



Universidade de Lisboa  
Faculdade de Motricidade Humana



# O Desenvolvimento e as Transições da Carreira Atlética dos Jogadores de Futebol de Elite

*Estudo de Caso num Contexto de Seleção Nacional*

Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em  
Psicologia do Desporto

Orientador: Professor Doutor António Fernando Boleto Rosado

Júri:

Presidente

Professor Doutor António Fernando Boleto Rosado

Vogais

Professor Doutor Francisco Emiliano Mendes

Professor Doutor Nuno Miguel da Silva Januário

Dr. Francisco Silveira Ramos

Pedro Miguel Pinto Peres da Silva

2016

## **Agradecimentos**

A realização desta dissertação só foi possível graças ao contributo de algumas pessoas que muito estimo e a quem pretendo deixar aqui os meus sinceros agradecimentos.

Ao Professor António Rosado que, além de ser para mim uma referência no campo da Psicopedagogia e em particular na área desportiva, esteve sempre disponível para acorrer às minhas angústias e hesitações, numa conduta que se alongou muito para lá de uma orientação académica, já de si, repleta de ensinamentos e conhecimentos transmitidos.

A todos os líderes das Seleções Nacionais de Futebol de Seniores A, Sub21, Sub19, Sub17 e Sub16 da Federação Portuguesa de Futebol, aos restantes membros das equipas técnicas, em particular ao meu colega e amigo Alexandre Silva, e aos dois dirigentes que as coordenam, pela confiança demonstrada na partilha de vivências e disponibilidade para o exaustivo procedimento de recolha de dados que se revelaram contributos impossíveis de quantificar.

Ao Fernando Brassard, não só pela confiança e partilha, mas também pela enorme disponibilidade para intermediar a gestão dos contactos e agendas dos colegas com vista a encontrar a melhor oportunidade para a realização das entrevistas, mesmo no decurso de estágios e intensa atividade laboral.

À minha família pelo apoio, compreensão e enorme paciência para com todas as minhas ausências.

## Resumo

A compreensão do desenvolvimento da carreira atlética e, em particular, das estratégias de ajustamento dos desportistas aos momentos de mudança no seu percurso de envolvimento no desporto, é fundamental para desenhar as facetas dos contextos promotores do talento, às quais a investigação tem vindo a destacar uma atenção especial nas últimas décadas.

Nesse sentido, este estudo teve como objetivo descrever o processo de desenvolvimento e transições da carreira de futebolista de elite, esclarecendo as principais características e vivências ao longo do seu percurso desportivo.

Para o efeito, foram realizados três estudos onde se incluem uma revisão sistemática de literatura e dois estudos de caso, com recurso a entrevistas semiestruturadas a 11 atletas de elite retirados que exercem funções nas seleções nacionais de futebol.

Os resultados esclarecem o papel da prática precoce e diversificada, do suporte parental e da relação com o treinador como determinantes da carreira atlética. A participação em atividades desportivas informais e diversificadas é percecionada como promotora do desenvolvimento de competências técnicas e de relacionamento com pares, enquanto a especialização é observada como potenciadora, sobretudo, das competências de nível motor.

Ao contrário de outros estudos realizados, as transições de júnior para sénior e do término da carreira foram identificadas como processos que não constituíram uma ameaça para os futebolistas.

Finalmente, conclui-se que os atletas de elite vivenciam grandes dificuldades em conciliar as atividades académicas com a prática do futebol e o risco de abandono dos estudos surge regularmente associado à aproximação da subida ao escalão sénior pelo aumento da exigência e do investimento numa carreira profissional.

Palavras-chave: Carreira atlética; transição de carreira; talento; elite; ajustamento; futebol.

### **Abstract**

Understanding the development of athletic career and, in particular, the athletes' adjustment strategies to changing periods in their engagement path in sport, it's essential to draw the facets of the talent promoters contexts, which research has emphasized special attention in recent decades.

Therefore, this study aimed to describe the process of development and transitions of elite football player's career, explaining the main features and experiences throughout their sports route.

To this end, three studies were carried out, which includes a literature systematic review and two case studies, using semi-structured interviews with 11 retired elite athletes performing functions in the national soccer teams.

The results clarify the role of early and diverse practice, parental support and the relationship with the coach as determinants of athletic career. Participation in informal and diverse sport activities is observed as a promoter of the development of technical skills and relationship with peers while specialization is observed as a promoter especially of motor skills level.

Contrasting other studies, junior to senior and retirement from sport transitions were identified as processes that did not constitute a threat to the players.

Finally, it is concluded that elite athletes face great difficulties in reconciling academic activities with soccer practice and academic dropout risk arises regularly associated with the approach of the ascent to the senior level by increased demand and the investment in a professional career.

**Keywords:** Athletic career; career transition; talent; elite; adjustment; soccer.

*You want to do your job and win as many matches as you can. But you can't perform at your best if you have issues in your private life that are draining your energy. You're the same person on and off the court. So it's important to balance everything. Family life and love is more important than work in my eyes.*

Novak Djokovic

## Índice

Resumo .....	ii
Abstract.....	iii
Índice .....	v
Índice de Tabelas .....	x
Índice de Figuras.....	x
Capítulo 1 .....	11
Estrutura da Tese .....	16
Referências.....	17
Capítulo 2 .....	19
O Desenvolvimento da Carreira Atlética – Uma Revisão de Literatura .....	19
Resumo .....	20
Abstract.....	21
O Desenvolvimento da Carreira Atlética.....	22
Prática Deliberada e Especialização Precoce.....	25
Jogo Deliberado e Experimentação Precoce .....	28
O Papel do Treinador .....	31
O Suporte Familiar e de Outros Entes Significativos .....	34
Contextos Promotores do Desenvolvimento do Talento.....	38
Referências.....	44
Capítulo 3 .....	54
Estudo 1. O Desenvolvimento da Carreira dos Futebolistas de Elite em Portugal .....	54
Resumo .....	55
Abstract.....	56
Introdução .....	57
Método .....	60

Contexto .....	60
Participantes .....	61
Procedimentos .....	63
Guião da Entrevista .....	63
Análise de Dados.....	65
Confiabilidade .....	66
Resultados .....	68
A Iniciação da Prática Desportiva.....	68
A Experimentação Diversificada .....	69
A Opção pelo Futebol .....	70
As Características Pessoais .....	72
As Estratégias de Ajustamento.....	72
A Relação com os Treinadores.....	74
O Suporte Parental .....	76
O Apoio dos Amigos.....	77
O Conforto Familiar .....	78
A Gestão da Vida Social .....	79
O Apoio do Clube .....	81
A Escola, o Trabalho e o Futebol.....	83
O Abandono dos Estudos .....	84
O Final da Carreira. Ameaça ou Oportunidade? .....	86
Discussão e Conclusões .....	88
A Entrada no Desporto e a Opção pelo Futebol.....	88
A Paixão pelo Jogo e um Espírito Dedicado.....	90
A Influência Humanista dos Líderes .....	91
A Família como Reservatório Emocional .....	92

O Nascimento do Primeiro Filho .....	93
A Carreira Académica e o Futebol .....	94
Preparar a Saída com Nova Entrada no Futebol .....	94
Referências.....	98
Capítulo 4 .....	101
Estudo 2. As Transições da Carreira Atlética: Uma Revisão Sistemática.....	101
Resumo .....	102
Abstract.....	103
Introdução .....	104
Método .....	106
Pesquisa de literatura.....	106
Triagem dos Artigos e Critérios de Elegibilidade.....	106
Extração dos Dados e Avaliação Crítica .....	107
Resultados .....	108
Descobertas Gerais .....	108
Desenho da Pesquisa .....	109
Síntese dos Estudos .....	125
Discussão e Conclusões .....	140
Referências.....	147
Capítulo 5 .....	156
Estudo 3. As Transições da Carreira dos Futebolistas de Elite em Portugal.....	156
Resumo .....	157
Abstract.....	158
Introdução .....	159
Método .....	163
Contexto .....	163

Participantes .....	164
Procedimentos .....	166
Guião da Entrevista .....	167
Análise de Dados.....	168
Confiabilidade .....	169
Resultados .....	171
A Iniciação e a Especialização .....	171
A Transição de Júnior para Sénior .....	172
As Transições não-Normativas .....	175
As Estratégias Pessoais e a Envolvente Social.....	176
A Gestão do Percurso Académico.....	178
Discussão e Conclusões .....	186
Um Começo Precoce e Diversificado .....	186
O Sonho Real do Profissionalismo .....	187
As Lesões e o Afastamento Social .....	188
O Apoio Familiar como Suporte Estratégico .....	189
O Abandono dos Estudos .....	190
O Difícil mas Tranquilo Adeus .....	191
Referências.....	196
Capítulo 6 .....	199
Discussão Final.....	199
Implicações Teóricas .....	206
Limitações e Futuras Investigações .....	209
Contributos para Aplicação Prática .....	211
Implicações para as condições do treino .....	211
Implicações para o suporte parental .....	213

Implicações para o desenvolvimento da carreira académica .....	216
Considerações Finais .....	219
Referências Finais .....	221

### **Índice de Tabelas**

Tabela 1 - Critérios de Elegibilidade do Artigos .....	107
Tabela 2 - Características dos Estudos Incluídos sobre Modelos Teóricos de Explicação das Transições .....	111
Tabela 3 - Características dos Estudos Incluídos sobre Programas de Assistência ao Desenvolvimento e Transições da Carreira Atléticas .....	112
Tabela 4 - Características dos Estudos Incluídos sobre o Término da Carreira .....	113
Tabela 5 - Características dos Estudos Incluídos sobre as Estratégias de Ajustamento....	119
Tabela 6 - Características dos Estudos Incluídos sobre a Influência do Contexto e da Envolve Social na Vivência das Transições.....	123
Tabela 7 - Características dos Estudos sobre a Transição de Júnior para Sênior .....	124
Tabela 8 - Resumo do Método Utilizado em cada um dos Estudos .....	201

### **Índice de Figuras**

Figura 1.....	109
Figura 2.....	202

**Capítulo 1**

---

**Introdução Geral**

O contexto de desenvolvimento da prática do futebol tem vindo a ganhar contornos bem diferentes daqueles que observávamos há poucas décadas para cá. Longe vão os tempos em que os jogadores com reconhecido talento, saltavam diretamente da rua para a competição ao mais alto nível.

Hoje, o desenvolvimento do talento e, fundamentalmente, a tentativa da sua descoberta prematura, promoveu o aumento e a melhoria dos recursos à disposição dos atletas. Um bom exemplo, disso mesmo, assenta na construção de academias/escolas de futebol e o forte investimento em gabinetes de recrutamento ou *scouting* para permitir aos clubes uma cada vez mais precoce deteção, seleção e intervenção com vista à obtenção do máximo rendimento.

Assim, temos observado grandes mudanças estruturais em todo o desenvolvimento do desporto rei. Essas clivagens têm passado por alterações nos quadros competitivos, pela alteração das regras do jogo e instrumentos de controlo, pela construção de infraestruturas de treino apetrechadas com a mais inovadora tecnologia, pela melhoria constante dos equipamentos e material utilizado pelos atletas e dos recintos desportivos, pelo aparecimento de equipas B e equipas ou clubes satélite, no enriquecimento do conhecimento científico e alargamento da multidisciplinaridade nas equipas técnicas aliada a uma revolução dos meios de observação e análise do rendimento, entre tantas outras mudanças.

Ora, a par de toda esta evolução do contexto desportivo, será legítimo pensar no quanto terá também mudado o desenvolvimento da prática dos desportistas e no modo como a ciência tem acompanhado e explicado este fenómeno.

Ao longo das últimas três décadas uma variedade de modelos de desenvolvimento atlético no desporto tem sido proposta (Bruner, Erickson, McFadden & Côté, 2009). Numa revisão de literatura da Psicologia do Desporto levada a cabo por Durand-Bush e Salmela (2001) foram identificados dois modelos teóricos (Bloom, 1985; Côté, 1999) que descrevem a progressão do atleta até ao desporto de elite.

O desempenho de elite desperta, na generalidade dos amantes do desporto, inúmeras curiosidades. De facto, torna-se deveras interessante observar a capacidade dos atletas do

mais alto nível para encontrar respostas tão diferenciadas da generalidade dos indivíduos, criando a sensação desfasada de uma aparente facilidade de execução, acessível ao menos espectador menos habilitado.

Na verdade, esta performance de eleição só está ao alcance de um número restrito de desportistas e pressupõe uma dedicação elevada ao treino da modalidade (Ericsson, 1996), bem como, a reunião de um conjunto alargado de condições contextuais promotoras do desenvolvimento do talento (Côté, Lidor & Hackfort, 2009).

A ciência também tem vindo a dedicar uma atenção especial ao estudo das variáveis inerentes ao desempenho de excelência (e.g., Bloom, 1985; Côté, 1999; Ericsson & Lehmann, 1996; Salmela & Durand-Bush, 1994), numa tentativa de desenhar uma melhor compreensão do que leva alguns indivíduos a exibir níveis de competência tão elevados em comparação com outros, igualmente possuidores de recursos técnicos consideráveis mas que, ainda assim, não alcançam prestações superiores.

Observamos na literatura desta área, o destaque conferido por vários investigadores à associação entre a prática deliberada e a aquisição de competências (e.g., Charness, Tuffiash, Krampe, Reingold & Vasyukova, 2005; Ericsson, Krampe & Tesch-Romer, 1993; Bilalić, McLeod & Gobet, 2007; Ward, Hodges, Starkes & Williams, 2007).

Ericsson e colegas advogam que o incremento da performance é consequência da adaptação às exigências da tarefa por intermédio do treino ou da prática continuada. Contudo, a prática a que se referem estes investigadores obedece ao cumprimento de um conjunto de pressupostos, como a forte componente técnica supervisionada, com o objetivo claro do incremento da performance.

De acordo com a Teoria da Prática Deliberada (Ericsson et al., 1993) o treino promotor do desenvolvimento da perícia, não consiste numa simples atuação mas, pelo contrário, requer um esforço elevado e um foco incondicional na melhoria da prestação desportiva em contraponto com o prazer daí retirado e sem perspectivas de alcance imediato de recompensas sociais ou financeiras. De tal forma, que os autores encontram nos resultados dos seus estudos, justificação para apontar a necessidade de aguardar 10 anos de intenso trabalho para alcançar um nível de mestria no desempenho.

Por outro lado, o Modelo do Desenvolvimento da Participação no Desporto desenvolvido por Côté (1999), considera diferentes etapas de envolvimento com níveis também distintos de prática deliberada, experimentação e recreação.

O envolvimento desportivo assente neste modelo teórico de explicação tem como determinantes, o tipo de atividades que os atletas experimentam e o contexto onde as vivenciam, nas diferentes etapas do desenvolvimento, com grande destaque para o contributo dos treinadores, pais e pares (Côté, Baker & Abernethy, 2003).

A ciência veio, então, reconhecer que os atletas podem não estar sozinhos nesta caminhada para a excelência. Hoje, é conhecida a preciosa contribuição das famílias e dos amigos no suporte à carreira desportiva dos atletas de elite.

Estes significantes, com especial referência para os pais, são apontados pelos próprios desportistas como fundamentais não só na criação das condições logísticas à participação, mas também, e sobretudo, pelo acolhimento emocional que representam ao longo do percurso desportivo e, em particular, nos momentos de maior dificuldade (Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2008).

Os estudos que os inúmeros trabalhos dos investigadores têm desenvolvido vão alargando perspetivas e aumentando as explicações das determinantes do percurso atlético. A necessidade de acrescentar uma abordagem holística nesta temática onde, para além da dimensão atlética, pontifiquem os vários domínios da vida (e.g., psicológico, psicossocial, académico e vocacional), tem vindo a ganhar notoriedade. Wylleman, Lavallee e Alfermann (1999) reforçaram esta perspetiva pontuando a influência das variáveis psicossociais nos seus trabalhos sobre a transição do término da carreira.

Stambulova, Alfermann, Statler e Côté (2009) destacaram o papel da cultura e de toda a envolvente ao contexto de prática no desempenho atlético, salientando a necessidade de considerar as várias facetas da vida dos indivíduos na forma como se ajustam aos processos de transição e exigências do seu percurso desportivo.

Em Portugal, a Seleção A de futebol, após décadas de esporádicas participações em finais de Campeonatos do Mundo (1966, 1986) e Europeus (1984 e 1996), encetou em

2000 o início de um registo nunca antes visto ao obter o pleno da participação em todas as fases finais destas competições desde aquele ano (i.e., quatro mundiais e quatro europeus).

Esta performance está muito associada a uma geração de jogadores apelidada de “geração de ouro”. Estes atletas conseguiram carreiras internacionais de sucesso e obtiveram inúmeros títulos individuais e coletivos, não só em representação do seu país, mas também ao serviço dos seus clubes em Portugal e no estrangeiro.

As cerca de duas décadas a que fazemos referência incluem, desde logo, os dois títulos mundiais de Sub20 (1989 e 1991), os quais foram conquistados por muitos dos jogadores que vieram a integrar mais tarde as equipas participantes nas competições no escalão sénior.

À grande maioria destes atletas foi reconhecido precocemente um enorme talento e as suas características pessoais foram-nos diferenciando de tantos outros colegas de profissão. Será, com certeza, muito pertinente procurar evidências para o entendimento do processo inerente a esta mudança de resultados. O que terá de facto contribuído para o surgimento de um grupo alargado de atletas capazes de potenciar o seu rendimento e daí retirar dividendos em termos de resultados de sucesso ao nível da elite mundial?

Assente na Teoria da Prática Deliberada (Ericsson, 1996) e no Modelo de Desenvolvimento da Participação no Desporto (Côté, 1999), este estudo tem por objetivo elencar e descrever as características diferenciadoras destes atletas e dos contextos onde procederam ao desenvolvimento da sua prática desportiva, bem como, as determinantes que estiveram presentes e influenciaram de forma decisiva o sucesso no seu desempenho ao nível da elite.

## **Estrutura da Tese**

Na tentativa de dar provimento aos objetivos gerais da dissertação, o documento que se apresenta encontra-se organizado em seis capítulos principais. O primeiro capítulo, introdução geral, remete para a apresentação do tema, os objetivos gerais da investigação e para a estrutura geral adotada.

O segundo e terceiro capítulos são dedicados à temática do desenvolvimento da carreira atlética. No capítulo 2 contextualiza-se o histórico da investigação científica produzida por intermédio de uma revisão de literatura e no capítulo 3 descreve-se um estudo realizado com jogadores de futebol de elite retirados.

Nos capítulos 4 e 5 está reflectida uma abordagem às transições da carreira atlética. O quarto capítulo é resultado de uma revisão sistemática que procura materializar o estado da arte nesta temática e o quinto capítulo apresenta um estudo em que se analisaram as transições de carreira da amostra, de jogadores de futebol de elite retirados, já utilizada no estudo qualitativo sobre o desenvolvimento da sua carreira.

O último capítulo da dissertação, discussão final, tem como pressuposto realizar uma conexão entre os estudos realizados e apresentar uma reflexão sobre as determinantes do desenvolvimento de carreira e do ajustamento às transições, na obtenção do nível de elite e sugerir estratégias com implicações práticas no contexto desportivo.

## Referências

- Bilalić, M., McLeod, P. & Gobet, F. (2007). Does chess need intelligence? A study with young chess players. *Intelligence*, 35, 457-470.
- Bloom, B.S. (1985). Developing talent in young people. B.S. Bloom (Ed.). New York: Ballantine Books.
- Bruner, M.W., Erickson, K., Wilson, Mac Fadden, K. & Côté, J. (2009). Tracing the origins of athlete development models in sport: A citation path analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2:1, 23-37.
- Charness, N., Tuffiash, M., Krampe, R., Reingold, E. & Vasyukova, E. (2005). The role of deliberate practice in chess expertise. *Applied Cognitive Psychology*, 19, 151-165.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2003). From play to practice : A developmental framework for the acquisition of expertise in team sport. In J. Starkes and K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports : Advances in research on sport expertise* (pp. 89-114). Champaign, IL : Human Kinetics.
- Côté, J., Lidor, R. & Hackfort, D. (2009). ISSP Position stand: to sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9, 07-17.
- Durand-Bush, N. & Salmela, J. (2001). The development of talent in sport. In R. Singer, H. A. Hausenblas and C.M. Janelle (Eds.). *Handbook of Sport Psychology*, (2<sup>nd</sup> Ed., pp.269-289). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Ericsson, K.A. (1996). *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts, sciences, sports, and games*. Mahwah, NJ: Lawrence Earlbaum.
- Ericsson, K.A., Krampe, R.T. & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100:3, 363-406.

- Ericsson, K.A. & Lehmann, A.C. (1996). Expert and exceptional performance: evidence of maximal adaptation to task constraints. *Annual Review of Psychology*, 47, 273-305.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J. & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 645-662.
- Salmela, J. & Durand-Bush, N. (1994). La detection des talents ou le développement de l'expertise en sport. *Enfance*, 47(2), 223-245.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T. & Côté, J. (2009). ISSP Position stand: career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7, 395-412.
- Ward, P., Hodges, N., Starkes, J. & Williams, M.A. (2007). The road to excellence: deliberate practice and the development of expertise. *High Ability Studies*. 18:2, 119-153.
- Wylleman, P., Lavallee, D. & Alfermann, D. (1999). Career transitions in competitive sports. P. Wylleman, D. Lavallee, D. Alfermann (Eds.), FEPSAC Monograph Series. Lund: European Federation of Sport Psychology FEPSAC.

## **Capítulo 2**

---

### **O Desenvolvimento da Carreira Atlética – Uma Revisão de Literatura**

## **Resumo**

A investigação científica aponta para a necessidade de proceder a um investimento de cerca de 10.000 horas ou 10 anos de experiência de prática continuada para aceder a um desempenho desportivo ao nível da elite (Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993).

Para além desta forte componente atlética, os estudos indicam que muitas outras variáveis concorrem e são determinantes do desenvolvimento do talento conducente a uma carreira no patamar mais elevado.

A ciência tem vindo assim a destacar a necessidade dos atletas reunirem um conjunto de recursos internos, mas também identifica a influência externa que exercem, por exemplo, os treinadores, a família e os amigos, e o próprio contexto onde se desenrolam as atividades desportivas (Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2005; Stambulova & Alfermann, 2009), ao longo de todo o percurso desportivo.

O propósito desta revisão de literatura foi fornecer uma visão atual do estado da investigação na área do desenvolvimento da carreira dos atletas de elite por intermédio da identificação e sistematização dos contributos publicados.

Em resultado da análise da literatura, a revisão apresenta as temáticas-chave emergentes, associadas às determinantes do desenvolvimento e sugere linhas orientadoras para trabalhos futuros.

Palavras-Chave: Desenvolvimento da carreira; transição de carreira; talento; elite.

### **Abstract**

Scientific research points to the need for an investment of about 10 years of continuous practice experience to access a sports performance at the elite level (Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993).

In addition to this strong athletic component, studies indicate that many other variables and compete directly influence the development of conduzente talent to a career at the highest level.

Science has thus highlight the need for athletes meet a set of internal resources, but also identifies the external influence they exert, for example, coaches, family and friends, and the very context in which unfold sports activities ( Fraser-Thomas, Cote & Deakin, 2005; Stambulova & Alfermann, 2009), throughout the sports route.

The purpose of this study was to provide a current view of research status on the career development of the area of elite athletes through the identification and systematization of the published contributions.

As a result of the literature review, the study presents the key emerging themes, associated with determinants of development and suggests guidelines for future work.

**Keywords:** Career development; career transition; talent; elite.

## **O Desenvolvimento da Carreira Atlética**

O desporto é uma atividade que requer a integração de uma série de habilidades humanas e processos internos e externos ao indivíduo. Nesta linha de pensamento, verificamos que o desporto extravasa a capacidade de desenvolver um determinado nível de performance corporal, mas é também um produto com uma forte componente cultural, económica e política (Constantino, 2006).

Hackfort (2006) com recurso a uma perspetiva da Teoria da Ação Social destacou a interação de múltiplos processos no desenvolvimento da performance de elite no desporto. Este visionamento torna possível olhar para o alto desempenho considerando diferentes tipos de variáveis em atuação simultânea como as componentes afetiva (i.e., prazer; motivação) e social (i.e., interação com pares; isolamento) que trazem custos e benefícios estando associados a tipos de treino e atividades em diferentes etapas de envolvimento no desporto.

A Teoria da Ação Social foca-se no indivíduo, na tarefa e no contexto e considera os aspetos cognitivos, afetivos e sociais da performance desportiva (Nitsch & Hackfort, 1981). Toda a atividade desportiva requer um elevado nível de habilidades cognitivo-percetuais, tal como a capacidade para perceber vários estímulos e eleger a melhor decisão ao longo da competição e da performance (Côté, Lidor & Hackfort, 2009).

Além disso, as habilidades afetivas como a manutenção da motivação e a gestão emocional são essenciais para uma performance de sucesso nas atividades desportivas. Da mesma forma, sabemos que toda a atividade desportiva se desenvolve numa determinada envolvente social e necessita, entre outras, da habilidade para interagir eficazmente com treinadores, pais e pares (Côté et al., 2009).

Ao longo das últimas três décadas, têm sido apresentadas variadas propostas de modelos de desenvolvimento atlético no desporto (Bruner, Erickson, McFadden & Côté, 2009). Numa revisão de literatura da Psicologia do Desporto levada a cabo por Durand-Bush e Salmela (2001) foram identificados dois modelos teóricos (i.e., Bloom, 1985; Côté, 1999) que descrevem a progressão do atleta até ao desporto de elite.

Outra revisão conduzida por Alfermann e Stambulova (2007) destacou três modelos adicionais (i.e., Salmela, 1994; Stambulova, 1994; Wylleman & Lavalle, 2004) juntamente com os dois já antes identificados.

Mais recentemente, Bruner, Erickson, Wilson e Côté (2010), conduziram uma análise de rede de citações de sete modelos explicativos do desenvolvimento atlético no desporto. Este estudo revelou dois corpos de investigação distintos: (1) *desenvolvimento do talento* (Abbott & Collins, 2004; Bailey & Morley, 2006; Côté, 1999; Durand-Bush & Salmela, 2001; Morgan & Giacobbi, 2006) e (2) *transições de carreira* (Stambulova, 1994; Wylleman, Alfermann & Lavallee, 2004).

Os modelos de desenvolvimento atlético assentes no desenvolvimento do talento têm vindo a ser influenciados pelo campo da psicologia cognitiva, aquisição de competências e perícia (*expertise*) em domínios como a música, a arte e xadrez.

De acordo com Bruner e colegas (2009), os trabalhos de Chase e Simon (1973), Bloom (1985), e Ericsson (1996) marcaram profundamente a investigação do desenvolvimento do talento no desporto.

Bloom (1985) destacou um padrão aparentemente necessário para alcançar uma performance de elite no desporto, na matemática, na música e na arte. Ericsson e colegas usaram uma abordagem da performance de perícia para demonstrar que a performance de mestria na música, no xadrez, no desporto e em outros domínios deveria ser observada como consequência do alcançar de uma sequência de objetivos desafiadores através de uma prática deliberada. Este incremento de desafios na tarefa, somado ao treino sistemático, constitui um veículo bem mais credível para o desempenho de excelência do que as determinantes de talentos inatos.

Embora a investigação dos modelos de desenvolvimento atlético baseada no desenvolvimento do talento tenda a incluir a prática deliberada como um dos mais importantes elementos para atingir um nível de elite, estudos específicos (e.g., Baker, Côté & Abernethy, 2003; Orlick & Partington, 1988; Soberlak & Côté, 2003) identificaram elementos chave adicionais do desenvolvimento do talento (e.g., jogo deliberado; experimentação precoce; papel dos pais e pares) que foram integrados nos modelos conceptuais do desenvolvimento atlético.

A segunda abordagem do desenvolvimento atlético no desporto é baseada na literatura das transições de carreira. O número de investigações no domínio das transições tem crescido substancialmente desde a década de 60 do século passado (Bruner et al., 2009).

Grande parte da investigação inicial das transições em Psicologia do Desporto focou-se na compreensão de como a retirada do desporto de elite influencia os atletas (e.g., Baillie & Danish, 1992; Ogilvie & Taylor 1993; Petitpas, Danish, McKelvain & Murphy, 1992; Ungerleider, 1997).

Um importante contributo atribuído a esta linha de investigação diz respeito à perspectiva holística das transições atléticas ao invés de acontecimentos solitários no tempo e na atenção crescente às variáveis psicossociais que afetam o desenvolvimento ao longo de uma série de críticas transições da carreira atlética.

Neste sentido, os investigadores observam os atletas como atores de um percurso de desenvolvimento contínuo que vai sendo influenciado por várias transições de diferentes domínios (i.e., psicológico, psicossocial, académico) da vida do atleta (Wylleman & Lavalley, 2004).

A atual perspectiva desenvolvimentista das transições de carreira foi fortemente influenciada pelo trabalho de Schlossberg (1981) na área do aconselhamento psicológico. A autora propôs uma estrutura conceptual que identificou três fatores que contribuem para a adaptação do indivíduo a uma transição.

Esses fatores incluem as características do indivíduo (i.e., idade; experiência passada com transição semelhante), características do contexto pré e pós transição (i.e., suporte social de amigos e família; suporte institucional) e a percepção particular da transição (i.e., evento gradual ou repentino; nível de stress; afeto positivo ou negativo).

Estudos mais recentes focaram a sua atenção no modo como toda a envolvente de relacionamentos (e.g., treinadores, pais, pares), num determinado contexto social (e.g., sistema desportivo, cultura) influenciam decisivamente o desenvolvimento atlético e o modo como os atletas se ajustam às transições (Bruner, Munroe-Chandler & Spink, 2008; Stambulova, Stephan & Järphag, 2007; Wylleman, De Knop, Ewing & Cumming, 2000).

Da análise da literatura sobre os estudos realizados na área do desenvolvimento da carreira dos atletas de elite emergiram uma série de temáticas chave que se sistematizam nos pontos seguintes.

### **Prática Deliberada e Especialização Precoce**

Nas últimas décadas a investigação científica tem produzido inúmeros estudos sobre esta tipologia de prática formal de atividade desportiva (e.g., Charness, Tuffiash, Krampe, Reingold & Vasyukova, 2005; Ford, Ward, Hodges & Williams, 2009; Hambrick, Oswald, Altmann, Mainz, Gobet & Campitelli, 2014).

Nestes estudos encontramos definições genéricas da prática deliberada como sendo atividades formais de treino intenso e muito estruturado, inerente a largas horas de dedicação e ao desenvolvimento de novas habilidades sob a orientação de um treinador ou professor.

A abordagem do desenvolvimento da perícia no desporto, tendo por base os modelos cognitivos de aquisição de competências, apresenta-nos a prática deliberada como uma atividade que requer um esforço elevado e que tem como objetivo primordial, mais do que a obtenção de prazer, o aperfeiçoamento da performance (Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993).

Esta proposta teórica encabeçada por Ericsson, aponta para a crucial importância do cumprimento de vastas quantidades de prática deliberada que, para repercutirem vantagens na obtenção do nível de perícia, necessitam estar associadas à especialização precoce.

Assim, não basta apenas possuir elevada experiência numa determinada atividade para reproduzir uma performance de excelência, pois se ela for consequência de grandes quantidades de divertimento em contexto recreativo, será deficitária em termos da prática formal que se considera indispensável a um desempenho de topo (Ericsson, 2004; Gobet & Simon, 1996).

De facto, encontramos vários estudos que apontam para um maior envolvimento em prática deliberada dos atletas de elite, quando comparados com atletas que não apresentam o mesmo nível de desempenho (e.g., Ericsson & Lehmann, 1996; Ford, et al., 2009; Charness, et al., 2005).

Ericsson e colegas (1993), sugerem que será praticamente impossível a um atleta que inicia a sua prática desportiva tardiamente, obter vantagem sobre um outro atleta que iniciou uma prática deliberada em idade jovem e que mantém elevados níveis desse tipo de treino formal ao longo do tempo.

Neste sentido identificamos nos estudos de Ericsson e colegas (1993) uma tendência para a necessidade de dedicar, pelo menos, 10.000 mil horas a intensa prática formal para que seja possível a um atleta alcançar o nível mais elevado de performance.

Para reforçar esta evidência, Ericsson e Lehmann (1996) remetem-nos para o legado de Chase e Simon (1973), uma vez que já nestes seus trabalhos com atletas de xadrez apontavam que a sua chegada ao plano internacional, pressupunha um percurso de mais de uma década de preparação, até mesmo para os praticantes mais talentosos, como é exemplo o caso de Bobby Fisher que só após nove anos de intensa prática conseguiu atingir um patamar de perícia para competir internacionalmente.

Os trabalhos de Ericsson et al. (1993) com músicos e desportistas revelam que os níveis de prática deliberada e especialização precoce são sistematicamente mais elevados nos indivíduos que apresentam desempenhos de elite.

Os resultados indicaram que os artistas poderiam atingir a quantidade máxima de quatro horas focadas no treino intenso e diário sem que com isso corressem riscos de exaustão ou *burn-out*.

O caminho da especialização precoce é caracterizado por um alto volume de prática deliberada e uma baixa taxa de jogo deliberado num só desporto e é focada na melhoria da performance desde os seis ou sete anos de idade.

A especialização precoce implica o foco num rígido modelo baseado no aumento das competências, uma seleção também precoce de crianças talentosas, o incremento de recursos para um grupo especial de atletas durante a infância e um regime de treino nem sempre consistente com a motivação das crianças para a participação no desporto (Côté, et al., 2009).

