três direções no desenvolvimento do atleta esportivo que são: motivação, qualidade e estilo. Considera, também, três níveis de determinantes psicológicos:

- Nível operacional – (objetivos, processos psíquicos, operações motoras)
- Nível situacional (motivos, estados psíquicos, atividades/comportamento)
- Nível cultural (necessidade, qualidade, estilo de atividade individual)

A importância dos modelos da carreira esportiva para o desenvolvimento da pesquisa pode ser determinada pela criação de instrumentos adequados de pesquisa; organização de estudos multiculturais da carreira esportiva; generalização de muitos dados empíricos referente aos diferentes fenômenos da carreira esportiva; introdução de alguns aspectos novos no estudo de tópicos tradicionais (ex: emoção no esporte, motivação, diferença entre sexo); avaliação dos efeitos psicológicos da carreira esportiva do ponto de vista de sua contribuição na carreira dos atletas

como um todo e previsão de mudanças futuras e tendências de evolução nas carreiras atléticas.

Com base nos modelos e descritores psicológicos da carreira esportiva, podem ser formuladas recomendações para atletas, treinadores, pais de atletas e todas as outras pessoas envolvidas com esportes competitivos. Como medida aplicativa deste estudo foi criado o Sistema de Acompanhamento Psicológico da carreira esportiva. Usando o Modelo Geral de Acompanhamento Psicológico da Carreira Esportiva, é possível criar modelos mais detalhados

para cada etapa da carreira esportiva e modelos especiais para os diferentes eventos esportivos.

Finalmente, TAYLOR & OGILVIE (apud WYLLEMAN et alli, 1999) desenvolveram um **Modelo Conceitual da Transição de Carreira** entre atletas de elite buscando integrar a investigação teórica e empírica. Trata-se de um modelo que afirma toda a importância da iniciação da transição de carreira até o final da carreira esportiva. Este modelo pode ser verificado na figura 1 abaixo:

