



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO - UFOP
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFOP - EEFUFOP
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA



Ana Catarina Gomes

TRANSIÇÃO DA CARREIRA ESPORTIVA PARA A APOSENTADORIA
DE NADADORES

OURO PRETO

2024

Ana Catarina Gomes

**TRANSIÇÃO DA CARREIRA ESPORTIVA PARA A APOSENTADORIA
DE NADADORES**

Trabalho de Conclusão de Curso em formato de artigo a ser publicado na Revista Retos, apresentado na disciplina EFD 154, como pré-requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Renato Melo Ferreira

OURO PRETO

2024

SISBIN - SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO

G633t Gomes, Ana Catarina.
Transição da Carreira Esportiva para a Aposentadoria de Nadadores.
[manuscrito] / Ana Catarina Gomes. - 2024.
28 f.: il.: , tab..

Orientador: Prof. Dr. Renato Melo Ferreira.
Monografia (Bacharelado). Universidade Federal de Ouro Preto.
Escola de Educação Física. Graduação em Educação Física .

1. Natação. 2. Aposentadoria. 3. Educação física-Formação
profissional. 4. Atletas. I. Ferreira, Renato Melo. II. Universidade Federal
de Ouro Preto. III. Título.

CDU 797.2:005.956.6

Bibliotecário(a) Responsável: Angela Maria Raimundo - SIAPE: 1.644.803



FOLHA DE APROVAÇÃO

Ana Catarina Gomes

Transição da Carreira Esportiva para a aposentadoria de nadadores

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel

Aprovada em 30 de janeiro de 2024.

Membros da banca

Prof. Dr. Renato Melo Ferreira - Orientador (Universidade Federal de Ouro Preto)
Prof. Dr. Everton Rocha Soares (Universidade Federal de Ouro Preto)
Prof. Drnda. Géssyca Tolomeu de Oliveira (Universidade Federal de Juiz de Fora)

Renato Melo Ferreira, orientador do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 14/02/2024



Documento assinado eletronicamente por **Bruno Ocelli Ungheri, DIRETOR(A) DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**, em 14/02/2024, às 10:29, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0667631** e o código CRC **7C1B514B**.

AGRADECIMENTOS

Início expressando minha gratidão aos meus pais, cujo apoio incondicional tem sido um alicerce constante em minha jornada. Eles sempre me colocaram em primeiro lugar, dedicando-se para assegurar que eu recebesse a melhor educação e perseguisse meus objetivos.

Estendo meus agradecimentos ao meu orientador e amigo, Renato Melo Ferreira, por compartilhar comigo sua paixão pela natação, que por sua vez, constrói valores e ideologias exclusivas àqueles que foram atletas da modalidade, e que também impulsionou a elaboração deste trabalho. Agradeço por todo o apoio e orientação ao longo da minha graduação, bem como por proporcionar experiências enriquecedoras, como as águas abertas. A Escola de Educação Física da UFOP precisa de mais professores como você!

Expresso meu reconhecimento e gratidão aos membros da banca, professor Everton Rocha Soares, pelo apoio na elaboração deste trabalho, e à Géssyca, minha companheira, que desde o início me incentivou e ajudou durante a graduação, obrigada pelo carinho e por dividir os momentos comigo.

Aos ex-nadadores que participaram e contribuíram com este trabalho, meu sincero agradecimento. O compartilhamento de suas experiências é de imensa importância para as futuras gerações de nadadores.

Estendo meus agradecimentos à turma 21.1, especialmente aos meus amigos Malu, João Pedro, Paulo, Sechel e Maria Cecília. Nossa jornada compartilhada, repleta de momentos bons e desafios, foi fundamental durante a graduação.

Por fim, expresso minha gratidão à Universidade Federal de Ouro Preto e à Escola de Educação Física da UFOP, assim como ao corpo docente, direção e administração, pelo conhecimento proporcionado ao longo desta jornada acadêmica.

“I want to be able to look back and say, ‘I’ve done everything I can, and I was successful’. I don’t want to look back and and say a shoud have done this or that. I’d like to change thongs for the younger Generation of swimmers coming along.”

(Michael Phelps)

RESUMO

O objetivo do estudo foi comparar os motivos da aposentadoria, sentimentos durante a transição e ao relembrar a carreira, além da percepção da aptidão física e saúde entre 18 ex-nadadores, divididos em Grupo A (aposentados entre 1995-2005) e Grupo B (aposentados entre 2006-2019). Utilizou-se uma abordagem qualitativa e retrospectiva, por meio de entrevistas via Google Meet, seguindo um roteiro semiestruturado. O recrutamento dos atletas foi conduzido de forma conveniente, com base na disponibilidade e acessibilidade. Os resultados indicaram que a estagnação de resultados foi o principal motivo de aposentadoria para ambos os grupos (33,33% para o Grupo A e 35,71% para o Grupo B). Durante a transição, o Grupo A expressou predominantemente sentimentos positivos (57,15%), enquanto o Grupo B demonstrou uma predominância de sentimentos negativos (63,64%), sendo o alívio o principal sentimento citado em ambos os grupos. Ao se lembrar da carreira, ambos os grupos expressaram predominantemente sentimentos positivos (94,45% para o Grupo A e 76,2% para o Grupo B), sendo a saudade o mais citado em ambos. Em relação à percepção da aptidão física e saúde, observou-se predominantemente uma piora em ambos os grupos.

Palavras-chave: Natação. Aposentadoria. Carreira esportiva. Atletas. Estudos Retrospectivos.

ABSTRACT

The aim of the study was to compare retirement motives, feelings during the transition and when reminiscing about the career, as well as perceptions of physical fitness and health among 18 former swimmers, divided into Group A (retired between 1995-2005) and Group B (retired between 2006-2019). A qualitative and retrospective approach was used through interviews via Google Meet, following a semi-structured script. Athlete recruitment was conveniently conducted based on availability and accessibility. Results indicated that stagnation of results was the primary retirement motive for both groups (33.33% for Group A and 35.71% for Group B). During the transition, Group A predominantly expressed positive feelings (57.15%), while Group B showed a predominance of negative feelings (63.64%), with relief being the main feeling cited in both groups. When recalling the career, both groups predominantly expressed positive feelings (94.45% for Group A and 76.2% for Group B), with nostalgia being the most cited in both. Regarding perceptions of physical fitness and health, a predominantly worsening trend was observed in both groups.