Como vimos, vários são os estudos que indicam uma relação positiva entre o treino da prática deliberada e a performance de elite, aos quais se juntam tantos outros (e.g., Helsen,

Starkes & Hodges, 1998; Starkes, Deakin, Allard, Hodges & Hayes, 1996; Williams & Hodges, 2005). Alguns deles confirmam que 10.000 horas ou 10 anos de prática deliberada são um pré-requisito para o desenvolvimento de uma performance de elite. A literatura aponta assim para a inevitabilidade de obedecer a uma especialização precoce para alcançar o sucesso no desempenho a um nível de elite.

Apesar destas evidências, uma variada corrente de investigadores destaca alguns custos associados à especialização precoce e observa benefícios para os participantes com acesso a experiências diversificadas e de carácter lúdico (Baker et al., 2003; Baker, Côté e Deakin, 2005; Côté et al., 2007; Côté et al., 2009).

No seu estudo com atletas de triatlo de longas distâncias (*Ironman*) Baker e colegas (2005), não confirmaram a necessidade de um treino especializado nas primeiras etapas de desenvolvimento, defendida pela teoria da prática deliberada (Ericsson et al., 1993).

A generalidade dos 28 triatletas masculinos participantes no referido estudo, não estiveram envolvidos numa intensa prática regular das modalidades de natação, ciclismo ou corrida até, pelo menos, à idade da adolescência.

Por outro lado, constatou-se que estes atletas acumularam experiências diversificadas nos primeiros anos de envolvimento no desporto. Elas passaram pela participação em outras modalidades como o basquetebol e o futebol e, sendo estas modalidades de grande estimulação aeróbia, poder-se-á associar uma transferência desta competência e performance para a prática das longas distâncias (Baker et al., 2005).

No mesmo sentido, os trabalhos de Bridge e Toms (2013) que envolveram a participação por questionário de 1006 atletas do Reino Unido, entre os sete e os 18 anos de idade, de vários desportos coletivos e individuais, sugerem uma maior probabilidade dos indivíduos que praticam três modalidades ao longo dos anos de especialização acederem a um nível competitivo mais elevado.

Assim, e com base nestes resultados, os investigadores consideram que a especialização precoce não é um requerimento essencial para alcançar elevados níveis de performance aos 18 anos de idade.

## **Jogo Deliberado e Experimentação Precoce**

As publicações nesta área de conhecimento dedicam recorrentemente a sua atenção às propostas de Côté e colegas que seguem numa linha de maior recreação e prática informal. Encontramos este tipo de ligação ao desporto associado à nomenclatura de jogo deliberado e, sobretudo, com referência aos anos da infância, enquanto período de iniciação ao contacto com a vivência desportiva.

De acordo com Côté et al. (2007), a informalidade do jogo deliberado permite às crianças um envolvimento no desporto com equipamento mínimo, em qualquer tipo de espaço, recorrendo a um pouco padronizado número de participantes, com diferentes idades e estaturas. O tipo de contexto é facilmente criado e não necessita obrigatoriamente de conter as características do desporto organizado e da prática estruturada, como a supervisão do adulto, treinadores, árbitros, equipamento especializado e limitações de tempo ou dos uniformes a utilizar.

As atividades de jogo deliberado, como por exemplo futebol e hóquei de rua, são reguladas por regras de idade flexíveis e são monitorizadas pelas crianças ou um adulto envolvido no seu desenvolvimento (Côté, Baker & Abernethy, 2007).

Este tipo de prática informalmente organizada pode ser realizada individualmente (e.g., dar toques com a bola; jogar contra a parede) ou em grupo (e.g., jogos 5x5; jogar à “rabia”), não tem a supervisão de um treinador ou professor e quem assume a sua gestão é muitas vezes um pai ou irmão mais velho.

Tradicionalmente, as crianças modificam as regras de um desporto organizado para encontrar um ponto onde o seu jogo reflita, o mais possível, a modalidade mas, tais adaptações, continuam a permitir a prática ao seu estádio atual de crescimento.

Os dados atuais sugerem que esta é uma variável importante no desenvolvimento do desempenho de excelência dos jogadores de futebol. Existem evidências para sugerir que o jogo deliberado é importante para o aumento da compreensão do jogo com reflexo na antecipação e tomada de decisão e também ao nível criatividade (e.g., Memmert, Baker & Bertsch, 2010).

Além disso, este tipo de envolvimento precoce no desporto e o divertimento percebido produz efeitos positivos sobre a motivação intrínseca. O prazer repercutido neste contexto promove a participação ativa e continuada em atividades desportivas prevenindo o abandono precoce e o *burn-out* (Côté et al., 2007).

No entanto, a literatura também apresenta alguns estudos em que este aumento dos níveis de motivação intrínseca não obtém uma relação positiva com a participação em atividades de jogo deliberado (e.g., Hendry, Crocker & Hodges, 2014).

A sustentação dos *sampling years* ou anos de experimentação durante a infância é baseada em dois elementos principais: 1) Envolvimento em vários desportos e 2) Participação em jogo deliberado. Em primeiro lugar, a participação em vários desportos permite às crianças experimentar uma série de diferentes contextos físicos, cognitivos, afetivos e psicossociais (Côté et al., 2009).

As múltiplas habilidades adquiridas através do envolvimento em vários desportos durante a infância providenciam às crianças as fundações das habilidades físicas, pessoais e mentais necessárias à especialização num desporto durante a adolescência (Côté et al., 2009).

A experimentação de vários desportos permite às crianças vivenciar diferentes interações sociais com colegas e adultos (e.g., treinadores e pais) e reforça a adaptação de habilidades emocionais e de autorregulação que podem ser investidas de forma positiva num desporto no futuro (Côté et al., 2009).

Um segundo elemento dos *sampling years* é o envolvimento numa quantidade elevada de atividades de jogo. Os estudos de Côté, Baker e Abernethy (2007) apontam para a importância de praticar desporto e jogar informalmente durante a infância, mas dentro de uma estrutura cuidadosamente ponderada e concebida para a maximização do prazer.

Ainda assim, verificamos algumas discrepâncias nos resultados de estudos que analisaram a relevância da prática variada precoce comparativamente à especialização, igualmente prematura, em atletas de elite.

Os trabalhos de Ford et al., (2009) que comparam a prática realizada por atletas em perseguição do nível de elite e atletas de elite, não apoiam todos os pressupostos do

modelo do desenvolvimento da participação no desporto de Côté (1999). Os resultados não traduziram diferenças significativas relativamente ao número de horas por ano passadas em outras atividades desportivas em idades entre os seis e os 12 anos.

No entanto, este mesmo estudo mostra grandes diferenças no número de horas de prática dedicadas apenas ao futebol, entre os grupos de elite e um grupo recreativo. Estes resultados apontam para a relevância da prática diversificada, mas também parecem indicar que a especialização precoce, mesmo que em práticas não-formais de futebol, promove o desenvolvimento do talento.

No respeitante ao futebol, a prática no alto rendimento acarreta respostas de elevado nível de exigência e, embora haja um número elevado de praticantes espalhados por todo o Mundo, as oportunidades para chegar ao topo do profissionalismo estão limitadas a um número muito reduzido de indivíduos (Haugaasen & Jordet, 2012).

O desenvolvimento da perícia no futebol tem sido associado a práticas específicas como o futebol de rua e o futsal, dado o seu carácter intenso e repetitivo, mas também à variabilidade deste contexto de prática que poderá ser promotor da aprendizagem do jogo e de respostas mais eficazes e complexas por parte dos atletas (Haugaasen, Toering & Jordet, 2014).

Num estudo com 112 atletas masculinos de elite de várias modalidades (i.e., basquetebol, futebol, hóquei e voleibol) dos quais 42 de futebol, Leite, Baker e Sampaio (2009) apontam para diferenças, entre e dentro das modalidades, no que se refere à idade com que os atletas tomam contacto com a prática desportiva.

No futebol, essa entrada no desporto aconteceu geralmente entre os seis e os 10 anos de idade, no entanto, 7.1% dos participantes referiu apenas tê-lo feito entre os 11 e os 14 anos. Já o início da especialização na modalidade, 9.5% dos 42 atletas de elite indicou ter ocorrido entre os 11 e os 14 anos, sendo que os restantes 90.5% afirmaram o seu início no futebol mais cedo i.e., entre os seis e os 10 anos.

Estes resultados, e a sua variabilidade, demonstram a existência de alguma flexibilidade em relação à determinativa dos atletas iniciarem uma especialização precoce para atingirem um nível de performance de elite (Leite et al., 2009).

Por outro lado, as atividades praticadas, antes da especialização, pelos atletas participantes nos trabalhos de Leite e colegas (2009), representam sobretudo desportos coletivos. Desta informação emerge a ideia dos autores de que o contacto com a prática diversificada, nomeadamente em grupo, promove aprendizagens úteis ao desenvolvimento da perícia na sua modalidade de eleição.

### **O Papel do Treinador**

O papel do treinador é uma das áreas mais exploradas na investigação da prática desportiva dos jovens, com numerosos estudos que se focam na relação entre os comportamentos dos treinadores e a motivação e o prazer dos atletas (Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2008).

O treinador é, assim, um dos fatores que tem, reconhecidamente, uma forte influência no incremento do desenvolvimento de resultados positivos dos jovens atletas (Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2005).

Desde logo, se pensarmos ser uma realidade o facto de muitos treinadores sentirem conseguir observar e prever o talento, por exemplo, dos jovens futebolistas e que essa visão condiciona a sua seleção e eventuais transferências de clube (Helsen, Hodges, Winckel & Starkes, 2000), podemos compreender até que ponto pode esta influência ser decisiva para a carreira dos atletas.

Acresce a esta condição, a sugestão avançada por Helsen e colegas (2000) de que as perceções e escolhas dos treinadores, em relação ao talento dos jovens futebolistas, são determinadas fundamentalmente pelos índices de maturação física e não tanto pelas habilidades técnicas e de jogo de equipa. Este condicionalismo está, de acordo com os autores, amplamente relacionado à forma de organização competitiva da modalidade e ao efeito da idade relativa, permitido pela definição de escalões etários.

No entanto, a ascendência do treinador parece ir muito além das questões do talento e do desenvolvimento técnico e motor dos atletas. Encontrámos na literatura, referências à influência humanista dos técnicos. Neste particular, é destacada, por exemplo, a importância que uma relação treinador-atleta significativa e de suporte representa para a forma como os jovens atletas constroem a sua identidade atlética (Jowett & Cramer, 2010).

De facto, a capacidade do treinador para promover o desenvolvimento dos atletas parece exigir da parte dos primeiros, uma competência particular, não só para elaborar exercícios de treino com vista ao incremento das capacidades motoras, mas também, habilidades para compreender holisticamente um ser humano em crescimento, nomeadamente, quando a sua ação se dirige a jovens em formação.

Num estudo realizado com jovens nadadores, Fraser-Thomas e Côté (2009), destacaram a necessidade dos treinadores reunirem competências para a melhor compreensão do desenvolvimento psicológico, social e emocional típico dos adolescentes.

Os jovens nadadores indicaram componentes fundamentais da metodologia do treinador que, sendo utilizadas ou não, exercem um influência positiva ou negativa no desenvolvimento das suas experiências desportivas. Essas componentes reúnem facetas, tais como: (1) acreditar nas suas capacidades; (2) recurso a uma sólida ética de trabalho; (3) competências de comunicação; (4) providenciar oportunidades de independência e (5) não demonstrar favoritismos (Fraser-Thomas & Côté, 2009).

Nos seus trabalhos com 16 treinadores de elite de escalões de formação de várias modalidades, Martindale, Collins e Abraham (2007) advogam que os treinadores necessitam de estar bem documentados e ter uma atenção particular ao desenvolvimento global dos atletas para incrementar técnicas de instrução promotoras da aquisição das primeiras competências físicas e mentais, num ambiente de divertimento e prazer.

O investimento no treino de competências diversificadas constitui uma ferramenta fundamental para o sucesso da missão dos treinadores, pois tal como nos indicam Smith, Smoll e Barnett (1995), os técnicos participantes em programas formativos recebem uma avaliação mais positiva comparativamente àqueles que não tiveram acesso a formação no respeitante à redução dos níveis de ansiedade dos atletas.

Por outro lado, os atletas conduzidos por treinadores com formação, demonstram índices mais elevados de diversão e percebem nas suas equipas desempenhos mais atractivos aos olhos dos outros praticantes, sem perdas ao nível do resultado desportivo (Smith et al., 1995).

Petitpas, Cornelius, Van Raalte e Jones (2005) nos seus trabalhos de planificação de programas de treino focados no desenvolvimento psicossocial dos jovens, destacaram a necessidade da presença de adultos cuidadores para a obtenção de um crescimento positivo. Petitpas e colegas argumentaram que estes adultos constituem fontes de inspiração externa, capazes de permitir aos jovens desenvolver competências transferíveis para outros domínios da vida que não só a desportiva.

Tendo por base os estudos de Petitpas, Giges e Danish (1999) podemos constatar que é a qualidade dos relacionamentos com adultos referenciais que constituirá o maior impacto no desenvolvimento de características pessoais e sociais positivas para a conduta individual e no relacionamento com os pares.

Na mesma linha, Black e Weiss (1992) nas suas investigações com treinadores de natação em contexto de competição, descobriram que aqueles que providenciaram mais informação acerca da performance, aliando a ela, elogios e incentivos dependendo do desempenho, tiveram atletas que desfrutaram de maior prazer e que apresentaram maior predisposição para encarar desafios.

Ainda no âmbito do trabalho com nadadores adolescentes persistentes e desistentes, Pelletier, Fortier, Vallerand e Brière (2001) constataram que aqueles que mais persistiram em dar continuidade à prática da natação percebem nos seus treinadores, alguém que lhes confere um maior suporte à autonomia, enquanto os que abandonaram a natação, vêm os seus treinadores como mais controladores.

A literatura remete-nos para a preponderância do papel dos treinadores no desenvolvimento das carreiras dos atletas. Observamos, igualmente, na investigação científica produzida, evidências da necessidade dos treinadores passarem também por diversas etapas de desenvolvimento do seu percurso desportivo, às quais, correspondem diferentes respostas ao nível das suas ações.

Se tivermos em conta o desenvolvimento da carreira de treinador definido por Schinke, Bloom e Salmela (1995), verificamos que, no primeiro estágio, as suas responsabilidades devem passar por fornecer aos atletas um ambiente prazeroso, facilitador

de aprendizagens e de acesso às primeiras experiências competitivas para o incremento de competências pessoais e sociais.

Ao passo que no estádio mais elevado (i.e., treinador nacional/internacional), os atletas devem ser capazes de assumir a responsabilidade do refinamento das suas capacidades com alguma autonomia, enquanto o treinador passa a ter um papel mais centrado na supervisão desse processo (Schinke et al., 1995).

### **O Suporte Familiar e de Outros Entes Significativos**

Para além do papel do treinador, a literatura dedicada à temática do desenvolvimento da carreira atlética identifica outros fatores com influência significativa na caminhada dos indivíduos até a um desempenho de perícia.

Dentro destes outros fatores, aqueles que dizem respeito à situação específica onde evoluem os indivíduos, i.e., o contexto envolvente da prática, têm especial relevância a família e os colegas de equipa (Morgan & Giacobbi, 2006).

Power e Woolger (1994) demonstraram que o suporte parental estava positivamente correlacionado com o prazer e entusiasmo das crianças na prática da natação. Neste estudo com 44 nadadores entre os seis e os 14 anos de idade e os seus pais, os investigadores encontraram evidências para uma relação positiva entre o comportamento parental e a motivação dos seus filhos e o seu prazer na prática desportiva.

No entanto, estes trabalhos também identificaram consequências negativas ao nível do entusiasmo pelo desporto, quando os pais apresentam comportamentos de pressão para a performance das crianças.

Parece consensual a ideia da importância do desempenho parental para o desenvolvimento global dos indivíduos. Também observamos grande unanimidade da influência dos comportamentos dos progenitores na vivência desportiva de um ser humano.

Ainda assim, e principalmente quando se trata de população mais jovem, a ciência vai apontando diferentes consequências dos comportamentos parentais. Por exemplo, os estudantes que percebem o seu núcleo familiar como muito dedicado ao suporte, têm tendência para apresentar um maior interesse por tarefas que exigem talento. Enquanto

que, as famílias percebidas como mais encorajadoras, desafiadoras e promotoras da independência, tendem a estimular nos seus educandos uma maior orientação para os objetivos, tendo como consequência a apresentação de níveis de espontaneidade mais baixos (Rathunde & Csikszentmihalyi, 1993).

As ações e comportamentos parentais também parecem ter reflexo no modo como os indivíduos assumem os seus desafios e nas normas pelas quais se regem para os atingir. Nessa medida, os pais empenhados em oferecer oportunidades de novas aprendizagens e que têm, eles próprios, um comprometimento com vários domínios de atividade, poderão promover a adoção de valores relacionados com a importância da realização, do trabalho árduo e da mais-valia da persistência na obtenção do sucesso (Davidson, Howe, Moore & Sloboda, 1996).

Normalmente, são associados ao prazer e ao sucesso das crianças no desporto os comportamentos dos pais como a presença incondicional, o suporte logístico e o reconhecimento (Scanlan, Carpenter, Lobel & Simons, 1993). No entanto, se os progenitores se mobilizarem com base em elevadas expectativas sobre o desempenho e o sucesso futuro dos seus filhos, poderão estar a promover elevadas fontes de stress com consequências negativas ao nível da motivação que podem levar ao abandono da prática (e.g., Brustad, 1988; Scalan, Stein & Ravizza, 1989; Scalan et al., 1991).

O suporte parental aparenta ser, definitivamente, uma faceta com grande influência no desenvolvimento da carreira dos atletas. É curioso observar que esta determinativa não se coloca apenas em termos da performance desportiva, mas também poderá obter significado na forma como o atleta gere as suas interações sociais e as decisões técnicas.

Nos seus trabalhos com jovens jogadores de futebol (i.e., entre os 15 e os 22 anos) ao longo de sete meses, VanYperen (1995), sugere que a probabilidade de ocorrerem problemas de relacionamento com os colegas quando um jogador não é consecutivamente selecionado pelo treinador, é tanto menor quanto maior for a percepção do suporte parental desse jogador.

Voltamos aqui aos trabalhos de Ericsson (1996), e ao facto do desenvolvimento da performance de elite ser apontada, em grande medida, à prática deliberada que nem sempre é suficientemente motivadora e exige a reunião de muito esforço e dedicação.

Nesse sentido, percebemos ainda melhor a importância do ambiente familiar, enquanto variável decisiva e com influência no desenvolvimento das crianças e jovens em vários domínios, onde se inclui, claro está o desporto.

O papel dos pais começa por ser uma tarefa de liderança nos anos de experimentação, para nos anos de investimento, constituir mais a missão de seguidores e apoiantes (Côté, 1999). A crença dos pais de que o desporto é um fator importante para o desenvolvimento dos seus filhos, promove as tarefas de encorajamento à experimentação e envolvimento das crianças em várias atividades desportivas na infância.

Mais tarde, no período de investimento num só desporto, os pais tornam-se adeptos comprometidos com a carreira dos seus filhos e apoiam as suas tomadas de decisão, sacrificando, em muitos casos, as suas vidas pessoais e profissionais para permitir as melhores condições de prática e dedicação à modalidade que as crianças, entretanto, elegeram como sua (Côté, 1999).

Ainda que de grande importância, o papel dos pais nem sempre promove um desenvolvimento saudável da prática desportiva de crianças e jovens. De acordo com os trabalhos de Gould, Lauer, Rolo, Jannes e Pennisi (2006), os treinadores acreditam que 59% dos pais contribuiu para o sucesso dos seus filhos. No entanto, a investigação demonstrou que 36%, desses pais, prejudicou o desenvolvimento dos filhos. Em primeiro lugar por sobrevalorizar a importância de ganhar, suportar expectativas irrealistas e por criticar as suas performances, e depois, por obrigá-los à prática, mesmo contra a sua vontade e motivação.

Harlick e McKenzie (2000) destacaram que a pressão exercida pelos pais sob a forma de criticismo, expectativas elevadas, ações abusivas junto dos recintos de prática, recompensas ou prémios de participação e a adoção de papéis da esfera de competências do treinador, têm uma influência comprovada no abandono precoce dos atletas.

Contudo, não só os comportamentos dos pais têm ação sobre o desenvolvimento da carreira dos atletas. O *developmental model of sport participation* destaca a influência do papel de pares e irmãos nos padrões da participação dos jovens no desporto (Côté, Baker & Abernethy, 2003; Côté & Fraser-Thomas, 2007).

No caso particular dos irmãos mais velhos, Côté (1999) afirma a sua influência positiva, sobretudo, nos anos de especialização e em relação à ética no trabalho. Pese embora todas as questões relacionadas com a competição familiar que rege este tipo de relacionamento, os irmãos mais adultos podem constituir um modelo a seguir.

Assim, a necessidade de encontrar estratégias de organização familiar para tornar possível obter objetivos comuns pode favorecer o desenvolvimento de competências desportivas. Esta interdependência, tão necessária ao funcionamento em equipa nos desportos coletivos, poderá promover uma melhor percepção da importância do contributo e empenhamento de cada elemento para a obtenção de metas comuns (Côté, 1999)

Na verdade, e principalmente no que se refere ao início da carreira e primeiros anos de prática desportiva, os comportamentos dos treinadores, mas também de pais e pares parecem exercer uma forte influência sobre a motivação dos atletas. Esse efeito motivacional é mais vincado nos treinadores e pais, até pela autoridade que exercem sobre os atletas e, mostra ser menos significativo para os pares, nesta fase inicial do desenvolvimento (Keegan, Harwood, Spray & Lavalley, 2010).

Mais tarde, o suporte garantido pelos colegas vai crescendo em simultâneo com o desenvolvimento humano e à medida que, também, aumenta o envolvimento social do indivíduo. O estabelecimento de relações positivas entre pares e a presença de colegas amigos no grupo podem aumentar a motivação, a persistência e o interesse pela participação em atividades desportivas (Wylleman & Lavalley, 2004).

Os relacionamentos entre colegas de equipa podem assumir uma relevância positiva considerável na vivência dos atletas, exactamente pelas particularidades deste tipo de relação. Morgan e Giacobbi (2006), nos seus trabalhos com jovens atletas de várias modalidades da primeira divisão de campeonato universitário da América do Norte, os seus pais e treinadores, destacaram a importância do papel dos colegas na vida dos atletas participantes pelo suporte que lhes conferiram, quer na prática desportiva, quer ao nível da amizade e da partilha de momentos de maior intimidade.

Ainda assim, também foram observadas na literatura, referências que apontam para algumas situações de ciúme ou inveja, competitividade extrema e a existência de fracos modelos referenciais nas relações entre pares. Esta vivências, se bem que a uma escala

menor, determinam grande parte das experiências menos positivas dos atletas (Fraser-Thomas & Côté, 2009).

Weiss & Smith (2002) apresentaram as dimensões positivas e negativas da amizade nos contextos do desporto juvenil. Estes autores propõem que as dimensões positivas, tais como, o companheirismo, o aumento da autoestima, a ajuda e orientação, o comportamento pró-social, a intimidade e a lealdade, podem incrementar a motivação na participação, enquanto as dimensões negativas como o conflito, as qualidades pessoais menos atrativas, a traição e a inacessibilidade, podem constituir razões para a retirada prematura dos jovens.

Ainda assim, as relações entre pares, e o que os atletas esperam delas, aparentam usufruir de um dinamismo próprio de indivíduos também em crescimento. Praticantes mais jovens (i.e., entre 10 e 13 anos) descrevem as relações de amizade fundamentalmente como a partilha da ocupação do tempo livre e do tempo passado a jogar, enquanto os jovens mais perto da idade adulta (i.e., entre 14 e 18 anos), associam as suas relações de amizade a conceitos como a partilha de intimidade, lealdade e a possuir crenças e valores semelhantes (Weiss & Smith (2002).

### **Contextos Promotores do Desenvolvimento do Talento**

Ao analisar a literatura desta temática constata-se que o contexto cultural exerce uma influência significativa sobre a vida dos atletas. Embora alguns atletas dediquem grande atenção à manutenção dos bons resultados desportivos, abdicando de uma vida socialmente ativa, outros fazem questão de resistir à pressão social para essa dedicação exclusiva ao treino e tentam esconder e manipular a sua exposição pública para continuar a desfrutar desse lado da vida humana (Carless & Douglas, 2013).

Outra constatação resultante da análise à produção científica é o facto de o contexto onde se desenvolve a prática envolver toda uma complexidade de variáveis a trabalhar em simultâneo (Henriksen, Stambulova & Roessler, 2010). Esta abordagem holística e ecológica permite observar a necessidade de preparar e qualificar todos os agentes desportivos que trabalham no contextos de elite, nomeadamente, os treinadores pela grande influência que têm sobre, principalmente, os atletas em formação (Dawson & Phillips, 2013).

Uma boa parte destes estudos parece indicar que os contextos de elite e todos os agentes que dele fazem parte, e para ele contribuem, deverão estar em condições de permitir aos atletas desenvolver comportamentos que se pensa estarem diretamente associados ao potenciar das suas capacidades.

De entre essas características potenciadoras da obtenção de um nível superior de rendimento, os estudos destacam a honestidade e o respeito, a autocrítica, a procura de feedback e a execução de exercícios a um nível técnico elevado (Oliver, Hardy & Markland, 2010). Para além dos resultados já apontados, a investigação produzida, identificou que os atletas de elite em formação têm de acumular a uma série de competências naturais acima do nível médio, uma grande capacidade de autorregulação (reflexão e autoavaliação) e uma atenção especial às exigências para chegar a um contexto de elite (Mills, Butt, Maynard & Harwood, 2012).

Importa reforçar que nesta tentativa de descrever e encontrar uma definição de contexto promotor de desenvolvimento do talento, a investigação tende a reforçar a enorme influência exercida pelos treinadores, pais e amigos que giram no próprio ecossistema onde o atleta busca o seu enriquecimento (Keegan, et al., 2014).

Para além destes importantes intervenientes no desenvolvimento dos atletas, tiram-se da literatura evidências que permitem elencar uma série de outras variáveis inerentes a um ambiente facilitador do desempenho de elite.

Por exemplo, nos estudos desenvolvidos por Henriksen e colegas (2010) num contexto de clube de elite da Suécia, emergiram indicadores de uma série de fatores concorrentes para o desenvolvimento de um ambiente promotor do sucesso desportivo. De entre esses fatores, os autores do estudo consideraram mais determinantes: (1) uma forte cultura organizacional atenta a todos os aspectos da vida quotidiana; (2) abertura a uma grande partilha de conhecimento entre os vários grupos de elementos (e.g., atletas e treinadores); (3) foco na performance do atleta e no seu desenvolvimento a longo prazo e menos valor aos resultados do momento; (4) altos níveis de coesão assentes numa partilha dinâmica de valores; (5) desenvolvimento de competências pessoais como a responsabilidade, a procura da excelência e de competências sociais com vista ao desenvolvimento atlético.

Nesta linha e em virtude dos resultados obtidos através de entrevistas a cinco treinadores de elite, Strachan, Côté e Deakin (2011), apontaram três características fundamentais dos contextos de elite que permitem um desenvolvimento positivo dos jovens atletas, a saber: (1) a existência de condições de treino apropriadas; (2) a promoção de oportunidades para o desenvolvimento de competências físicas, pessoais e sociais e (3) a ocorrência de interações acolhedoras e de suporte.

Ora, para que seja possível catalogar um ambiente desportivo como facilitador do talento, a literatura vai-nos dizendo que não se poderá apenas atender aos resultados traduzidos em medalhas, mas sim a um contexto utilizador dos avanços da ciência e da medicina, da identificação de talentos, que requer a contribuição de todos os grupos intervenientes na definição das estratégias e de programas com potencial para desenvolver e regenerar o envolvimento dos governos, patrocinadores, participantes, espectadores, adeptos e dos próprios atletas (Sotiriadou & Shilbury, 2009).

Estes serão, segundo os seus autores, os contextos capazes de oferecer aos atletas outras vivências que não só a desportiva, em particular, na idade da adolescência (Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2008), que os ajudam na construção de crenças e perceções favoráveis acerca das suas capacidades (Jowett & Spray, 2013), que fomentam a sua perspetiva de observar nos eventos adversos oportunidades de crescimento (Tamminen, Holt & Neely (2013) e lhes desenvolvem uma capacidade para lutar por objetivos, através duma constante adaptação às necessidades de um ambiente altamente competitivo (Elbe, Szymanski & Beckmann, 2005).

Bruner, Hall e Côté (2011) na sequência dos seus estudos com 212 atletas masculinos de várias modalidades e com idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos, para além de reforçarem a pertença de treinadores, dos pais e dos pares à envolvente de prática desportiva, vieram sugerir que estas entidades têm responsabilidades na promoção de contextos ricos em experiências positivas.

Principalmente, os treinadores e os pais devem ser capazes de contribuir para ambientes regidos pela interdependência positiva, assentes nos valores da amizade e na ajuda ao outro, com recurso ao diálogo e ao feedback e privilegiando o encorajamento da autocrítica e da

reflexão, pois estas são facetas fundamentais dos contextos promotores de crescimentos positivos (Bruner et al., 2011).

Ainda em matéria de ambientes facilitadores do desempenho, registamos a relevância acrescentada por um número significativo de estudos, relativamente à variável do local de nascimento (e.g., Côté, MacDonald, Baker & Abernethy, 2006; Bruner, MacDonald, Pickett & Côté, 2011; MacDonald, King, Côté & Abernethy, 2009; Surya, Bruner, MacDonald & Côté, 2012).

Neste particular, os trabalhos de Côté e colegas (2007), vieram salientar a predominância entre os atletas de elite, daqueles provenientes de cidades consideradas mais pequenas, i.e., com uma população até aos 500.000 habitantes.

Estes resultados são sustentados na argumentação de que nos contextos mais pequenos e ao usufruírem praticamente de recursos idênticos, os jovens atletas têm maior possibilidade de acesso a uma prática regular e de proximidade mas menos formal e mais diversificada.

Num sentido diferente, os estudos parecem atribuir à prática nas grandes metrópoles um carácter menos integrativo, i.e., onde a participação da família, da escola e comunidade têm menor eficácia, e a atividade desportiva é sustentada fundamentalmente em programas de desenvolvimento da perícia, com grandes cargas de prática deliberada e selectividade muito apelativas ao individualismo (MacDonald et al., 2009).

Esta revisão da literatura permitiu-nos constatar que as temáticas associadas ao desenvolvimento da carreira atlética têm recebido grande atenção da ciência, com mais de três décadas de consecutivos trabalhos de investigação nesta área. As matérias estão alinhadas, sobretudo, em duas grandes vertentes de investigação.

Por um lado, os trabalhos de Bloom (1985) sustentam a linha de pesquisa sobre o desenvolvimento do talento, onde se aponta para a inevitabilidade da existência de um padrão de comportamento e características capazes de promover o alcance da performance de elite.

Neste alinhamento, os estudos de Ericsson (1996) acrescentam à prevalência de predisposições inatas, a necessidade de um largo e dedicado tempo de prática deliberada e especialização precoce para que seja possível aos atletas potenciarem o seu rendimento e atingirem um nível de elevado rendimento.

Ericsson (1996) avançou com o carácter fundamental e indispensável da regra das 10.000 horas ou 10 anos de prática formal e intensa para o desenvolvimento do talento e obtenção de um nível de elite.

Ainda assente nesta linha de orientação o *developmental model of sport participation* vem propor o jogo deliberado e a diversificação precoces de experiências desportivas como determinantes do desenvolvimento do talento, bem como, a importância e influência do papel dos pais e dos pares no envolvimento desportivo (Côté, Baker & Abernethy, 2003; Côté & Fraser-Thomas, 2007).

Numa fase inicial da carreira as principais tarefas associadas ao papel de ambos os progenitores dizem respeito ao apoio logístico para mais tarde passarem a constituir-se, sobretudo, no apoio emocional e presença incondicional até ao final da carreira.

Numa outra vertente científica encontramos as propostas de explicação do desenvolvimento do percurso desportivo com base na investigação produzida por Schlossberg (1981).

Estas propostas assentam no conceito de transição i.e., os eventos de mudança, aos quais os atletas têm de responder de forma ajustada sob pena de verem interrompidos os seus percursos atléticos.

Sendo as transições processos exigentes, os atletas estão dependentes não só das suas características pessoais (e.g., idade e experiência), mas também das características da envolvente aos momentos pré e pós transição (e.g., suporte familiar e institucional) e da própria transição (e.g., repentina ou gradual).

Nesta corrente de pensamento, a influência do contexto e de todo o ambiente cultural em torno dos atletas, foi obtendo um destaque cada vez mais acentuado. Os resultados foram alertando para a influência que todas as facetas da vida dos desportistas, exercem

sobre o modo como são sentidas as transições e, por sua vez, a maior ou menor dificuldade de ajustamento a estes processos de mudança. Dessa forma, o desenvolvimento da performance surge também muito associado à análise dos processos de *coping* ou estratégias para lidar com a adversidade.

Esta linha vem defender uma abordagem holística do desenvolvimento da carreira atlética assente na passagem por processos de transições normativas e não-normativas, dada a impossibilidade de separar as variáveis psicossociais da vida dos atletas.

A investigação científica na área das transições da carreira atlética tem vindo a aumentar ao longo do tempo, e em particular nas últimas duas décadas, como comprova o crescimento do número de artigos publicados.

Acreditamos que a revisão de literatura aqui documentada apresenta um balanço atual sobre o estudo do desenvolvimento da carreira atlética e destaca a forma como a ciência tem vindo a caracterizar este processo evolutivo que considera de grande interesse para o contexto desportivo.