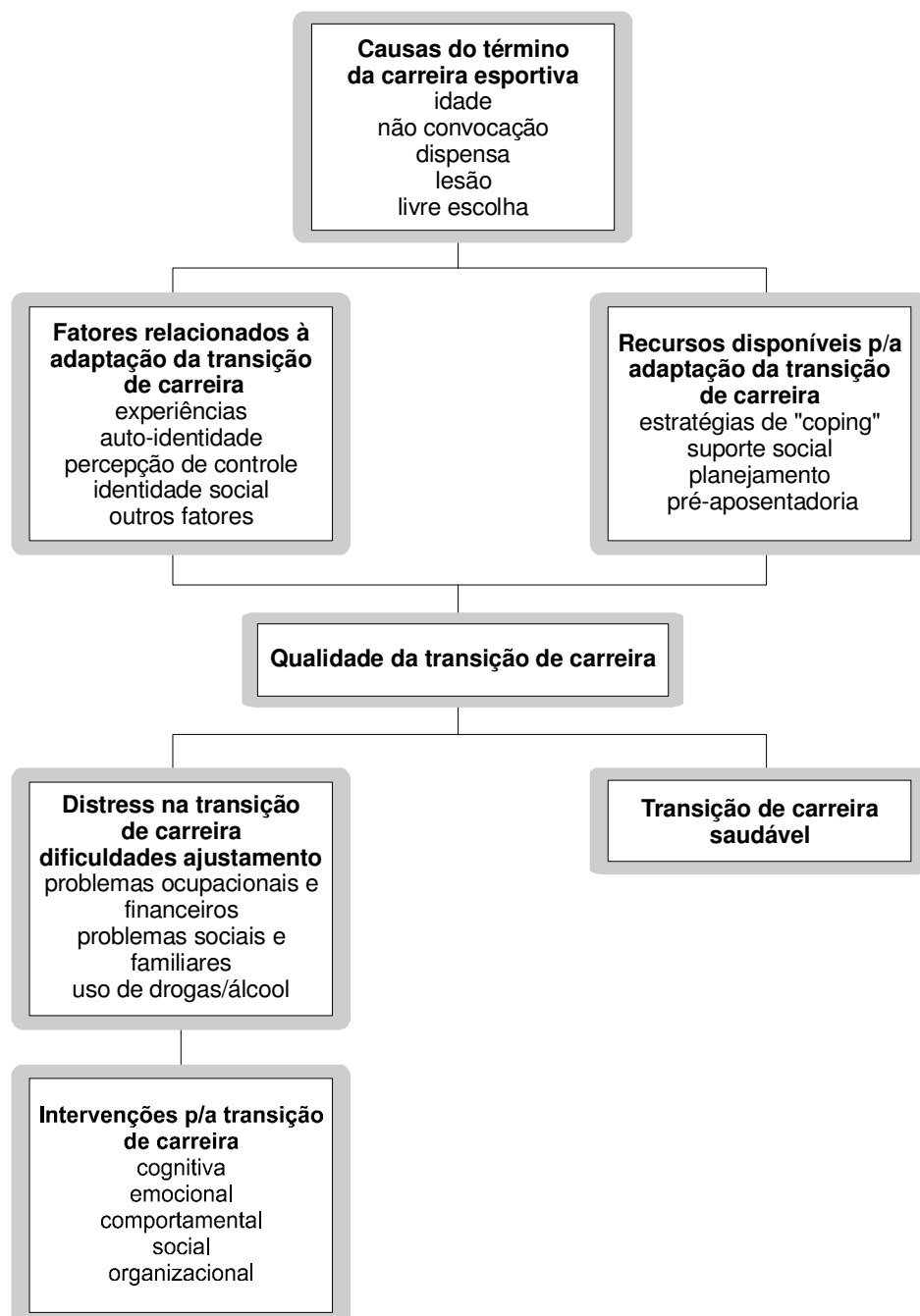


Figura 1 - Modelo Conceitual da Transição de Carreira TAYLOR & OGILVIE (apud WYLLEMAN et alli, 1999)

No modelo da figura 1 verificamos que as Causas do Término de Carreira Esportiva incluem fatores de adaptação para Transição de Carreira e recursos disponíveis de adaptação para a transição que se mostram interligados. Estes estágios determinam a Qualidade da Transição de Carreira que pode ser caracterizada como “Distress” e Transição de Carreira Saudável.

Estágio 1 – Causas do Término de Carreira

O declínio na performance se deve como primeira causa ao avanço da idade. A influência da idade está em função de fatores fisiológicos, psicológicos e sociais e tem importância significativa para atletas jovens e adultos.

No aspecto fisiológico o aumento da idade influencia nos esportes de alto nível de performance. No atleta adolescente, as mudanças da puberdade podem restringir mais do que contribuir para o desenvolvimento motor e performance tal como ocorre na ginástica olímpica. Em esportes como basquete, futebol e tênis nos quais o tamanho, a força e a precisão das habilidades motoras são fundamentais, as dificuldades são similares, mas com atletas a partir dos 30 anos.

A idade também influencia a parte psicológica, como na falta de motivação para treinar e competir por ter alcançado seus objetivos competitivos. A idade possui também um elemento social, particularmente para os que se sentem desvalorizados pelos fãs, diretores, mídia e outros atletas.

Uma das mais significantes contribuições para ocorrer o término da carreira de esportes é a natureza do processo de seleção que ocorrem em todos os níveis de esportes competitivos. O processo seletivo, escolhe somente os atletas que têm potencial para progredir para o próximo nível de competição.

A ocorrência de lesões também pode forçar atletas ao fim da carreira. A inabilidade física pode, negativamente, afetar a retirada dos atletas, produzindo problemas psicológicos e emocionais podendo limitá-los na escolha de novas carreiras.

Finalmente, os atletas podem, por livre escolha, optar pelo fim de sua carreira. Esta escolha, voluntariamente, por razões pessoais, sociais ou esportivas. Podem experimentar troca de valores, motivações, novos interesses e objetivos.

Estágio 2 – Fatores Relacionados com a Adaptação da Transição de Carreira.

A experiência desenvolvimental é importante na qualidade da adaptação para a transição de carreira. A natureza destas experiências afetarão a própria percepção e a habilidade interpessoal que influenciará na forma como os atletas se adaptarão a retirada.

Outro fator que influencia adaptação para a transição de carreira é como o atleta define o seu próprio valor em termos de sua participação e realização nos esportes. Atletas que excluem outras atividades têm uma identidade própria que é composta exclusivamente de seus envoltimentos esportivos, sendo pessoas unidimensionais e

seus próprios conceitos não se estendem para além dos limites de seu esporte. Quando os atletas possuem um papel apenas relacionado ao contexto do esporte suas habilidades para assumir outros papéis com a sua retirada podem ser severamente mais inibidos do que aqueles que incluem família, amizades, educação e componentes ocupacionais.

A percepção de controle que os atletas têm com respeito ao fim de suas carreiras pode afetar o modo como eles respondem a transição de carreira assim como a diversidade da identidade social do atleta. Pesquisas têm associado retirada como um prejuízo da identidade e status social.