Keywords: Swimming. Retirement. Sports career. Athletes. Retrospective Studies.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Categorias e subcategorias relacionadas ao Grupo A no processo de transição da carreira esportiva	15
Figura 2 - Categorias e subcategorias relacionadas ao Grupo B no processo de transição da carreira esportiva	16

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização da amostra	13
Tabela 2 - Planejamento de carreira, características da aposentadoria e expectativas	17

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	11
MATERIAIS E MÉTODOS	12
Amostra	13
Instrumento.....	14
Procedimento	14
Análise de dados.....	14
RESULTADOS.....	15
DISCUSSÃO.....	18
CONCLUSÃO.....	23
REFERÊNCIAS	24
APÊNDICES	26
Apêndice 1 – Roteiro de entrevista	26

INTRODUÇÃO

Carreira esportiva é um termo utilizado para caracterizar uma prática destinada a atingir um pico de desempenho físico e esportivo, composta por etapas e transições que proporcionam novas demandas relacionadas ao contexto esportivo e pessoal da vida do atleta (Alfermann & Stambulova, 2007). A literatura apresenta diferentes modelos que definem a carreira esportiva (Stambulova, Ryba, & Henriksen, 2021; Válková, 2017; Wylleman, Alfermann, & Lavallee, 2004). Especificamente para a natação, o modelo The Swimmer Pathway – ASA (Amateur Swimming Association, 2003), aponta seis estágios de desenvolvimento: *FUNDamentals* (meninos 6-9 e meninas 5-8 anos); Aprender a treinar (meninos 9-12 e meninas 8-11 anos); Treinamento para treinar (meninos 12-16 e meninas 11-15 anos); Treinamento para competir (homens 16-18 e mulheres 15-17 anos); Treinamento para vencer (homens com 18 anos ou mais e mulheres com 17 anos ou mais); e Aposentadoria (Lang & Light, 2010).

A aposentadoria esportiva, por sua vez, pode ser referida como o estágio no qual os atletas se desengajam do esporte de rendimento, geralmente decorre de um longo processo de raciocínio e tomada de decisões. É um momento inevitável e crucial na vida de um atleta, resultado de uma combinação de fatores individuais e sociais que determinam causas voluntárias e/ou involuntárias para o encerramento da carreira (Agresta, Brandão, & Barros Neto, 2008; Alfermann & Stambulova, 2007). Siekanska & Blecharz (2020) apontam que o principal fator para o encerramento da carreira esportiva de nadadores foi a dedicação aos estudos (41%), seguido pela relação com o treinador (29%) e insatisfação com resultados (29%). O que difere, por exemplo, de ex-jogadores de futebol, para os quais a incidência de lesões, saturação psicológica e idade avançada são as principais causas (Reis *et al.*, 2018). Além destes fatores, também é possível citar novos interesses, exaustão psicológica e física, problemas de saúde, sobrecarga de treinamento, declínio ou estagnação de desempenho e falta de apoio financeiro (Jorge *et al.*, 2019; Siekanska & Blecharz, 2020).

É reconhecido que a transição da carreira esportiva para a aposentadoria pode ocorrer de três tipos, sendo: A) normativa: relativamente previsível, depende do desenvolvimento do atleta; B) não normativa: menos ou dificilmente previsível; e C) quase normativa: previsível para determinados grupos, com possível preparação antecipada (Schinke, Stambulova, Trepanier, & Oghene, 2015; Stambulova *et al.*, 2021). Toda transição pode representar ao atleta alívio, crise ou a combinação de ambos a depender de sua avaliação frente à situação (Sinclair & Orlick, 1993).

As transições para aposentadoria podem ser positivas, quando o atleta recebe suporte e orientações, ou negativas, quando, em decorrência da identificação exacerbada à imagem de atleta, onde sintomas psicológicos como depressão, podem ser evidenciados (Agresta *et al.*, 2008). No estudo de Agresta *et al.* (2008) com jogadores de futebol, foi analisado as consequências decorrentes do final da carreira e identificado que a tristeza ou conformismo estavam presentes em 50,6% e 36,7% dos atletas, respectivamente. Além disso, 43% apresentaram piora na aptidão física, decorrente do aumento de peso e condição de sedentarismo e 59,6% relataram piora em suas condições financeiras. Grande parte dos atletas encerram suas carreias devido a contusões frequentes, queda do rendimento, questões financeiras e redução no prazer pela prática esportiva. Já, no estudo de (Samulski *et al.*, 2009), que analisou seis ex-atletas de alto nível, de cinco modalidades esportivas – ciclismo, futebol, tênis, natação e voleibol –, apenas um indivíduo apresentou uma transição positiva, encerrando sua carreira esportiva de forma voluntária (opção pela maternidade).

Analisar a transição da carreira esportiva em direção a aposentadoria por meio de uma perspectiva holística pode ser determinante para o entendimento deste momento que acomete todo atleta, preparando os mesmos com habilidades, conhecimentos e estratégias que no futuro facilitarão suas adaptações nas transições do esporte para um novo ambiente, proporcionando boa saúde mental, abertura e preparação para novas experiências, deixando-os cientes dos possíveis problemas que poderão enfrentar, dos recursos que têm à sua disposição para o enfrentamento e de sua rede de apoio (Siekanska & Blecharz, 2020; Stambulova *et al.*, 2021). Além disso, imperativo considerar não apenas as nuances individuais, mas também a influência do contexto temporal nas experiências desses atletas. Logo, este estudo se propõe a preencher essa lacuna ao analisar dois grupos distintos de ex-nadadores que encerraram suas carreiras em décadas diferentes, entre 1995-2005 e 2006-2019. A escolha de dividir os participantes em dois períodos temporais distintos visa capturar possíveis mudanças nas dinâmicas esportivas, sociais e culturais que podem ter impactado as decisões de aposentadoria, os sentimentos durante a transição e as percepções atuais sobre suas carreiras esportivas.

Desta forma, este estudo tem como objetivo analisar os principais aspectos relacionados aos motivos, consequências e percepções da transição da carreira esportiva para a aposentadoria de dois grupos de ex-nadadores que se aposentaram em décadas diferentes.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo é do tipo retrospectivo e estruturado na abordagem qualitativa.

Amostra

A amostra foi selecionada por conveniência e foram entrevistados 18 ex-nadadores, divididos em dois grupos, sendo, Grupo A (n = 9): que se aposentaram entre os anos 1995 e 2005; e Grupo B (n = 9): que se aposentaram entre os anos 2006 e 2019.