Ainda assim, acreditamos que um largo caminho existe ainda por percorrer para uma compreensão cada vez mais clara das determinantes da carreira atlética. Nesse sentido e dado o escasso número de estudos longitudinais encontrados, sugerimos que por aí devam seguir as futuras investigações nesta matéria.

Pensamos que os estudos longitudinais devem constituir um método de investigação a seguir mais vezes, pois as características particulares do processo de desenvolvimento e transições de carreira terão muito a ganhar se forem acompanhados e estudados ao longo de todo o seu percurso.

## Referências

- Abbott, A. & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: Considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22, 395-408.
- Alfermann, D. & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. In G. Tenenbaum and R.C. Eklund (Eds), *Handbook of Sport Psychology, Third Edition* (pp.712-733). Hoboken, N.J, Canada.
- Bailey, R. & Morley, D. (2006). Towards a model of talent development in physical education. *Sport, Education and Society*, 11:3, 211-230.
- Baillie, P.H.F. & Danish, S.T. (1992). Understanding the career transition of athletes. *The Sport Psychologist*, 6, 77-98.
- Baker, J., Côté, J. & Abernethy, B. (2003). Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15:12, 12-25.
- Baker, J., Côté, J. & Deakin, J. (2005). Expertise in ultra-endurance triathletes early sport involvement, training structure, and the Theory of Deliberate Practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17:1, 64-78.
- Black, S.J. & Weiss, M.R. (1992). The relationship among perceived coaching behaviors, perceptions of ability, and motivation in competitive age-group swimmers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14 309-325.
- Bloom, B.S. (1985). Developing talent in young people. B.S. Bloom (Ed.). New York: Ballantine Books.
- Bridge, M.W. & Toms, M.R. (2013). The specializing or sampling debate: a retrospective analysis of adolescent sports participation in the UK. *Journal of Sports Sciences*, 31:1, 87-96.

- Bruner, M.W., Erickson, K., Wilson, MacFadden, K. & Côté, J. (2009). Tracing the origins of athlete development models in sport: A citation path analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2:1, 23-37.
- Bruner, M.W., Hall, J. & Côté, J. (2011). Influence of sport type and interdependence on the developmental experiences of youth male athletes. *European Journal of Sport Science*, 11:2, 131-142.
- Bruner, M.W., Macdonald, D.J., Pickett, W. & Côté, J. (2011). Examination of birthplace in world junior ice hockey players. *Journal of Sports Sciences*, 29:12, 1337-1344.
- Bruner, M.W., Erickson, K., Wilson, B. & Côté, J. (2010). An appraisal of athlete development models through citation network analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 133-139.
- Bruner, M.W., Munroe-Chandler, K.J. & Spink, K.S. (2008). Entry into elite sport: a preliminary investigation into the transition experiences of rookie athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 236-252.
- Brustad, R.J. (1988). Affective Outcomes in Competitive Youth Sport: The Influence of Intrapersonal and Socialization Factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 307-321.
- Carless, D. & Douglas, K. (2013). Living, resisting, and playing the part of athlete: Narrative tensions in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 701-708.
- Charness, N., Tuffiash, M., Krampe, R., Reingold, E. & Vasyukova, E. (2005). The role of deliberate practice in chess expertise. *Applied Cognitive Psychology*, 19, 151-165.
- Chase, W.G. & Simon, H.A. (1973). Perception in chess. *Cognitive Psychology*, 4, 55-81.
- Constantino, J.M. (2006). Desporto – Geometria de equívocos. Lisboa: Livros Horizonte.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.

- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2003). From play to practice : A developmental framework for the acquisition of expertise in team sport. In J. Starkes and K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports : Advances in research on sport expertise* (pp. 89-114). Champaign, IL : Human Kinetics.
- Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. (2007). Practice and Play in the development of sports expertise. In R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*, (pp. 184-202; 3<sup>rd</sup>. edition). Hoboken, NJ:Wiley.
- Côté, J. & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in Sport. In P. Crocker (Ed.). *Sport Psychology : A Canadian Perspective* (pp. 270-298). Toronto: Pearson.
- Côté, J., Lidor, R. & Hackfort, D. (2009). ISSP Position stand: to sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9, 07-17.
- Côté, J., Macdonald, D., Baker, J. & Abernethy, B. (2006). When “where” is more important than “when”: Birthplace and birthdate effects on the achievement of sporting expertise. *Journal of Sports Sciences*, 24:10, 1065-1073.
- Davidson, J.W., Howe, M.J.A., Moore, D.G. & Sloboda, J.A. (1996). The role of parental influences in the development of musical performance. *British Journal of Developmental Psychology*, 14:4, 399-412.
- Dawson, A. & Phillips, P. (2013). Coach career development: Who is responsible? *Sport Management Review*, 16, 447-487.
- Durand-Bush, N. & Salmela, J. (2001). The development of talent in sport. In R. Singer, H. A. Hausenblas and C.M. Janelle (Eds.). *Handbook of Sport Psychology*, (2<sup>nd</sup> Ed., pp.269-289,). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Elbe, A., Szymanski, B. & Beckmann, J. (2005). The development of volition in young elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 559-569.

- Ericsson, K.A. (2004). Deliberate practice and the acquisition and maintenance of expert performance in Medicine and related domains. *Academic Medicine*, 79(10), 70-81.
- Ericsson, K.A. (1996). *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts, sciences, sports, and games*. Mahwah, NJ: Lawrence Earlbaum.
- Ericsson, K.A., Krampe, R.T. & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100:3, 363-406.
- Ericsson, K.A. & Lehmann, A.C. (1996). Expert and exceptional performance: evidence of maximal adaptation to task constraints. *Annual Review of Psychology*, 47, 273-305.
- Ford, P.R., Ward, P., Hodges, N.J. & Williams, A.M. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: The early engagement hypothesis. *High Ability Studies*, 20:1, 65-75.
- Fraser-Thomas, J. & Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist*, 23, 3-23.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J. & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10:1, 19-40.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J. & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 645-662.
- Gobet, F. & Simon H. (1996). The roles of recognition processes and look-ahead search in time-constrained expert problem solving: Evidence from grand-master-level chess. *Psychological Science*, 7:1, 52-55.
- Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2006). Understanding the role parents play in tennis success. *British Journal of Sports Medicine*, 40, 632-636.
- Hackfort, D. (2006). A conceptual framework and fundamental issues for investigating the development of peak performance. In D. Hackfort & G. Tenenbaum (Eds.), *Essential Processes for Attaining Peak Performance* (pp. 10-25). Oxford: Meyer & Meyer.

- Hambrick, D.Z., Oswald, F.L., Altmann, E.M., Meinz, E.J., Gobet, F. & Campitelli, G. (2014). Deliberate practice: Is that all it takes to become an expert? *Intelligence*, 45, 34-45.
- Harlick, M. & McKenzie, A. (2000). Burnout in junior tennis: A research report. *New Zealand Journal of Sports Medicine*, 28:2, 36-39.
- Haugaasen, M. & Jordet, G. (2012). Developing football expertise: a football-specific research review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5:2, 177-201.
- Haugaasen, M., Toering, T. & Jordet, G. (2014). From childhood to senior professional football: Elite youth players' engagement in non-football activities. *Journal of Sports Sciences*, 32:20, 1940-1949.
- Helsen, W.F., Hodges, N.J., Winckel, J.V. & Starkes, J.L. (2000). The roles of talent, physical precocity and practice in the development of soccer expertise. *Journal of Sports Sciences*, 18:9, 727-736.
- Helsen, W.F., Starkes, J. & Hodges, N. (1998). Team sports and the Theory of Deliberate Practice. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 12-34.
- Hendry, T., Crocker, P. & Hodges, N. (2014) Practice and play as determinants of self-determined motivation in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 32:11, 1091-1099.
- Henriksen, K., Stambulova, N. & Roessler, K.K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: a successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 212-222.
- Jowett, S. & Cramer, D. (2010). The prediction of young athletes' physical self from perceptions of relationships with parents and coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 140-147.

- Jowett, N. & Spray, C.M. (2013). British Olympic hopefuls: The antecedents and consequences of implicit ability beliefs in elite track and field athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 14*, 145-153.
- Keegan, R.J., Harwood, C.G., Spray, C.M. & Lavalley, D. (2014). A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise, 15*, 97-107.
- Keegan, R., Spray, C, Harwood, C. & Lavalley, D. (2010). The motivational atmosphere in youth sport: Coach, parent, and peer influences on motivation in specializing sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology, 22*, 87-105.
- Leite, N., Baker, J. & Sampaio, J. (2009). Paths to expertise in Portuguese. *Journal of Sports Science and Medicine, 8*, 560-566.
- MacDonald, D.J, King, J., Côté, J. & Abernethy, B. (2009). Birthplace effects on the development of female athletic talent. *Journal of Science and Medicine in Sport, 12*, 234-237.
- Martindale, R.J., Collins, D. & Abraham, A. (2007). Effective talent development: The elite coach perspective in UK sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 19*, 187-206.
- Memmert, D., Baker, J. & Bertsch, C. (2010). Play and practice in the development of sport-specific creativity in team ball sports. *High Ability Studies, 21:1*, 3-18.
- Mills, A., Butt, J., Maynard, I. & Harwood, C. (2012). Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of Sports Sciences, 30:15*, 1593-1604.
- Morgan, T.K. & Giacobbi, P.R. (2006). Toward Two Grounded Theories of the Talent Development and Social Support Process of Highly Successful Collegiate Athletes. *The Sport Psychologist, 20*, 295-313.

- Nitsch, J.R. & Hackfort, D. (1981). Stress in school and university: and action psychology function analysis. In J.R. Nitsch (Ed.) *Stress* (pp. 263-311), Bern, Switzerland: Huber.
- Ogilvie, B. & Taylor, J. (1993). Career termination issues among elite athletes. In R.N. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant (Eds.). *Handbook of Research on Sport Psychology*, (pp.761-775). New York: Macmillan.
- Oliver, J.E., Hardy, J. & Markland, D. (2010). Identifying important practice behaviors for the development of high-level youth athletes: Exploring the perspectives of elite coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 433-443.
- Orlick, T. & Partington, J. (1988). Mental Links to Excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Petitpas, A., Cornelius, A.E., Raalte, J.L. & Jones, T. (2005). A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial development. *The Sport Psychologist*, 19, 63-80.
- Petitpas, A., Danish, S., McKelvain, R. & Murphy, S. (1992). A career assistance program for elite athletes. *Journal of Counseling & Development*, 70, 383-386.
- Petitpas, A., Giges, B. & Danish, S.J. (1999). The sport psychologist-athlete relationship: Implications for training. *The Sport Psychologist*, 13, 344-357.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., & Brière, N.M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulations, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279-306.
- Power, T.G. & Woolger, C. (1994). Parenting practices and age-group swimming: A correlational. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65:1, 59-66.
- Rathunde, K. & Csikszentmihalyi, M. (1993). Undivided interest and the growth of talent: A longitudinal study of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 22:4, 385-405.

- Scanlan, T.K., Carpenter, P.J., Lobel, M. & Simons, J.P. (1993). Sources of enjoyment for youth sport athletes. *Pediatric Exercise Science*, 5, 275-285.
- Scanlan, T.K., Stein, G.L. & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II Sources of enjoyment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 65-83.
- Scanlan, T.K., Stein, G.L. & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III Sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 103-120.
- Schinke, R.J., Bloom, G.A. & Salmela, J.H. (1995). The career stages of elite Canadian basketball coaches. *Avante*, 1:1, 48-62.
- Schlossberg, N.K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9:2, 2-18.
- Smith, R.E., Smoll, F.L. & Barnett, N.P. (1995). Reduction of children's sport performance anxiety through social support and stress-reduction training for coaches. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 16, 125-142.
- Soberlak, P. & Côté, J. (2003). The developmental activities of elite ice hockey players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 41-49.
- Sotiriadou, K. & Shilbur, D. (2009). Australian elite athlete development: An organisational perspective. *Sport Management Review*, 12, 137-148.
- Stambulova, N. (1994). Developmental sports career investigations in Russia: A post-Perestroika analysis. *The Sport Psychologist*, 8, 221-237.
- Stambulova, N. & Alfermann, D. (2009). Putting culture into context: Cultural and cross-cultural perspectives in career development and transition research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7, 292-308.
- Stambulova, N., Stephan, Y. & Jäphag, U. (2007). Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 101-118.

- Starkes, J.L., Deakin, J.M., Allard, F., Hodges, N.J. & Hayes, A. (1996). *Deliberate practice in sports: What is it anyway?* In K.A. Ericsson (Ed.), *The Road to Excellence: The Acquisition of Expert Performance in the Arts and Sciences, Sports and Games* (pp.81-106). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Strachan, L., Côté, J. & Deakin, J. (2011). A new view: Exploring positive youth development in elite sport contexts. *Qualitative Research in Sport*, 3:1, 9-32.
- Surya, M., Bruner, M.W., MacDonald, D.J. & Côté, J. (2012). A comparison of developmental activities of elite athletes born in large and small cities. *Phenex Journal*, 4:1, 1-8.
- Tamminen, K.A., Holt, N.L. & Neely, K.C. (2013). Exploring adversity and the potential for growth among elite female athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 28-36.
- Ungerleider, S. (1997). Olympic athletes' transition from sport to workplace. *Perceptual and Motor Skills*, 84, 1287-1295.
- VanYperen, N.W. (1995). Interpersonal stress, performance level, and parental support: A longitudinal study among highly skilled young soccer players. *The Sport Psychologist*, 9, 225-241.
- Weiss, M.R. & Smith, A.L. (2002). Friendship quality in youth sport: Relationship to age, gender, and motivation variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 420-437.
- Williams, A.M. & Hodges, N.J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 637-650.
- Wylleman, P., DeKnop, P., Ewing, M.E. & Cumming, S.P. (2000). Transitions in youth sport: A developmental perspective on parental involvement. In D. Lavalée and P. Wylleman (Eds). *Career Transitions in Sport: International Perspectives* (pp. 143-160). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Wylleman, P. & Lavalle, D. (2004). A Developmental Perspective on Transitions Faced by Athletes. In M.R. Weiss (Eds). *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective* (pp. 507-527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

## Capítulo 3

---

### **Estudo 1. O Desenvolvimento da Carreira dos Futebolistas de Elite em Portugal**

## Resumo

O desenvolvimento da carreira dos atletas de elite poderá supor um percurso de sucessivos sucessos pela aparente facilidade com que os executantes encontram respostas tão diferenciadas da generalidade dos indivíduos.

O propósito deste estudo foi fornecer uma análise do desenvolvimento da carreira dos futebolistas portugueses de elite e descrever as determinantes dos vários domínios (atlético, psicológico, psicossocial e académico/vocacional) associadas ao desempenho no mais alto nível.

Tendo como referência o *Developmental Model of Sport Participation*, Côté (1999) e a *Deliberate Practice Theory* (Ericsson, 1996), foram elaboradas e conduzidas entrevistas semiestruturadas a 11 atletas de elite retirados que desempenham atualmente funções ao mais alto nível na modalidade do futebol.

Os resultados descrevem vantagens na prática precoce e diversificada para o desenvolvimento de competências técnicas e de relacionamento com pares. A especialização também é percebida como promotora, sobretudo, das competências de nível motor.

O desempenho da família e dos treinadores no suporte ao desenvolvimento de todo o percurso desportivo é apontado como determinante fundamental do sucesso da carreira. É também destacada a relevância da competição em escalões acima da correspondente faixa etária do atleta pelo incremento dos níveis de motivação assentes num contexto de maior competitividade e exigência.

Palavras-Chave: Carreira desportiva; prática; desenvolvimento do talento; futebol; elite

### **Abstract**

The elite athlete's career development may assume a path of successive successes by the apparent ease with which the performers are so different responses of most individuals.

The purpose of this study was to provide a career development analysis of the Portuguese elite footballers and describe the determinants of multiple domains (athletic, psychological, psychosocial and academic /vocational) associated with the performance at the highest level.

With reference to the Developmental Model of Sport Participation, Côté (1999) and the Deliberate Practice Theory (Ericsson, 1996), semi-structured interviews were prepared and conducted with 11 elite retired athletes which currently hold positions at the highest level of soccer.

The results describe advantages in early and diverse practice for the development of technical and relationship with peers. Specialization is also perceived as a promoter, specially, of motor skills.

The family and coaches performance in supporting the whole development of the sport career is identified as a key determinant of success. It's also highlighted the importance of the competition at levels above the corresponding athlete age group by increasing the motivation levels based on higher competitiveness and demanding contexts.

**Keywords:** sport career; practice; talent development; soccer; elite

## Introdução

O desempenho de elite desperta na generalidade dos amantes do desporto inúmeras curiosidades. De facto, torna-se deveras interessante observar a capacidade dos atletas do mais alto nível para encontrar respostas tão diferenciadas da generalidade dos indivíduos, criando a sensação desfasada de uma aparente facilidade de execução ao acesso do menos habilitado espectador.

Na verdade esta performance de eleição só está ao alcance de um número restrito de desportistas e pressupõe uma dedicação elevada ao treino da modalidade (Ericsson, 1996), e a reunião de um conjunto alargado de condições contextuais promotoras do desenvolvimento do talento (Côté, Lidor & Hackfort, 2009).

A ciência também tem vindo a dedicar uma atenção especial ao estudo das variáveis inerentes ao desempenho de excelência (e.g., Bloom, 1985; Ericsson, 1996; Durand-Bush & Salmela, 2002), numa tentativa de desenhar uma melhor compreensão do que leva alguns indivíduos a exibir níveis de competência tão elevados em comparação com outros, igualmente, possuidores de recursos técnicos consideráveis mas que, ainda assim, não alcançam prestações superiores.

Observamos na literatura desta área, o destaque conferido por vários investigadores à associação entre a prática deliberada e a aquisição de competências (e.g., Charness, Tuffiash, Krampe, Reingold & Vasyukova, 2005; Ericsson, Krampe & Tesch-Romer, 1993; Ford, Ward, Hodges & Williams, 2009; Hambrick, Oswald, Altmann, Meinz, Gobet & Campitelli, 2014).

Ericsson e colegas advogam que o incremento da performance é consequência da adaptação às exigências da tarefa por intermédio do treino ou da prática continuada. Contudo, a prática a que se referem estes investigadores obedece ao cumprimento de um conjunto de pressupostos, como a forte componente técnica supervisionada, com o objetivo claro do incremento da performance.

De acordo com a Teoria da Prática Deliberada (Ericsson et al., 1993) o treino promotor do desenvolvimento da perícia, não consiste numa simples atuação mas, pelo contrário, requer um esforço elevado e um foco incondicional na melhoria da prestação

desportiva, em contraponto com o prazer daí retirado, e sem perspectivas de alcance imediato de recompensas sociais ou financeiras. De tal forma, que os autores encontram nos resultados dos seus estudos, justificação para apontar a necessidade de aguardar 10 anos de intenso trabalho para alcançar um nível de mestria no desempenho.

Por outro lado, o Modelo do Desenvolvimento da Participação no Desporto desenvolvido por Côté (1999), considera diferentes etapas de envolvimento com níveis também distintos de prática deliberada, experimentação e recreação.

O envolvimento desportivo assente neste modelo de explicação tem como determinantes o tipo de atividades que os atletas experimentam e o contexto onde as vivenciam nas diferentes etapas do desenvolvimento, com grande destaque para o contributo dos treinadores, pais e pares (Côté, Baker & Abernethy, 2003).

A ciência veio então reconhecer que os atletas podem não estar sozinhos nesta caminhada para a excelência. Hoje, é conhecida a preciosa contribuição das famílias e dos amigos no suporte à carreira desportiva dos atletas de elite.

Estes significantes, com especial referência para os pais, são apontados pelos próprios desportistas como fundamentais não só na criação das condições logísticas à participação, mas também, e sobretudo, pelo acolhimento emocional que representam ao longo do percurso desportivo e, em particular, nos momentos de maior dificuldade (Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2008).

Os estudos que os inúmeros trabalhos dos investigadores têm desenvolvido vão alargando perspectivas e aumentando as explicações das determinantes do percurso atlético. A necessidade de acrescentar uma abordagem holística nesta temática onde, para além da dimensão atlética, pontifiquem os vários domínios da vida (e.g., psicológico, psicossocial, académico e vocacional), tem vindo a ganhar notoriedade. Wylleman, Lavallee e Alfermann (1999) reforçaram esta perspectiva destacando a influência das variáveis psicossociais nos seus trabalhos sobre a transição do término da carreira.

Stambulova, Alfermann, Statler e Côté (2009) destacaram o papel da cultura e de toda a envolvente ao contexto de prática no desempenho atlético, indicando para a necessidade

de considerar as várias facetas da vida dos indivíduos na forma como se ajustam aos processos de transição e exigências do seu percurso desportivo.

Em Portugal, a Seleção A de futebol, após décadas de esporádicas participações em finais de Campeonatos do Mundo (1966, 1986) e Europeus (1984 e 1996), encetou em 2000 o início de um registo nunca antes visto ao obter o pleno da participação em todas as fases finais destas competições desde aquele ano (i.e., quatro mundiais e quatro europeus).

Esta performance está muito associada a uma geração de jogadores apelidada de “geração de ouro” que conseguiram carreiras internacionais de sucesso e obtiveram inúmeros títulos individuais e coletivos, não só em representação do seu país, mas também ao serviço dos seus clubes em Portugal e no estrangeiro.

As cerca de duas décadas a que fazemos referência incluem, desde logo, os dois títulos mundiais de Sub20 (1989 e 1991), os quais foram conquistados por muitos dos jogadores que vieram a integrar mais tarde as equipas participantes nas competições no escalão sénior.

À grande maioria destes atletas foi reconhecido precocemente um enorme talento e as suas características pessoais foram-nos diferenciando de tantos outros colegas de profissão. Será, com certeza, muito pertinente procurar evidências para o entendimento do processo inerente a esta mudança de resultados. O que terá, de facto, contribuído para o surgimento de um grupo alargado de atletas capazes de potenciar o seu rendimento e daí retirar dividendos em termos de resultados de sucesso ao nível da elite mundial?

Assente na Teoria da Prática Deliberada (Ericsson, 1996) e no Modelo de Desenvolvimento da Participação no Desporto (Côté, 1999), este estudo tem por objetivo elencar e descrever as características diferenciadoras destes atletas e dos contextos onde procederam ao desenvolvimento da sua prática desportiva, bem como, as determinantes que estiveram presentes e influenciaram de forma decisiva o sucesso no seu desempenho até ao nível da elite.

## Método

### Contexto

A 3 de Março de 1989 a Seleção Nacional Sub20 de futebol conquistou para Portugal o primeiro título mundial em Riade, na Arábia Saudita, vencendo na final a congénere da Nigéria, já depois de ter ultrapassado nas semifinais a Seleção do Brasil, outra das equipas favoritas à conquista do troféu.

Aquela data marcou o início da apelidada de “Geração de Ouro” do futebol português (“Nasce a geração de ouro de Portugal”, in [www.FIFA.com](http://www.FIFA.com), 03/03/2014) que cerca de dois anos mais tarde veio confirmar uma nova era de amplo sucesso com a revalidação do título a 30 de Junho de 1991, em Lisboa, onde Portugal derrotou o Brasil numa final presenciada por 127 mil pessoas, ultrapassando mesmo, segundo a FIFA, a lotação do antigo Estádio da Luz (“Era uma vez uma geração de ouro”, in *Jornal Público*, 30/06/2011).

De facto, esta geração constituída por 34 futebolistas foi responsável por uma incomparável projeção internacional do futebol luso, quer ao nível dos escalões de formação quer depois no que respeita à participação nas maiores competições do futebol profissional.

Deste grupo de atletas Campeões do Mundo Sub20, quatro figuram entre os oito jogadores que mais vezes representaram a Seleção Nacional A de Portugal, sendo um deles, o recordista (127 internacionalizações), tendo sido galardoado com o título de Melhor Jogador do Mundo FIFA em 2001 (“Jogadores Internacionais – Seleção A”, in [www.fpf.pt](http://www.fpf.pt), 15/10/2014).

Ainda assim, nesta geração também denominada de “Os Putos Maravilha” não se registaram apenas casos de sucesso desportivo. As carreiras atléticas de 15 desses futebolistas não atingiram as expectativas iniciais, e sabemos hoje, que para estes nunca mais existiu a possibilidade de dar seguimento a uma carreira internacional ao nível de seleções, uma vez que até à retirada, estes jogadores não registaram qualquer convocatória à Seleção A de Portugal.

Neste estudo incluímos a participação de cinco atletas integrantes desta destacada geração no histórico do futebol português e a eles juntámos outros seis jogadores que lhes foram contemporâneos e com eles partilham inúmeras vivências, sucessos e insucessos.

Os atletas, a que fazemos referência, ajudaram a construir uma caminhada de sucesso e reconhecimento internacionais do futebol português e têm também em comum, o facto de atualmente, continuarem a exercer funções ao mais alto nível na Federação Portuguesa de Futebol. A grande maioria desempenha funções de treinador, à exceção de apenas dois, que assumem cargos de dirigente.

Este foi o contexto escolhido para levar a cabo a investigação. A tentativa de melhor compreender as características diferenciadoras dos atletas que desenvolveram carreiras ao mais alto nível do rendimento e que tiveram o mérito de, nesse mesmo contexto, dar continuidade a um desempenho de excelência assumindo outras funções após o termo da carreira atlética.

Chegámos, então, ao plano das competições entre seleções onde se acredita evoluírem os atores que mais se destacam nos seus países de origem. Daí a opção por um contexto de Seleção Nacional, como forma a recolher informação relevante sobre este tipo de ambiente e a forma como ali se promove o desenvolvimento do talento e facilita a obtenção do sucesso.

## **Participantes**

Tendo como pressuposto garantir a profundidade e a riqueza da informação recolhida, no sentido de compor uma amostra representativa de comportamentos fora dos padrões de resposta tradicionais, foi usado o sistema de amostragem de julgamento ou intencional (Patton, 2002) para recrutar os participantes.

Participaram no estudo onze ex-futebolistas portugueses de elite com idades compreendidas entre os 40 e os 49 anos ( $M= 43.18$ ;  $SD= 2.6$ ). Os ex-atletas foram recrutados no contexto das Seleções Nacionais (Sub16; Sub17; Sub19; Sub21 e Seniores A) da Federação Portuguesa de Futebol, organização onde todos exercem atualmente funções de treinador ou dirigente.

O estatuto de elite, requerido para a inclusão dos participantes, teve por base dois critérios essenciais. Em primeiro lugar era pré-requisito que todos eles tivessem sido atletas profissionais de futebol e internacionais pelos escalões de formação e/ou equipa A da Seleção Nacional de Portugal. Por outro lado, foi também pré-condição que todos os ex-atletas estivessem na atualidade a desempenhar funções ao mais alto nível, dando seguimento a uma carreira profissional na modalidade e em contexto de referência como o são as Seleções Nacionais.

A amostra selecionada reuniu sujeitos que, na totalidade, contabilizam 589 internacionalizações pelo seu país (Portugal) e onde cada um deles conquistou, pelo menos, um troféu enquanto jogador da primeira divisão do campeonato profissional português e/ou outro equivalente de entre as cinco melhores ligas europeias (Big Five).

Na atualidade, todos os participantes no estudo ocupam cargos, enquanto treinadores ou dirigentes, na estrutura da Federação Portuguesa de Futebol, quer seja nos escalões de formação ou na equipa sénior A e, dessa forma, têm uma participação direta no recrutamento e formação dos futuros talentos do futebol português ao mais alto nível.

Ainda em paralelo com os critérios de inclusão na amostra, importa reforçar que dela fizeram parte cinco atletas que conquistaram o título de Campeão do Mundo de Seleções (FIFA U20) e que dois deles fizeram-no em duas edições consecutivas (1989 e 1991). Quatro dos ex-atletas incluídos participaram em, pelo menos, um Campeonato do Mundo (FIFA World Cup) e um Campeonato da Europa (UEFA Euro) de seleções.

Os participantes no estudo responderam à quase totalidade dos pressupostos da definição de elite ou perícia descritos pela investigação já produzida e apontados nos trabalhos de Swann, Moran e Piggott (2015), como sejam: a participação em competições nacionais e internacionais, a experiência acumulada, a prática profissional, a frequência e tempo de treino, a participação em programas específicos de desenvolvimento do talento e, entre alguns outros, a presença em rankings próprios da modalidade.

Por último, acrescentamos que de acordo com a proposta de definição do estatuto de elite ou perícia da amostra proposto por Swann e colegas (2015), o conjunto de participantes neste estudo obtém a classificação de *world – class elite* (i.e., entre 12 e 16) com uma pontuação de 13,33 valores.

## **Procedimentos**

No sentido de obter um profundo conhecimento e entendimento da visão dos atletas retirados, os investigadores optaram pelo método de entrevistas individuais de profundidade, como forma de obtenção dos dados para a realização do estudo.

Na fase de preparação do instrumento para a recolha de dados, foram realizadas quatro entrevistas piloto a quatro atletas retirados de vários níveis competitivos que não fizeram parte da amostra. Estas ações introdutórias permitiram ao investigador principal afinar as técnicas associadas à entrevista qualitativa, testar a estrutura de domínios definida e fazer pequenas alterações ao guião da entrevista.

Os participantes foram contactados inicialmente via correio eletrónico. Nesta primeira abordagem foi facultada informação detalhada sobre o propósito e natureza do estudo, confirmou-se o cumprimento dos critérios de inclusão na amostra e procurou-se o seu consentimento para a participação. Todos os 11 atletas de elite retirados contactados acederam a participar no estudo.

Antes do início das entrevistas, foi garantido o anonimato da participação e a total confidencialidade dos depoimentos e solicitado a todos os participantes um consentimento formal por escrito, dando conta do seu conhecimento prévio do propósito da investigação.

As entrevistas foram conduzidas nas instalações da sede da Federação Portuguesa de Futebol e em locais de estágio definidos pela estrutura para o efeito. Todas as questões principais foram seguidas de pedido de esclarecimentos e confirmação para estimular a discussão até que fosse considerada atingida a saturação sobre um tema específico (ver Glaser & Strauss, 1967). Cada entrevista foi gravada digitalmente e na íntegra, tendo sido registados um total de 623 minutos de conversação. As entrevistas variaram entre os 81 e os 43 minutos e tiveram em média a duração aproximada de uma hora ( $M = 56.64$ ;  $SD = 13.42$  min.).

## **Guião da Entrevista**

Tendo em conta o objetivo de facilitar a sistematização dos pontos de vista dos ex-atletas de elite, foi desenvolvido um guião de entrevista semi-estruturada. Por forma a obter uma experiência autêntica e profunda, descrita na primeira pessoa, o guião da

entrevista contemplou uma série de questões abertas que permitiram aos participantes uma ampla reflexão e, ao mesmo tempo, a compreensão exata das situações por eles vivenciadas.

O corpo principal do guião foi sustentado pelos estudos de Ericsson (1996), Côté (1999) e Côté e Fraser-Thomas (2007), com questões-chave desenvolvidas a partir da Teoria da Prática Deliberada e do Modelo de Desenvolvimento da Participação no Desporto, respetivamente.

O guião da entrevista foi estruturado em quatro grandes domínios de questões: (1) Atlético, onde se incluíram os subdomínios da prática deliberada e do jogo deliberado; (2) Psicológico, em que apenas se definiu o subdomínio do individual; (3) Psicossocial, onde pontificaram os subdomínios do treinador, outros significantes e contexto ecológico; e Académico/Vocacional, com os subdomínios estudos e profissional.

Antes ainda da entrada nas questões referentes a cada um dos domínios, as entrevistas iniciaram-se com um conjunto de questões introdutórias e de relacionamento para lançar a discussão e prefaciá-la a temática (e.g., “Como se deu a sua entrada no desporto?”; e “Como começou a praticar desporto?”).

No Domínio Atlético as questões incidiram essencialmente na tentativa de perceber como se desenvolveu a prática desportiva dos ex-atletas. Estas questões foram direcionadas para a contextualização das fases de iniciação, a experimentação de outros desportos e a passagem à especialização da prática (e.g., “Pensa que a idade com que começou a praticar desporto influenciou o seu rendimento e o desenvolvimento da sua carreira?”; “Como é que optou pela prática do futebol em detrimento das outras atividades?”; e “Experimentou outros desportos para além do futebol? Quais?”).

No Domínio Psicológico as questões foram direcionadas para as características individuais e as estratégias de ajustamento (i.e.,  *coping* ) associadas à gestão da carreira efetuada pelos ex-atletas (e.g., “Foi um atleta preocupado com o desenvolvimento da carreira, tentando antecipar e definir estratégias para ultrapassar obstáculos?” e “Que características identifica em si próprio que o tenham ajudado a construir a sua carreira e a ultrapassar os momentos de crise?”).

No Domínio Psicossocial, as questões focaram-se na influência dos treinadores, outros significantes e do contexto ecológico no desenvolvimento da carreira atlética (e.g., “Os seus treinadores tiveram um papel importante na sua carreira?”; “Como caracteriza o apoio que os seus pais lhe proporcionaram?”; e “Como foi apoiado pelos seus clubes no desenvolvimento da carreira?”).

No Domínio Académico/Vocacional as questões centraram-se na articulação da prática desportiva com os estudos e as atividades laborais e no modo como os participantes se prepararam para o término da carreira atlética (e.g., “Em que momento da sua carreira se viu forçado a abandonar os estudos?”; e “Teve possibilidade de preparar a sua retirada enquanto atleta?”).

### **Análise de Dados**

Seguindo um procedimento semelhante ao utilizado por Vallée e Bloom (2005), o objetivo da análise foi construir um sistema organizado de categorias que explicasse os fatores que os ex-atletas de elite consideraram determinantes para o desenvolvimento das suas carreiras.