O status sócio-econômico também pode influenciar o processo de adaptação. Atletas que dependem financeiramente do esporte ou têm recursos financeiros limitados terão maiores dificuldades de adaptação.

A saúde do atleta no momento da retirada influirá na qualidade de adaptação como, por exemplo, em caso de lesões poderá ter limitadas escolhas.

Estágio 3 – Recursos disponíveis para Adaptação para Transição de Carreira.

Dois fatores podem influenciar a capacidade dos atletas para responder de forma efetiva a estes problemas: suas habilidades de “coping” e o suporte social. Durante o processo de retirada do esporte os atletas se deparam com mudanças na sua vida pessoal, social e ocupacional, que os afeta cognitiva, emocional e comportamentalmente. A forma como eles respondem a estas mudanças dependerá da qualidade de adaptação da transição de carreira.

Cognitivamente, os atletas devem alterar suas percepções especialmente com respeito à identidade própria, percepção de controle e identidade social. Atletas precisam se reestruturar cognitivamente para reorientar seus pensamentos numa direção mais positiva.

O principal suporte social dos atletas frequentemente será derivado de seu envolvimento atlético. A maioria dos seus amigos e outras associações podem ser encontrados no ambiente esportivo e suas atividades sociais giram em torno de sua vida atlética. Pesquisas mostram que atletas que têm suportes consideráveis da família e amigos tem fácil transição e os que tem mais dificuldades indicam que eles se sentem sozinhos com o fim de carreira e desejavam um suporte durante aquele período.

O planejamento de pré-retirada pode incluir uma variedade de atividades, incluindo continuidade de educação, ocupacional e investimento e trabalho social.

Baseado no presente modelo, pode ser concluir que o término de carreira do esporte não necessariamente causa uma reação de “stress” negativo em parte dos atletas. A qualidade da adaptação para transição de carreira depende do passo anterior ao processo de retirada.

A Transição de carreira pode ser caracterizada como uma interação complexa de stressores. Se os stressores são financeiros, sociais, psicológicos ou físicos, seus efeitos podem produzir alguma forma de “distress” quando os atletas são confrontados com o fim de suas carreiras. As crises da transição de carreira podem afetar os atletas cognitiva, emocional, comportamental e socialmente.

Instrumentos para avaliar a transição de carreira

Diferentes testes foram desenvolvidos para avaliar as condições de um atleta na sua transição de carreira esportiva.

Baseada no Modelo Analítico da carreira Esportiva, STAMBULOVA (1991) analisou textos redigidos por 402 atletas-estudantes sobre o tema “Minha Carreira Esportiva” que resultaram em 101 declarações descrevendo toda a transição da carreira esportiva. Dentre elas, houve 13 afirmações sobre o término da carreira esportiva. Esta lista foi reorganizada no “Questionário de Transição Forma SC” (STAMBULOVA, 1994). Numa segunda etapa STAMBULOVA (1995) observou que seis aspectos estavam relacionados com o término da carreira esportiva: 1) fadiga psicológica; 2) problemas emocionais, sentimentos de vazio e de tristeza; 3) problemas com o início de uma nova carreira profissional; 4) formação de novas gamas de comunicação; 5) preocupações familiares; 6) reconhecimento nos esportes. Esta lista foi utilizada como base para um novo questionário, o “Questionário de Retirada dos Esportes”.

Baseados nos últimos resultados do estudo feito com os primeiros atletas de alto nível alemães, os autores do estudo “cross-cultural” binacional Alemanha e China, (SCHIMIDT, SI, HUANG & HACKFORT, 1998) utilizaram o “Questionário Atlético e Pós-atlético (APAQ)” com os primeiros atletas de alto nível chineses. Este questionário enfoca os aspectos qualitativos e quantitativos das experiências, problemas e dificuldades com a transição, e divide-se em cinco partes diferentes: 1) questões básicas; 2) antes de chegar a ser um atleta de alto nível; 3) durante o alto-rendimento; 4) fim da carreira e 5) carreira pós-atlética.

O consenso da FEPSAC - 1999 (WYLLEMAN et alli) descreveu os seguintes instrumentos que têm sido utilizados na pesquisa da transição de carreira esportiva: o “Revised Casual Dimension Scale” - CDSII (Mc Auley, Duncan & Russel, 1992), empregado para avaliar as razões do término da carreira atlética; o “COPE Inventory” (Carver, Scheler & Weintraub, 1989) para avaliar as estratégias utilizadas durante a aposentadoria do esporte; e o “Career Beliefs Inventory” - CBI (Krumboltz, 1993) utilizado tanto para descrever o desenvolvimento da carreira atual de um atleta como também usado na pesquisa sobre transição atlética.