Como critérios de inclusão, o estudo assumiu: 1 - Os atletas terem competido em nível nacional; 2 - Terem pelo menos 10 anos de prática estruturada e federados junto a sua federação de origem por tempo similar; 3 - Assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE. O estudo dispensa carta de anuência pois os ex-atletas, hoje aposentados, não representam nenhum clube. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFOP, protocolo número 5.482.432.

A Tabela 1 apresenta a caracterização da amostra, sendo dividida em três partes: sexo; aspectos relacionados à idade – idade cronológica, idade na qual iniciou a prática da natação, idade que iniciou no alto nível de rendimento, idade na qual se especializou nas suas provas principais, idade na qual atingiu o pico de desempenho e idade de aposentadoria; e aspectos relacionados ao treinamento – número de sessões de treino semanais e horas de treino semanais.

Tabela 1 - Caracterização da amostra

Variável		Grupo A (n=9)	Grupo B (n=9)
		Média ± DP	Média ± DP
Sexo	Feminino	11,11%	77,8%
	Masculino	88,89%	22,2%
Idades (anos)	Idade	42 ± 3,39	30,56 ± 4,00
	Iniciou na natação	5,89 ± 2,32	5,44 ± 1,74
	Alto nível de rendimento	13,44 ± 2,35	13,22 ± 1,09
	Especialização	14,11 ± 2,57	14,89 ± 0,78
	Pico de desempenho	19,44 ± 2,74	17,79 ± 1,20
Treinamento	Aposentadoria	23,11 ± 2,47	22,44 ± 3,97
	Sessões semanais	11,63 ± 1,51	12,89 ± 1,90
	Horas semanais	24,56 ± 6,60	24,33 ± 5,66

Instrumento

O instrumento utilizado apresentava duas partes, na primeira parte foi realizada uma anamnese, e a segunda parte foi um roteiro de entrevista semiestruturado, baseado em trabalhos que analisaram a carreira esportiva, em especial o t ermico da carreira de atletas (Agresta et al., 2008; Samulski et al., 2009; Siekanska & Blecharz, 2020). O roteiro apresenta 30 itens, contendo questões abertas, dicot micas e de múltipla escolha, que abordam desde a caracteriza o da amostra, até os aspectos biopsicossociais que envolvem, em especial, o término da carreira esportiva, perpassando pelas causas e suas consequências.

Procedimento

Um contato via redes sociais (Instagram, WhatsApp) foi realizado com os ex-nadadores dos respectivos grupos e, após a explica o dos objetivos do estudo eles assinaram o TCLE, via Google Forms. Foi agendada uma data para a coleta de dados, via Google Meet em reunião gravada (Santana, 2021), que posteriormente foram transcritas (Thomas, Nelson, & Silverman, 2009). Com a finalidade de garantir o anonimato dos participantes cada transcri o recebeu um código, sendo: A1A, A2A, A3A, e assim por diante para o Grupo a e A1B, A2B, A3B, e assim por diante para o Grupo B, e, tais códigos foram distribuídos de forma aleatória. Por fim, o participante foi informado que caso ele não quisesse responder alguma questão específica, ele deveria informar que não faria o respondimento desta. As entrevistas duraram entre 30 e 60 minutos.

Análise de dados

A análise dos dados foi conduzida a partir dos procedimentos relatados na abordagem qualitativa (Patton, 1980, 2002), ou seja, seguindo-se os passos: transcri o, organiza o e interpreta o (classifica o e organiza o). Utilizou-se o software MAXQDA (VERBI Software, 2021) para identificar e analisar descritivamente os itens relacionados aos motivos de aposentadoria, como o ex-nadador se percebe em rela o   aptidão física e saúde e o sentimento existente relativo   nata o. Após essa identifica o e análise descritiva foi realizada uma análise de conteúdo das categorias emergentes. Em específico, ao considerar a categoria Aptidão Física e Saúde, três op es de resposta foram disponibilizadas – piora, melhora e manuten o –, sendo estabelecido o registro de apenas a resposta com maior percentual, e

quando houvesse o empate entre duas, ambas seriam apresentadas na imagem referente ao Grupo. Para as demais categorias, os participantes poderiam citar mais de um motivo e sentimentos.

As categorias e subcategorias estabelecidas foram apresentadas de acordo com as similaridades entre os diversos trechos das entrevistas, que representam assuntos agrupados entre si. Cada categoria e subcategoria passou pela avaliação de três especialistas na área da psicologia do esporte e em pesquisa qualitativa para garantia da credibilidade e legitimidade da avaliação.

RESULTADOS

Foram totalizadas 10 horas e 52 minutos de entrevistas, que resultaram em 194 páginas de transcrição. Para o presente estudo, foram divididas quatro categorias – Motivo, Sentimento atual, Sentimento na transição e Aptidão física e saúde. As duas categorias referentes aos sentimentos foram divididas nas subcategorias Positivos e Negativos e a categoria Aptidão física e saúde foi dividida nas subcategorias Flexibilidade, Força, Resistência aeróbica, Composição corporal e Saúde.

A seguir, são detalhadas as categorias e subcategorias analisadas em cada grupo, acompanhadas das porcentagens que representam a distribuição dos trechos examinados, conforme a avaliação de três especialistas (Figura 1 e 2).

Figura 1 - Categorias e subcategorias relacionadas ao Grupo A no processo de transição da carreira esportiva