As entrevistas foram transcritas na íntegra e o conteúdo foi analisado com recurso aos métodos indutivo e dedutivo. Seguindo os procedimentos previamente adotados por outros investigadores (e.g., Côté, Salmela, Baria, & Russel, 1993), a primeira verificação dos dados foi indutiva e implicou uma análise das transcrições literais e a identificação de todas as unidades significativas de informação (i.e., citações que representassem um único aspeto que, sob o ponto de vista dos participantes, foi percebido como determinante para o desenvolvimento da carreira).

Depois da fase indutiva, foram utilizados os trabalhos de Côté e Ericsson para reconstruir as unidades individuais de significado (i.e., temas de dados em bruto) em conceitos mais manejáveis e significativos. Os componentes do Modelo do Desenvolvimento da Participação no Desporto (Côté & Hay, 2002), e da Teoria da Prática Deliberada (Ericsson, 1996), foram utilizados para categorizar os temas de dados em bruto relacionando-os com um tópico comum, numa ordem de categorias e subcategorias.

Esta abordagem combinada complementou a questão de pesquisa, permitindo que os princípios dos referidos modelos conceptuais fossem parte integrante do processo de análise, possibilitando a emergência dos temas de dados em bruto através da codificação indutiva.

Este procedimento permitiu uma conceptualização sistemática dos pontos de vista dos participantes, sustentada e guiada por uma teoria do desenvolvimento da participação no desporto já estabelecida.

### **Confiabilidade**

Foram adotadas uma série de medidas para garantir a confiabilidade dos dados. Em primeiro lugar e de acordo com as indicações de Patton (2002), o investigador responsável pela condução das entrevistas recebeu treino intensivo em métodos qualitativos e adquiriu experiência prévia de investigação com recurso às técnicas de entrevista.

O investimento em formação específica nas áreas da comunicação e relações interpessoais, a realização de quatro entrevistas piloto e a orientação do investigador mais experiente, constituíram as principais fontes de enriquecimento e preparação individuais para uma melhor abordagem à condução das entrevistas individuais.

Em segundo lugar, o investigador principal estava muito familiarizado com a cultura do futebol português, onde se incluem, os diversos contextos de prática, o historial dos clubes e as dinâmicas do relacionamento entre os vários atores deste espetáculo desportivo, nomeadamente, atletas, treinadores e dirigentes.

Esta familiarização e compreensão não só facilitaram o acesso aos ex-atletas e permitiu a sua adesão ao estudo, mas também promoveu o estabelecimento de um clima de confiança e proximidade com reflexo na disponibilidade para a partilha de conteúdos que enriqueceram, em grande medida, as entrevistas.

Outro procedimento, utilizado com vista a garantir a confiabilidade, foram as reuniões regulares dos membros da equipa de investigação. Esta medida implicou explorar os métodos, a análise conjunta de dados e o processo de tomada de decisão em todas as fases da investigação.

Para reforçar a garantia de credibilidade dos dados, dois pesquisadores experientes e independentes da equipa de pesquisa ajudaram a analisar os resultados, avaliando os dados em cada fase da análise.

Especificamente, este procedimento implicou o fornecimento de uma seleção arbitrária de dados em bruto (30%) para que os pesquisadores independentes procedessem à sua classificação nas categorias e subcategorias de determinantes de cada domínio (atlético, psicológico, psicossocial e académico/vocacional). A consistência verificada entre estes investigadores para as categorias foi de 93% e de 90% para as subcategorias.

Por fim, foi enviado a todos os participantes um resumo dos resultados juntamente com a estrutura conceptual para que estes pudessem verificar a sua precisão e fornecer um comentário às interpretações dos investigadores. As respostas disponibilizadas pelos ex-atletas de elite confirmaram a precisão dos resultados e a adequação da estrutura em função dos depoimentos prestados.

## **Resultados**

Apresentam-se a seguir, os dados extraídos da transcrição dos 623 minutos de conversação registada e em resultado da aplicação de 11 entrevistas semiestruturadas de profundidade.

### **A Iniciação da Prática Desportiva**

Na globalidade os participantes afirmaram que o seu contacto com a prática desportiva foi muito precoce. Da informação disponibilizada pelos ex-atletas verificou-se que a iniciação no desporto aconteceu preferencialmente entre os cinco e os seis anos de idade, tendo as respostas variado entre os quatro e os nove anos.

Quanto às razões apontadas como fundamentais para a adesão à prática desportiva, os ex-atletas apontaram para a influência dos grupos de amigos não só no que respeita à iniciação, mas também à escolha das modalidades.

Menos referida foi a influência familiar sobre o contexto inicial, situação que apenas foi referida por dois participantes que indicaram o forte contributo paterno nas primeiras experiências e contactos com o desporto.

Quando questionados sobre a influência da idade com que começaram a sua atividade desportiva no seu rendimento e desenrolar da carreira, os participantes destacaram a importância do número de horas de prática informal despendidas e, conseqüentemente, o desenvolvimento de competências facilitadoras da adaptação às exigências do futebol:

“Lembro-me que passávamos muitas horas a praticar o futebol de rua e isso deu-nos coisas extremamente importantes para o desenvolvimento das nossas carreiras depois como atletas federados.”

Os participantes mantiveram-se neste tipo prática inicial com um enquadramento técnico muito limitado ou mesmo inexistente em norma até cerca dos 11 anos de idade, tendo as respostas variado entre os 10 e os 14 anos.

“...desde muito cedo comecei a jogar futebol, foi uma paixão enorme, quanto mais jogava mais vontade tinha de jogar (...). Todo o meu tempo livre era a jogar futebol. Era aquilo que me satisfazia, era aquilo que eu precisava para estar bem.”

“...era um miúdo da aldeia jogava na rua muitas horas porque não tínhamos outros brinquedos que não fossem uma bola...”

### **A Experimentação Diversificada**

No que respeita à vivência de outras experiências desportivas apenas três participantes referiram não ter tido contacto significativo com outras modalidades para além do futebol. Em sentido oposto as respostas dos restantes oito ex-atletas identificaram um conjunto de modalidades nas quais participaram ativamente, geralmente, até por volta dos 11 anos de idade.

Nesses outros desportos contabilizaram-se: andebol, atletismo, basquetebol, ginástica desportiva, ténis de mesa e voleibol. De acordo com o que nos foi reportado por quatro dos inquiridos, estas práticas implicaram, por vezes, um envolvimento formal enquanto praticantes federados. Nas outras quatro situações, o envolvimento passou sobretudo por uma prática informal sem um enquadramento e orientação técnica especializada.

Todos os ex-atletas destacaram a influência positiva que esta participação em outras modalidades constituiu para o desenvolvimento das suas carreiras e na forma como se adaptaram às exigências específicas do futebol:

“Acho que foi importantíssimo. Os desportos e diversos contextos em que os pratiquei, por exemplo, na prevenção de lesões (...). Outra coisa que me parece importante: a agilidade no ténis-de-mesa (...), o basquetebol pelo contexto onde jogávamos que era apenas uma tabela com cinco, seis ou sete jogadores, acho que ajudava em termos de visão periférica (...), acho que ajudava numa série de situações que eu depois consegui transpor para o futebol.”

Ligada com a condição de prática informal, queremos também destacar que, quer os participantes que referiram ter tido experiências com outras modalidades, quer os que responderam negativamente a este indicador, apontaram como de grande relevância para o desenvolvimento da sua carreira as longas horas dedicadas às vivências desportivas na rua, nomeadamente, ao nível do futebol. Experiências essas, que de acordo com o testemunho *infra*, podem ter facilitado a promoção de respostas de sucesso dos ex-atletas pela diversidade dos estímulos envolvidos nessas práticas:

“Hoje, as crianças jogam já com tudo organizado, com tudo desenhado, jogam em espaços próprios para a prática do futebol, com as balizas, nós ainda somos do tempo em que fazíamos a baliza com pedras, com as mochilas, com as árvores (...),

antigamente não se jogava num piso todo igual. Eu acho que isso te dá alguns atributos para depois puderes fazer face quando já estás com coisas mais normais, (...) lembre-me de jogar com bolas de plástico em que tínhamos de parar o jogo para voltar a por a bola normal e tudo isso nos dá um conjunto de fatores para nós podermos ser mais intuitivos nalguns momentos, termos capacidade para gerir melhor alguns contratempos porque tivemos a prática de outras coisas, jogar com bolas diferentes que saltam de maneira diferente com pesos diferentes (...), o facto de não haver barra na baliza, obrigava-nos a colocar a bola de outra maneira e a jogar de outra maneira, o facto de não termos a linha lateral delimitada também nos obrigava a jogar de outra maneira, a ter outro equilíbrio a ter outra perspetiva do campo.”

## **A Opção pelo Futebol**

A fase de passagem a uma prática mais formal e em que passou a existir um maior investimento na prática de uma só modalidade, no caso o futebol, para além das questões inerentes à predileção pela modalidade, os ex-atletas referiram que na base dessa decisão estiveram mais uma vez implicados os amigos e a família.

“... foi muito difícil entre o andebol e o futebol e a decisão foi simplesmente porque tinha mais amigos no futebol (...) ao fim de semana tínhamos viagens mais longas e tínhamos direito a uma sandes.”

A avaliar pelas respostas dos participantes, embora que menos referenciadas, as razões da opção ter recaído sobre o futebol, estiveram também associadas à saturação inerente à prática de outras modalidades (e.g., ginástica) desde uma idade muito precoce e uma boa perspetiva financeira:

“... era miúdo e via os jogadores da primeira liga (...) falava-se dos carros, do dinheiro que ganhavam e no basquetebol não era bem assim. Fui pai aos 16 anos, comecei a ganhar dinheiro no futebol aos 14 anos, mas se não ganhasse ia trabalhar, ou seja, a minha aposta também teve de ser mais séria por causa das minhas responsabilidades.”

Relativamente às possíveis consequências da especialização e dedicação a um só desporto para o desenvolvimento global, os participantes identificaram pela positiva, sobretudo as questões do foro das competências técnicas e físicas. Os ex-atletas destacaram a relevância do número de horas dedicadas ao treino que lhes proporcionaram ganhos avultados na sua capacidade física e lhes permitiram o aperfeiçoamento dos gestos e técnicas.

“Eu acho que se tivesse praticado outras modalidades o desenvolvimento não teria sido o mesmo porque as horas de futebol que pratiquei (...) foram imensas e se calhar teriam

sido repartidas por outras modalidades (...). Quando digo prática não estou só a falar de prática federada, mas sim, do futebol de rua, do contacto com a bola e da tomada de decisão no jogo.”

No campo psicossocial os participantes referiram que o investimento em exclusivo na prática do futebol também revelou consequências positivas, enquanto experiência de vida, contacto e tomada de consciência de outras realidades e pelo contacto com os valores positivos do desporto:

“Crescer no meio do futebol é uma aprendizagem a todos os níveis (...) porque para além dos valores que são inculcados enquanto desportista, passamos muito tempo juntos, crescemos juntos, lidamos com jovens de vários estratos sociais, valorizando muito as questões do grupo e tudo isso teve uma influência brutal no meu crescimento enquanto homem.”

Por outro lado, registam-se um conjunto significativo de testemunhos que vão no sentido de reforçar a importância da passagem por outras modalidades antes da opção pelo futebol, mas que a partir daí, não confirmaram a existência de qualquer tipo de consequências da especialização para o seu desenvolvimento. No entanto, todos foram unânimes em considerar o abandono do percurso académico como a maior consequência negativa do investimento na modalidade.

No momento em que os participantes revelam ter concentrado atenções numa prática considerada mais formal (i.e., federada), a sua dedicação passou também a significar um aumento do número de horas de contacto com o treino e a competição. Nesta altura, entre os 11 e os 14 anos de idade, os ex-atletas afirmaram realizar entre 312 e 442 horas de prática formal por ano (381.3,  $\pm$  58.5 horas):

“Chegava tardíssimo a casa, era no fim do dia, no fim das aulas, o treino começava às 18h30 e chegava a casa por volta das 21h30”.

## As Características Pessoais

Os participantes identificaram um conjunto de características em si próprios que terão contribuído para o desenvolvimento da carreira e ajudado a ultrapassar os momentos críticos da mesma.

A característica mais apontada e que se destacou claramente de todas as outras foi “ter objetivos”. A segunda característica pessoal indicada como fundamental para desenvolver uma carreira bem-sucedida foi a “paixão pelo jogo”. Num terceiro plano, mas igualmente destacadas como relevantes registámos características como a “perseverança”, “dedicação” e “espírito de sacrifício”. Menos referidas estiveram particularidades como a “humildade”, a “tranquilidade”, o “equilíbrio”, a “ponderação”. Por último, a característica menos vezes referida foi a “vontade de ganhar”.

“ (...) acabava de marcar um golo agora e daqui a bocadinho já queria marcar outro, acabava um jogo e já estava a pensar no outro jogo, acabava um jogo e já estava a pensar no adversário seguinte e a ver as imagens do guarda-redes e dos defesas que ia defrontar, portanto, vivia o futebol sempre com essa paixão.”

“ (...) o sonho, a paixão clara pela modalidade, as pessoas que não passam por isto não têm noção do sacrifício que todos os atletas de elite - e acho que mais até das modalidades individuais - fazem para o reconhecimento e pelo prazer de praticar aquilo que desejamos e todas essas são: o espírito de sacrifício, o ter essa paixão obriga-nos a levar a vida praticamente em redor do futebol, é a vida que nós vivemos, é esse contexto que é comum a todos os atletas de elite...a paixão, seguir aquilo que sonhamos.”

“Bati-me como sempre, que nem um desalmado! Mais do que eu ninguém há-de correr! Por mim, não hão-de passar! Eram essas as ideias que eu tinha na minha cabeça.”

## As Estratégias de Ajustamento

Quanto às estratégias e forma como os ex-atletas procuraram conduzir as carreiras, os testemunhos dividiram-se entre aqueles que não reveem na sua conduta estratégias deliberadas com vista à gestão do seu percurso atlético:

“ (...) via à minha frente os juniores de cada ano sistematicamente a saírem, a serem emprestados, a não terem o seu espaço no clube e sabia que em 100 há dois que conseguem e eu sempre pensei que não seria um desses.”

“Parece-me que se calhar uma das pechas da minha carreira foi não ter tentado traçar objetivos pelo menos depois de ter chegado a *um clube grande*”

Ao contrário dos primeiros, pouco mais de metade dos inquiridos, reconheceu um empenhamento na tentativa de antecipar e definir estratégias para ultrapassar obstáculos, nomeadamente, o traçar de objetivos e a constituição de novos desafios:

“Sim, eu por exemplo quando se fala em contratos e em ganhar dinheiro, eu fazia ao contrário: primeiro tentava mostrar serviço para depois ser recompensado. Infelizmente, muitas das vezes é exatamente o contrário que fazem os jogadores”

“Sim. Desde miúdo tive sempre um grande objetivo que era ser um bom profissional, estar num bom clube, num grande clube e adquirir a minha independência financeira para que no final da minha carreira pudesse decidir pela minha cabeça e não ter de me sujeitar a isto ou àquilo.”

Outra informação registada tem que ver com a associação das preocupações do desenvolvimento da carreira à maturidade e crescimento dos atletas. Os testemunhos indicaram uma evolução natural, quer na adoção quer na eficácia das estratégias com a aproximação do término, comparativamente à fase inicial da carreira, onde a experiência acumulada é ainda diminuta. Aí, o aconselhamento constituiu uma ajuda importante e passou por ser o melhor recurso estratégico na gestão da carreira:

“... a partir de determinados momentos da nossa carreira conseguimos montar esses cenários (...). Numa fase mais precoce penso que é principalmente por aconselhamento porque somos jovens não temos experiência nem maturidade suficiente para prever o que poderá acontecer.”

No respeitante aos recursos utilizados para ultrapassar as situações de crise da carreira, apenas três ex-atletas indicaram não necessitar de grandes ajudas externas e concentraram em si mesmos a fonte das soluções para a gestão da carreira:

“Os meus pais raramente falavam nisso do futebol, (...) nos clubes não havia psicólogos como há agora, mesmo os treinadores não eram de falar como são agora (...) as situações foram acontecendo e foram resolvidas com os meios que eu tinha no momento.”

“Contava muito comigo.”

Os restantes participantes destacaram em larga medida o apoio da família como sendo o recurso externo a que mais vezes recorreram e em menor escala o apoio dos colegas e outros significantes:

“Acho que ninguém consegue gerir a sua carreira sempre sozinho. É evidente que há muitos fatores que condicionam e que levam a que haja uma opinião (...) a partir de um determinado momento constituímos família e também passam a fazer parte da nossa vida, não só familiar mas também desportiva.”

Na generalidade os ex-atletas não reportaram a existência de qualquer problema marcante no relacionamento, por exemplo, com treinadores, colegas e/ou dirigentes. Ainda assim, uma minoria destacou alguns conflitos na relação com colegas de profissão e dirigentes:

“Infelizmente pela minha maneira de jogar e pela minha personalidade dentro do campo teve algumas atitudes que me marcaram para o resto da vida (...) às vezes não me consigo controlar e fui expulso algumas vezes e isso teve peso na queda descendente da minha carreira, claramente que sim. (...) claro que a imagem mais agressiva que eu tinha dentro do campo condicionava os meus relacionamentos fora dele.”

Como resposta e estratégia de gestão deste tipo de conflitos, os ex-atletas apontaram o reforço da atitude e empenhamento no cumprimento das tarefas inerentes ao desempenho da atividade profissional:

“...é preciso coragem para enfrentar um novo desafio, principalmente, num clube rival. Aí foi das poucas vezes que eu treinei nas férias porque sabia que tinha de dar uma resposta a um lado e dar uma certeza ao outro e aí tive de me preparar bem.”

## **A Relação com os Treinadores**

A influência decisiva dos treinadores no desenvolvimento da carreira foi apontada por todos os ex-atletas participantes. Entre os fatores mais referidos podemos encontrar os “valores” transmitidos e a “referência” em que se constituíram:

“(...) o meu primeiro treinador foi para mim uma referência e continua a ser. Não me recordo do nome dos meus professores, mas nunca me esqueci do nome dele. Recordo-me de alguns treinadores que tive, mas esse marcou-me profundamente pela sua forma de ser (...) acho que teve uma influência brutal aos ensinar-nos princípios e valores.”

Entre os valores reportados registam-se a “disciplina”, o “rigor” e “exigência”. Foi também destacada a relevância da transmissão de conhecimentos ao nível dos aspetos técnicos e para o aperfeiçoamento do desempenho, no entanto, os ex-atletas que apontaram este tipo de influência, nunca deixaram de valorizar e associar a estes, uma forte contribuição no crescimento enquanto seres humanos.

“Sim, desde miúdo (...) sempre tive grande respeito pelos treinadores (...) ajudaram-me a ser melhor, melhor pessoa essencialmente, mas também a crescer no conhecimento do jogo (...). Às vezes foram mais as vivências pessoais que eles tiveram, o mais importante que nos transmitiram.”

“Eu era capaz de valorizar mais um treinador com menos conhecimento, mas que fosse boa pessoa do que um que tivesse algum conhecimento e fosse má pessoa, mau carácter (...). Tive bons treinadores que me ensinaram muito, alguns deles boas pessoas, outros

foi apenas uma relação profissional (...). Os treinadores que mais me marcaram negativamente foi mais pelo aspeto humano.”

Aliás no que respeita à promoção de aprendizagens para a vida os participantes foram unânimes em confirmar essa realidade, no entanto, quando se pediu para que pudessem estabelecer uma comparação entre as preocupações dos treinadores no desenvolvimento a longo prazo e no resultado e rendimento imediatos, a concordância também foi generalizada.

Na verdade os ex-atletas apontaram claramente para a preocupação com o imediato, sendo apenas um pouco diferente aquando dos escalões de formação em que referem haver aí um maior equilíbrio e também um olhar sobre o desenvolvimento a longo prazo dos atletas:

“Isso é com o sucesso imediato, são todos, não acredito e ainda mais agora, ninguém trabalha para longo prazo, podes até pensar, mas não acredito que haja um treinador que te prepare pensando no futuro.”

“Sobretudo na formação, senti uma preocupação com o meu desenvolvimento. Mas quando entras no futebol profissional aquilo que conta é o resultado. Um clube aposta ou não consoante o teu talento e o teu desempenho.”

Para melhor caracterizar o relacionamento mantido com a maioria dos seus treinadores, os ex-atletas destacaram em grande medida o “respeito”. Os participantes referiram que mantiveram uma relação próxima e de amizade, extravasando até a mera relação profissional e outros houve que descreveram este relacionamento como bom ou muito bom:

“Com quase todos eles tive uma relação mais do que apenas de treinador para jogador (...) havia um respeito mútuo, com alguns existiu mesmo muita amizade também (...) pessoas por quem ainda hoje tenho um carinho muito especial (...) outros houve, como é óbvio, que não passou de ser uma relação treinador-jogador sempre com respeito.”

## O Suporte Parental

O suporte parental concedido aos ex-atletas teve reflexo essencialmente em ações ao nível da logística e facilitação da criação dos recursos necessários para garantir as condições de manutenção e envolvimento na prática desportiva dos seus filhos. Neste particular, os participantes apontaram essencialmente a contribuição paterna nas deslocações para os treinos e competições:

“Numa fase inicial essa ajuda era levar-me todos os dias ao treino. O meu pai esteve sempre presente, via os meus treinos, ficava à minha espera e levava-me para casa.”

O suporte emocional e aconselhamento, a presença e acompanhamento foram outras ações que os participantes indicaram como muito relevantes para o desenvolvimento da carreira:

“Até na decisão de deixar de estudar, e mesmo não lhes agradando, acabaram por me apoiar (...) ao longo da carreira foram pessoas determinantes na ajuda que deram nas tomadas de decisão e na solidariedade demonstrada nas minhas decisões.”

Foi também apontada por alguns participantes a importância da liberdade que lhes foi concedida para assumir a responsabilidade das decisões:

“ (...) chega a uma altura em que é importante ter-mos esse apoio dos pais (...) já que não queria estudar, deram-me a liberdade para fazer aquilo de que eu gostava porque eles sabiam que eu queria era jogar futebol.”

Relativamente à forma como as ações de suporte parental influenciaram as suas carreiras, os participantes referiram ainda um comportamento dos pais que, embora de forma indireta, teve um grande peso na sua atitude em perseguição dos objetivos inerentes a um desempenho de elite que foi o reconhecimento do esforço realizado pelos progenitores para que fosse possível aos filhos dar continuidade à prática desportiva:

“O esforço que eu sentia que os meus pais faziam levava-me à superação permanente porque queria dar algum retorno (...) primeiro queria que sentissem que eu estava bem, que estava feliz e em segundo lugar para que não continuassem a mandar comida e dinheiro (...) um dia mais tarde e ajudar (...), tive a felicidade de os poder ajudar.”

## O Apoio dos Amigos

Os participantes referiram que grande parte do suporte conferido pelos amigos se constituiu no apoio incondicional, principalmente, nas alturas em que o desempenho esteve aquém do esperado. Foi precisamente nestes momentos de menor sucesso em que os ex-atletas mais sentiram a sua presença constante.

Esses amigos foram, para a maioria dos participantes, aqueles que já faziam parte do círculo de amizades na infância. Ainda assim, estas foram as amizades mais prejudicadas pela adesão ao profissionalismo e o conseqüente abandono dos locais de nascimento.

Por outro lado, e também correlacionada com esta migração, os ex-atletas afirmaram que o seu grupo de amigos passou a estar praticamente concentrado em colegas e/ou indivíduos ligados ao contexto desportivo em que estavam num determinado momento inseridos. De destacar ainda a referência para a eventualidade de alguns dos participantes terem visto reduzido o número de amigos, dada a frequência com que foram transitando de clube:

“(…) o que senti ao longo deste trajeto é que quando não se convive é difícil manter os laços (…) deixei de ter um grupo muito alargado de amigos de infância, é verdade, cada um foi à sua vida quando não se convive não se consegue potencializar aquilo que é o sentimento e a relação.”

“Não tinha muitos amigos.”

Registámos igualmente algum desencanto relativamente a algumas supostas amizades fomentadas enquanto os atletas usufruíam de um estatuto com referência pública. Mais tarde alguns participantes vieram a verificar que este tipo de aproximação diminuiu significativamente aquando, por exemplo, da retirada ou em momentos de abaixamento da sua influência nos planteis das equipas:

“Quando estamos envolvidos no meio e obtemos reconhecimento, somos pessoas úteis, temos amigos, temos pessoas que nos apoiam, pessoas que se aproximam e que falam connosco. Depois, nesse momento de transição, sentimos que as coisas não são bem assim e começamos a ter alguma dificuldade em ver os verdadeiros amigos.”

## O Conforto Familiar

No que toca a encontrar outros significantes com grande relevância no suporte e desenvolvimento da carreira, a generalidade dos ex-atletas apontou para a importância que passaram a ter a parceira e os filhos nos casos em que esses relacionamentos implicaram descendência:

“ (...) nos momentos difíceis sim, são as pessoas que estão mais próximas, que acompanham em tudo nas alegrias nas tristeza e quase sempre nas tristezas são eles que estão lá. Foram essas pessoas que sempre me apoiaram nesse caminho: pais e depois mulher e filhos.”

Para além dos significantes já assinalados, os participantes só pontualmente e em dois casos particulares indicaram a importância dos seus agentes desportivos que a determinada altura passaram a fazer parte do seu grupo de relacionamentos mais próximos.

A generalidade dos ex-atletas voltou a reforçar a relevância dos primeiros treinadores e alguns elementos das estruturas dos clubes, nomeadamente, nos escalões de formação:

“ (...) alguns deles estavam ligados à estrutura, pessoas que nos apoiavam, no fundo eram os nossos confidentes nos momentos de dificuldades e que influenciaram na construção da personalidade e acabaram por ser marcantes (...) portanto houve três ou quatro pessoas que foram determinantes neste trajeto.”

Relativamente ao relacionamento com os colegas, os participantes foram de uma enorme unanimidade na afirmação de ter estabelecido um excelente relacionamento com a grande maioria dos seus colegas de equipa.

Pelo contrário, foi por demais referida a manutenção de muitos e duradouros relacionamentos de amizade para além da carreira futebolística. Todos os participantes destacaram a inexistência de conflitos e muitos apontaram as suas características como facilitadoras da promoção de um bom ambiente nos grupos de trabalho:

“Eu era o palhaço, queria era rir e nunca fui muito dado a ambientes de conflito (...). Acho que tinha um bom relacionamento com todos, sendo que, com alguns conseguia aprofundar ainda mais e estabelecer uma relação de amizade mesmo para além da equipa.”

## A Gestão da Vida Social

Nesta subcategoria do contexto ecológico procurámos perceber quais as maiores dificuldades com que os ex-atletas se deparam na tentativa de manter uma vida social fora do mundo do futebol e se na verdade esses objetivos foram ou não concretizados.

As respostas dos participantes nesta subcategoria foram organizadas em quatro temas: Círculo restrito de amigos (e.g., menor convívio); Afastamento das raízes (e.g., terra natal e família); Alteração dos amigos (e.g., passaram a ser só do contexto futebolístico); e Recolhimento social (e.g., perda de privacidade).

Os participantes realçaram preferencialmente as dificuldades inerentes à perda de relacionamentos significativos provocados pelo investimento na carreira atlética. As exigências do envolvimento na prática desportiva levaram a um afastamento dos relacionamentos da infância e da adolescência e as suas atividades sociais, como nos explicou um ex-atleta, ficaram consignadas a uma frequência menos intensa e a um círculo de amizades mais reduzido:

“ (...) acabas por não fazer assim amizades como aquelas da infância porque andas por muitos lugares em muitos lados e acabas por ter como amigos alguns colegas com quem jogaste (...) mas de resto, a minha vida social era mesmo só futebol”.

Este desenraizamento com que se debateram, desde muito cedo, alguns dos participantes também promoveu a concentração e o aprofundamento das suas redes sociais em torno de indivíduos muito ligados à comunidade desportiva como colegas e dirigentes, essencialmente, pelo tempo de contacto e trabalho em conjunto.

Também a exposição mediática a que estão sujeitos os atletas de elite constitui, de acordo com o testemunho seguinte, uma faceta da vida social de difícil gestão, principalmente, nos momentos menos felizes da prestação desportiva:

“Houve uma altura em que, para não ter qualquer tipo de chatice, evitava sair quando as coisas não estavam bem. Em termos de privacidade, não foi fácil, mas ia conciliando dentro do possível (...) a parte até que me incomodava mais era a outra imprensa que se mete na nossa vida e apenas procura saber da nossa vida pessoal.”

Entre as facetas da vida social que mais saíram prejudicadas pelo seu investimento na carreira, os participantes destacaram o tempo com a família:

“ (...) na altura não tinha esse tempo, o passar um Natal, passar uma Passagem de Ano com a família, muitas vezes não pude passar, principalmente a passagem de ano, raramente passava porque tínhamos sempre treinos ou jogos. Isso foi um sacrifício que tivemos de fazer.”

As oportunidades para estar com os amigos também foram apontadas, em particular na adolescência. Aliás, esta etapa do desenvolvimento foi caracterizada como uma fase difícil de ultrapassar e que a dedicação ao desporto acabou por lhes acarretar uma juventude sem grande parte das vivências comuns e inerentes àquelas idades:

“ (...) não podia ter a vida que tem um jovem daquela idade e perdes ali um bocado daquilo que é a tua adolescência. É lógico que abdiquei um pouco da minha vida particular. Deixas de ter um espaço para te divertires com os amigos.”

Uma última referência para as questões relacionadas com a privacidade. Sendo atletas de elite, facilmente reconhecidos pelo público em geral, fez com que os ex-atletas tivessem obrigados a um maior resguardo e esse constrangimento, de acordo com os testemunhos dos participantes, inibiu uma série de vivências que noutras circunstâncias teriam com certeza concretizado:

“ (...) perdemos alguma privacidade, perdemos algum sossego. Sim, de alguma coisa abdicas e, acima de tudo, algumas coisas perdes também.”

Por outro lado, dois dos participantes referiram que não consideram ter perdido qualquer faceta da sua vida social, nomeadamente, no que se refere às vivências da adolescência e início da fase adulta:

“Eu sempre fiz aquilo que quis, na minha adolescência: as primeiras namoradas, as primeiras saídas à noite, mesmo sabendo que por vezes estava a pisar o risco, nunca me privei de grandes coisas. Sobretudo, ao longo da minha carreira soube fazê-las como deve ser, fazê-las na privacidade, eu acho que nunca fiquei privado de nada.”

No subdomínio do contexto ecológico e no respeitante à temática da vida social, procurámos estruturar evidências de acontecimentos da vida não atlética que tenham condicionado significativamente o desempenho e o desenvolvimento da carreira desportiva dos participantes.

Assim e com base nos resultados obtidos, dividimos o tema Vida Social em três subtemas em função do tipo de acontecimentos reportados: Afastamento familiar (e.g., transferência para o estrangeiro); Situações dramáticas (e.g., morte de colega); e Alteração nuclear da família (e.g., casamento).

A primeira vez que os atletas tiveram necessidade de abandonar a casa dos pais para representar um clube de uma outra cidade que não a sua e a saída para o estrangeiro em virtude de uma transferência para abraçar uma carreira internacional foram acontecimentos marcantes e de grande dificuldade, em particular, quando tiveram lugar próximo da fase de transição júnior para sénior.

No mesmo sentido e também marcadamente num plano negativo, foram destacados acontecimentos com um teor mais dramático resultantes da morte ou acidente de colegas e adeptos no decorrer ou fora da competição. A explicação a seguir, mostra-nos como a ligação afetiva a este tipo de acontecimentos teve uma influência decisiva no desempenho do ex-atleta e na tomada de decisão de colocar termo à carreira atlética pela carga emocional inerente:

“Tem muito a ver com os azares dos outros (...) foram situações dramáticas, acontecimentos difíceis que eu não sabia gerir (...) não me consegui abstrair e focar-me só na minha carreira (...) sempre me dei muito mal com injustiças.”

Por outro lado, e destacados pelo reforço muito positivo ao desenvolvimento da carreira, os participantes apontaram acontecimentos que vieram provocar significativas mudanças na estrutura familiar como o casamento e o nascimento do primeiro filho.

De acordo com o testemunho seguinte, esta nova realidade trouxe uma responsabilidade acrescida que acabou por aumentar a sua dedicação e entrega ao cumprimento de objetivos:

“(...) a chegada do meu primeiro filho foi um momento importantíssimo (...) foi no dia em que fiz o primeiro jogo num campeonato estrangeiro quando apenas lá estava há quinze dias e com muitos problemas de ordem física que prometi ultrapassar e ultrapassei.”

## **O Apoio do Clube**

Tendo em conta que o desenvolvimento da prática dos atletas de elite está fortemente centrada na inclusão e representação das equipas de futebol dos clubes, a subcategoria do apoio que estes proporcionam aos seus atletas, em particular, nos momentos de transição visou ajudar a perceber de que forma os participantes sentiram esse suporte.

Dividimos as respostas desta subcategoria em três temas: Apoio emocional (e.g., treinador, psicólogo, dirigente); Confiança (e.g., oportunidades, ausência de pressão, tranquilidade); e Ausência de apoio (e.g., centrado nas pessoas, impaciência, apoio pontual).

O participante seguinte contou-nos que o apoio conferido pelos clubes aos atletas nos momentos de transição passou, essencialmente, pelo suporte e presença de alguns elementos da estrutura com destaque para treinadores e dirigentes e não tanto pelas ações ou estratégias da organização:

“ (...) acho que é mais pessoal. Nessa altura da parte do clube que me tinha libertado, por empréstimo, não houve nada, não me recordo de nenhum contacto durante a minha permanência, agora tinha um treinador que sempre me deu todo o apoio e conforto.”