Outros instrumentos especificamente esportivos têm sido utilizados: “Athletic Identity Measurement Scale” - AIMS (Brewer, Van Raalte, & Linder, 1993) para a percepção que um atleta tem de seu papel enquanto atleta, e o “Sport Interpersonal Relationships Questionnaires” – SIRQ (Wylleman, Vander Auweele, De Knop, Sloore, & De Martelaer, 1995) que avalia a qualidade dos relacionamentos dos atletas em seus aspectos psicológicos. Somente uns poucos instrumentos foram desenvolvidos especificamente para a pesquisa nas transições atléticas. Estes incluem o “Professional Athletes Career Transition Inventory” – PACTI (Blann, 1984) e suas versões australianas a saber: “Australian Athletes Career Transition Inventory” - AACTI (Hawkins & Blann, 1993) e “Australian Coaches Career Transition Inventory” - ACCTI (Hawkins, Blann, Zaichkowsky, & Kane, 1994) os quais

permitem aos pesquisadores avaliar as necessidades da transição de carreira dos atletas e treinadores. Um outro instrumento é o “Athletic Retirement Questionnaire” - ARQ (Sinclair, 1990) que avalia os recursos utilizados pelo atleta para lidar com a transição.

LAVALLEE & WYLLEMAN (1999) afirmam que outros instrumentos também foram desenvolvidos visando avaliar as experiências de fim de carreira dos atletas de alto-rendimento: “Life After Competitive Sport” - LACS (De La Rue, 1997) e “Collegiate Football Retirement Appraisal Inventory” (Williams-Rice, 1990). Baseados no Modelo Conceitual de Adaptação à Transição de Carreira, Lavallee & Wylleman desenvolveram a escala BALANCE.

Quanto aos determinantes de abandono de carreira esportiva em atletas jovens, WÜRTH, ALFERMANN & SABOROWSK (1997) desenvolveram questionários para avaliar o ponto de vista dos pais, treinadores e atletas. Para tanto utilizaram os seguintes instrumentos:

TEOSQ (Duda, 1992) para avaliar a orientação para a meta dos atletas;

LSS (Lee, Williams, Cox, & Terry, 1993) para avaliar o comportamento de líder;

PMCSQ (Boyd, Yin, Ellis, & French, 1996) para avaliar o clima motivacional;

PISQ (Lee & Mc Lean, 1997) para avaliar o envolvimento dos pais; e uma escala para avaliar os custos e benefícios percebidos pelos atletas (Alfermann, Saborowsk, e Würth, 1997).

Pesquisas realizadas

STAMBULOVA (1997a), identificou cinco fases de transição dentro da carreira esportiva de um atleta: a) início da especialização esportiva b) treinamento intensivo dentro da categoria escolhida c) transição para a categoria adulta seguida da obtenção de altas marcas ou resultados d) a passagem de amador para profissional e) transição do topo para o início do fim de carreira. O término de carreira é considerado como transição de um ex-atleta para uma nova categoria profissional. Muitos estudos confirmam que ex-atletas passam por uma série de problemas e dificuldades no que diz respeito à adaptação para a vida depois do esporte.

A presente pesquisa foi realizada em dois estágios. No primeiro estágio, 90 atletas russos (43 do sexo masculino e 47 do feminino) foram solicitados a expressar suas concordâncias ou discordâncias a respeito das afirmações do Questionário de Formas de Transição de Carreira Esportiva, e no segundo estágio, 95 ex-atletas russos também de nível nacional e internacional (32 masc. e 63 fem.) responderam o Questionnaire Form Retirement from Sports. Os atletas pertenciam às modalidades de natação, luta romana e esportes de quadra e campo.

O objetivo desta pesquisa foi o de descrever peculiaridades do período transacional de atletas russos e distinguir os principais problemas de transição, os quais, ex-atletas têm que resolver visando uma bem sucedida adaptação a uma vida após o período de uma atividade esportiva.

A autora observou que a maioria dos sujeitos já havia encerrado suas carreiras esportivas há pelo menos 10 anos. Para 42% deles o término de carreira foi oportuno; para 36% aconteceu antes do tempo apropriado; para 18 foi muito cedo e apenas 4% considerou a saída tardia. Para 60% dos sujeitos o fim de carreira aconteceu como um processo gradual e para um número semelhante foi uma decisão absolutamente voluntária.