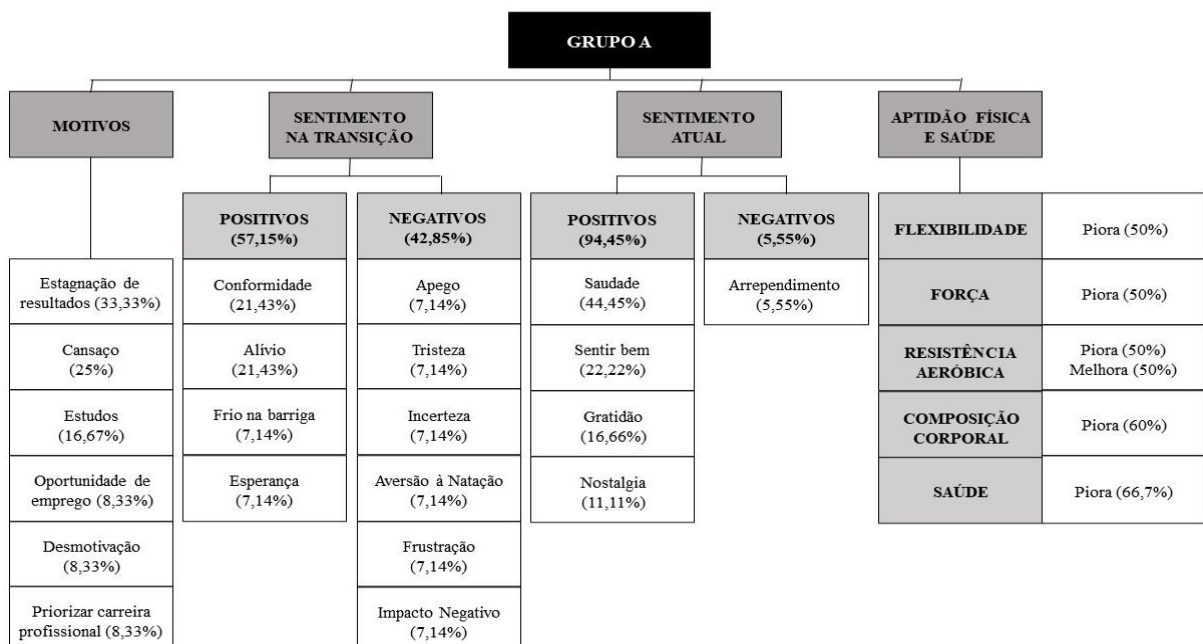
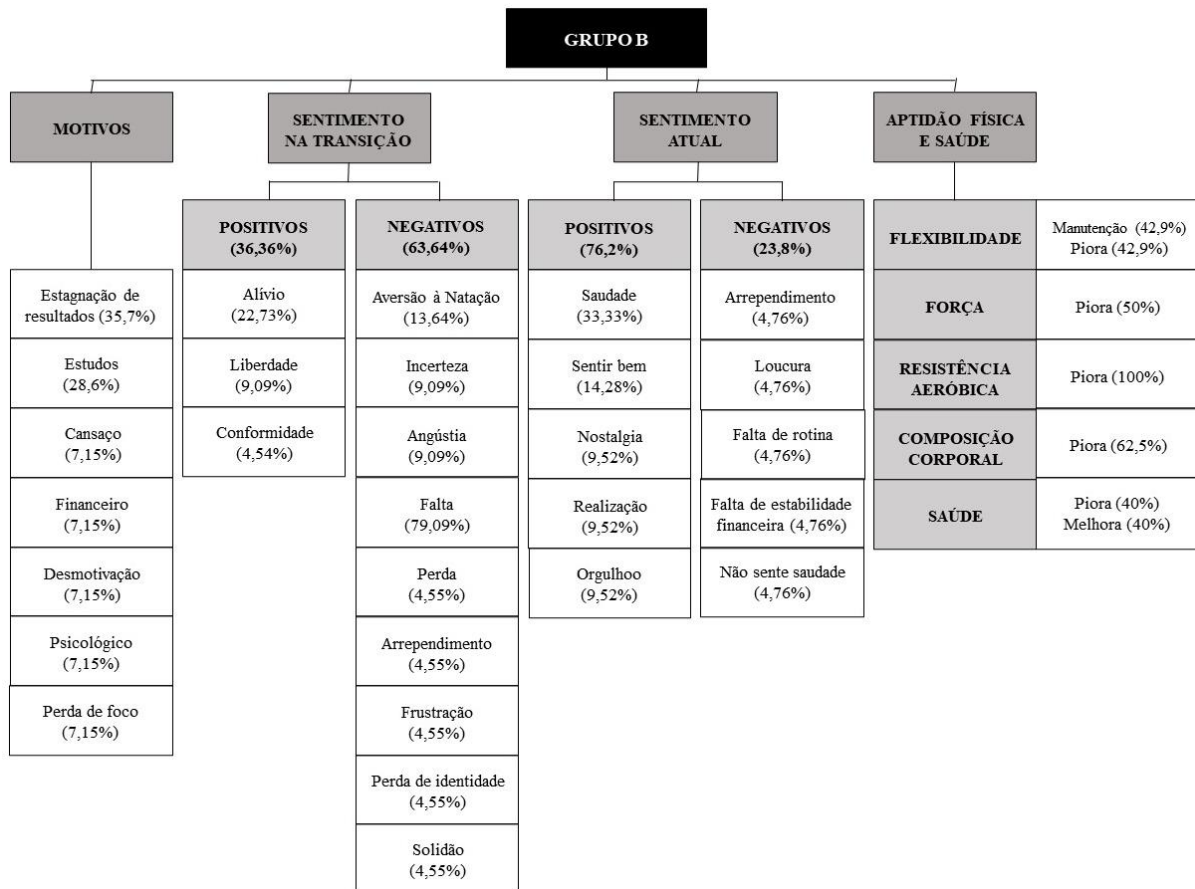


Figura 2 - Categorias e subcategorias relacionadas ao Grupo B no processo de transição da carreira esportiva



Ao analisar características da carreira esportiva e aposentadoria (Tabela 2), constatou-se que o Grupo A, em sua totalidade, não realizou planejamento de carreira e apenas 11,1% do Grupo B relatou ter realizado o planejamento. Quanto às características da aposentadoria, 100% da amostra relatou ter sido voluntária, ademais, para o Grupo A ela foi predominantemente gradual (66,7%), enquanto para o Grupo B, ela aconteceu predominantemente de forma abrupta (88,9%). Já no que diz respeito ao alcance das expectativas da carreira esportiva, o Grupo A, em sua maioria, atingiu parcialmente (55,6%), enquanto o Grupo B apresentou igualdade entre atingiu parcialmente (44,4%) e não atingiu (44,4%).

Tabela 2 - Planejamento de carreira, características da aposentadoria e expectativas

		Grupo A (n=9)	Grupo B (n=9)
Planejamento de carreira	Sim	0%	11,1 (n=1)
	Não	100% (n=9)	88,9% (n=8)
Aposentadoria	Voluntária	100% (n=9)	100% (n=9)
	Involuntária	0% (n=0)	0% (n=0)
	Gradual	66,7% (n=6)	11,1% (n=1)
	Abrupta	33,3% (n=3)	88,9% (n=8)
Expectativas	Atingiu Totalmente	11,1% (n=1)	11,1% (n=1)
	Atingiu Parcialmente	55,6% (n=5)	44,4% (n=4)
	Não atingiu	33,3% (n=3)	44,4% (n=4)

Noves motivos que levaram à aposentadoria foram apontados pelos ex-nadadores, sendo que, para a amostra em sua totalidade, os principais motivos foram estagnação dos resultados (34,6%), estudo (23,1%) e cansaço (15,4%). No entanto, em análise por grupo, observou-se que para os grupos A e B a estagnação aparece como o motivo mais citado (33,33% e 35,71% respectivamente). Para o Grupo B os estudos (28,57%) foi o segundo motivo mais citado, já para o Grupo A o cansaço (25,0%) aparece como o segundo motivo mais citado, enquanto os estudos (16,67%) aparece em terceira posição. Os demais motivos para aposentadoria, citados com menor frequência, foram oportunidade de emprego, desmotivação, priorizar carreira profissional, financeiro, psicológico, e perda de foco.