Ainda neste apoio muito centrado nas pessoas da estrutura registámos referências a elementos do corpo clínico e na área da psicologia. No entanto, estas alusões pontuais foram explicadas e apresentadas como menos frequentes, uma vez que muitos dos clubes não reuniam essas respostas.

Noutro tema estruturámos as respostas em que os participantes valorizaram as oportunidades concedidas pelos clubes quer na transição de júnior para sénior e na retirada da carreira, quer nos períodos de recuperação de lesões:

“Esse apoio passou muito pela confiança, pela solidariedade pela maneira como se encararam os maus momentos, por exemplo quando, acabado de chegar ao clube, tive uma lesão e fiquei três meses parado.”

Ainda em matéria de confiança, os ex-atletas destacaram a importância da tranquilidade e ausência de pressão pelo resultado imediato como componentes determinantes do contexto do clube para o seu desenvolvimento global.

Contudo, e como nos mostra o exemplo seguinte, os participantes nem sempre sentiram um apoio condizente com as suas expectativas, nomeadamente, na impaciência que revelaram para dar espaço e tempo à sua evolução e num apoio apenas pontual e quando menos era percebido como necessário:

“...digamos que os clubes são como as pessoas, quando estás bem toda a gente te apoia quando não estás bem e se houver outro que está melhor do que tu, as pessoas encostam-se sempre ao lado daquele que está melhor...”

## **A Escola, o Trabalho e o Futebol**

O propósito de incluir o subdomínio dos estudos ou atividade laboral no domínio Académico ou Vocacional, foi a tentativa de descrever as dificuldades que os ex-atletas encontraram na gestão de outras atividades em simultâneo com a dedicação e investimento na prática desportiva.

Apenas uma significativa minoria de participantes (9.09%) respondeu afirmativamente quanto à capacidade de conciliar os estudos com a atividade desportiva, justificando o sucesso através de um avultado investimento pessoal que nem sempre foi acompanhado do apoio e compreensão do clube.

No que respeita aos participantes que afirmaram não ter sido possível conciliar os estudos com o futebol (90.9%), registámos uma incidência do abandono escolar entre os 16 e os 18 anos, numa altura em que grande parte (80%) dos ex-atletas havia já concluído o ensino obrigatório (i.e., 9.º ano de escolaridade).

Organizámos então os testemunhos dos ex-atletas em quatro subtemas: Falta de tempo (e.g., muitos estágios); Falta de motivação (e.g., atenção centrada na prática do futebol); Exposição pública (e.g., abordagens de colegas na escola); e Opção por outra atividade (e.g., trabalhar para ajudar a família).

Os participantes apontaram, em grande medida, os largos períodos de tempo dedicados quase exclusivamente à prática da atividade desportiva. Este argumento é justificado pelas inúmeras convocatórias para estágios da Seleção Nacional e os horários dos treinos que os afastavam longos períodos das atividades escolares ou criavam sérias dificuldades de articulação com os calendários escolares:

“...mesmo ainda antes de ser profissional de futebol, deixei de ter capacidade de estar na escola, no clube e na seleção ao mesmo tempo. Matriculei-me dois anos no 11.º ano, mas logo no primeiro período e ao fim de três meses tinha lá estado lá apenas um.”

Ao esforço extraordinário que lhes foi exigido, muitas vezes com recurso a horários escolares de frequência pós-laboral e acesso reduzido às horas de descanso necessárias a um atleta, os participantes responderam com desmotivação e cada vez mais desinteresse pela atividade académica:

“ (...) inscrevi-me todos os anos até aos 16 na escola, mas nunca acabei um ano (...) lembro-me que quando estava mais cansado, treinava de manhã com os juvenis e ao final da tarde com os iniciados, custava muito e era muito difícil. Havia dias em que estava cansado. Abria os estores, estava a chover e, simplesmente, não tinha motivação para ir às aulas e chumbava. Chegava a Dezembro e chumbava sempre por faltas.”

De acordo com o que nos descreveu o participante seguinte, a fácil identificação no contexto escolar também inibiu os ex-atletas de dar continuidade aos estudos para salvaguardar um maior recato e as abordagens ao jogador de futebol, à figura pública, sobretudo após acontecimentos de larga cobertura mediática:

“ (...) quando vais para aquele espaço, quer queiras quer não, não vais ser mais um aluno e se tens jogo da Liga dos Campeões na quarta-feira à noite é impossível na quinta-feira chegares lá e não te falarem disso (...) é impossível não correres o risco de ouvir uma boca na faculdade, portanto há uma série de situações que não têm apenas a ver com o horário, mas também com toda a envolvimento e da própria necessidade que o jogador tem de se resguardar e concentrar em determinados momentos.”

Por último os participantes apresentaram como motivo para largar a escola a necessidade com contribuir com ações que pudessem reforçar o orçamento familiar, associado a um rendimento escolar com reduzido aproveitamento.

O testemunho apresentado a seguir, explica-nos que também o assumir de outros papéis como o de marido e a paternidade, vieram aumentar as responsabilidades e a justificar a opção, a tempo inteiro, por uma atividade que ainda numa fase muito precoce começou a gerar algum rendimento financeiro:

“Tive tudo para me fazer retirar da escola e não para dar continuidade só ao futebol (...) comecei a ganhar dinheiro muito cedo, o papel de pai, não havia qualquer apoio escolar e deixei a escola com 16 anos (...) nem sequer foi uma decisão muito difícil e o facto de ser pai alterou tudo!”

## **O Abandono dos Estudos**

De um modo geral, os participantes relacionaram o abandono do seu percurso escolar com o aumento da dedicação ao desenvolvimento da sua carreira ou à exigência que a prática desportiva continuada lhes passou a requerer.

Estruturámos as respostas referentes ao Abandono dos Estudos em três subtemas: Transição júnior para sénior (e.g., passagem a profissional); Nível de exigência (e.g.,

convocatórias à seleção nacional); e Mudança geográfica (e.g., transferência para outro clube).

Entre os ex-atletas que abandonaram os estudos (90.9%), a globalidade tomou essa decisão ainda no decorrer o período de formação e com grande incidência na transição de júnior para sénior que em muitos casos também correspondeu à passagem do amadorismo ao profissionalismo:

“ (...) quando passei a profissional terminei o 12.º ano e depois matriculava-me na faculdade mas nunca assisti a nenhuma aula.”

Outra fase apontada como crítica para o abandono dos estudos foi aquando do aumento substancial do nível de exigência que em muitas situações implicou a integração o treino e competição em mais do um escalão competitivo. Por outro lado, essa resposta em termos de desempenho também se refletia no reconhecimento e desde cedo as convocatórias à Seleção Nacional passaram a ser uma realidade que acrescentou maiores dificuldades à gestão do percurso académico pelos inúmeros períodos de ausência em estágios:

“ (...) mesmo ainda antes de ser profissional de futebol, deixei de ter capacidade para estar na escola e na Seleção ao mesmo tempo.”

Por último, os participantes destacaram as alterações e mudanças significativas de contexto como fatores igualmente preponderantes no precipitar do abandono da escola. Nos casos em que foram confrontados e aceitaram o desafio de, ainda muito jovens, ir representar outros clubes, de cidades e até países, longe das suas famílias e afastados das suas origens, a atenção passou a estar apenas centrada no desenvolvimento da carreira:

“Eu fiquei no 9º ano. Lá na minha terra nunca chumbei, vim para cá e inscrevia-me sempre (...) mais tarde voltei a matricular-me mas aí já não tive essa força.”

No que se refere à existência de alguma estratégia entre os clubes e as escolas no sentido garantir uma mais eficaz coordenação com a atividade desportiva e prevenção dos abandonos, a maioria (72.7%) dos participantes afirmou não existir ou desconhecer qualquer incentivo formal. Como exceções, apenas foram apontados apoios individuais pontuais, concedidos por alguns professores e a justificação de faltas aquando das chamadas à Seleção Nacional.

Noutro sentido, os restantes (27.3%) participantes indicaram que, em alguns períodos, foi possível manter a coordenação entre diferentes atividades. Dividimos os testemunhos em dois subtemas: Esforço do próprio e compreensão de outros (e.g., professores e treinadores); e Horários dos treinos (e.g., treinos à noite).

Assim, os participantes justificaram a capacidade de coordenação, em grande medida, através seu esforço e da compreensão de elementos da estrutura do clube (i.e., treinadores e dirigentes) e, pese embora a desconfiança inicial, de alguns professores também:

“Dependia muito de quem estava no clube: treinadores e dirigentes (...) houve momentos em que foi fácil, noutros não foi possível. Em relação à faculdade, numa fase inicial houve muitas dúvidas, havia muitas dificuldades porque não entendiam a presença de um atleta profissional ali (...) só me viam a ocupar uma vaga (...) mas depois o meu esforço e rendimento escolar foram reconhecidos e ajudaram-me.”

Importa ainda referir que em dois casos, essa articulação, já não foi com a escola, mas sim com uma outra atividade e em que os treinos se realizavam no período pós-laboral.

### **O Final da Carreira. Ameaça ou Oportunidade?**

Um número muito reduzido (9.09%) de participantes revelou ter sentido o fim da carreira atlética como uma ameaça. A descrição apontou para dificuldades em lidar com uma realidade não desejada e de visualizar uma alternativa ao encerramento da atividade de jogador de futebol.

A maioria dos participantes (90.9%) afirmou que o terminar da carreira de jogador profissional foi observado como uma oportunidade. Estruturámos este tema em dois subtemas: Oportunidade de continuar no meio (e.g., assumir as funções de treinador); e Oportunidade para abraçar outras atividades (e.g., dedicação a outros desportos).

Os participantes registaram a oportunidade de seguir num contexto onde se sentiam à vontade e a possibilidade de dar continuidade à sua maior vocação na concretização de um sonho que perseguiam ainda enquanto atletas:

“ (...) é uma decisão difícil de tomar (...) mas na altura surgiu a oportunidade de poder começar a treinar e acho que é mais fácil deixar o futebol nestas condições do que não tendo nenhuma outra opção.”

Por outro lado, parte dos ex-atletas destacaram a vantagem de, com a retirada da atividade atlética, encontrarem tempo para realizar outras atividades desportivas e de lazer do seu interesse e mais tempo disponível para se dedicarem a atividades em família. Neste caso, os participantes realçaram o desafogo financeiro que lhes facilitou a ausência de *stress* na decisão e procura de alternativas à atividade de jogador de futebol:

“ (...) logicamente o facto de sentir que tinha estabilidade em termos financeiros me permitiu encarar com outro à vontade e pensar apenas na parte do lazer (...) é óbvio que se eu tivesse de pensar primeiro em ter dinheiro para sustentar a família, a minha preocupação teria sido diferente (...) mas nunca senti como uma ameaça.”

No respeitante às estratégias para preparar o término da carreira atlética, pouco mais de metade (54.4%) dos participantes afirmaram ter implementado medidas para enfrentar essa etapa da carreira.

Estruturámos as respostas afirmativas dos participantes em dois subtemas: Investimento na formação de treinador (e.g., primeiro nível do curso treinador); e Regresso à escola (e.g., retomar a via de ensino profissionalizante).

Como estratégias fundamentais os ex-atletas indicaram no geral um retorno ao investimento na sua formação. Por um lado e enquanto ainda jogavam foram integrando os vários cursos de treinador, sendo que, na altura de abandonar a prática já todos tinham pelo menos o primeiro nível daquela formação:

“Tinha tirado o primeiro e segundo níveis muito antes, quando me apercebi que a minha carreira não ia ser muito longa e já numa lógica de perspetivar um futuro ligado ao futebol (...) já depois de deixar de jogar tirei o terceiro e quarto níveis.”

Quanto aos cinco participantes (45.4%) que explicaram não ter encetado qualquer tipo de preparação para o final da carreira atlética, temos de destacar que três deles, embora afirmando não o terem feito estrategicamente, acabaram por tirar o curso de treinador e todos estão na atualidade a exercer essas funções. Os dois outros participantes ocupam agora cargos de dirigentes e não possuem formação de treinador:

“Não preparei nada. Fui agindo consoante as coisas iam surgindo (...) como se costuma dizer, parti para outra e pensei que agora é que ia começar a viver e ainda tenho tempo para fazer muita coisa que até ali não podia.”

## **Discussão e Conclusões**

Este estudo teve por objetivo aceder a uma melhor compreensão do modo como se desenvolveu a carreira de um conjunto de futebolistas portugueses de elite e aceder, na primeira pessoa, à forma como aqueles ex-atletas lidaram com os momentos capitais do seu percurso desportivo.

Assim, e embora estando convictos de que o relato do conteúdo informacional esteja claro e documente fielmente os testemunhos dos participantes, queremos destacar algumas das mais relevantes evidências.

### **A Entrada no Desporto e a Opção pelo Futebol**

Em primeiro lugar, no respeitante ao contacto inicial com o mundo do desporto e de acordo com os dados revelados, constatou-se que estes ex-atletas iniciaram a sua prática desportiva muito precocemente. Todos eles começaram, ainda que informalmente, a sua ligação a atividades desportivas entre os cinco e os seis anos de idade.

Esta evidência parece confirmar os estudos publicados que advogam a necessidade de proceder a uma prática desportiva precoce (e.g., Ericsson, 1996), mas contrariam a exigência deliberada da formalidade do treino proposta pelo autor.

Mesmo que pontualmente se tenha verificado alguma intervenção familiar, nomeadamente, de origem paterna, a adesão e até a escolha das atividades ou modalidades teve uma forte influência do grupo de amigos.

A prática informal na rua, com o grupo de amigos e em alguns casos promovida pelos pais em períodos de férias letivas, foi muito valorizada pelos participantes. Aqui, o elevado número de horas dedicadas ao exercício e ao convívio em atividades desenvolvidas com recurso a materiais rudimentares e a regras muito particulares, instituídas segundo o entendimento do grupo, obteve uma forte influência no seu desenvolvimento global.

Os depoimentos dos participantes apontam para a legitimação dos trabalhos de Côté (1999), na afirmação das vantagens de uma prática informal para o desenvolvimento da motivação e da promoção de uma experiência continuada no desporto pelo prazer daí retirado.

Este contacto com experiências lúdico-desportivas, nomeadamente, no que ao futebol de rua diz respeito foi determinante no incremento de competências técnicas para uma melhor abordagem a algumas situações do jogo e no treino para a tomada de melhores decisões.

A dedicação permanente resultou de uma paixão intensa pelo futebol, mas também, por ser uma atividade de fácil acesso. Em particular nos contextos menos desenvolvidos e afastados das grandes cidades, de onde são oriundos grande parte dos participantes neste estudo, as alternativas não abundavam e as longas horas de socialização e contacto com o futebol na rua assumiram-se claramente como o divertimento primordial.

Ainda no decurso inicial das carreiras e até à idade dos onze anos, oito participantes (M=72,7%) tiveram experiências noutras desportos (e.g., andebol, basquetebol e voleibol; atletismo, ginástica e ténis de mesa), sendo que quatro deles fizeram-no enquanto atletas federados, ou seja, por intermédio de uma prática mais formal e estruturada.

Todos destacaram a influência positiva destas experiências no desenvolvimento e adaptação às exigências do futebol. Foram referidas transferências técnicas que levaram para a sua prática futebolística (e.g., visão periférica) e até uma marcada influência na prevenção de lesões pela experiência diversificada e constante adaptação a diferentes espaços ou recintos de prática.

A maioria alargada de participantes que afirmaram ter tido experiências noutras modalidades coletivas e individuais, aponta no mesmo sentido dos estudos em que os resultados indicam para a possibilidade de transferências de ações técnicas, com implicações positivas na adaptação à modalidade de eleição.

O momento de enveredar pela especialização e prática exclusiva teve, para além, do gosto pelo futebol, teve uma forte influência por parte da família e amigos. No entanto, esta opção também conteve uma perspetiva de melhoria da condição financeira, pois alguns dos participantes tiveram, desde muito cedo, o objetivo e a necessidade de contribuir para o orçamento familiar.

Os testemunhos indicam que a especialização trouxe vantagens sobretudo ao nível dos ganhos físicos e de algum aperfeiçoamento técnico. Os participantes atribuíram os ganhos,

por exemplo, no aperfeiçoamento do gesto ao elevado número de horas de exposição à tarefa, sendo mais visível quando comparados os resultados com colegas iniciados numa prática especializada mais tardiamente.

Enquanto maior desvantagem da dedicação exclusiva à prática desportiva e a uma modalidade em concreto, os ex-atletas apontaram unanimemente o abandono da escola. Ainda assim, foi destacada a enriquecedora experiência de vida proporcionada pelo investimento no futebol, conferida pelo relacionamento com a diversidade e conhecimento de diferentes estratos sociais e origens, as múltiplas aprendizagens e o contacto com os valores positivos do desporto.

### **A Paixão pelo Jogo e um Espírito Dedicado**

O segundo conjunto de dados revelados que queremos destacar centra-se, essencialmente, nas facetas pessoais e no modo como os participantes lidaram com os momentos de crise, mudança e insucesso da sua carreira.

As características pessoais destacadas como sendo aquelas que mais ajudaram à construção de uma carreira no alto rendimento foram a faculdade de ter “objetivos” e uma enorme “paixão pelo jogo”. Para além destas, outras houve como a “perseverança”, “dedicação” e “espírito de sacrifício” que também foram tidas como fundamentais. Já facetas como “humildade”, “equilíbrio”, “tranquilidade” e “ponderação”, ainda que referidas não foram indicadas como imprescindíveis ao desenvolvimento de uma carreira de sucesso. Curioso foi o facto da faceta menos destacada ter sido “a vontade de ganhar”. Parece indicar que embora ao mais alto nível e num contexto competitivo extremamente exigente, estes atletas não colocaram sobre si próprios o peso de ganhar mas valorizaram outras facetas que lhes permitiram estar sempre aptos a contribuir com o melhor desempenho.

Por mais que estejam identificadas uma série de estratégias (i.e., coping) para lidar com as dificuldades e ultrapassar os obstáculos colocados no caminho de uma carreira de sucesso, quase metade dos participantes neste estudo afirmou não ter recorrido conscientemente a qualquer tipo de estratégia. No sentido oposto, uma pequena maioria

admitiu o planeamento estratégico no desenvolvimento da carreira em que as medidas passaram essencialmente pela formulação de objetivos e a constantes criação de novos desafios.

Numa fase inicial, onde a experiência de vida e de prática acumuladas é ainda reduzida, os participantes procuraram o aconselhamento familiar, o mesmo acontecendo quando necessitaram de ajuda para ultrapassar momentos de crise. Aqui, também o recurso aos colegas e outros significantes foi considerado relevante mas num plano inferior. De resto, importa referir que apenas três ex-atletas afirmaram não ter necessitado de recorrer a ajudas externas para ultrapassar circunstâncias de maior exigência e dificuldade.

Registámos a referência à existência de conflitos, considerados normais e sem grande significado, com alguns colegas de profissão e dirigentes. A estratégia mais vezes utilizada pelos participantes foi o foco no reforço da sua atitude positiva e de empenhamento no cumprimento das tarefas.

### **A Influência Humanista dos Líderes**

O terceiro ponto que destacamos diz respeito aos dados recolhidos no campo do relacionamento interpessoal e no suporte que daí adveio para o desenvolvimento da carreira.

Todos indicaram a influência decisiva dos seus treinadores na transmissão de valores e pelas referências ou modelos em que se constituíram. Os valores mais destacados nos treinadores foram a disciplina, o rigor e a exigência. Os ensinamentos relacionados com a evolução técnica também foram mencionados mas os participantes valorizaram sobretudo o crescimento humano que lhes foi conferido pelos treinadores.

Os participantes associaram positivamente as qualidades humanas à forma como foram marcados pelos seus líderes. Também quando o valor humano não correspondeu às suas expectativas os participantes tiveram mais dificuldade em estabelecer um relacionamento mais profundo com os treinadores. Um elemento que emerge dos dados, é o facto, de nos casos em que se estabeleceu uma boa relação entre treinador e jogador, este último esteve mais disponível para a aprendizagem e conseqüente rendimento. Registe-se

que o termo mais vezes utilizado para caracterizar a relação com os seus treinadores foi o “respeito”.

Ainda assim, é interessante que os ex-atletas foram unânimes em referir uma maior preocupação dos treinadores com o resultado imediato e que, apenas nos escalões de formação, se pensava um pouco mais no desenvolvimento a longo prazo.

### **A Família como Reservatório Emocional**

O suporte parental foi identificado como fundamental ao longo de toda a carreira atlética. Na fase inicial caracterizou-se, essencialmente, pelo apoio ao nível da logística e da criação dos recursos necessários para a adesão e desenvolvimento da prática desportiva, como a ajuda paterna para deslocações aos treinos e competições.

Mais tarde, o suporte emocional e aconselhamento, a presença e acompanhamento foram também muito importantes para o desenvolvimento da carreira. Nesta fase, os ex-atletas destacaram duas questões muito valorizadas na obtenção do sucesso. Uma diz respeito à liberdade que os pais lhes deram para tomar decisões. A outra relaciona-se com o reconhecimento do esforço e sacrifício realizados pelos progenitores que foi um catalisador e reservatório de uma vontade enorme de querer retribuir. De acordo com os testemunhos dos participantes este foi um fator de motivação inesgotável que os ajudou a lutar decididamente por objetivos.

Para os participantes os amigos, considerados enquanto tal, foram essencialmente aqueles que já faziam parte dos anos da infância. Esses sempre prestaram um apoio incondicional, principalmente, em alturas mais difíceis e de desempenho menos conseguido.

No entanto, os ex-atletas revelaram que estas foram também as amizades mais prejudicadas pelo profissionalismo e abandono dos locais de nascimento. Quando começaram a transitar de clube, os amigos passaram a ser em grande parte colegas e/ou indivíduos ligados ao contexto desportivo. A grande maioria afirmou não ter muitos amigos e destacou o facto de ter experimentado algumas desilusões com supostas amizades que nos momentos de crise, como por exemplo a retirada atlética, simplesmente desapareceram.

Já outros significantes que a determinada altura da carreira tenham assumido uma importância inigualável, esses foram claramente a mulher e os descendentes, estando sempre presentes e constituindo o maior apoio nos momentos de insucesso e tristeza.

Só pontualmente e em apenas dois casos os participantes destacaram a importância dos seus agentes desportivos. Por outro lado, todos eles afirmaram possuir características pessoais facilitadoras da promoção de ambientes saudáveis e positivos.

A ideia de que os clubes se revestem como uma fonte de apoio e proteção não se confirmou na análise dos dados deste estudo. Este apoio ao desenvolvimento da carreira centrou-se muito em pessoas com funções na organização e não tanto à existência de uma estrutura do clube com esse tipo de respostas.

Ainda nem sempre tendo sido apoiados pelos clubes, os ex-atletas consideraram que uma das ajudas significativas as oportunidades concedidas nas transições de júnior para sénior e retirada da carreira e em momentos de recuperação de lesões. Por outro lado, a tranquilidade e a ausência de pressão pelo resultado imediato foram apontadas como sendo as facetas mais valorizadas quando se pensa em situações que os clubes podem e devem promover para o desenvolvimento global dos atletas.

### **O Nascimento do Primeiro Filho**

Os acontecimentos marcantes da vida social com forte influência no desenvolvimento da carreira foram aqueles que causaram afastamento familiar, como as transferências para outros clubes e/ou para o estrangeiro e algumas situações dramáticas ocorridas com colegas, onde se inclui o falecimento durante a competição. Estes eventos da vida social dos atletas nem sempre constituíram uma carga negativa para os atletas.

A chegada do primeiro filho foi identificado como o acontecimento mais significativo e com repercussões diretas na determinação dos participantes. O aumento da responsabilidade mas também o acréscimo de motivação ajudou os atletas a dar um sentido diferente à sua vida e a valorizar outras facetas como o bem-estar familiar.

Um dado ao qual atribuímos grande significado foi a referência ao modo como a vida social dos atletas pode ser condicionada pelo desempenho e atitude dentro do campo. Os participantes que descreveram ter um estilo de performance mais agressiva, viram os seus

relacionamentos fora da vida desportiva serem condicionados por essa imagem de maior impulsividade.

### **A Carreira Académica e o Futebol**

Só cerca de 9% conseguiu conciliar a prática desportiva com os estudos. Essa missão exigiu muito esforço nem sempre acompanhado e compreendido pelo clube. Mais de 90% dos participantes abandonaram os estudos e quase todos o fizeram entre os 16 e os 18 anos de idade, momento em que 80% deles tinha já concluída a escolaridade obrigatória (i.e., 9.º ano de escolaridade).

O abandono escolar verificou-se por não conseguirem conciliar a vida estudantil com a prática do futebol. Entre as razões apontadas temos a falta de tempo e motivação, pela exposição pública ou pela necessidade de enveredar por outra atividade remunerada para dessa forma ajudarem a família.

O aumento da dedicação ao desenvolvimento da carreira e a exigência requerida levaram, assim, ao abandono da escola. O período crítico coincidiu com a transição de júnior para sénior ou na passagem a profissional, onde o nível de exigência aumentou consideravelmente com muitas chamadas à Seleção Nacional e o respetivo aumento dos períodos em estágios, mas também por mudanças geográficas com transferências para representar outros clubes. O abandono da escola deu-se em grande medida, ainda com idade de formação ou na passagem de amador a profissional.

A maioria dos participantes afirmou não existir coordenação entre o clube e a escola. Apenas uma pequena parte conseguiu conciliar as duas atividades, pelo seu próprio esforço e compreensão de professores e treinadores e pelos horários dos treinos que sendo só à noite permitiram frequentar a escola.

### **Preparar a Saída com Nova Entrada no Futebol**

Apenas um número reduzido (9.09%) sentiu o fim da carreira como ameaça. Esses, descreveram dificuldade em lidar com uma nova realidade não desejada e em visualizar uma alternativa à prática desportiva.

A maioria dos participantes viu como uma oportunidade de continuar no meio (e.g.; treinador), dedicar-se a outras atividades desportivas ou contabilizar mais tempo para atividades com a família.

O desafogo financeiro permitiu encarar este momento sem a urgência de encontrar rapidamente uma alternativa laboral de sustento familiar.

Pouco mais de metade afirmou ter implementado estratégias de preparação da retirada. Estes participantes referiram o retomar do investimento na sua formação (curso de treinador) ainda enquanto atletas. Todos eles, quando terminaram a carreira atlética tinham já, pelo menos, o primeiro nível do curso de treinador.

Dos cinco ex-atletas que não indicaram possuir qualquer tipo de estratégia para abordar o término da carreira, três chegaram ao final com o curso de treinador e estão hoje a exercer essas funções ao mais alto nível e os outros dois desempenham cargos de dirigismo e não possuem habilitações para o treino.

Este estudo apresenta algumas limitações. Desde logo o número de participantes, 11 atletas de elite retirados, ainda que semelhante e até superior à dimensão das amostras utilizadas em outros estudos qualitativos, acreditamos que o alargamento do grupo de participantes poderá reproduzir ganhos para a investigação, nomeadamente, no incremento das variáveis em análise.

Ainda assim, foram obtidas um número significativo de variáveis nos vários domínios e esta quantidade leva-nos a outra limitação que tem que ver com a tentativa de sistematização da informação.

O volume do material retirado da transcrição das entrevistas obrigou ao agrupamento de vários subtemas numa única temática mais geral e esta organização poderá ter originado ligeiros desvios aos resultados obtidos.

Por outro lado, e mesmo tendo presente que todos os participantes possuem nacionalidade portuguesa, parte deles desenvolveu períodos alargados da carreira em contextos de elite no estrangeiro. Este percurso poderá ter condicionado os resultados pelas diferenças inerentes à cultura e à existência de recursos também divergentes do país de origem.

Observamos com pertinência a possibilidade de realizar mais estudos nesta temática com atletas de outros níveis competitivos e também em contexto de clube, por forma a descrever o processo de desenvolvimento de carreira em outros níveis que não apenas o de elite, e procurar uma melhor compreensão das determinantes que impedem esses atletas de dar respostas adaptativas que lhes permitam alcançar um patamar superior.

Os resultados deste estudo alargam o nosso entendimento acerca do desenvolvimento da carreira dos futebolistas de elite e constituem um contributo para um melhor enquadramento das ações dos profissionais a atuar na área do desporto.

Por exemplo, o valor atribuído à prática informal de atividades físicas em anos de iniciação, e nomeadamente ao futebol de rua, merecem uma atenção particular dos responsáveis pela gestão do treino, dadas as vantagens apontadas ao nível do desenvolvimento global dos futuros atletas.

Outra implicação direta para as ações a desenvolver no terreno, tem que ver com as vantagens de competir em escalões acima do correspondente à faixa etária do atleta, pois os resultados apontam para ganhos em termos da motivação despertada pelo aumento dos níveis de competitividade e de um melhor ajustamento à transição de júnior para sénior.

Por outro lado, neste estudo destaca-se o importante papel desempenhado pela família no suporte ao desenvolvimento de todo o percurso desportivo dos atletas. Nesse sentido, considera-se fundamental abrir os canais de comunicação entre os vários profissionais intervenientes no processo e os familiares para uma partilha de informação promotora de respostas mais adequadas às necessidades dos atletas.

Em consistência com os resultados do estudo podemos concluir que os atletas de elite iniciam a prática do futebol precocemente (entre os 4 e os 6 anos) e o grupo de amigos tem uma forte influência na adesão e opção pela modalidade.

As muitas horas de prática na rua com recurso a materiais improvisados e regras adaptadas às condições do contexto e dos praticantes parecem promover o desenvolvimento de competências técnicas, físicas e de relacionamento com os pares.

A especialização é percebida como uma vantagem, sobretudo, quando em comparação com atletas que só mais tarde se concentram apenas numa modalidade e assim, não registam o mesmo nível de desenvolvimento físico e técnico.

Este estudo destaca a constante (re)definição de objetivos e a enorme paixão pelo futebol como sendo as características pessoais essenciais ao desenvolvimento de uma carreira ao mais alto nível.

A generalidade dos atletas de elite que participaram neste estudo, não observa o fim da carreira atlética como uma ameaça, mas muito mais como uma oportunidade de seguirem no meio futebolístico assumindo novas funções ou de realizar atividades que, até ali, não tinham possibilidade de executar.

Por fim, conclui-se ainda que o suporte familiar é apontado pelos atletas como uma determinante do sucesso em todo o desenvolvimento da carreira, sendo o nascimento do primeiro filho o acontecimento fora do plano desportivo que mais influência exerce sobre o seu rendimento.

## Referências

- Bloom, B.S. (1985). *Developing talent in young people*. B.S. Bloom (Ed.). New York: Ballantine Books.
- Charness, N., Tuffiash, M., Krampe, R., Reingold, E. & Vasyukova, E. (2005). The role of deliberate practice in chess expertise. *Applied Cognitive Psychology, 19*, 151-165.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist, 13*, 395-417.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2003). From play to practice : A developmental framework for the acquisition of expertise in team sport. In J. Starkes and K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports : Advances in research on sport expertise* (pp. 89-114). Champaign, IL : Human Kinetics.
- Côté, J. & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in Sport. In P. Crocker (Ed.). *Sport Psychology : A Canadian Perspective* (pp. 270-298). Toronto: Pearson.
- Côté, J. & Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. In J. M. Silva and D. E. Stevens (Ed.). *Psychological Foundations of Sport* (pp. 484-502) Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Côté, J., Lidor, R. & Hackfort, D. (2009). ISSP Position stand: to sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 9*, 07-17.
- Côté, J., Salmela, J.H., Baria, A. & Russell, S.J. (1993). Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist, 2*, 127-137.
- Durand-Bush, N. & Salmela, J. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: perceptions of World and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14:3*, 154-171.
- Ericsson, K.A. (1996). *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts, sciences, sports, and games*. Mahwah, NJ: Lawrence Earlbaum.

- Ericsson, K.A., Krampe, R.T. & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100:3, 363-406.
- Fifa, (2014). Nasce a “geração de ouro de Portugal”. In Fédération Internationale de Football Association, New Releases, 3 Março 2014, FIFA, [<http://www.fifa.com/>].
- Ford, P.R., Ward, P., Hodges, N.J. & Williams, A.M. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: The early engagement hypothesis. *High Ability Studies*, 20:1, 65-75.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J. & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 645-662.
- Hambrick, D.Z., Oswald, F.L., Altmann, E.M., Meinz, E.J., Gobet, F. & Campitelli, G. (2014). Deliberate practice: Is that all it takes to become an expert? *Intelligence*, 45, 34-45.
- Lima, F.E. (2011). Era um vez uma geração de ouro. In Efeméride, 30 Junho 2011, Público, [homepage on the Internet, <http://www.publico.pt/>].
- Patton, M.Q. (2000). Enhancing the quality and credibility of qualitative analysis. *Health Services Research*, 34:5, 1189-1208.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T. & Côté, J. (2009). ISSP Position stand: career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7, 395-412.
- Swann, C., Moran, A. & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 3-14.
- Vallée, C.N. & Bloom, G.A. (2005). Building a successful university program: Hey and common elements of expert coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17:3, 179-196.

Wylleman, P., Lavallee, D. & Alfermann, D. (1999). Career transitions in competitive sports. P. Wylleman, D. Lavallee, D. Alfermann (Eds.), FEPSAC Monograph Series. Lund: European Federation of Sport Psychology FEPSAC.

## Capítulo 4

---

### **Estudo 2. As Transições da Carreira Atlética: Uma Revisão Sistemática**

## Resumo

As transições da carreira atlética apresentam-se como processos de mudança com novas e elevadas exigências que requerem respostas de ajustamento suportadas por recursos internos e externos aos atletas.