Em ordem decrescente de importância, foram as seguintes as razões típicas para o término de carreira: a) ausência de perspectivas dentro da categoria, b) aparecimento de novos interesses, c) fadiga psicológica, d) relacionamento com os técnicos, e) decréscimo dos resultados, f) condições de saúde, g) doenças, contusões e suas conseqüências, h) exaustão física, i) idade, j) inter-relação com os dirigentes, k) inter-relações com familiares e l) inter-relações dentro da equipe.

Razões de importância subjetiva variaram em decorrência do sexo dos atletas. Para os homens as principais foram: decréscimo dos resultados, ausência de perspectivas dentro da categoria e contusões, enquanto para as mulheres a principal razão foi o aparecimento de novos interesses.

Quanto às peculiaridades do período de transição a maioria descreveu como sendo de “grande emoção”. Grande parte dos ex-atletas experienciaram combinações ambivalentes de emoções, incluindo: tristeza (46%), alívio (35%), tensão interna (24%), ressentimento (20%), alegria e felicidade (18%), ansiedade e medo (16%) e agressão (4%).

O término de carreira para 20% dos sujeitos influenciou positivamente suas condições de saúde, 30% relatou deterioração da saúde e 52% sentiu as conseqüências de lesões e contusões.

A possibilidade de desempenhar uma atividade relacionada ao esporte mostrou ter um importante papel na vida do ex-atleta. 82% deles escolheram uma nova profissão relacionada com o esporte; 37% mantiveram contato com os técnicos e 68% com os antigos companheiros. Quase metade dos ex-atletas pesquisados continuavam a treinar “por conta própria”, sem a intenção de participar de competições. Foram relatadas influências positivas do término de carreira sobre os estudos, trabalho e lazer. O status financeiro não foi substancialmente modificado.

Com relação ao início de uma nova carreira profissional 82% dos sujeitos escolheram profissões relacionadas com a atividade esportiva. Metade já havia conquistado seus primeiros sucessos dentro de nova atividade e a outra metade continuava seus estudos profissionais. Foram relatadas dificuldades no exercício das novas atividades, tais como: fadiga psicológica (54%), hiato na educação básica (48%) e ausência de hábito de concentração em trabalho intelectual (30%).

No aspecto social 40% dos ex-atletas relataram que durante o período de transição, o ambiente social não mudou substancialmente, enquanto outros relataram um aumento e renovação do ambiente.

Na vida familiar a maioria formou suas próprias famílias após o encerramento da carreira, 21% contraiu matrimônio, 3% divorciou-se e 5% tiveram filhos.

Finalmente, quanto às estratégias de “coping” e assistência psicológica, houve um predomínio de 45% na orientação pessoal para solução dos problemas e 29% no aumento da atividade, contudo, 22% preferiu “solicitar ajuda”, 13% utilizar “táticas de esperança” e 5% drogas e álcool. No geral, formas ativas de adaptação prevaleceram sobre formas passivas. A maioria dos atletas acusou uma necessidade de ajuda tanto financeira como psicológica durante o período de transição. A ajuda financeira, em geral, foi obtida de pais, parentes, amigos e, raramente, de organizações esportivas. Dentre os que obtiveram apoio psicológico 54% foram dos pais e dos amigos, 31% dos técnicos e 20% do cônjuge. A assistência proporcionada por psicólogos do esporte foi menos que 10% da população pesquisada.

Quanto aos determinantes de abandono de carreira esportiva em atletas jovens, WURTH, ALFERMANN & SABOROWSKI (1999) desenvolveram questionários para avaliar o ponto de vista dos pais, treinadores e dos próprios atletas. Para tantos, utilizaram os seguintes instrumentos, TEOSQ (Duda, 1992) para avaliar a orientação para meta dos atletas; LSS (Lee, Williams, Cox & Terry, 1993) para avaliar o comportamento de líder; PMCSQ (Boyd, Yin, Ellis & French, 1996); PISQ (Lee & Mc Lean, 1997) para avaliar o envolvimento dos pais e uma escala para avaliar os custos e benefícios percebidos pelos atletas (Alfermann, Saborowski & Wurth, 1997).

As autoras concluíram que, primeiramente, os atletas ativos, passando para um nível de alto rendimento, necessitavam dos pais tanto como suporte social quanto para mostrarem uma visão positiva das atividades esportivas de seus filhos e que um treinador socialmente competente é uma condição para que os atletas jovens continuem nos esportes e corram menor risco de uma desistência prematura.

As dificuldades enfrentadas por muitos quando da passagem de um importante estágio de vida para outro, não só se apresenta como um grande desafio, como também requer apoio específico, na maioria das vezes, vindo de outros. Isso não é diferente, principalmente, para aqueles que militam dentro das atividades esportivas organizadas.