No momento da transição da carreira esportiva para a aposentadoria, 17 sentimentos foram mencionados pelos ex-nadadores, sendo 12 sentimentos negativos – aversão à natação, incerteza, apego, tristeza, falta, frustração, impacto negativo, perda, arrependimento, angústia, perda de identidade e solidão; e cinco sentimentos positivos – alívio, conformidade, esperança, frio na barriga e liberdade. Ambos os grupos citaram uma maior variedade de sentimentos negativos, totalizando seis para o grupo A e 10 para o Grupo B.

Com relação ao percentual de respostas, 57,15% dos sentimentos citados pelo Grupo A foram positivos, sendo a conformidade e o alívio os mais citados, ambos com 21,43%. Em contrapartida, o Grupo B citou um maior percentual de sentimentos negativos (63,64%). Neste grupo, o sentimento com maior percentual de citação foi o alívio (22,73%), seguido pela aversão à natação (13,63%).

Já em relação aos sentimentos atuais, ao lembrar da carreira esportiva, foram identificados 11 sentimentos, sendo que os positivos tiveram um maior percentual de citação em ambos os grupos, correspondendo à 94,45% das respostas dadas pelo Grupo A e 76,20% pelo grupo B, que por sua vez citou uma maior variedade de sentimentos negativos. A saudade foi o sentimento mais citado pelos Grupos A e B, correspondendo à 44,45% e 33,33%, respectivamente.

Com relação à percepção referente aos parâmetros de aptidão física – flexibilidade, força, resistência aeróbica e composição corporal – e saúde, no qual os ex-nadadores poderiam relatar melhora, manutenção ou piora, em ambos os grupos, a piora teve um maior percentual em todos os parâmetros supracitados, sendo que houve igualdade entre piora (50%) e melhora (50%) para a resistência aeróbica no Grupo A e no Grupo B entre piora (42,90%) e manutenção (42,90%) para flexibilidade e piora (40%) e melhora (40%) para saúde.

DISCUSSÃO

O planejamento de carreira envolvendo gerenciamento de estilo de vida, treinamento de habilidades para a vida, desenvolvimento de identidade, adaptação cultural e instruções para lidar com crises, auxilia em uma transição mais suave para a nova vida, mercado de trabalho e formação de uma nova identidade (Stambulova et al., 2021). A falta de planejamento pode ocasionar dificuldades em lidar com as transições, adaptar a um novo estilo de vida e construção de nova identidade (Alfermann & Stambulova, 2007). O fato de a amostra deste estudo, em sua maioria, não ter realizado um planejamento de carreira pode ser um fator que explica a sobreposição de sentimentos negativos em relação aos positivos no momento da transição para a aposentadoria.

Além disso, de acordo com Werthner & Orlick (1986) a aposentadoria voluntária é um fator que contribui para um processo positivo de adaptação, todavia a aposentadoria de maneira abrupta corrobora para um processo negativo, enquanto o processo gradual contribui para uma melhor preparação física e psicológica para lidar com um novo estilo de vida e a perda da identidade de atleta. Ainda, de acordo com os resultados obtidos pelos autores, os atletas que alcançam suas expectativas de carreira vivenciam menores dificuldades em lidar com a aposentadoria e o novo estilo de vida.

Cecić Erpič, Wylleman & Zupančič (2004), num estudo conduzido com ex-atletas de diferentes modalidades esportivas, encontraram resultados significativos para a voluntariedade no término da carreira esportiva. No estudo os ex-atletas que tiveram um término de carreira

involuntário apresentaram maiores dificuldades psicológicas, sentimento de incompetência, baixa autoconfiança e autoestima, bem como maiores dificuldades em organizar suas vidas pós carreira esportiva e avaliaram, com maior frequência, sua adaptação ao novo estilo de vida de forma negativa. Ainda, aqueles que atingiram um menor número de expectativas de carreira apresentaram maiores dificuldades que aqueles que atingiram mais expectativas. Todavia, os autores não observaram significância estatística no grau de dificuldade encontrado em relação àqueles que se aposentaram de forma abrupta ou gradual.

No presente estudo, os principais motivos que levaram à aposentadoria dos ex-nadadores foram estagnação, dedicação ao estudo e cansaço. De forma semelhante, Siekanska and Blecharz (2020) ao analisarem os motivos para o término da carreira esportiva de nadadores, encontraram como principais motivos para a aposentadoria os estudos e a insatisfação com os resultados, representando 41% e 29%, respectivamente.

Em contrapartida, Agresta *et al.* (2008), ao analisarem o término da carreira esportiva de atletas de alto nível de rendimento das modalidades coletivas – futebol e basquete, encontraram 13 motivos que levaram à aposentadoria, sendo a idade (49,4%) e o surgimento de outros interesses (43%) os mais citados; por outro lado o declínio de resultados (12,7%) apareceu apenas na oitava posição. Ademais, Reis *et al.* (2018) encontraram que as principais causas para o término da carreira de ex-jogadores de futebol que disputaram Copas do Mundo pelo Brasil entre os anos de 1966 e 1982 foram as lesões, a saturação psicológica e a idade avançada.

De acordo com Alfermann, Stambulova & Zemaityte (2004), os motivos que levam ao término carreira esportiva “parecem desempenhar um papel crucial para a adaptação à vida pós-carreira esportiva”. Neste sentido, ao analisarem a aposentadoria de ex-atletas de nível internacional, Sinclair and Orlick (1993), observaram que os atletas que se aposentaram por declínio de desempenho, experimentaram maiores dificuldades subsequentes à aposentadoria, como falta de autoconfiança e sentimento de perda em virtude de atribuírem a queda de desempenho ao fracasso pessoal.