O propósito deste estudo foi fornecer uma revisão sistemática de estudos sobre as transições da carreira atlética e elencar um conjunto de determinantes do sucesso ou insucesso do ajustamento dos atletas a estes processos de mudança.

Foram incluídos e analisados um total de 65 estudos, divididos em 6 categorias temáticas: modelos teóricos de explicação do desenvolvimento e transições da carreira atlética, programas de assistência ao desenvolvimento e transições da carreira atlética, a transição do término da carreira atlética, as estratégias de ajustamento (*coping*) às transições da carreira atlética; a influência do contexto e da envolvente social na vivência das transições e a transição de júnior para sénior.

Os resultados descrevem as diferentes tipologias das transições da carreira atlética e apontam uma série alargada de determinantes do sucesso e insucesso no ajustamento a estes processos de mudança.

O estudo destaca o estado atual da investigação nesta área, aponta as principais limitações e sugere linhas orientadoras para trabalhos futuros.

Palavras-Chave: transições da carreira atlética; revisão sistemática; ajustamento

## **Abstract**

The athletic career transitions emerge as processes of change with new and high standards that require adjustment answers supported by internal and external resources to athletes.

The purpose of this study was to provide a systematic review of studies about athletic career transitions and to list a set of determinants of success or failure of the adjustment of athletes to these change processes.

Were included and analyzed a total of 65 studies divided into six thematic categories: explanation theoretical models of development and athletic career transitions assistance programs of the athletic career transitions development, the retirement of athletic career transition, strategies for adjustment (coping) to the athletic career transitions; the influence of the context and social environment in the experience of transitions and the junior to senior sport transition.

The results describe the different types of transitions athletic career and point to a series of broad determinants of success and failure in adjusting to these changing processes.

The study highlights the current state of research in this area, points out the main limitations and suggests guidelines for future work.

**Keywords:** athletic career transitions; systematic review; adjustment

## Introdução

São do domínio público inúmeros casos de atletas que, após uma primeira fase da carreira de grande sucesso, desaparecem rapidamente dos quadros competitivos. Temos também numerosos exemplos de desportistas que atingem um nível de desempenho elevado, mas acabam por não conseguir obter o mesmo reconhecimento após o momento da retirada das competições.

Tendo consciência das diversas facetas constituintes da carreira de um desportista e conhecendo as possíveis repercussões da abordagem às várias etapas da sua vivência, justifica-se uma compreensão profunda deste fenómeno para apoiar o desenvolvimento da carreira dos atletas (Wylleman & Reints, 2010).

Os estudos sobre o desenvolvimento e transições de carreira atlética começaram a ser publicados nos anos sessenta e tiveram um substancial incremento, tanto em termos quantitativos como qualitativos, nos finais dos anos oitenta (Stambulova, Alfermann, Statler & Côté, 2009).

Inicialmente, os investigadores dedicaram as suas pesquisas às consequências do término da carreira atlética, mas mais recentemente, materializaram a distinção de diferentes tipos de transição como o abandono da prática dos jovens e as transições ao longo da carreira desportiva (Park, Lavalley & Tod, 2013).

Hoje, a investigação tem já produzida muita informação nesta área e as temáticas em torno das transições foram sendo amplamente alargadas. No entanto, esta evolução muito fica a dever-se ao desenvolvimento dos primeiros modelos descritivos das transições (e.g., Schlossberg, 1981 e Stambulova, 1994 e 2000).

Estas e outras pesquisas abriram linhas de estudo inscritas na literatura de psicologia do desporto onde se incluem, não só artigos e alguns capítulos publicados em revistas científicas, mas também livros técnicos, inteiramente dedicados aos temas específicos das transições da carreira atlética (e.g., Lavalley & Wylleman, 2000; Stambulova & Ryba, 2013).

À medida que foram sendo produzidas, estas investigações, promoveram a realização de vários artigos de revisão (e.g., Baillie & Danish, 1992; Lavallee, Wylleman & Sinclair, 2000), ainda assim, apenas uma revisão sistemática foi utilizada como metodologia para análise dos estudos sobre a transição de carreira dos atletas (Park et al., 2013).

De acordo com Petticrew e Roberts (2006) as revisões sistemáticas de literatura são um método de mapeamento de áreas de incerteza e identificação onde pouca ou nenhuma pesquisa relevante tem sido realizada, mas onde novos estudos são precisos.

Portanto, torna-se fundamental dar seguimento às revisões sistemáticas de estudos sobre as transições de carreira atlética para identificar o conhecimento já produzido nesta matéria e, sobretudo, definir a direção de futuras investigações com vista a repercutir novas implicações para os praticantes e organizações desportivas.

O propósito deste estudo foi fornecer uma revisão sistemática de estudos sobre as transições da carreira atlética e elencar um conjunto de determinantes do sucesso ou insucesso no ajustamento dos atletas a estes processos de mudança.

Foram incluídos estudos desde os anos 90 do século passado até ao final de 2014, enquanto as publicações não consideradas artigos empíricos e não contendo informação associada à temática das transições da carreira atlética foram excluídos da análise.

## Método

Para a realização desta revisão de literatura, foram consideradas as diretrizes de Petticrew e Roberts (2006) para as revisões sistemáticas. O método proposto pelos referidos autores contempla nove fases de trabalho: (1) Definição da questão; (2) Pesquisa de literatura; (3) Triagem das referências encontradas; (4) Verificação dos critérios de inclusão/exclusão; (5) Extração dos dados; (6) Avaliação crítica; (7) Síntese dos estudos; (8) Consideração dos efeitos dos enviesamentos das publicações e, (9) Elaboração do relatório. Esta metodologia serviu de matriz e permitiu servir a pesquisa do maior rigor nos procedimentos.

### Pesquisa de literatura

A estratégia inicial da pesquisa incluiu a utilização das seguintes bases de dados: Academic Search Complete, ScienceDirect, SPORTdiscus e Web of Science. A primeira pesquisa livre realizada sobre o tema das Transições da Carreira Atlética, encontrou o artigo mais antigo publicado datado de 1992 (Petitpas, Danish, McKelvain & Murphy, 1992), e em consequência disso, a investigação teve por base os artigos científicos publicados, sobre a referida temática, entre os anos de 1992 e 2014. As pesquisas foram realizadas utilizando como referência as palavras-chave *career*, *sport* e *transition*, reunidas na expressão combinada “career transition\* in sport” objetivando a pesquisa e limitando-a ao contexto desportivo.

### Triagem dos Artigos e Critérios de Elegibilidade

A seleção inicial dos artigos teve por base as pesquisas realizadas nos assuntos, palavras-chave, resumos e títulos. Os títulos e resumos dos artigos levaram, posteriormente, à leitura dos textos integrais para verificar os critérios de elegibilidade para a inclusão ou exclusão dos artigos (ver tabela 1). A qualidade dos artigos foi aferida pelo critério de todos os artigos terem de ter feito parte de um processo de revisão por pares.

Tabela 1 - Critérios de Elegibilidade dos Artigos

Critérios de Inclusão	Critérios de Exclusão
Artigos empíricos publicados em jornais/revistas com revisão por pares	Artigos não empíricos, teóricos, teses de mestrado ou doutoramento, capítulos de livros e jornais diários desportivos, bem como, atas de congressos publicadas em revistas com revisão por pares por se encontrarem depois publicados em formato de artigo noutras revistas.
Publicados até Dezembro de 2014	Artigos empíricos publicados em jornais/revistas com revisão por pares sem acesso livre e integral
Artigos com referência específica ao tema das transições de carreira atlética	Revisões e revisões sistemáticas de literatura

### Extração dos Dados e Avaliação Crítica

Tendo em conta que o objetivo do trabalho tinha por base a síntese dos estudos existentes sobre o tema das transições da carreira, foram identificados os artigos que reuniam os critérios de inclusão. Após a recolha dos artigos, estes foram revistos de forma sistemática para extração da informação relevante.

Este processo envolveu uma análise exaustiva de cada artigo para recolha das características representativas. Mais especificamente, identificar e sumariar os objetivos de cada estudo, os participantes e, também, as principais conclusões que os artigos apresentam na sua relação com o desenvolvimento das transições da carreira atlética.

Este trabalho de análise individual dos artigos revelou uma elevada heterogeneidade nas abordagens, nas variáveis em estudo e nos procedimentos estatísticos utilizados, pelo que a análise dos resultados dos artigos foi realizada de forma narrativa. Uma revisão sistemática do tipo narrativo caracteriza-se, segundo Petticrew e Roberts (2006), por sintetizar os estudos individuais de forma narrativa envolvendo extração sistemática, verificação e sumarização narrativa sobre os métodos e os resultados.

A análise dos artigos selecionados decorreu da metodologia sugerida pelos autores citados e passou por três fases: 1) organização dos estudos em categorias lógicas; 2) análise dos resultados dentro de cada categoria e, 3) síntese dos resultados de todos os estudos incluídos.

## **Resultados**

De seguida apresentam-se os resultados encontrados nas diferentes fases da revisão sistemática.

### **Descobertas Gerais**

Os resultados iniciais da pesquisa de literatura apresentaram 159 referências, das quais foram removidas 36 como duplicadas, 12 por não se enquadrarem no tema da pesquisa e quatro por não constituírem artigos científicos (e.g., resenhas de livros, editoriais de revistas e anais de conferências publicados). Das 107 referências restantes, 42 artigos foram excluídos com base nos critérios de inclusão/exclusão, ficando para análise definitiva 65 artigos.

Deste último conjunto de artigos e na prossecução dos referidos critérios, já não fizeram parte oito revisões de literatura. Ainda assim, decidimos proceder igualmente à sua análise como forma de complementar o conhecimento científico produzido em matéria de transições da carreira atlética.

Entre os 65 estudos, seis foram publicados na década de 90 do século passado, 28 entre os anos 2000 e 2009 e 31 entre 2010 e o final de 2014.

A figura 1 ilustra o processo da estratégia de seleção.

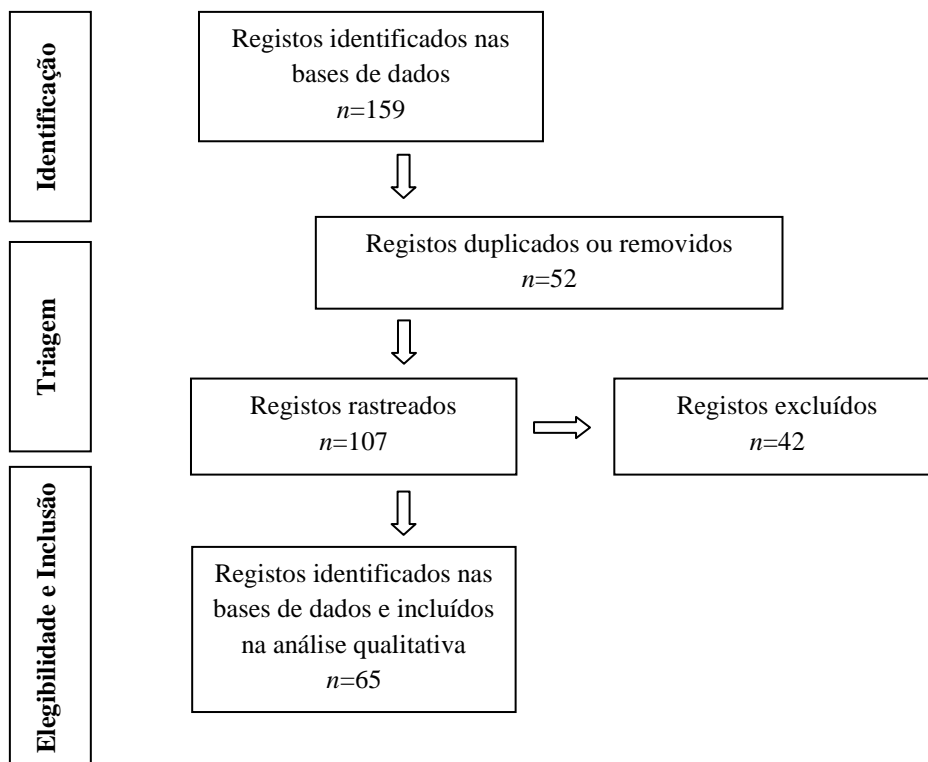


Figura 1

Resultados da Estratégia de Seleção dos Artigos

### Desenho da Pesquisa

Após o processo de seleção dos artigos, os estudos finais foram sumariados, extraídas as suas principais características e, com vista a uma melhor sistematização, agrupados em seis categorias lógicas:

- Modelos Teóricos de Explicação do Desenvolvimento e Transições da Carreira Atlética;
- Programas de Assistência ao Desenvolvimento e Transições da Carreira Atlética;
- A Transição do Término da Carreira Atlética;
- As Estratégias de Ajustamento (*Coping*) às Transições da Carreira Atlética;
- A Influência do Contexto e da Envoltente Social na Vivência das Transições;
- A Transição de Júnior para Sénior.

A categoria que registou o maior número de referências foi a que reuniu os estudos sobre o término da carreira (26), logo seguida pela dedicada às investigações sobre as estratégias de ajustamento ou *coping* (20).

Por outro lado, a categoria onde se incluiu o menor número de artigos foi na referente aos modelos teóricos de explicação do desenvolvimento e transições da carreira atlética (3). Nas categorias sobre a influência do contexto e da envolvente social na vivência das transições (5) e da transição de júnior para sénior (5), foram incluídos exatamente o mesmo número de estudos.

Por último, na categoria das referências sobre programas de assistência ao desenvolvimento e transições da carreira atlética (6) foi apenas incluído mais um artigo que nas duas referidas anteriormente.

Seguidamente, são apresentados os resultados referentes a cada categoria e a respetiva análise. As tabelas (2, 3, 4, 5 e 6) correspondentes a cada uma das categorias descritas ilustram, de forma sintetizada, todos os artigos incluídos tendo em conta as seguintes dimensões: autor, objetivos do estudo, participantes, instrumento e conclusões.

Tabela 2 - Características dos Estudos Incluídos sobre Modelos Teóricos de Explicação das Transições da Carreira Atlética

<b>Autores</b>	<b>Objetivos do Estudo</b>	<b>Participantes</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Conclusões</b>
<i>Grove, Lavalley, Gordon &amp; Harvey (1998).</i>	Examinar o modelo "Account-Making" de Harvey, Weber e Orbunch (1990) como estrutura base para o entendimento das reações negativas à retirada do desporto de competição.	11 Estudos de transição de carreira que examinaram especificamente as reações de angústia em relação à retirada de uma atleta olímpica de natação.	Análise dos estudos e estudo de caso.	O modelo é proposto como uma base apropriada para a intervenção numa variedade de experiências stressantes e em particular na retirada atlética.
<i>Bruner, Erickson, Wilson &amp; Côté (2010).</i>	Sintetizar e avaliar a inter-relação da literatura de língua Inglesa, que servem como base para os modelos de desenvolvimento do atleta no desporto.	75 Artigos.	Análise de rede de citação.	A análise do total da rede revelou a presença de duas fações distintas que trabalham isoladamente.
<i>Barreiros, Côté &amp; Fonseca (2013).</i>	Sintetizar conceptualmente alguns dos mais importantes avanços das últimas décadas no âmbito da temática do talento no desporto e contribuir para que os diferentes agentes desportivos, particularmente dirigentes e treinadores, os possam reconhecer e aplicar nos seus quotidianos.	Literatura sobre modelos teóricos do desenvolvimento do talento, expertise e transições de carreira.	Revisão de literatura.	Nas últimas décadas, registaram-se avanços significativos no conhecimento e compreensão do que contribui para o desenvolvimento do talento e da perícia no desporto, privilegiando-se atualmente uma perspetiva holística defensora da interação entre múltiplos fatores.

Tabela 3 - Características dos Estudos Incluídos sobre Programas de Assistência ao Desenvolvimento e Transições da Carreira Atlética

<b>Autores</b>	<b>Objetivos do Estudo</b>	<b>Participantes</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Conclusões</b>
<i>Petitpas, Danish, McKelvain &amp; Murphy (1992).</i>	Apresentar um programa (CAPA) de assistência a atletas de elite para a gestão das transições do abandono da competição.	142 (65F;77M) Atletas de elite Entre 18 e 47 anos de idade $M_{idade} = 28$	8 workshops de 1 dia com participação de 11 a 27 elementos.	O CAPA constitui uma evolução nos programas de suporte social assistido aos atletas de elite, mas ainda necessita de aperfeiçoamentos específicos.
<i>Wylleman, Alfermann &amp; Lavallee (2004).</i>	Providenciar um olhar sobre os maiores desenvolvimentos na investigação científica e uma descrição de intervenções utilizadas na área das transições de carreira.	Literatura sobre as transições de carreira e programas de assistência aos atletas.	Revisão de literatura e integração.	As intervenções evoluíram do recurso à terapêutica tradicional para uma metodologia de desenvolvimento de programas de competências e suporte educacional aos atletas em transição normativa e não-normativa.
<i>Lavallee (2005).</i>	Avaliar a eficácia de uma intervenção ao desenvolvimento da vida no ajustamento à transição de carreira em atletas profissionais reformados.	71(M) Atletas profissionais de futebol retirados 32 intervenção; 39 grupo controlo	Medição do ajustamento ao término de carreira e coping nas transições. Plano de desenvolvimento de vida.	A intervenção mostrou ser significativamente eficaz na assistência aos atletas de elite nos seus processos de ajustamento às transições.
<i>Carlin &amp; Ruiz (2012).</i>	Oferecer algumas recomendações para meios de intervenção e estratégias de suporte aos atletas em fases de transição.	Literatura sobre as transições de carreira e programas de assistência aos atletas.	Pesquisa bibliográfica.	Proposta de intervenções complementares de assistência aos atletas, nomeadamente, apoio económico, oferta formativa, oportunidades de contribuição para o sistema desportivo e desenvolvimento de habilidades sociais.
<i>Larsen, Alfermann, Henriksen &amp; Christensen (2014).</i>	Apresentar detalhada e especificamente um programa ecologicamente inspirado e uma intervenção num clube de futebol na Dinamarca.	AGF Football Club. Atletas da geração de SUB17 e os seus treinadores.	Observação, entrevistas, relatos e comunicações e Focus Group.	O programa criou uma clarividência mais forte das demandas e expectativas envolvidas na transição para o nível do profissionalismo.
<i>McArdle, More &amp; Lyons (2014).</i>	Investigar qualitativamente as experiências de atletas olímpicos que participaram num programa de suporte à transição pós jogos.	10 Atletas (4F;6M) (2 paralímpicos e 8 olímpicos) Entre 19 e 34 anos de idade.	Entrevistas semi-estruturadas.	A opinião dos atletas enfatiza positivamente a utilidade do programa para outras organizações desportivas em particular as sessões de briefing e os workshops. Destacaram a ajuda que o programa pode constituir na normalização da componente emocional depois da competição e redirecionamento do foco dos atletas no futuro.

Tabela 4 - Características dos Estudos Incluídos sobre o Término da Carreira

<b>Autores</b>	<b>Objetivos do Estudo</b>	<b>Participantes</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Conclusões</b>
<i>Lavallee, Grove &amp; Gordon (1997).</i>	Providenciar informação acerca da primeira razão para o abandono da carreira atlética e o nível de ajustamento necessário.	48 Atletas da Austrália retirados (amadores e elite) de 13 desportos (28F;20M).	CDSII.Questionário sobre ajustamento à retirada.	Os atletas que se retiraram predominantemente em consequência da idade, lesões, rejeição ou não seleção e termino voluntário.
<i>Ungerleider (1997).</i>	Discutir a temática da transição do desporto para a vida laboral.	57 Atletas olímpicos dos EUA (40M;17F) Entre 24-83 anos.	Entrevistas abertas.	Parte dos atletas referiu não ter os recursos emocionais e educacionais aquando fora do desporto deixou-os num prolongado estado de ressentimento e depressão. A retirada acabou por ser uma extensão única de vida associada ao stress provocado por fracos recursos de <i> coping </i> e resiliência.
<i>Kerr &amp; Dacyshyn (2000).</i>	Explorar as experiências da retirada de atletas de elite de ginastas femininas através de uma metodologia qualitativa.	7 Ginastas de elite (F) (16-22 anos).	Entrevistas de profundidade.	A distinção entre retirada voluntária e não voluntária não é clara e as atletas que decidiram por sua iniciativa terminar a carreira não estão necessariamente livres de dificuldade de ajustamento à transição.
<i>Stephan (2003).</i>	Examinar as dinâmicas subjetivas do bem-estar ao longo da transição do abandono do desporto de elite.	16 Atletas olímpicos franceses retirados depois dos jogos de Sidney (8M;8F); 16 Atletas de elite ativos (8M;8F).	Entrevistas semi-estruturadas. GHQ	Os atletas em transição passam inicialmente por dificuldades para se ajustarem a um novo estilo de vida e a uma nova situação socioprofissional. Foi destacada a importância dos atletas desenvolverem competências ao longo da sua carreira desportiva transferíveis para a vida.
<i>Stephan &amp; Bilard (2003).</i>	Avaliar as repercussões psicológicas da transição de retirada do desporto de elite sobre o ponto de vista do corpo.	16 Atletas olímpicos franceses retirados depois dos jogos de Sidney (8M;8F); 16 Atletas de elite ativos (8M;8F).	Entrevistas semi-estruturadas. BIQ	Os atletas em transição apresentaram uma satisfação com o corpo mais baixa do que os atletas de elite ativos. Todos os atletas retirados mesmo que voluntariamente apresentaram dificuldades de ajustamento, nomeadamente com as transformações do corpo e o reconhecimento social.

Tabela 4 - Características dos Estudos Incluídos sobre o Término da Carreira Atlética (cont.)

<b>Autores</b>	<b>Objetivos do Estudo</b>	<b>Participantes</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Conclusões</b>
<i>Alfermann, Stambulova &amp; Zemaityte (2004).</i>	Avaliar as consequências cognitivas, emocionais e comportamentais do término de carreira desportiva em atletas nacionais e internacionais de três nações.	256 Atletas amadores retirados -Alemanha n= 88; (43M; 45F); -Lituânia n= 65 (36M; 29F); -Rússia n= 101 (51M; 52F).	Questionários (planeamento da retirada).	A prontidão dos atletas para a transição de carreira em diferentes ambientes sociais e culturais pode depender da forma como se ajuda os atletas a preparar e lidar com o término da carreira.
<i>Erpic, Wylleman &amp; Zupanc (2004).</i>	Investigar a maneira pela qual a qualidade do processo de término da carreira desportiva é afetada por fatores desportivos e não-desportivos.	85 Ex-atletas eslovenos de elite aposentados há menos de quatro anos, de um de 16 desportos olímpicos (54M;31F); $M_{idade} = 29.0$ (21-44 anos).	Questionários: SCTQ; NATQ.	A compreensão do processo de término da carreira desportiva que incorpora os aspetos desportivos e não-desportivos fornece uma perspetiva mais complexa e multifacetada da transição e adaptação à vida à vida pós-desportiva.
<i>North &amp; Lavallee (2004).</i>	Examinar o planeamento para o termo da carreira atlética em atletas de elite no Reino Unido.	561 Atletas de elite de 37 modalidades individuais e coletivas (54%M; 46%F); $M_{idade} = 26,0$ anos.	Questionário -Responderam 561 de 988 (57%).	Entre os atletas mais jovens e aqueles que têm a percepção da existência de um tempo significativo para a retirada, parece existir uma resistência ao desenvolvimento de planos concretos para o seu futuro profissional antes do fim da carreira.
<i>Torregrosa, Boixadós, Valiente &amp; Cruz (2004).</i>	Adicionar uma visão prospetiva da retirada à investigação existente na área da transição para o término de carreira com base em dados retrospectivos.	18 Atletas ativos de 9 modalidades olímpicas (11M;7F).	Entrevistas semi-estruturadas.	A retirada é vista como muito menos problemática quando é planeada como um processo e não como um evento. A retirada dos atletas de elite deve ser conceptualizada como um reposicionamento no desporto e não como uma retirada pois a maioria segue uma carreira profissional como treinador ou outras funções associadas.

Tabela 4 - Características dos Estudos Incluídos sobre o Término da Carreira Atlética (cont.)

<b>Autores</b>	<b>Objetivos do Estudo</b>	<b>Participantes</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Conclusões</b>
<i>Fernandez, Stephan &amp; Fouquereau (2006).</i>	Desenvolver um questionário original de autorrelato para avaliar o processo de decisão da retirada.	Estudo 1: 25 Atletas (14M;11F); 236 Atletas competitivos (73,7% M; 25,43%F); $M_{idade} = 24.93$ anos.	Estudo 1: Entrevistas face a face; Estudo 2: ARDI	Confirma que o processo de decisão de retirada é complexo e multifacetado e fornece um novo instrumento para avaliar o processo, embora mais pesquisas sejam necessárias para validar esta ferramenta.
<i>Lally (2007).</i>	Reexaminar a relação entre identidade e retirada atlética através de pesquisa longitudinal e prospetiva.	6 (3F;3M) Atletas estudantes universitários.	3 entrevistas em profundidade num desenho prospetivo e longitudinal em três momentos: no início da última temporada da competição, cerca de 1 mês após a retirada, e cerca de 1 ano depois.	O estudo conclui que a redefinição do modo de vida do indivíduo muito antes do término da carreira atlética pode proteger a sua identidade durante o processo de transição, comparativamente aos atletas que mantêm uma grande identificação com o papel de desportista até ao fim da carreira.
<i>Lavallee &amp; Robinson (2007)</i>	Examinar fatores que possam facilitar ou travar a formação d e uma identidade individual e a adaptação à retirada atlética dentro de uma amostra de atletas competitivos.	5 Atletas de ginástica retiradas (F); $M_{idade} = 23.8$ (22-25 anos); $M = 16.6$ idade retirada desporto.	Entrevistas retrospectives semi-estruturadas.	A dedicação exclusiva à ginástica influenciou as participantes a seguir uma performance de excelência à custa do seu desenvolvimento pessoal. A imposição do contexto à pressão do rendimento fez com que existisse um travão ao desenvolvimento de sua identidade e promoveu tendências para o egocentrismo e uma forma pouco saudável de perfeccionismo.

Tabela 4 - Características dos Estudos Incluídos sobre o Término da Carreira Atlética (cont.)

<b>Autores</b>	<b>Objetivos do Estudo</b>	<b>Participantes</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Conclusões</b>
<i>McKenna &amp; Thomas (2007).</i>	Explorar as realidades da transição da carreira.	1 Atleta profissional de rugby	Narrativas escritas das experiências vividas ao longo de 18 meses (8 antes de terminar e 10 depois do fim da carreira).	A retirada é um processo de endurance emocional com muitos altos e baixos em que a interpretação dos eventos é guiada por um forte código moral, mesmo num contexto de relação de aconselhamento e suporte.
<i>Raalte &amp; Andersen (2007).</i>	Definir os principais temas e áreas de intervenção dos psicólogos do desporto no trabalho com atletas em processo de retirada.	2 Atletas de elite 1 Olímpico 1 Paralímpico	Revisão de literatura e estudo de caso.	Deixar o desporto é para a maioria dos atletas uma situação difícil e um processo complicado. Os psicólogos do desporto podem desenvolver o seu trabalho não só ao nível da melhoria da performance, mas também no suporte à retirada atlética.
<i>Stambulova, Stephan &amp; Jüphag (2007).</i>	Comparar as pré-condições para a retirada atlética, a qualidade de ajustamento percebida e as consequências a longo prazo entre atletas de elite franceses e suecos.	157 Ex-atletas de nível internacional representantes de diferentes desportos França n= 69 (46M;23F) Suécia n= 88 (57M;31F).	RSS.	A transição no desporto de elite é multidimensional, multinível e um processo dinâmico, multifatorial em que a nacionalidade e a cultura desempenham um papel importante.
<i>Stephan, Torregrosa &amp; Sanchez (2007).</i>	Avaliar a relação entre a perceção de mudanças corporais, o eu físico e a autoestima global, em atletas de elite retirados.	69 Atletas franceses de elite retirados (46M;23F) $M_{idade} = 34.88$ (26-46 anos)	PSI e questionário relacionado com as dificuldades corporais vividas após a retirada	Além de mudanças sociais e profissionais, as mudanças corporais também podem ser uma fonte de potenciais reações stressantes.
<i>Kadlick &amp; Flemr (2008).</i>	Explorar o processo do término de carreira e a adaptação à retirada do desporto na Republica Checa tendo por base os modelos teóricos das transições de carreira (Stambulova, 1997, 2003; Taylor & Ogilvie, 1994, 2001).	11 Atletas de elite retirados (6M;5F) $M_{idade} = 27$ (23-32 anos) $M = 14.6$ anos de experiência de carreira	Entrevistas semi-estruturadas.	Depois da retirada os atletas experimentam mudanças significativas nas suas vidas nas esferas: social, psicossocial, da saúde e económica.

Tabela 4 - Características dos Estudos Incluídos sobre o Término da Carreira Atlética (cont.)

<b>Autores</b>	<b>Objetivos do Estudo</b>	<b>Participantes</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Conclusões</b>
<i>Grove Lavalley &amp; Gordon (2008).</i>	Fornecer informação sobre o ajustamento financeiro, ocupacional, emocional e social à retirada do desporto e avaliar a identidade atlética no momento da retirada.	48 (28F;20M) Atletas de elite retirados de equipas nacionais ou estaduais australianas de várias modalidades.	AIMS e CI.	Aceitação, reinterpretação positiva, planeamento e <i>coping</i> ativo foram as estratégias mais frequentemente utilizadas durante o processo do término da carreira. Os atletas que mantêm uma forte identidade atlética no momento da retirada enfrentam mais dificuldades de ajustamento.
<i>Lavalley, Gordon &amp; Grove (2008).</i>	Analisar a forma como a amostra de atletas de elite lidou com as reações stressantes da retirada do desporto.	48 (28F;20M) atletas de elite retirados; 18 Desses atletas identificados como tendo vivido experiências stressantes.	Bateria de questionários 15 (11F;4M) realizaram micronarrativas das suas experiências de adaptação à retirada.	As alterações e mudanças na identidade atlética revelaram-se determinantes significativas do ajustamento dos atletas ao término da carreira.
<i>Warriner &amp; Lavalley (2008).</i>	Explorar experiências da retirada atlética do desporto de elite de atletas retirados de ginástica.	7 (F) Atletas de elite do Reino Unido (4 artística e 3 rítmica) Entre 20 e 28 anos de idade.	Entrevistas semiestruturadas de história de vida.	Identificada uma associação entre o envolvimento no desporto de elite na adolescência e um atraso no desenvolvimento da identidade individual. Para algumas atletas a extrema dedicação requerida para atingir a excelência foi incompatível com o processo de experimentação, desenvolvimento individual e independência que dificultou o processo de retirada.
<i>Stephan, Bilar, Ninot &amp; Delignières (2011).</i>	Avaliar as repercussões das transições corporais e o processo de ajustamento do eu físico e da autoestima global.	16 (8F;8M) atletas olímpicos retirados; 16 (8F;8M) atletas de elite ativos.	Comparação em 4 momentos ao longo do 1º ano de retirada através do PSI.	Os atletas em transição apresentam menor autoestima global, autoestima física, condição física percebida, competência desportiva e atratividade física do que os atletas de elite ativos devido à diminuição do treino e do reconhecimento social acerca da performance corporal.

Tabela 4 - Características dos Estudos Incluídos sobre o Término da Carreira Atlética (cont.)

<b>Autores</b>	<b>Objetivos do Estudo</b>	<b>Participantes</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Conclusões</b>
<i>Park, Tod &amp; Lavallee (2012).</i>	Complementar e ampliar o conhecimento atual dos estágios particulares do processo de transição de carreira dos atletas através da aplicação do modelo transteórico (Prochaska & DiClemente, 1984) como referencial teórico.	12 Participantes -4 Jogadores no ativo; -5 Jogadores retirados; -3 Treinadores. (7M;5F); $M_{idade}= 31.25$ anos.	3 Focus-Group.	O modelo transteórico ajudou a explicar a tomada de decisão dos atletas em retirar-se do desporto e sugere-se a necessidade de oferecer diferentes intervenções em diferentes fases do processo.
<i>Corcuera, Sáiz, Cuerva &amp; Calvo (2013).</i>	Determinar de que modo se processa de retirada dos jogadores de basquetebol profissional e quais os fatores que a influenciam.	6 Jogadores de basquetebol (M) -Pelo menos 5 anos profissional; -Internacionais; -Medalhados em campeonatos continentais, do mundo e jogos olímpicos.	Entrevistas semiestruturadas ao longo do processo.	Este processo deve ser visto segundo uma perspetiva multidimensional onde interagem vários fatores. Os atletas destacaram grande importância à dificuldade de ajustamento às questões económicas e académicas.
<i>Cosh, Crabb &amp; LeCouteur (2013).</i>	Explorar os processos de decisão e da identidade em atletas de elite australianos.	21 Atletas (16M;5F)	Análise de 250 artigos publicados em jornais diários de grande tiragem e ao longo de 1 ano.	Os resultados apontam para 3 tipos de razões para a retirada: motivos relacionados com a idade, lesões e escolha ativa ou decisão voluntária.
<i>Martin, Fogarty &amp; Albion (2014).</i>	Identificar mudanças na identidade atlética e satisfação com a vida de atletas de elite ao longo do tempo e em função do voluntarismo das decisões da retirada.	62 Atletas de elite da Austrália (45F;17M)	3 Questionários com intervalos de 5 anos. AIMS e SWLS.	A identidade atlética diminui à medida que os atletas se aproximam da retirada. Os atletas que se retiram voluntariamente aumentam a satisfação com a vida após a retirada.
<i>Barker, Barker-Ruchti, Rynne &amp; Lee (2014).</i>	Mostrar como a Teoria da Aprendizagem Sociocultural pode ser usada para examinar a transição do termo da carreira atlética e estimular a discussão das implicações desta linha de investigação para os profissionais do desporto.	3 Atletas olímpicos retirados	2 Entrevistas semiestruturadas de profundidade (1.5 horas).	A transição do término da carreira atlética pode ser vista como um processo de reconstrução pessoal. Quando deixam o desporto os atletas renegociam a suas disposições e desenvolvem novas formas de interagir com os outros e com o mundo à sua volta.