Períodos de transição entre diferentes fases durante o auge de suas atividades e, sobretudo, depois da retirada definitiva do meio das competições, com o conseqüente ajustamento às novas situações de vida, podem representar difíceis problemas a serem resolvidos, de modo adequado, por um grande número de ex-atletas profissionais.

A razão pela qual alguns obtêm êxito em uma nova adaptação e outros falham na tentativa de reintegração a uma nova vida, ainda não tem sido profundamente estudada dentro da literatura da Psicologia do Esporte. Contudo, uma pesquisa realizada por SCHMIDT & SI (1999), com atletas alemães e chineses de alto nível e de ambos os sexos, utilizando o APAQ, teve por objetivo os seguintes aspectos: a) desenvolvimento de uma teoria de ação específica do esporte; b) comparação inter-cultural; c) desenvolvimento de um programa educacional e de aconselhamento; d) utilização do questionário APAQ onde foram levantados dados não somente após o término da carreira esportiva, mas também dados da época antes e durante o período de alto desempenho; e) os atletas também foram questionados

a respeito de suas expectativas com referência à assistência ou empregos oferecidos pela sociedade ou pelo governo, tendo em vista os sacrifícios e as duras jornadas em “honra da pátria”. Finalmente, e talvez o mais importante, se eles tinham adquirido, durante o tempo de atividade esportiva, algum tipo de qualificação-chave, tais como espírito de equipe ou motivação por grandes conquistas, que pudesse ser usada como vantagem para uma adaptação na vida de pós-atleta.

Participaram ex-atletas de alto rendimento chineses e alemães do sexo masculino e feminino que estiveram presentes em competições nacionais e internacionais. Os atletas alemães escolhidos foram os que encerraram a carreira esportiva entre o começo e o meio dos anos 80, e os chineses entre o fim dos anos 80 e início dos anos 90.

Para assegurar um suficiente tempo de reintegração a uma nova vida, todos os atletas foram questionados pelo menos após 5 anos de suas retiradas do alto desempenho. No total, foram avaliados 250 atletas de nove diferentes modalidades: judô, natação, ski, tênis, ginástica, luta romana, remo, tiro e esportes de quadra e campo.

Os resultados servirão de base para um futuro programa educacional e de aconselhamento tendo como enfoque principal as diferentes fases de transição de carreira.

Concluindo, WYLLEMAN (1999) afirma que dentre as pesquisas realizadas com o objetivo de se avaliar os aspectos problemáticos a serem enfrentados pelos atletas durante os períodos de transição de carreira esportiva, o principal objetivo está no desenvolvimento de uma abordagem psicológica específica. Esta será de grande valia na ajuda da solução de problemas enfrentados por ex-atletas que necessitam de uma readaptação a uma vida de pós-atletas. Para o autor, as pesquisas podem ser enfocadas levando-se em consideração 4 tópicos:

- 1 - uma ampliação da visão dos psicólogos do esporte sobre a transição de carreira, principalmente nas transições pós-atléticas, as quais podem afetar, sobremaneira, o ex-atleta em sua nova situação psico – social;
- 2 - realização de pesquisas cross-culturais bem como dentro de uma mesma população de atletas;
- 3 - desenvolvimento de uma metodologia específica para assuntos de transição de carreira no esporte. A avaliação dos determinantes e das conseqüências dos períodos de transição pode permitir um processo de análise que levará os pesquisadores a encontrar diferenças intra e inter indivíduos bem como suas determinantes psicológicas e sociais e
- 4 - utilização de uma abordagem multi-metodológica com a finalidade de se obter um maior entendimento sobre o processo de retirada da atividade atlética, proporcionando uma base empírica para a estrutura de novos programas de transição de carreira.

Estratégias de intervenção

Na literatura específica existem poucos artigos publicados relacionados a estratégias e aconselhamento que podem ser utilizados durante a transição de carreira esportiva. Algumas publicações consideram as terapias tradicionais como possíveis estratégias de intervenção para facilitar o ajustamento de atletas em transição de carreira. Estas pesquisas incluem métodos tradicionais para eliminação do stress, reestruturação cognitiva e expressão emocional.