No presente estudo, para o momento da transição, uns dos principais sentimentos citados foram o alívio e a aversão à natação, que podem ser constatados nas seguintes falas:

“[...] com a natação, depois que eu parei foi interessante, porque eu fiquei 2 anos sem entrar na piscina, nem para brincar, nem em clube, nem... sabe – Há, vamos entrar numa piscina de um sítio ali só pra brincar?” – Não, quero não. Foi uma aversão total, eu fiquei uns dois anos sem entrar na piscina, nem molhar o pé.” (A8A)

“[...] logo após parar é uma sensação de não ter que sofrer tanto. [...] Eu sempre estudei e treinei né, e eu lembro que quando eu fiquei só por conta de estudar e fazer meu estágio, eu tinha [...]mais energia durante o dia, [...] tudo parecia muito mais fácil; tipo, de repente eu tinha todo tempo do mundo para estudar, eu tinha todo tempo do mundo para me divertir [...]. Antes era um sofrimento doído, era todo dia com dor, eu sabia que eu ia pro treino e ia sofrer, não tinha outra hipótese, mas quando eu parei de nadar, não. Pareceu tudo mais fácil, antes eu tinha 1h por dia para estudar e de repente eu tinha 4h para estudar [...]” (A6B)

Atletas de alto nível de rendimento têm o esporte como trabalho e são orientados ao resultado, desta forma dedicam maior parte dos seus dias às suas demandas esportivas, tais quais, treinamento, alimentação e recuperação, sacrificando outras esferas de suas vidas, o que leva à construção de uma forte identidade de atleta (Alfermann & Stambulova, 2007). Estudos mostram que indivíduos com uma forte identidade de atleta, principalmente quando se dedicam exclusivamente ao esporte, apresentam maiores dificuldades com o término da carreira esportiva, vivenciando mais sentimentos negativos (Cecić Erpič et al., 2004).

A forte relação com a identidade de atleta pode ser uma possível explicação para a maior variedade de sentimentos negativos citados, bem como o maior percentual de sentimentos negativos para o Grupo B, como pôde ser observada nas entrevistas a partir de algumas falas:

“É muito arcaica a nossa transição, porque, pensa uma pessoa que ficou 15 anos da vida num esquema muito fechado, muito rígido. Você come as coisas com um propósito, você faz as coisas com um propósito, então você acorda e pensa assim: - Eu quero comer ou eu não quero comer? Eu gosto de comer de manhã ou eu não gosto de comer de manhã? [...]. Você não sabe nem o que você gosta e não gosta, e de repente você pode tudo. E feriado? E as coisas começando só em fevereiro? Gente, o que o povo faz até fevereiro? Fica janeiro inteiro atoa. E viajar em fim de semana? Que aflição, antes eu estaria perdendo treino, era como se eu estivesse fazendo alguma coisa errada. Foi assim anos, anos sonhando, tendo pesadelo, acordando tipo ‘perdi a hora’, nossa, péssimo. Até hoje eu sonho com natação quando eu estou nervosa [...]” (A9B)

Além da forte relação com a identidade de atleta, as características da aposentadoria supracitadas, com predominância da aposentadoria abrupta, a não realização de um planejamento de carreira e o baixo alcance das expectativas, identificados na amostra, são fatores que podem ter contribuído para a elevada frequência de citação de sentimentos negativos.

Estes resultados ainda podem estar relacionados aos motivos que levaram a aposentadoria. Como o principal motivo para a aposentadoria foi a estagnação de resultados, observou-se que os ex-nadadores que se aposentaram por este motivo encerraram suas carreiras

de maneira frustrante e desmotivados, o que possivelmente acarretou os sentimentos negativos. Este fato pôde ser observado em falas durante as entrevistas, tais quais:

“eu tinha o objetivo de chegar na final e nem pra final eu fui. Foi em São Paulo, e eu falei: — Ai, foi a competição que eu mais me dediquei pra treinar e não atingi o objetivo! Aí fui lá e parei”. (A3B)

“Eu já vinha há uns dois ou três anos sem melhorar os meus tempos [...] e eu senti que eu estava tentando muito. Fiz treinamento em altitude, fiz nutricionista, corri atrás de um monte de coisas pra tentar voltar a melhorar meu tempo e eu não consegui. E aí quando eu estava travado ali, minha melhor colocação era um 16º lugar ou um 14º lugar num campeonato brasileiro adulto, de onde eu já tinha ficado em 8º lugar nos meus 18 anos, aí eu vi que estava na hora de parar.” (A6B)

Tendo a saudade como o sentimento atual predominante ao se lembrarem de suas carreiras esportivas, foi possível observar que este sentimento se apresenta para além da prática esportiva e se estende para a relação de convívio com a equipe e aos momentos vividos em viagens e competições, o que pode ser identificado pelas seguintes falas:

“Primeiro meu sentimento, a gente fica com saudade, a gente fala: – Nossa, bons tempos; ai que gostoso. A gente pensa – Nossa eu era feliz e não sabia. A gente tinha as amizades, tinha o pessoal do clube que estava lá pra ajudar em tudo. Então assim, acredito que hoje, quando eu penso eu falo assim: – Nossa, realmente tenho saudade, se um dia eu tiver um filho, quero apoiar para poder ter essa mesma sensação que eu tive!” (A4B)

“Eu tenho saudade de competição, do lance de viajar, de ter aquela adrenalina de prova, de ter toda aquela resenha que você tem em viagem, que as vezes vai de ônibus, vai trocando ideia, brincando dentro do ônibus, então assim, eu tenho saudade bastante disso, de competição, eu sinto.” (A8B)

Para ambos os grupos, foi possível observar um aumento do percentual de citações de sentimentos positivos comparando os sentimentos vividos atualmente ao lembrarem de suas carreiras esportivas com sentimentos vivenciados no momento da transição, sendo que o grupo A aumentou de 57,15% para 94,45% e o Grupo B de 36,36% para 76,20%.

Estes resultados podem ser explicados de acordo com a revisão sistemática a respeito da transição da carreira esportiva para a aposentadoria, realizada por Park, Lavalley, and Tod (2013), pela qual averiguaram que estudos relatam associações positivas entre o tempo decorrido após a aposentadoria e a percepção de ex-atletas a respeito da qualidade de vida e adaptação à vida pós-carreira esportiva, além da redução das dificuldades de ajuste à vida pós-

esportiva e maior equilíbrio ao longo do tempo, bem como a construção de novos papéis e identidades.