SWLS - Satisfaction With Life Scale; AIMS - Athletic Identity Measurement Scale; PSI - Physical Self Inventory; CI - Cope Inventory; RSS - Retirement form Sports Survey; ARDI -Athletes' Retirement Decision Inventory; NATQ - Non-Athletic Transitions Questionnaire; SCTQ -Sports Career Termination Questionnaire; BIQ - The Body Image Questionnaire; GHQ - General Health Questionnaire; CDSII - Revised Causal Dimension Scale.

Tabela 5 - Características dos Estudos Incluídos sobre as Estratégias de Ajustamento (*coping*) às Transições da Carreira Atlética

<b>Autores</b>	<b>Objetivos do Estudo</b>	<b>Participantes</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Conclusões</b>
<i>Perna, Ahlgren &amp; Zaichkowsky (1999).</i>	Analisar os níveis de satisfação com a vida de atletas e não atletas no termo das suas carreiras acadêmicas e o nível de associação entre o histórico de lesões atléticas e a satisfação com a vida.	33 (M) não-atletas; 43 (M) atletas da NCAA; (Divisão 1).	SWL; Questionários abertos e fechados.	Os atletas que tiveram de lidar com lesões severas não apresentaram níveis de satisfação com a vida inferiores a atletas que tiveram lesões ligeiras. Os atletas que estabeleceram planos de carreira apresentaram-se significativamente mais satisfeitos com a vida.
<i>Wheeler, Steadward, Legg, Hutzler, Campbell &amp; Johnson (1999).</i>	Verificar a transferibilidade do processo de investimento pessoal (Wheeler et al., 1996) no desporto adaptado em atletas dos Estados Unidos, Reino Unido, Canadá e Israel.	40 (13F;27M) atletas retirados (entre 29 e 60 anos).	Entrevistas semi-estruturadas.	Não foram identificadas diferenças significativas nos processos de desenvolvimento atlético e transições entre os atletas. Aproximadamente 10% dos atletas com deficiência vivem experiências de dificuldade emocional na transição do término da carreira.
<i>Harrison &amp; Lawrence (2004).</i>	Explorar a percepção de atletas estudantes acerca do processo das transições da carreira atlética.	143 (64F;79M) Atletas estudantes da National Collegiate Athletic Association (NCAA) Divisão II; $M_{idade} = 20$ anos.	LASS.	Três grandes temas emergiram enquanto estratégias de sucesso para lidar com as transições: Percurso de carreira bem planeado, balanço entre a vida académica e atlética e modelos e referências positivas.
<i>Schinke, Gauthier, Dubuc &amp; Crowder (2007).</i>	Verificar e contextualizar os 5 motivos nucleares (pertença, entendimento, controlo, autoaperfeiçoamento e confiança) recentemente identificados para a adaptação às transições de carreira.	58 Atletas da National Hockey League (Canadá) (NHL); (27 rookies e 31 veteranos).	Análise de 175 entrevistas publicadas. (80 de rookies e 95 de veteranos).	Os 5 motivos nucleares providenciam uma base sustentável para compreender a adaptação e estratégias de gestão das transições dos atletas da NHL.
<i>Pummell, Harwood &amp; Lavallee (2008).</i>	Analisar as transições da carreira através das percepções da experiência vivida por atletas adolescentes em fase de desenvolvimento de suas carreiras.	10 (2M, 8F) jovens cavaleiros que fizeram a transição para o nível regional; $M_{idade} = 16,7$ anos; (entre 14 e 18 anos).	Entrevistas qualitativas semi-estruturadas.	Pais e colegas foram importantes, no suporte motivacional para facilitar e ultrapassar as transições. Os atletas fizeram sacrifícios consideráveis durante os anos da adolescência, mas ainda assim desenvolvimento em outras áreas (como académico e social) foi afetado negativamente.
<i>Harrison &amp; Lawrence (2010).</i>	Explorar as percepções das transições de carreira de atletas afro-americanos.	26 (11F;15M) atletas-estudantes; (Entre 8 e 23 anos) da National Collegiate Athletic Association (NCAA) Divisão II de instituições da região sudeste.	LASS.	O sucesso de companheiros tem uma influência significativa na gestão das transições e no desejo de excelência tanto na carreira atlética como na académica. O trabalho intenso e a dedicação foram decisivos no sucesso das transições.

Tabela 5 - Características dos Estudos Incluídos sobre as Estratégias de Ajustamento (*coping*) às Transições da Carreira Atlética (cont.)

<b>Autores</b>	<b>Objetivos do Estudo</b>	<b>Participantes</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Conclusões</b>
<i>Samulski, Moraes, Ferreira, Marques, Silva, Lobo, Matos, Santiago &amp; Ferreira (2009).</i>	Analisar as transições de carreira de ex-atletas de elite.	6 Ex-atletas de 5 modalidades; $M_{idade} = 34.6$ anos; Entre 6 e 15 anos de prática.	Entrevistas semiestruturadas de retrospectiva e aprofundamento.	O término da carreira ocorreu de forma planeada para a maioria dos participantes e foi centrada sobretudo nos aspetos do retorno aos estudos, maior dedicação à família, inserção em outros grupos sociais. O apoio da família foi fundamental em toso o desenvolvimento da carreira.
<i>Samuel &amp; Tenenbaum (2011).</i>	Examinar um novo quadro conceptual de mudança na carreira de atleta com recurso ao desenvolvimento de uma nova ferramenta (CEI) de medição e à perceção dos atletas sobre a vivência de eventos de mudança na carreira	338 Atletas adultos de diversos contextos desportivos; 212M; $M_{idade} = 21,70$ anos 126F; $M_{idade} = 20,37$ anos	CEI.	As características pessoais (e.g., nível competitivo, identidade atlética) podem afetar a experiência e a reação dos atletas aos eventos de mudança.
<i>Samuel &amp; Tenenbaum (2011).</i>	Apresentar um novo quadro conceptual (SCSPP) para elencar e descrever os processos de mudança nas carreiras dos atletas com vista à aplicação pela Psicologia do Desporto.	Literatura existente sobre os modelos conceptuais das transições de carreira.	SCSPP.	A validação do SCSPP requer um esforço de investigação considerável. Embora a conceptualização teórica esteja bem consolidada o SCSPP necessita ainda de muita informação empírica sobre a vivência dos atletas nos eventos de mudança.
<i>Debois, Ledon, Argiolas &amp; Rosnet (2012).</i>	Explorar como uma esgrimista de elite com objetivos Olímpicos lida com eventos e transições-chave na sua carreira desportiva, bem como com outros domínios da sua vida.	1 Atleta de elite na modalidade de esgrima.	Entrevistas de história de vida Entrevistas psicológicas; Notas de follow-up.	O acompanhamento psicológico regular parece contribuir para o sucesso dos atletas na gestão das transições graças à oportunidade de falar e refletir sobre experiências e antecipar vivências. Ainda enfrentando algumas dificuldades o acompanhamento psicológico prévio ajudou a atleta a encontrar um equilíbrio nas outras facetas da sua vida e permitiu uma abordagem mais equilibrada e tranquila da participação nos Jogos Olímpicos.
<i>Fruchart &amp; Mullet (2012).</i>	Examinar os fatores que afetam particularmente a intenção dos atletas mudarem de um clube para outro.	80 (M) jogadores de andebol 40 Liga Nacional de França (entre 18 e 36 anos) 40 Quarta Liga francesa (entre 16 e 20 anos)	Entrevistas fechadas antes e após o treino.	A intenção de mudar de clube é um processo mental complexo que envolve diversos tipos de informação e aplica-se a jogadores profissionais e aos jovens jogadores. Não é uma simples transição normativa e automática mas sim uma transição não-normativa em que a decisão passa pelo atleta.

Tabela 5 - Características dos Estudos Incluídos sobre as Estratégias de Ajustamento (*coping*) às Transições da Carreira Atlética (cont.)

<b>Autores</b>	<b>Objetivos do Estudo</b>	<b>Participantes</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Conclusões</b>
<i>Mizuno, Hochi, Inoue, Kaneko &amp; Yamada (2012).</i>	Clarificar as transições de carreira de atletas profissionais de futebol	107 jogadores da Liga Profissional do Japão	Entrevistas e inquéritos	As intervenções na área da psicologia do desporto devem acontecer antes da vivência da transição de carreira e é importante que os atletas profissionais recorram voluntariamente e por sua iniciativa a este tipo de recurso externo.
<i>Esson (2013).</i>	Investigar o crescente número de homens do oeste africano que perseguem uma carreira profissional no futebol através do estudo de caso.	1 jovem atleta ganês (futebol)	Censos e literatura sobre a temática. Estudo de caso	O investimento na carreira profissional de futebolista dos jovens atletas ganeses faz-se sobretudo a condições económicas e pela impossibilidade de suportar a educação privada na transição de júnior para sénior.
<i>Poczwadowski, Diehl, O'Neil, Cote &amp; Haberl (2014).</i>	Examinar os recursos internos e externos que contribuem para uma transição de sucesso para um centro de treino olímpico.	6 (4M;2F) atletas olímpicos	Entrevistas individuais e testes psicométricos	O processo de transição começa logo na primeira semana de residência no centro. As competências que se consideram importantes para o sucesso são o otimismo, o equilíbrio entre a vida e o desporto e os recursos do contexto que ajudam ao desenvolvimento da adaptação e da performance.
<i>Vilanova &amp; Puig (2013).</i>	Explorar o fenómeno que é combinar ou não a carreira desportiva com as atividades académicas ou vocacionais.	144 (45F;99M) atletas retirados (entre 23 e 58 anos) de 26 desportos olímpicos.	Entrevistas de profundidades e questionários telefónicos	Alguns atletas procuraram conjugar a prática desportiva com o investimento nos estudos com recurso a estratégias de gestão do tempo, assistir às aulas, escolher menos disciplinas, ter professores particulares e, por vezes, reduzir a prática desportiva. Estas ações sofrem de grande influência familiar. Outros atletas não realizam qualquer tipo de estratégia pela ausência de perspetivas sobre o futuro
<i>Agergaard &amp; Ryba (2014).</i>	Contextualizar e discutir argumentos para o desenvolvimento de um quadro interdisciplinar para explicar as experiências vividas na interligação entre a migração transnacional e o desenvolvimento da carreira no desporto profissional	18 (F) atletas transnacionais (8 africanos; 10 norte-americanos)	Entrevistas	O recrutamento, estabelecimento e o término de carreira são transições cruciais para os atletas transnacionais. Algumas transições não-normativas como as lesões e a não eleição são também relevantes.

Tabela 5 - Características dos Estudos Incluídos sobre as Estratégias de Ajustamento (*coping*) às Transições da Carreira Atlética (cont.)

<b>Autores</b>	<b>Objetivos do Estudo</b>	<b>Participantes</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Conclusões</b>
<i>Martínez-Pascual, Harris, Penãs &amp; Ceña (2014).</i>	Descrever as experiências de maternidade entre atletas de elite espanholas.	20 atletas (entre os 18 e 65 anos)	Entrevistas de profundidade, notas dos investigadores e apontamentos ou cartas pessoais das atletas	A maternidade supõe um processo de transformação que culmina com a adoção de uma outra identidade. Tem de se aprender a viver como papel de mãe, mulher e mulher desportista. A maternidade abre um novo objetivo que a desportista terá de alcançar e isso ajuda na performance desportiva. Ter um filho ajuda a mulher a manter o equilíbrio entre a vida e o desporto e ajuda a desportista a gerir melhor a disciplina desportiva e o estado emocional.
<i>Debois, Ledon, &amp; Wylleman (2014) In Press.</i>	Explorar como os atletas masculinos de elite com uma longa carreira de sucesso percebem os desafios das transições ocorridas durante e após a carreira desportiva. Identificar os factos que facilitaram ou constringiram o seu desenvolvimento nos vários domínios (Atlético, Psicológico, Psicossocial e Académico/Vocacional)	9 atletas de classe mundial retirados	Entrevistas retrospectivas semi-estruturadas	Destacada a importância de adotar uma perspectiva holística quando se considera o desenvolvimento dos atletas talentosos. Para compreender como os atletas de elite de elite vivenciam e gerem os altos e baixos da sua carreira atlética, tem-se de conhecer todos os domínios do seu desenvolvimento.
<i>Stambulova, Engström, Franck &amp; Linnér (2014) In Press.</i>	Examinar as experiências de dupla carreira de atletas estudantes adolescentes durante o seu primeiro ano em escolas nacionais de desporto de elite e em particular no desenvolvimento da identidade atlética e estudantil.	261 atletas estudantes masculinos e femininos com 16 anos de idade. Representadas 7 modalidades e 33 escolas de desporto de elite	DCS; AIMS; SIMS e entrevistas de profundidade	Demonstrou o papel chave dos recursos pessoais nos ajustamentos da dupla carreira: providenciou a definição de um equilíbrio ótimo da dupla carreira e alguns esclarecimentos sobre estratégias de como alcançar esse equilíbrio.
<i>Ryba, Stambulova, Ronkainen, Bundgaard &amp; Selänne (2014) In Press.</i>	Propor uma corrente conceptual para a taxonomia da dupla carreira transnacional	6 (3F;3M) atletas transnacionais	Questionário narrativo de perspetivas de vida (5 horas/cada)	Os padrões da dupla carreira transnacional redobram a possibilidade de desenvolvimento individual. Algumas transições dos atletas transnacionais ocorrem em simultâneo com a transição cultural. Esta transição deve servir de base aos investigadores para uma melhor compreensão das experiências destes atletas num contexto transnacional.

Change-Event Inventory (CEI); AIMS - The Athletic Identity Measurement Scale; The Student Identity Measurement; DCS - The Dual Career Survey; SIMS - The Student Identity Measurement Scale; SCSPP - Scheme of Change for Sport Psychology Practice; LASS - Life After Sports Scale; SWL - Satisfaction With Life Scale

Tabela 6 - Características dos Estudos Incluídos sobre a Influência do Contexto e da Envoltente Social na Vivência das Transições

<b>Autores</b>	<b>Objetivos do Estudo</b>	<b>Participantes</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Conclusões</b>
<i>Wuerth, Lee &amp; Alfermann (2004).</i>	Examinar o padrão de envolvimento dos pais no desporto juvenil em todas as fases e transições de carreira, e identificar este padrão a partir da perspectiva dos atletas e dos pais.	347 (141M; 206F) jovens atletas, Mães (265) e pais (215)	PISQ	Os resultados aumentam a confiança na validade transcultural do PISQ. Ambos os pais desempenham um papel importante, embora um pouco diferente na carreira de um atleta em desenvolvimento.
<i>Henriksen, Stambulova &amp; Roessler (2010).</i>	Descobrir os segredos de ambientes particularmente bem-sucedidos, apresentar uma descrição de três de tais ambientes e explicar o seu sucesso.	O contexto dinamarquês de uma classe 49 (1 treinador e atletas subdivididos em 3 tripulações da seleção nacional de 6 atletas e 4 tripulações talentosas de 8 atletas) e 6 atletas), todos masculinos	Entrevistas semiestruturadas, observação dos participantes e análise de documentos (estatísticas, relatórios, programas de treino)	A abordagem ecológica holística constitui um complemento importante para a literatura contemporânea no talento atlético e desenvolvimento de carreira
<i>Relvas, Littlewood, Nesti, Gilbourne &amp; Richardson (2010).</i>	Explorar a estrutura organizacional e práticas de trabalho dos clubes profissionais de futebol no que respeita ao desenvolvimento dos jogadores	26 Gestores de academias de clubes de futebol de elite de 5 países	Entrevistas semiestruturadas	A falta de comunicação e proximidade entre os contextos de formação e profissional lavam à insatisfação do Staff e condicionam a progressão de atletas jovens no contexto profissional.
<i>Rosso &amp; McGrath (2012).</i>	Explorar o papel do capital social no desenvolvimento de jogadores de futebol do Sul da Austrália, em particular a na influência da passagem da prática recreativa para a formal em clubes de futebol.	Jogadoras (13 e 18 anos), treinadores, pais e administradores de clubes de futebol no feminino. 137 atletas participantes em programas especiais de desenvolvimento de elite	19 Entrevistas semiestruturadas e inquéritos por questionário	O capital social pode afetar positiva e negativamente o sucesso na passagem à prática formal em clubes de futebol.
<i>Clarke &amp; Harwood (2014).</i>	Explorar as experiências de pais de jovens futebolistas de elite nos anos de especialização	10 Participantes 5 Mães e 5 pais de jogadores de futebol de academias inglesas	Entrevistas analisadas segundo uma abordagem fenomenológica descritiva	Os pais adotam condutas diferentes enquanto os seus filhos progredem na etapa da especialização. O reconhecimento formal do talento da criança contribui para um investimento e adaptação às necessidades dos filhos.

PISQ - Parental Involvement Sport Questionnaire

Tabela 7 - Características dos Estudos sobre a Transição de Júnior para Sênior

<b>Autores</b>	<b>Objetivos do Estudo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Conclusões</b>
<i>Bruner, Chandler &amp; Spink (2008).</i>	Examinar a experiência da transição de jovens atletas que entram no desporto de elite.	8 Jogadores de hóquei no gelo (M) "Rookie" $M_{idade} = 17.12$ (17-18 anos).	Focus-group.	Os fatores importantes na transição centram-se na prontidão para a competição, competência demonstrada, ganhar tempo de jogo, avaliação da performance e comentários dos treinadores e o papel dos colegas, as famílias de acolhimento, as transferências e desenvolvimento pessoal.
<i>Lorenzo, Borrás, Sánchez, Jiménez &amp; Sampedro (2009).</i>	Investigar quais os fatores que afetam os jogadores de basquetebol na transição de júnior e amador para sênior e profissional.	5 Atletas espanhóis Primeiro ano numa equipa da Basketball Club Association (CBA); (entre 17-22 anos).	Entrevistas semi-estruturadas.	Os participantes enfrentam muitas mudanças quer na vida desportiva (e.g., exigência dos treinos, papel na equipa e relação com treinador) quer na vida fora do desporto (consequências para a carreira académica e contacto social). O principal fator de sucesso é o suporte familiar juntamente com os amigos e colegas.
<i>Finn &amp; McKenna (2010).</i>	Examinar as perceções de treinadores de elite relativamente à transição da academia para a primeira equipa	7 Treinadores 4 Rugby; 3 Futebol; 1 Cricket. $M_{idade} = 45.47$	Entrevistas semi-estruturadas.	Os treinadores descreveram a transição como muito exigente principalmente ao nível gestão da vida social. O foco nas estratégias de coping como planos de resolução de problemas, assumir de responsabilidades, autocontrolo e estratégias de reavaliação positiva.
<i>Stambulova, Frank &amp; Weibull (2012)</i>	Explorar o Transition Monitoring Survey (TMS) para avaliar a transição de júnior para sênior. Descrever a transição de júnior para sênior de atletas suecos com base nos dados do TMS e explorar como as variáveis das transições contribuem para o nível de adaptação ao escalão sênior percebida pelos atletas a sua satisfação com a vida e com o desporto.	416 Participantes <i>-n= 330 Principal (225M;105F);</i> <i>-n= 10 Teste (2M;8F);</i> <i>-n= 76 Re-teste (49M;27F)</i> <i>(14 modalidades).</i>	Transition Monitoring Survey (TMS).	Destacou o TMS como instrumento de base teórica e culturalmente adaptado. Na passagem a sênior os atletas têm de encontrar estratégias para dar respostas a varias facetas da vida que não só o desporto. A satisfação com o desporto em conjunto com o nível de ajustamento à transição contam para 27.2% da satisfação com a vida.
<i>Hollings, Mallett &amp; Hume (20014).</i>	Determinar o porquê de alguns atletas juniores de elite fazerem a transição para sênior com sucesso enquanto outros atletas com talento semelhante não conseguem cumprir esse objetivo.	11 Atletas da Nova Zelândia finalistas de campeonatos do mundo de juniores de atletismo (6F;5M).	Entrevistas semi-estruturadas.	Determinantes do sucesso: Compromisso com objetivos realistas, sucesso internacional mais precoce, identidade dominante e robustez mental. Determinantes do não-sucesso: Conflitos de objetivos e tensões com a sua vida social e académica e falta de progressão.

TMS - Transition Monitoring Survey

## Síntese dos Estudos

Foram analisados 65 artigos, sobre as transições da carreira atlética, as suas evidências foram agrupadas nas 6 categorias mencionadas anteriormente. A síntese dos resultados encontrados é apresentada de seguida.

### *Estudos sobre Modelos Teóricos de Interpretação do Desenvolvimento e Transições da Carreira Atlética*

A Tabela 2 apresenta os três artigos analisados que exibem modelos teóricos de interpretação do desenvolvimento e transições de carreira. Nestes estudos, os investigadores dedicaram-se, por exemplo, a examinar o *Account-Making Model* (ver, Harvey, Weber e Orbuch, 1990), enquanto quadro conceptual para o entendimento das reações negativas à retirada do desporto competitivo (Grove, Lavallee, Gordon & Harvey, 1998). De acordo com os resultados apresentados, este modelo constitui uma base sustentada para múltiplas intervenções, nomeadamente, na transição do final da carreira.

Os outros estudos debruçaram-se sobre uma série de modelos teóricos explicativos do desenvolvimento e transições da carreira e do desenvolvimento do talento. Nos trabalhos de Bruner, Erickson, Wilson e Côté (2010) procurou-se sintetizar e avaliar a interconexão das referências na língua inglesa para verificar, através da contabilização das citações, quais os modelos mais apontados como base de explicação das temáticas em questão. O *Developmental Model of Sport Participation* (Côté, 1999) foi a conceptualização mais proeminente e a que reuniu maior centralidade no que respeita ao número de citações arrancadas em outros trabalhos. Este trabalho contabilizou cerca de três vezes mais citações que o segundo (i.e., Durand-Bush & Salmela, 2001). O terceiro modelo mais citado foi o *Analytical Athletic Career Model* (i.e., Stambulova, 1994).

O desenvolvimento do talento centrou as atenções dos estudos de Barreiros, Côté, e Fonseca, (2013). Nesta investigação o DMSP continua a ser a base de explicação com maior incidência. No entanto, encontramos igualmente outras referências com destaque para a deteção e desenvolvimento da perícia (e.g., Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993).

### ***Estudos sobre Programas de Assistência ao Desenvolvimento e Transições da Carreira Atlética***

No que se refere aos programas de assistência ao desenvolvimento e transições da carreira atlética, foram analisados seis artigos que apontavam propostas e/ou levantamento de estratégias de intervenção para acompanhamento dos atletas no processo de ajustamento às transições (ver tabela 3).

Os estudos apresentados reportam intervenções levadas a cabo em diversos países e contextos (e.g., Wylleman, Alfermann & Lavallee, 2004). Dessas seis investigações três descreveram e analisaram a eficácia de programas de assistência a atletas na transição do final da carreira atlética (Petitpas et al., 1992; Lavallee, 2005; McArdle, More & Lyons, 2014).

A investigação produzida nesta matéria destaca uma evolução da terapêutica tradicional para uma metodologia de desenvolvimento de competências e suporte educacional aos atletas em processo de transição normativa e não-normativa (Wylleman, et al., 2004).

Nesta linha e como forma de promover o ajustamento dos atletas às transições, tendo por base uma preparação ao longo da carreira e não apenas em situações de crise os estudos apresentam propostas de intervenções complementares de assistência e apoio de ordem económica, oferta formativa, oportunidades de contribuição para o sistema desportivo e desenvolvimento de habilidades sociais (Carlin & Ruiz, 2012).

Nos trabalhos de McArdle et al. (2014) os atletas destacaram a ajuda que este tipo de intervenção poderá constituir na normalização da componente emocional depois da competição e no redireccionamento do foco no futuro, sobretudo, as ações que incluíram estratégias como o *briefing* e os *workshops*.

Por último, uma referência para a confirmação de uma atenção cada vez maior com o contexto e todas as facetas da vida que não só a desportiva. Um estudo, em particular, (Lavallee, 2005) avaliou uma intervenção junto de atletas em transição de júnior para sénior ou na mudança do contexto amador para o profissionalismo e apresentava um programa baseado numa perspetiva ecológica, apontando para a importância do

estabelecimento de uma abordagem holística do desenvolvimento dos atletas em formação.

### ***Estudos sobre o Término da Carreira Atlética***

O término da carreira atlética é uma temática que também desperta o interesse da comunidade científica a avaliar pelo número e diversidade de temáticas investigadas.

A Tabela 4 reúne os estudos que se dedicaram à análise da retirada do desporto ou da transição do desenvolvimento da prática enquanto atletas para o assumir de outras funções na área do desporto. De entre o total de 26 estudos identificados, em 23 deles, foram trabalhadas amostras de atletas de elite.

Seguindo a mesma lógica e tentativa de sistematização distribuíram-se os estudos sobre o término da carreira pelas subcategorias: (a) reações e percepção dos atletas face à retirada atlética (11); (b) a identidade e a identidade atlética (6); (c) a imagem corporal e autoestima (4); e (d) causas e fatores associados (5).

### **Reações e percepção dos atletas face à retirada atlética**

Entre os 11 estudos analisados que investigaram as consequências da retirada atlética, dois procederam a comparações transnacionais (Alfermann, Stambulova & Zemaityte, 2004 e Stambulova, Stephan & Jäphag, 2007). Ambas as investigações apontam para um padrão comum entre atletas de diferentes ambientes sociais e culturais relativamente à preparação e planeamento da retirada e às quais está associada uma transição de maior qualidade e uma melhor adaptação à mudança.

Um estudo destacou a forma como a teoria da aprendizagem sociocultural pode ajudar a explicar o processo da transição da retirada atlética (Barker, Barker-Ruchti, Rynne & Lee, 2014). Este trabalho veio defender que a transição do final da carreira atlética deve ser vista como um processo de reconstrução pessoal, uma vez que ao deixar o desporto, os atletas desenvolvem novas formas de interagir com os outros e com o mundo à sua volta.

Um outro estudo apresenta uma tentativa de explicação da retirada do desporto como um processo de tomada de decisão baseado no *Transtheoretical Model* (ver,

Prochaska & DiClemente, 1984). Os resultados desta investigação mostraram que a tomada de decisão dos atletas em final de carreira é um processo dinâmico acompanhado de várias respostas emocionais que requerem diferentes estratégias de *coping* em diversas facetas da vida (Park, Tod & Lavallee, 2013).

Por outro lado, Torregrosa, Boixadós, Valiente e Cruz (2004), no seu trabalho com 18 atletas olímpicos vieram de certo modo propor uma conceptualização mais centrada num reposicionamento no desporto, em oposição à ideia de retirada pois, tendo por referência o desporto olímpico em Espanha, a maioria destes atletas de elite seguem ligados profissionalmente ao desporto assumindo as funções de treinador, *managers*, juízes, comentadores e/ou de estudantes e investigadores na área da temática desportiva.

Grande parte dos estudos, nomeadamente, os trabalhos de Stambulova et al. (2009), aponta para vivências de situações de stress e ansiedade no decurso do processo de retirada. A investigação de Corcuera, Sáiz, Cuerva e Calvo, (2013) com seis basquetebolistas profissionais destacou a grande importância conferida pelos atletas às dificuldades de ajustamento e, sobretudo, às questões financeiras e académicas.

Na experiência reportada neste estudo, os atletas entrevistados declararam que o facto de terem de procurar rapidamente um outro modo de financiamento das suas vidas, associado à condição de, entretanto, terem há muito interrompido a carreira académica, foram as condicionantes que lhes provocaram maior ansiedade e consequentemente maiores dificuldades à gestão desta transição.

As questões ligadas à componente emocional e à forma como os atletas retirados encontram ou não estratégias para manter um equilíbrio promotor da mobilização para novas facetas e dimensões de sua vida foi igualmente estudada em alguns dos artigos analisados.

Num deles (Kerr & Dacyshyn, 2000) procuraram mostrar por intermédio de uma metodologia qualitativa e através das experiências de sete ginastas femininas de elite que, nem mesmo, a condição de uma retirada voluntária do desporto as afastou da passagem por dificuldades no processo de ajustamento à transição. Para além de apenas duas destas atletas terem indicado a necessidade de proceder a ajustes mínimos, todas as

restantes cinco participantes no estudo apontaram grandes dificuldades no processo marcadas por desorientação, perda de controlo, sentimentos de frustração e até de raiva, sendo que para estas situações não se observaram diferenças relativamente à voluntariedade da decisão do abandono.

Por outro lado, os trabalhos de Ungerleider (1997) já destacavam a incapacidade dos atletas olímpicos para gerir emocionalmente o processo de retirada. Os atletas descreveram prolongados estados de ressentimento e depressão que associaram ao facto de não possuírem recursos emocionais e competências educacionais aquando do momento do abandono. Essa ausência causou a extensão de uma única dimensão da vida que, associada ao *stress* provocado pelos poucos recursos de *coping*, lhes conferiu uma relevante inabilidade para lidar com os problemas.

O término da carreira é, assim segundo a investigação de McKenna e Thomas (2007), considerado um processo de endurance emocional, com muitos altos e baixos, em que a interpretação dos eventos é guiada por um forte código moral mesmo num contexto de relação de aconselhamento e suporte.

Dois estudos analisados nesta temática debruçaram-se sobre o trabalho que poderá ser desenvolvido junto dos atletas, com vista a um melhor ajustamento ao término da carreira. Se, por um lado, os trabalhos de North e Lavalley (2004) referem que os atletas de elite mais jovens do Reino Unido apresentam uma maior resistência ao desenvolvimento de planos concretos para o seu futuro profissional antes do fim da carreira profissional pela percepção do tempo de que ainda dispõem até esse momento, os estudos de Raalte e Andersen (2007) vieram sugerir o alargamento da ação dos psicólogos do desporto à ajuda dos atletas na vivência desta transição de final de carreira e, nomeadamente, no acompanhamento após o abandono, ao invés de se concentrar apenas sobre a performance atlética.

Por último, voltamos a destacar que de acordo com os estudos analisados, na retirada atlética os atletas experienciam mudanças significativas nas esferas: social, psicossocial, económica e da saúde (Kadlcik e Flemr, 2008). Essas mudanças implicam ajustamentos, nem sempre fáceis, que requerem por vezes uma adaptação a um novo estilo de vida e a uma nova situação socioprofissional, onde ganha substancial importância o facto de os

atletas desenvolverem, ao longo da carreira desportiva, competências transferíveis para a sua vida futura (Stephan, 2003).

### **Identidade e identidade atlética**

Foram analisados seis artigos que se dedicaram à investigação da identidade e identidade atlética no momento de abandonar o desporto. De facto, a identidade atlética foi identificada como uma das variáveis-chave no modo como os atletas lidam com a passagem para a condição de retirados da vida atlética.

Conforme definido por Brewer, Raalte e Petitpas (2000), a identidade atlética é o grau em que um indivíduo pensa e sente como um atleta. Ela está positivamente associada com o desempenho atlético e é, portanto, uma qualidade desejável.

Os estudos analisados indicam que a identidade atlética é também um dos principais fatores que impactam no desenvolvimento pessoal e psicológico dos atletas. A posse de um nível forte de identidade atlética parece estar associada a restrições no desenvolvimento multidimensional e a dificuldades de adaptação à retirada, ao sofrimento emocional após lesões, ao isolamento social e a atrasos na maturidade.

No estudo de Grove, Lavalley e Gordon (1997) a identidade atlética foi fortemente relacionada tanto com o grau de ajustamento psicológico necessário como com o tempo necessário para fazer esse ajuste. Estas correspondências foram mais evidentes para os aspetos sociais e emocionais do que para os aspetos financeiros e profissionais.

O estudo de Lally (2007) indicou que os atletas que iniciam mais precocemente a redefinição do seu “eu”, estão aparentemente mais preparados para lidar com a perda da identidade atlética do que aqueles que mantêm um forte compromisso com o papel de atleta até à retirada atlética ou mesmo depois dela.

No mesmo sentido, na investigação de Lavalley e Robinson (2007) as ginastas que apresentam uma dedicação exclusiva à perseguição de uma performance de excelência fazem-no, muitas vezes, à custa do seu desenvolvimento pessoal. Neste contexto, as atletas sofrem como que um travão ao desenvolvimento da identidade, situação que se reflete numa propensão para o egocentrismo e em tendências poucos saudáveis para o

perfeccionismo com repercussões na qualidade da transição do final de carreira e na reconstrução da sua vida social e laboral.

Martin, Fogarty e Albion (2014) vieram confirmar as propostas de Lally (2007) e apontar para uma diminuição da identidade atlética à medida que os atletas se aproximam da retirada, acrescentando que numa amostra de 62 atletas de elite australianos, aqueles que abandonaram voluntariamente a carreira atlética apresentaram níveis mais elevados de satisfação com a vida.

### **A imagem corporal e autoestima**

Quando analisada a investigação sobre as consequências do abandono da carreira, encontraram-se quatro artigos descrevendo o modo como os atletas vivenciam as alterações do corpo, em virtude do aumento da idade e, principalmente, da diminuição da prática desportiva, e das alterações associadas nos níveis de autoestima.