BARDAXOUGLOU (1999) apresentou um plano de intervenção que pode ser utilizado em forma de entrevistas realizadas com o técnico ou o atleta que está em transição de carreira esportiva. A primeira parte deste plano tem como por objetivo fazer com que o atleta projete no papel um desenho que represente a sua vida e que o atleta faça uma lista de dez acontecimentos importantes na sua vida relacionados com seus valores e crenças. Na segunda parte do plano de intervenção, os atletas são solicitados a fazer uma previsão do seu futuro, visualizando dez acontecimentos futuros ou traçando uma linha da vida de forma a simbolizar experiências futuras no novo ciclo de vida.

Baseado em alguns estudos gregos e franceses em atletas de alto nível, Chamallds (apud WYLLEMAN et alli, 1999) sugeriu algumas estratégias de aconselhamentos cujo objetivo é o de ajudar atletas a desenvolverem maior capacitação para enfrentar o término da carreira esportiva aprendendo a viver sem, até então, a sua maior fonte de satisfação pessoal e identificação como herói, auxiliando-os na adaptação em outras esferas da vida: a) sessões individuais com a análise de conflitos de identidade durante ou depois da carreira esportiva, b) grupos de discussão com quem os atletas podem compartilhar seus problemas, c) a utilização do Psicodrama como forma de resolução de conflitos.

As publicações recentes demonstram que o suporte social tem sido considerado “ponto chave” para garantir uma adequada adaptação no momento de transição de carreira esportiva (MURPHY, 1995). A utilização de um planejamento pré-aposentadoria para preparar atletas a administrar a transição de carreira, também tem apresentado resultados positivos.

Mesmo com poucas pesquisas na área, alguns psicólogos do esporte têm recomendado aos atletas que se preparem para esta fase dialogando sobre as dificuldades de alguns atletas na transição de carreira, auxiliando-os no processo de auto-avaliação e no desenvolvimento de uma melhor compreensão da experiência de encerrar a carreira esportiva.

Muitos programas de carreira esportiva têm sido iniciados nos Estados Unidos, Canadá, Europa e Austrália. Estes programas podem incluir não somente workshops, mas também seminários, módulos educacionais e aconselhamentos individuais. Formalmente estão direcionados a cinco tópicos considerados importantes na transição de carreira esportiva: 1) **Aspectos Sociais:** qualidade dos relacionamentos (família, amigos); 2) **Aspectos relevantes:** auto-imagem, auto-estima, regras sociais, responsabilidades e prioridades, participação em atividades de lazer; 3) **Habilidades pessoais:** educação,

habilidades acadêmicas, habilidades requeridas no trabalho profissional, planejamento financeiro, saber enfrentar situações novas; 4) **Ocupação vocacional e profissional**: aspectos necessários para procurar emprego, currículo vitae, conhecimento do mercado de trabalho e 5) **Aspectos importantes**: vantagens da aposentadoria, aspectos físicos e psicológicos da aposentadoria esportiva, diminuição da intensidade de atividade atlética.

Principais programas desenvolvidos em diferentes países para auxiliar atletas em transição de carreira

Athlete Career and Education Program / Australian Institute of Sport / Austrália

British Athlete Lifestyle Assessment Needs in Career and Education (BALANCE) Program / University of Teesside / England

Career Assistance Program for Athletes / U.S.Olympic Committee / USA

Making the Jump Program / Advisory Resource Centre of Athlete / USA

Olympic Athlete Career / National Sports Center /Olimpic Athlete Career Center / Canadá

Study and Talent Education Program(STEP) / Vrije Universitet Brussel / Belgium

The Retiring Athlete / Dutch Olympic Committee / Netherlands

Wales Lifestyle Management Program / Sports Council for Wales / Wales

Whole-Istic / American College Athletic Association / USA

Women's Sports Foundation Athlete Service/ Women's Sports Foundation / USA

Os trabalhos publicados sobre transição de carreira consideram como perspectivas futuras que os psicólogos do esporte deverão se preocupar com os tipos de transição que prejudicam o desenvolvimento da carreira destes atletas.

Conclusão

Concluindo, podemos dizer que:

- 1- A transição da carreira esportiva se caracteriza pela aposentadoria do esporte e a transição para uma nova carreira. Este período de transição que é estressante por natureza e pode criar problemas (medo, ansiedade, levar o atleta ao alcoolismo e as drogas), requer do

indivíduo um ajustamento emocional a um novo grupo social, a um novo status e a um novo estilo de vida.