Desta forma, uma possível explicação para o maior percentual de sentimentos positivos encontrado para o Grupo A e a maior variedade de sentimento negativos encontrados para o Grupo B, pode estar no fato de que o Grupo B apresenta uma transição para aposentadoria mais recente, e neste período enfrentam mudanças significativas em suas rotinas, bem como a conexão com a identidade de atleta, já o Grupo A possui um maior tempo de aposentadoria, logo, tiveram mais tempo para as adaptações, aceitação e vivência de experiências para construir uma nova identidade, o que corrobora com a associação positiva entre o tempo de aposentadoria a percepção de vida encontrado por Park et al. (2013).

Houve a predominância na piora dos parâmetros relacionados à aptidão física e saúde em ambos os grupos. Semelhante a este resultado, o estudo realizado por Agresta et al. (2008), ao avaliar a condição física de ex-atletas de basquete e futebol, observa que 43% tiveram a percepção de que a aptidão física piorou após a aposentadoria, com aumento de peso e sedentarismo, ademais, para nenhum dos avaliados foi reportada melhora na aptidão física.

Segundo Baillie and Danish (1992), após a aposentadoria, é muito difícil um atleta de alto nível de rendimento manter o ritmo de exercícios físicos em relação à sua carreira esportiva. Desta forma, mesmo que as atividades continuem, elas são realizadas em uma intensidade mais baixa. Além disso, no estudo realizado por Yao, Laurencelle, and Trudeau (2020), foi identificado que o comportamento alimentar piora no período pós-aposentadoria. Estes fatos podem explicar a piora na percepção da aptidão física encontrada neste estudo e nos supracitados, o que é reforçado pelas seguintes falas:

“Eu não acho que eu melhorei nada. Você está treinando para uma Olimpíada, como é que você faz manutenção disso? Não tem como, não existe isso. “[...] Eu levantava 500Kg no leg press. Eu fazia flexão com 25kg nas costas, barra militar com 25Kg, melhorou? Não, não faço mais essa graça, nunca mais.” (A9B)

“Piorou bastante, eu era um atleta que entendia bastante, até pela carreira que eu pretendia seguir, da importância de uma composição corporal adequada, de ter um nível de força legal, então me preocupava com isso, e deixei, assim que parei, a rotina me engolir e deixar esses cuidados todos de lado, então piorou muito, minha condição física no geral piorou demais. Mas de alguns anos pra cá eu resolvi ter um mínimo de atividade regular, não preocupado tanto com a composição corporal, mas com o aspecto de saúde, ter um organismo mais funcional, correr menos riscos de doenças futuras por sedentarismo, alguma coisa assim.” (A2A)

Neste sentido, López (2001) aponta uma série de problemas relacionados à saúde física e psicológica por consequência da aposentadoria, como, aumento do peso corporal, hipertensão arterial, problema cardíacos, depressão e ansiedade, desta forma, ele ressalta a importância da realização do destreinamento esportivo, que com caráter profilático, propõe a diminuição gradual e planejada das cargas de treinamento, objetivando reduzir os efeitos das elevadas cargas a que o atleta foi submetido durante sua carreira esportiva, possibilitando-o compreender que o processo de aposentadoria não está pautado no abandono do exercício físico.

Este estudo apresentou algumas limitações metodológicas que devem ser consideradas. É importante ressaltar que a amostra utilizada não pode ser considerada representativa em relação ao território nacional, o que implica em cautela ao generalizar os resultados para toda a população. Além disso, a heterogeneidade quanto ao nível competitivo dos participantes não foi controlada de maneira uniforme, o que pode introduzir viés nas conclusões e na interpretação dos dados. Por fim, uma limitação relevante foi a ausência de triangulação metodológica, ou seja, a falta de coleta de dados a partir das perspectivas dos treinadores e familiares dos ex-nadadores entrevistados, o que poderia fornecer uma visão mais completa e abrangente do fenômeno em estudo.

CONCLUSÃO

O principal motivo para a aposentadoria, em ambos os grupos foi a estagnação de resultados. Em relação aos sentimentos, no momento da transição o sentimento mais citado pelos grupos foi o alívio, todavia houve predominância de sentimentos positivos para o Grupo A e sentimentos negativos para o Grupo B. Já em relação aos sentimentos atuais ao se lembrarem da carreira esportiva, houve um aumento na menção e predominância dos sentimentos positivos nos Grupos A e B, sendo a saudade o mais citado por ambos. Além disso, para os dois grupos foi constatada, predominantemente, piora na percepção dos parâmetros da aptidão física e saúde.

Desta forma, a partir dos resultados apresentados, é possível identificar a importância e necessidade da realização de um planejamento de carreira que inclua todas as etapas da carreira esportiva e o momento pós-aposentadoria, preparando os atletas para uma importante e delicada fase de suas vidas, na qual passam por grandes mudanças físicas, sociais e psicológicas, no sentido de facilitar a transição e construção de uma nova identidade e estilo de vida.

REFERÊNCIAS

- Agresta, M. C., Brandão, M. R. F., & Barros Neto, T. L. (2008). Causas e conseqüências físicas e emocionais do término de carreira esportiva. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 14*.
- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. In *Handbook of sport psychology, 3rd ed.* (pp. 712-733). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons, Inc.
- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 5*(1), 61-75. doi:[https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00050-X](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00050-X)
- Baillie, P. H., & Danish, S. J. (1992). Understanding the career transition of athletes. *The Sport Psychologist, 6*(1), 77-98.
- Cecić Erpič, S., Wylleman, P., & Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise, 5*(1), 45-59. doi:[https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00046-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00046-8)
- Jorge, G. M., Werneck, F. Z., Soares, E. R., Sousa, M. D., Oliveira, G. T., Lisboa, A. L. R., & Ferreira, R. M. (2019). Carreira esportiva de nadadores: o que, onde e por quanto tempo nadar? *Caderno de Educação Física e Esporte, 17*(2), 47-55. doi:10.36453/2318-5104.2019.v17.n2.p47
- Lang, M., & Light, R. (2010). Interpreting and Implementing the Long Term Athlete Development Model: English Swimming Coaches' Views on the (Swimming) LTAD in Practice. *International Journal of Sports Science & Coaching, 5*(3), 389-402. doi:10.1260/1747-9541.5.3.389
- López, R. A. (2001). Desentrenamiento: análisis y criterios actuales. *Efdesportes.com*. Retrieved from <http://www.efdeportes.com/efd37/desentr.htm>
- Park, S., Lavalley, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 6*(1), 22-53. doi:10.1080/1750984X.2012.687053
- Patton, M. Q. (1980). *Qualitative Evaluation Methods*: SAGE Publications.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods*: SAGE Publications.
- Reis, C. P., de Mello Santiago, M. L., Custódia Ferreira, M. C., Albuquerque, M. R., Pimenta, E. M., & da Costa, V. T. (2018). Como ocorreu o processo de término da carreira

- esportiva de ex-atletas de futebol que disputaram copas do mundo pelo brasil entre 1966 e 1982? *Pensar a Prática*, 21(2). doi:10.5216/rpp.v21i2.46829
- Samulski, D., Moraes, L. C. C. A., Ferreira, R. M., Marques, M. P., Da Silva, L. A., Lôbo, I. L. B., . . . Ferreira, C. H. S. (2009). Análise das transições das carreiras de ex-atletas de alto nível. *Motriz*, 15, 7. Retrieved from <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2499>
- Santana, C. (2021). Resenha do livro Coleta de Dados Qualitativos: Um Guia Prático para Técnicas Textuais, Midiáticas e Virtuais. *Cadernos de Saúde Pública*, 37(1). doi:10.1590/0102-311x00314920
- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Trepanier, D., & Oghene, O. (2015). Psychological support for the Canadian Olympic Boxing Team in meta-transitions through the National Team Program. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 74-89. doi:10.1080/1612197X.2014.959982
- Siekanska, M., & Blecharz, J. (2020). Transitions in the Careers of Competitive Swimmers: To Continue or Finish with Elite Sport? *Int J Environ Res Public Health*, 17(18). doi:10.3390/ijerph17186482
- Sinclair, D. A., & Orlick, T. (1993). Positive transitions from high-performance sport. *The Sport Psychologist*, 7(2), 138-150.
- 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. doi:10.1080/1612197X.2020.1737836
- Thomas, J., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2009). *Métodos de pesquisa em atividade física*: Artmed Editora.
- Válková, H. (2017). A Theory of Transition in Sports Career. *Studia sportiva*, 11(1), 210-215. doi:10.5817/sts2017-1-38
- Werthner, P., & Orlick, T. (1986). Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 17(5), 337-363.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7-20. doi:[https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3)
- Yao, P.-L., Laurencelle, L., & Trudeau, F. (2020). Former athletes' lifestyle and self-definition changes after retirement from sports. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 376-383. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.08.006>

APÊNDICES

Apêndice 1 – Roteiro de entrevista

Nome:

Sexo:

Idade:

Escolaridade:

Cidade:

1. Nível competitivo:
 Nacional Internacional
2. Com qual idade iniciou a prática da natação e a competir?
3. Com qual idade (ou categoria) ingressou no alto nível de rendimento (nível nacional)?
4. Quais eram as suas principais provas e com qual idade (ou categoria) você começou a especializar nestas provas (ou seja, treinar especificamente para elas)?
5. Com qual idade (ou categoria) atingiu o pico de desempenho (melhor resultado)?
6. Qual foi seu melhor resultado na natação (colocação, prova e campeonato)?
7. Quantos dias da semana e quantas horas diárias eram dedicadas aos treinos quando no alto nível de rendimento (dentro e fora da água)?
8. Quando no alto nível de rendimento:
 Dedicção exclusiva ao esporte
 Dupla carreira (esporte + educação) dando prioridade ao esporte
 Dupla carreira (esporte + educação) dando prioridade aos estudos
 Dupla carreira (esporte + educação) com igual nível de prioridade
 Esporte + trabalho
9. Durante sua carreira esportiva como você se mantinha economicamente: (família, patrocínio e/ou clube).
10. Descreva brevemente suas expectativas quando iniciou sua carreira esportiva (qual era seu sonho / objetivo, tem algum tempo que tinha em mente?). Elas foram atingidas? Por favor, indique como eles mudaram ao longo do tempo, se assim for.
11. Com o passar do tempo essas expectativas foram mudando, você alcançou alguma delas?
12. Com qual idade você se aposentou da natação?
13. Seu processo de aposentadoria foi:

Gradual Sim Não

Planejado Sim Não

Voluntário Sim Não

14. Quais os motivos te levaram à deixar a carreira esportiva na natação?
15. Quais foram os sentimentos vividos na transição para a aposentadoria?
16. Apresentou alguma dificuldade em lidar com o novo estilo de vida? Quais?
17. O que fez para lidar com a nova fase de vida?
18. Fez alguma mudança pra lidar com a ausencia da natação?
19. Realizou algum planejamento de carreira e aposentadoria (houve transferência de clube?, se sim quanto tempo durou no novo clube? Acha que se tivesse ficado no clube de origem teria “durado mais” ou teria ido melhor)?
20. Você passou por transferência de clube?
21. Teve o apoio de alguém durante sua transição para a aposentadoria? Quem? Qual foi a importância?
22. No que diz respeito a sua situação econômica após aposentadoria:
 - Melhorou
 - Nada Mudou
 - Piorou
23. Em relação à situação laboral após aposentadoria:
 - Não precisou trabalhar
 - Trabalhando na área de sua formação acadêmica
 - Não possui formação acadêmica porém está trabalhando
 - Teve apenas trabalhos ocasionais
 - Não conseguiu emprego
 - Não está trabalhando, porém está no processo de formação acadêmico
24. Está satisfeito com a nova carreira escolhida?
 - Sim
 - Não
25. O esporte influenciou a escolha de sua nova carreira profissional?
 - Diretamente
 - Indiretamente
 - Nada
26. Pratica algum exercício físico atualmente?
 - Sim Frequência: ____x/semana ____h/sessão

- Não
27. Relação atual com o esporte:
- Permaneceu no esporte de forma amadora
 - Participa de competições de veteranos
 - Participa de eventos como espectador
 - Tem um emprego relacionado ao esporte (Ex: técnico)
28. Em relação aos parâmetros de saúde e composição corporal, você apresentou:
- Piora
 - Manutenção
 - Melhora
29. Você desenvolveu algum problema relacionado à saúde física e/ou mental (Ex: obesidade HAS, DM, ansiedade, depressão, transtornos alimentares, etc)? Qual? Foi diagnosticado?
30. Em relação à aptidão física (composição corporal, força, resistência aeróbica, flexibilidade), você apresentou:
- Piora
 - Manutenção
 - Melhora
31. Realizou algum tipo de acompanhamento psicológico, médico e/ou nutricional no momento de transição e aposentadoria? Quanto você pesava (e seu %gordura) na época de atleta e hoje?
32. Qual o seu sentimento quando você lembra de quando era atleta? Tem saudade?