- 2- Durante o processo de "fim de carreira", o atleta passa por mudanças na sua vida pessoal, social e ocupacional. Estas mudanças irão certamente influenciar o aspecto cognitivo, emocional, como também o comportamento. A qualidade da adaptação na fase de transição de carreira irá depender da forma como o atleta avalia estas mudanças.
- 3- A aposentadoria esportiva pode se dar de forma voluntária ou involuntária, mas em geral são múltiplos os fatores que levam ao término da carreira competitiva. As causas involuntárias, que são inesperadas (ocorrência de lesão), são as que mais levam a alterações de ordem emocional.
- 4- Seis fatores podem dificultar o processo de transição em atletas: 1) uma identidade fortemente ou exclusivamente baseada na performance esportiva; 2) uma grande diferença entre o nível de aspiração e o nível de habilidade; 3) pouca experiência com transições similares; 4) déficit emocional ou comportamental limitantes da adaptação às mudanças; 5) relacionamentos de suporte limitados e 6) necessidade de lidar com mudanças em um contexto pobre de recursos materiais e emocionais necessários.
- 5- Os atletas tendem a lidar melhor com o período de transição quando: a) aposentaram-se por escolha pessoal; b) cumpriram as metas traçadas; c) continuaram de alguma forma envolvidos com o meio esportivo; d) completaram os estudos e e) foram capazes de se retirar do esporte logo após terem alcançado o topo.
- 6- Estabelecer programas de assistência para a transição esportiva se torna de fundamental importância para uma integração positiva do atleta em seu novo ambiente. O consenso de 1999 da FEPSAC (Federação Europeia de Psicologia do Esporte e das Atividades Corporais) propõe que estes programas atendam algumas considerações práticas. A primeira delas, é que o programa de assistência seja dirigido a atletas com o objetivo de ajudá-los a lidar com a transição via diferentes abordagens (individual, em grupo, informações escritas, programas de competência), capacitando-os a maximizar seu potencial nas diferentes esferas da vida diária (psicossocial, educacional, atlética). Segundo, como o período de transição pode ser estressante para alguns atletas, é importante que o programa forneça um aconselhamento psicológico que seja educacional e preventivo por natureza, mas que também ensine estratégias de "coping" para a transição de carreira esportiva. Desta forma, o programa de assistência focalizará não somente o período pós-aposentadoria, mas principalmente, o pré-aposentadoria.

Referências Bibliográficas

1. BARDAXOGLU, N.; SIEGENTALER, R. & BIEBUICK, M. *Counselling for disabled people in sport transition*. Proceedings do 10º Congresso Europeu de Psicologia do Esporte. Praga, 1999, 1: 81-83.
2. LAVALLEE, D. & WYLLEMAN, P. *Toward and instrument to assesses the quality of adjustment to career transitions in sport: the british athlete lifestyle assessment needs in career and education (balance) scale*. Proceedings do 10º Congresso Europeu de Psicologia do Esporte. Praga, 1999, 1: 322-324.
3. MURPHY, S.M. "Transitions in Competitive Sport: maximizing individual potential". In: Murphy, S. (ed.) *Sport psychology interventions*, 1995, p.331-346.
4. SCHMIDT, U.; SI, G.; HUANG, Z. & HACKFORT, D. *A comparison between the career transitions of former chinese and german top class athletes - theoretical and methodological consideration*. Proceedings do 10º Congresso Europeu de Psicologia do Esporte. Praga, 1999, 2: 151-153.
5. STAMBULOVA, N. *Transitional Period of Russian Athletes Following Sports Career Termination*. Proceedings do 9º Congresso Mundial de Psicologia do Esporte. Israel, 1997, 2: 658-660.
6. _____. *Sports career psychological models and its applications*. Proceedings do 9º Congresso Mundial de Psicologia do Esporte. Israel, 1997, 2: 655-657.
7. _____. & CHEREMNYH, A.D. *Transitions of disabled athletes*. Proceedings do 10º Congresso Europeu de Psicologia do Esporte. Praga, 1999, 2: 184-186.
8. WURTH, S.; ALFERMANN, D. & SABOROWSKI, C. *Determinants of career dropout in youth sport*. Proceedings do 10º Congresso Europeu de Psicologia do Esporte. Praga, 1999, 2: 298-300.
9. WYLLEMAN, P.; LAVALLEE, D. & ALFERMANN, D. *Career Transitions in Competitive Sports*. FEPSAC Monograph #1, 1999.
10. WYLLEMAN, P.; STAMBULOVA, N.B. & BIDDLE, S. *Career transitions in sport: research and interventions*. Proceedings do 10º Congresso Europeu de Psicologia do Esporte. Praga, 1999, 2: 301-303.
11. WYLLEMAN, P. *The relevance of non-athletic in the development of the athletic career*. Proceedings do 10º Congresso Europeu de Psicologia do Esporte. Praga, 1999, 2: 304-306.