Na verdade, os estudos indicam que, para além, de mudanças sociais e profissionais, as mudanças corporais também podem ser uma fonte de reações stressantes (e.g., Stephan, Torregrosa & Sanchez, 2007).

Nos trabalhos de Stephan e Bilard (2003) os atletas de elite a lidar com a transição do termo da carreira, apresentaram uma satisfação com o corpo mais baixa do que os atletas de elite ainda no ativo, mesmo que retirados voluntariamente. Os atletas apresentaram dificuldades de ajustamento, nomeadamente, com as transformações do corpo e ao nível do reconhecimento social.

No estudo de Stephan, Bilard, Ninot e Delignières (2003) os atletas olímpicos em transição apresentaram menor autoestima global, autoestima física, condição física, competência desportiva e atratividade percebidas do que atletas de elite ativos. Este deficit de perceção dos atletas foi associado à diminuição do treino e do reconhecimento social acerca da performance corporal.

Os trabalhos de Warriner e Lavalley (2008) com atletas ginastas femininas de elite vieram apontar para uma associação entre o elevado envolvimento no desporto na adolescência e um atraso no desenvolvimento da identidade individual. Para algumas

dessas atletas a extrema dedicação requerida para atingir a excelência mostra-se incompatível com o processo da experimentação e de desenvolvimento pessoais. Quando da retirada do desporto e conseqüentes alterações físicas, a percepção de uma imagem corporal menos correspondente com os padrões anteriormente obtidos, cria dificuldades acrescidas ao processo de transição e nomeadamente, no que respeita à manutenção de níveis de autoestima saudáveis para o indivíduo em questão.

### **As causas e fatores associados ao término da carreira atlética**

A tentativa de melhor compreensão do processo de transição do término de carreira, leva os investigadores a procurar explicações para as causas e quais fatores associados à tomada de decisão que conduz os atletas a colocar um ponto final no exercício destas funções. Nesta matéria em concreto foram analisados cinco artigos.

Tendo por base essas investigações, o ajustamento à retirada atlética do desporto assume um conjunto alargado de dificuldades de ordem psicológica, psicossocial, e ocupacional que, por sua vez, cria também obstáculos ao nível da organização da vida para além da prática desportiva (e.g., Erpič, Wylleman & Zupančič, 2004). Os resultados deste estudo, levado a cabo com 85 atletas de elite Eslovenos retirados de vários desportos, mostram que a decisão voluntária e em consciência do abandono, afetou positivamente a qualidade da transição. Nesta linha, os dados também indicam que os atletas com uma maior percepção de controlo dessa tomada de decisão, lidam melhor com as dificuldades associadas e atravessam a transição de uma forma mais suave.

Os trabalhos de Fernandez, Stephan e Fouquereau (2006) para além de confirmarem a decisão de retirada do desporto de elite como um processo complexo e multifacetado, trouxeram uma proposta de novo instrumento para o avaliar. Num primeiro momento, os investigadores definem quatro dimensões de fatores associados à decisão de terminar a carreira atlética: (a) *Push*; (b) *Pull*; (c) *Anti-push* e (d) *Anti-pull*.

Numa fase posterior do estudo é, então, proposto o *Athletes' Retirement Decision Inventory (ARDI)* que, de acordo com os autores, confere uma visão compreensiva de como cada atleta oscila entre os quatro fatores da decisão referidos. Ainda assim, os investigadores revelam que esta nova ferramenta terá ainda de ser validada,

nomeadamente, através da sua aplicação em diferentes contextos e culturas de forma a constituir um recurso ajustado e capaz de dar respostas alargadas.

Os resultados dos estudos de Cosh, Crabb e LeCouteur (2013) vieram confirmar outras investigações já produzidas anteriormente (e.g., Lavalley, Grove & Gordon, 1997) indicando também como razões associadas ao abandono da carreira atlética os motivos relacionados com a idade, as lesões e opção voluntária ou escolha ativa na tomada dessa decisão.

### ***Estudos sobre Estratégias de Ajustamento (Coping) às Transições da Carreira Atlética***

Ao analisar a investigação incluída nesta pesquisa, foram referenciados 20 artigos dedicados ao modo como os atletas enfrentam e procedem ao ajustamento das transições ocorridas ao longo da carreira, facto que parece indicar um interesse significativo da comunidade científica na procura de quadros descritivos cada vez mais condizentes com a realidade com que se deparam os atletas.

No estudo de Harrison e Lawrence (2004) realizado com recurso à aplicação do *Life After Sports Scale (LASS)* em atletas estudantes da Divisão II da *National Collegiate Athletic Association (NCAA)* emergiram das respostas dos participantes ( $n = 143$ ), como forma de melhor gerir as transições e, nomeadamente, a passagem para uma prática profissional: (a) um percurso de carreira bem planeado; (b) equilíbrio entre a vida académica e desportiva e (c) a identificação de modelos positivos.

No mesmo sentido, já antes, um outro estudo destes investigadores, destacava a importância do sucesso dos companheiros e colegas atletas estudantes afro-americanos, enquanto influência positiva e significativa na gestão das transições (Harrison & Lawrence, 2004). Os resultados deste estudo indicam que as carreiras bem-sucedidas de outros atletas com um trajeto semelhante podem encorajar os seus seguidores pelo facto de validarem a possibilidade de eles próprios também acederem a carreiras de sucesso.

Já no caso de atletas femininas transnacionais, i.e., que ao longo da sua carreira são convidadas a dar seguimento à sua prática em países que não o de origem, o estudo de Agergaard e Ryba (2014) destaca a: (a) relevância do processo de recrutamento, sendo aqui a idade e o suporte à gestão da mudança fatores cruciais, uma vez que a pouca experiência

e imaturidade acrescidos da ausência de apoio, por exemplo da família, podem potencializar ainda mais a inadaptação à mudança; (b) o estabelecimento, ou seja, a capacidade de adaptação cultural e psicológica e o desenvolvimento de um sentimento de pertença, pois em muitos casos as diferenças culturais são de larga escala e as atletas perdem contacto total com as suas referências, e (c) o término da carreira, de uma atleta transnacional que solicita uma capacidade imediata para o estabelecimento de uma rede social de suporte que lhes confira e mantenha o tal sentimento de pertença a um contexto sociocultural diferente.

Ainda no que respeita aos atletas transnacionais e, nomeadamente, os que acrescentam a esta, a condição de estudantes, os recentes trabalhos de Ryba, Stambulova, Ronkainen, Bundgaard e Selänne (2015) voltaram a confirmar a relevância dos fatores sociais associados a esta transição e alertam as investigações futuras neste âmbito para a necessidade de terem em conta a ocorrência de uma transição cultural a decorrer em simultâneo e que será com certeza uma fonte explicativa para uma melhor compreensão das transições dos atletas transnacionais e dos contextos que favorecem o seu sucesso.

Neste particular referente à gestão simultânea da carreira atlética com outras, por exemplo, a académica e vocacional, os trabalhos de Stambulova, Engström, Franck e Linnér (2015), vieram dizer-nos que a qualidade das transições está diretamente relacionada com o desenvolvimento e investimento generalizado no indivíduo, independentemente da carreira que venha a ser escolhida como prioritária.

Os estudos nesta área mostram-nos que alguns atletas, mesmo que envolvidos numa prática ao mais alto nível, mostram preocupação com o seu futuro após a carreira atlética e essa preocupação pode motivar a que mais rapidamente adotem estratégias, mas também poderá condicionar o seu rendimento.

O estudo de Vilanova e Puig (2013) veio revelar que, numa amostra de atletas olímpicos retirados entrevistados ( $n = 26$ ), aos quais se juntaram atletas ( $n = 94$ ) de outros desportos, uns com maior outros com menor grau de profissionalização, a maioria (51%) dos atletas indicou ter tentado coordenar a vida desportiva com o ensino superior e neste processo utilizaram estratégias de: (a) gestão do tempo, de modo a conseguir cumprir com as tarefas académicas, sem abdicar da prática desportiva; (b) aulas particulares, como

forma a compensar alguns períodos de ausência e falta de tempo para o estudo; e (c) redução ocasional da carga de treino, por exemplo, em épocas de exames.

Baseado nos resultados da investigação levada a cabo com dois grupos de atletas ( $n = 58$ ), *rookies* e veteranos da *National Hockey League* do Canadá, Schinke, Gauthier, Dubuc e Crowder (2007) enumeraram os motivos nucleares para a melhor gestão das transições de carreira num contexto profissional: (a) a pertença, e o facto de se sentirem suportado pelos grupos e equipas que os acolheram; (b) a compreensão da hierarquia da equipa e a importância de compreender e ser compreendido pelos outros; (c) a confiança que depositam nos treinadores e colegas; (d) o controlo, em que foi destacada a assertividade como estratégia utilizada numa fase inicial da entrada no grupo; e (e) o autoaperfeiçoamento, traduzido no trabalho intenso e na preocupação com a aprendizagem de todos os processos relacionados com a organização da modalidade.

As mudanças significativas que se verificam nos processos de transição requerem uma capacidade de readaptação a novas realidades por parte dos atletas. Estas competências exigidas aos praticantes passam pelo otimismo, o equilíbrio entre a vida e o desporto e os próprios recursos do contexto (Poczwadowski, Diehl, O'Neil, Cote & Haberl 2014).

Por outro lado, Pummell, Harwood e Lavallee (2008) identificaram cinco categorias experimentadas por atletas equestres adolescentes que condicionam as transições: (a) a motivação para a transição; (b) as perceções da transição; (c) as fontes de stress; (d) o suporte para o desenvolvimento atlético; e (e) as mudanças após a transição.

Ainda numa tentativa de explicar a importância e as características destes e de outros eventos de mudança, Samuel e Tenenbaum (2011), propõem uma ferramenta de medição destes acontecimentos (*Change-Event Inventory; CEI*). De acordo com os resultados obtidos na aplicação do CEI em atletas ( $n = 338$ ) originários de vários contextos, para além das tradicionais transições atléticas, os participantes indicaram uma variedade significativa de eventos (e.g., alteração da posição no campo, discussão com o treinador; mudança de equipamento, passagem para um nível competitivo diferente) que vão depois ter uma influência na gestão que o atleta tem constantemente de fazer para proceder a ajustamentos no desenvolvimento da sua carreira.

### ***Estudos sobre a Influência do Contexto e da Envolve Social na Vivência das Transições***

Foram analisados cinco artigos focados em encontrar evidências do modo como o contexto e a envolvente social influenciam os atletas na vivência das transições. De facto, os estudos apontam para os condicionalismos criados por uma série de facetas e entidades que giram em torno das ações dos atletas.

Da relevância das questões associadas ao ambiente em que os atletas desenvolvem a sua prática resulta também a necessidade de olhar a carreira sob uma perspetiva holística debruçada na compreensão das várias componentes da vida e não apenas a atlética (Henriksen, Stambulova & Roessler, 2010). Neste trabalho de Henriksen e colegas fica evidente que a análise das transições e desenvolvimento da carreira atlética é inseparável do conhecimento do contexto, uma vez que este exerce uma influência fundamental sobre os atletas e o seu talento e, também por isso, os autores apontam como crucial, perceber como vivenciam e gerem os altos e baixos da sua vida.

O suporte conferido pelos pais ao desenvolvimento da carreira dos filhos e a forma como esses atletas lidam com as transições, é uma componente da envolvente ao atleta, muito destacada pela investigação científica.

Nos estudos analisados encontramos várias referências sobre a importância que os atletas atribuem à ajuda prestada pelos pais no ajustamento às transições da carreira e para o sucesso de uma boa travessia desses processos de mudança (e.g., Wuerth, Lee & Alfermann, 2004; Clarke & Harwood, 2014).

No entanto, não é apenas o suporte que os pais conferem aos seus filhos que está aqui em causa. Clarke e Harwood (2014) acrescentam que a prática desportiva dos filhos, neste caso atletas de futebol de academias inglesas, constitui para os progenitores uma experiência nem sempre fácil e também revela momentos de transição aos quais os pais têm de dar respostas estratégicas e ajustadas à medida que os atletas progridem na fase de especialização. O reconhecimento formal como criança talentosa juntamente com o conhecimento do desporto e a perceção que os pais fazem da relação com os seus filhos, são determinantes da forma como os pais se adaptam às transições.

Na verdade, e mesmo considerando que ambos os progenitores desempenham um relevante papel de suporte nas transições de carreira dos seus filhos atletas, foi possível encontrar diferenças que, talvez pelos estereótipos definidos, a intervenção do pai é mais valorizada e efetiva que a das mães (Wuerth et al., 2004).

No que respeita ao contexto onde os atletas desenvolvem as suas carreiras e para além do suporte parental, alguns estudos referem a importância do capital social de toda a envolvente à carreira desportiva (e.g., Rosso & McGrath, 2013). Nestes ambientes, hoje em dia muitas vezes consignado às academias e de alguma forma fechados às relações com o exterior, ganham ainda maior importância a ação dos treinadores, dirigentes e outros elementos pertencentes ou não ao corpo técnico dessas organizações, fundamentalmente na perspectiva de se constituírem como modelos para os atletas.

São, então, estes agentes responsáveis pela transmissão de valores positivos, estabelecer e promover relações significativas junto dos atletas em formação o que, de acordo com o estudo de Relvas, Littlewood, Nesti, Gilbourne & Richardson (2010) nem sempre se verifica. Os resultados apontam para problemas de comunicação e proximidade, por exemplo, entre os contextos dos escalões de formação e profissional que levam à insatisfação do *staff* e, por sua vez, condicionam a progressão dos atletas jovens no profissionalismo.

### ***Estudos sobre a Transição de Júnior para Sénior***

Referente à passagem do escalão de juniores para os seniores, por vezes, coincidente com a transição do desporto amador para o profissional, foram analisados cinco artigos.

Os estudos nesta área apresentam a passagem dos escalões de formação para a prática a nível sénior como uma transição onde os atletas enfrentam muitas mudanças, quer na vida desportiva, quer na vida fora do desporto (e.g., Lorenzo, Borrás, Sánchez, Jiménez & Sampredo, 2009).

Neste trabalho de Lorenzo e colegas, cinco jovens jogadores espanhóis da Basketball Club Association (CBA) destacaram algumas das mudanças mais relevantes na vida desportiva: (a) a intensidade das sessões de treino que lhes exigiu um maior esforço mental e físico; (b) a alteração do papel na equipa que passara de jogador-chave nos juniores para

um elemento de segundo plano na equipa sénior; e (c) a relação com o treinador que no basquetebol sénior passa a ser de maior distanciamento.

Fora do âmbito desportivo aqueles atletas identificaram a mudança de residência e a necessidade de viver sozinho como situações muito difíceis de ultrapassar principalmente nos primeiros meses.

Por outro lado, a dificuldade em conciliar a vida desportiva com a académica aumentou substancialmente, pois com o aumento da carga de treino torna-se complicado chegar a casa e ter forças para estudar. Como principal fator para uma transição positiva os atletas referiram o suporte parental e o reforço positivo do contexto social através da confiança transmitida.

Vários dos estudos analisados remetem-nos para a importância das estratégias para lidar com esta transição em particular (Finn & McKenna, 2010; Stambulova, Frank & Weibull, 2012; Hollings, Mallett & Hume, 2014).

Sendo considerada uma transição muito exigente em termos sociais e atléticos, os treinadores apontam para o foco nas estratégias de ajustamento, como forma de combater as profundas alterações às rotinas, provocadas pela passagem ao desporto de elite masculino em Inglaterra (Finn & McKenna, 2010).

No estudo de Hollings et al. (2014), com atletas da Nova Zelândia os resultados indicam uma relação positiva entre o compromisso com objetivos realistas, uma identidade dominante, uma robustez elevada e internacionalização precoce, e o sucesso em dar seguimento a uma prática ao mais alto nível no escalão sénior.

Ao contrário, os atletas que apresentaram conflitos na definição de objetivos e tensões entre a sua vida social e académica revelaram falta de progressão e apresentaram resultados e menor rendimento no escalão sénior.

Assim, observa-se que a entrada no desporto de elite constitui um desafio de elevado grau e que a qualidade dessa transição pressupõe uma capacidade para lidar com uma serie de temas muito ligados a questões técnicas e a questões de relacionamento e desenvolvimento pessoal.

No estudo de Bruner, Munroe-Chandler e Spink (2008) com recurso a uma metodologia de *focus-group* e em que participaram oito jovens atletas de hóquei no gelo, emergiram uma série de fatores, de ordem técnica e de relacionamento, vistos como fundamentais para o ajustamento da transição de júnior para sénior.

No respeitante às questões técnicas da performance foram identificadas as categorias de fatores: (a) prontidão para a competição de elite, i.e., a perceção dos atletas quanto ao nível de preparação com que enfrentam a chegada ao desporto sénior de elite tem influência na sua capacidade de resposta às novas exigências; (b) demonstração de competência, i.e., a oportunidade de explanar as suas potencialidades com uma participação ativa na equipa; (c) ganhar tempo de jogo, i.e., conseguir juntar experiência e ritmo competitivo logo no início da transição; (d) avaliação da performance, i.e., conseguir obter desempenhos relevantes com repercussões nos bons resultados da equipa e, (e) comentários dos treinadores, i.e., receber deles feedback que as valide e reconheça as suas competências e mostre interesse no seu desenvolvimento.

Nas categorias de fatores referentes ao relacionamento e ao desenvolvimento pessoal, os autores destacaram: (a) o papel dos colegas de equipa, no que respeita ao suporte que estes oferecem, muitas vezes em substituição dos familiares e pela entajuda promovida pela partilha de experiências; (b) a família de acolhimento, uma vez que muitos atletas deixam as suas residências para habitar outros lares em famílias da cidade do clube para onde vão jogar; (c) transferências de jogadores, i.e., quando saem colegas da equipa, principalmente já no decurso da época, pois quando as transferências acontecem no início, onde o relacionamento ainda não está aprofundado, esta vivência é mais fácil de gerir; e (d) desenvolvimento pessoal, pois os atletas que apresentam maiores níveis percebidos de maturidade apresentam maiores recursos de ajustamento à transição para o nível de sénior.

## Discussão e Conclusões

O presente estudo teve como objetivo providenciar uma revisão sistemática das transições da carreira atlética. Um total de 65 estudos corresponderam aos critérios de inclusão e os resultados demonstram o crescente interesse da investigação científica nesta área. Neste capítulo em concreto, pretendeu-se realizar um balanço da literatura existente sobre as transições da carreira atlética procurando sistematizar as publicações analisadas em resultado da pesquisa desenvolvida.

As transições da carreira atlética apresentam-se como pontos ou fases de viragem da carreira desportiva ou da vida com influência relevante no desempenho dos atletas. Ao longo da pesquisa realizada, as transições são identificadas como processos complexos, associados a uma grande diversidade de variáveis inerentes às múltiplas facetas da vida e não apenas ao desporto.

Esta temática vem sendo objeto de contínuos trabalhos de investigação. Embora surjam na literatura alguns estudos anteriores, nomeadamente, na década de oitenta, a pesquisa realizada remete-nos para uma primeira referência no ano 1992, altura em que começam a ser publicados ininterruptamente, e até à atualidade, várias investigações sobre as transições da carreira atlética, o que revela a sua pertinência para a Psicologia e para o Desporto.

Embora tenham recorrido aos métodos quantitativo e qualitativo, os investigadores utilizaram, sobretudo, recolhas e análises de dados qualitativas, sendo que as entrevistas semiestruturadas de profundidade foram, em grande medida, o instrumento mais utilizado.

Foram examinados diversos níveis competitivos, ainda assim, observámos uma predominância das análises em contextos de elite e no desporto profissional com ambos os géneros e nos mais variados desportos. Um número muito limitado de investigações recorreu à implementação de estudos longitudinais.

Por intermédio do alinhamento estratégico utilizado nesta pesquisa foram identificadas seis áreas de estudo: modelos teóricos de explicação do desenvolvimento e transições da carreira atlética, programas de assistência ao desenvolvimento e transições da carreira atlética; transição do término da carreira atlética; estratégias de ajustamento (*coping*) às

transições da carreira atlética; influência do contexto e da envolvente social na vivência das transições e transição de júnior para sénior.

Em todas estas áreas de conhecimento encontrámos estudos que procuram confirmar a importância da compreensão do processo das transições da carreira de forma a desenvolver respostas cada vez mais ajustadas às necessidades dos atletas. Constatámos que a entrada no século XXI marcou também um aumento significativo da investigação produzida nesta área, com o ano 2000 a registar um novo e maior ritmo na produção de trabalhos nos últimos 15 anos.

A análise despoletada, pela pesquisa realizada, permite enunciar três grandes conclusões. A primeira refere-se à caracterização do processo das transições de carreira. Se por um lado, se verificam momentos de mudança inerentes ao regular percurso desportivo (i.e., transições normativas), existem igualmente acontecimentos que pela sua imprevisibilidade (i.e., transições não-normativas) carecem de outro tipo de respostas que, nem sempre, permitem um planeamento adequado ao ajustamento.

No entanto, nem sempre a investigação científica encarou o processo das transições sob esta perspetiva. Ao longo de vários anos, os investigadores dedicaram grande atenção ao momento da passagem ao pós-carreira atlética e à forma como lidam os atletas com esse período de mudança nas suas carreiras (e.g., Lavalley et al., 1997; Ungerleider, 1997; Kerr & Dacyshyn, 2000; Stephan, 2003).

Já mais recentemente, e bem entrados neste século, a transição de júnior para sénior começa também a posicionar-se como objeto de estudo central na investigação (e.g., Bruner et al., 2008; Lorenzo et al., 2009; Hollings et al., 2014).

Estes trabalhos apresentam este momento de transição como sendo de grande exigência para os atletas até pela tenra idade que caracteriza seu o período de ocorrência. Os estudos realçam um grande processo de mudança não só ao nível da carreira desportiva, mas também, nas outras facetas da sua vida, nomeadamente, a académica.

Ao nível do contexto desportivo os participantes podem enfrentar alterações na exigência dos treinos, no papel exercido na equipa e no relacionamento com o treinador. Este momento é muitas das vezes correspondente com a passagem ao profissionalismo e o

aumento de horas e intensidade dos treinos, bem como, o relacionamento com colegas de diferentes faixas etárias e experiências, e com treinadores mais atentos às questões do rendimento imediato, constituem um enorme desafio à continuidade e à obtenção do sucesso.

As facetas relacionadas com a vida fora do desporto são, também, consideradas determinantes desta transição. O modo como os atletas gerem a sua carreira académica e contactos sociais tem um forte reflexo no desempenho atlético, mas o contrário também se verifica. A prática desportiva pode criar entraves ao progresso nos estudos e nas relações sociais.

Os estudos encaminham-nos para alguns dos fatores considerados mais importantes na transição (e.g., prontidão para a competição, competência demonstrada percebida, tempo de jogo, feedback dos treinadores e papel dos colegas).

Em termos de estratégias de ajustamento e características pessoais facilitadoras do sucesso da transição de júnior para sénior, registámos o compromisso com objetivos realistas, o sucesso internacional mais precoce, a identidade dominante e a robustez mental. Por outro lado, os estudos destacam os conflitos de objetivos e os problemas na gestão da sua vida social e académica como principais causas da falta de progresso e insucesso na transição.

Contudo, e como já antes foi descrito, nem todas as transições apresentam os níveis de previsibilidade desejáveis e a investigação foi dando conta de várias transições não-normativas para além das lesões.

De facto, os estudos sobre o impacto das lesões e o modo com são vividas essas experiências pelos atletas foram sendo, de alguma forma e desde há muito, realizados (e.g., Perna, Ahlgren & Zaichkowsky, 1999). Nestes trabalhos as investigações apontam para níveis de satisfação com a vida dos atletas que atravessam períodos incapacitantes quando comparados com desportivas sem histórico de lesões gravosas.

No entanto, o espectro da investigação em matéria de transições não-normativas tem vindo a alargar-se e a ciência, mais recentemente, tem apontado outras mudanças menos

esperadas ou não programadas, mas que também exercem influência no desenvolvimento da carreira dos atletas.

Entre estas outras transições não-normativas, os estudos destacam as perdas de colegas ou treinadores, deixar de ser selecionado e de fazer parte da equipa e mudanças de clube no campo desportivo e, por exemplo, as mudanças de escola e a maternidade no campo das não-desportivas (Wylleman et al., 2004; Samuel & Tenenbaum, 2011; Fruchart & Mullet, 2012; Pascual, Harris, Penãs & Ceña, 2014).

Se por um lado observamos uma tendência para a criação de grandes dificuldades ao ajustamento das transições de carreira não-normativas pelo seu carácter inesperado, verificamos em alguns estudos indicações de influências positivas destes eventos de mudança com reflexo no desempenho dos atletas.

No estudo de Pascual et al. (2014) os testemunhos de 20 atletas espanholas de elite, remetem para os efeitos positivos da maternidade na carreira pela criação de novos desafios e pela promoção da adaptabilidade através da adoção de novos papéis nas suas vidas. As atletas confirmaram dificuldades acrescidas, mas valorizaram sobretudo os efeitos produzidos ao nível do desempenho desportivo e os ganhos na manutenção do equilíbrio entre a vida e o desporto.

A segunda conclusão aponta para a existência de transições de carreira atlética desportivas e não-desportivas. As primeiras, colocam-se ao plano das vivências de cariz desportivo e abrangem todo o contexto inerente ao desenvolvimento da prática. As segundas, incluem os eventos de mudança de outras facetas da vida para além do desporto.

A investigação vem declarando uma relação direta entre a carreira atlética e os restantes domínios da vida dos desportistas e a considerar estas últimas, determinantes fundamentais do desenvolvimento da perícia e gestão das transições. Aqui, incluem-se as transições não-desportivas que se consideram inseparáveis da vida atlética e, sobre ela, desempenham uma forte influência.

Observamos na literatura analisada, e nesta linha de pensamento, indicações para a importância de adotar uma perspetiva holística na compreensão da vivência das transições

de carreira atlética dado o forte impacto de todos os domínios do desenvolvimento sobre o domínio atlético (Debois, Ledon & Wylleman, 2015).

A terceira e última grande conclusão emergente dos resultados, remete-nos para a exigência dos processos de transição da carreira. De facto, a literatura aponta com larga unanimidade os efeitos da passagem dos atletas por estes momentos de mudança que muitas vezes lhes colocam dificuldades intransponíveis, mas também encerram momentos de crescimento e aquisição de novas competências.

Em geral, os estudos analisados consideram as transições de carreira um desafio às capacidades dos atletas e são potencialmente um foco de crise se estes não estiverem capazes de desenvolver estratégias para as gerir.

Os estudos vão também indicando que nem sempre os atletas estão devidamente apetrechados de competências internas que lhes permitam um ajustamento adequado a estes eventos e, cada vez mais, os recursos externos são apontados como fator decisivo para ultrapassar com sucesso os vários tipos de transições que se lhes deparam ao longo da carreira.

Nesta linha de pensamento, a investigação produzida vai aconselhando um investimento nos programas de assistência aos atletas e a abertura à intervenção alargada do psicólogo do desporto (e.g., Stambulova et al., 2009). No entanto, os trabalhos de Mizuno, Hochi, Inoue, Kaneko e Yamada (2012) indicam para a importância das intervenções serem solicitadas voluntariamente, por iniciativa dos atletas profissionais e antes do início da transição.

Os recursos a que recorrem os atletas para responder aos momentos de transição encontram-se amplamente descritos nos trabalhos de investigação analisados. Estes argumentos são competências internas, como por exemplo, o otimismo e a capacidade para gerir o equilíbrio entre a vida e o desporto ou valências externas como as condições particulares do contexto (Poczwadowski, Diehl, O'Neil, Cote & Haberly, 2014).

Na sua tentativa de verificar os cinco motivos nucleares identificados como determinantes da adaptação às transições de carreira, Schinke, Gauthier, Dubuc e Crowder (2007), confirmaram através de um estudo com 58 atletas da National Hockey League

(Canadá) a preponderância da percepção de pertença, entendimento, controlo, autoaperfeiçoamento e confiança.

Ainda no que se refere às estratégias de sucesso para lidar com as transições, Harrison e Lawrence (2004) viram emergir dos seus trabalhos o percurso de carreira bem planeado, balanço entre a vida académica e atlética e os modelos e referências positivas.

Foi, igualmente, observada na investigação analisada o valor atribuído à influência da envolvente do contexto de prática, onde se inclui o suporte familiar com destaque para o relevante contributo dos pais na gestão das várias facetas da vida não desportiva, mas também, no reunir de todas as condições logísticas para o investimento na carreira e o suporte emocional aos altos e baixos dos resultados desportivos (Wuerth et al., 2004; Clarke & Harwood, 2014).

Por fim, destacamos a atenção que a ciência tem vindo a dedicar à forma como os atletas conciliam a sua vida académica com a carreira desportiva. Neste particular, os resultados revelam o recurso a estratégias como a gestão do tempo, assistir às aulas, escolher menos disciplinas, ter professores particulares e, por vezes, reduzir a prática desportiva em momentos de maior exigência académica. Este tipo de estratégia é mais recorrente em atletas preocupados com o futuro e são muito menos visíveis em atletas que não apresentam perspetivas de futuro fora da vida desportiva (Vilanova & Puig, 2013).

Este estudo apresentou algumas limitações. Na pesquisa de referências foram utilizadas apenas quatro bases de dados (Academic Search Complete, ScienceDirect, SPORTdiscus e Web of Science), estratégia que terá retirado a possibilidade de análise de um maior número de estudos.

No mesmo sentido a estratégia de apenas incluir artigos na língua inglesa determinou a exclusão de vários trabalhos, nomeadamente, conduzidos por investigadores oriundos do sul do continente americano e da Ásia.

Por último destacamos como grande limitação a elevada quantidade de artigos sem acesso integral (33), que retiraram desta revisão sistemática, todos os trabalhos a que não conseguimos aceder mais do que apenas a um resumo. Todas as limitações referidas concorreram para uma diminuição de dados que poderá ter condicionado os resultados obtidos nesta investigação.

A investigação científica na área das transições da carreira atlética tem vindo a aumentar ao longo do tempo e, em particular, nos últimos 15 anos como comprova o crescimento do número de artigos publicados.

Esta revisão sistemática de literatura apresenta um balanço atual sobre o estudo das transições da carreira atlética e destaca a forma como a ciência tem vindo a caracterizar estes processos de mudança que considera de grande interesse para o contexto desportivo, tendo em conta a influência exercida no desenvolvimento da carreira dos atletas.

Ainda assim, acreditamos que um largo caminho existe ainda por percorrer para uma compreensão cada vez mais clara das transições de carreira no desporto. Nesse sentido, e dado o escasso número de estudos longitudinais encontrados, sugerimos que por aí devam seguir as futuras investigações nesta matéria.

Pensamos que os estudos longitudinais devem constituir um método de investigação a seguir mais vezes, pois as características particulares dos processos das transições de carreira terão muito a ganhar se forem acompanhados e estudados ao longo de todo o seu desenvolvimento.

Os estudos dedicados ao conhecimento de programa de assistência também deverão reunir a atenção dos investigadores de forma a uma melhor compreensão sobre intervenções desenvolvidas em diferentes contextos. Estes trabalhos serão, com certeza, uma ajuda aos técnicos dedicados ao acompanhamento de atletas em transição que, tendo por base outras experiências no terreno terão melhores condições para a criação de mais respostas adaptadas à envolvente específica.

## Referências

- Aggergaard, S. & Ryba, T. (2014). Migration and career transitions in professional sports: transnational athletic careers in a psychological and sociological perspective. *Sociology of Sport Journal*, 31, 228-247.
- 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, 61-75.
- Baillie, P.H.F. & Danish, S.T. (1992). Understanding the career transition of athletes. *The Sport Psychologist*, 6, 77-98.
- Barker, D., Barker-Ruchti, N., Rynne, S. & Lee, J. (2014). Moving out of sports: a sociocultural examination of olympic career transitions. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9, 255-270.
- Barreiros, A., Côté, J. & Fonseca, A.M. (2013). Sobre o desenvolvimento do talento no desporto: um contributo dos modelos teóricos do desenvolvimento desportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 489-494.
- Brewer, B.W., VanRaalte, J.L & Petitpas, A.J (2000). Self-identity issues in sport career transitions. In D. Lavallee and P. Wylleman (Eds.), *Career transitions in sport: International perspectives* (pp. 29-43). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Bruner, M.W., Erickson, K., Wilson, B. & Côté, J. (2010). An appraisal of athlete development models through citation network analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 133-139.
- Bruner, M.W., Munroe-Chandler, K.J. & Spink, K.S. (2008). Entry into elite sport: a preliminary investigation into the transition experiences of rookie athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 236-252.

- Carlin, M. & Ruiz, E.G. (2012). Sport career transition to a new life context: current perspectives. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 103-110.
- Clarke, N.J. & Harwood, C.G. (2014). Parenting experiences in elite youth football: a phenomenological study. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 528-537.
- Corcuera, C.M. & Sáiz, S. (2013). Basketball retirement: process and outcomes. *Revista de Psicología del Deporte*, 22 (1), 231-234.
- Cosh, S., Crabb, S. & LeCounter, A. (2013). Elite athletes and retirement: identity, choice, and agency. *Australian Journal of Psychology*, 65, 89-97.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.
- Debois, N., Ledon, A., Argiolas, C. & Rosnet, E. (2012). A lifespan perspective on transitions during a top sports career: a case of an elite female fender. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 660-668.
- Debois, N., Ledon, A. & Wylleman, P. (2015). A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 15-26.
- Durand-Bush, N. & Salmela, J. (2001). The development of talent in sport. In R. Singer, H. A. Hausenblas and C.M. Janelle (Eds.). *Handbook of Sport Psychology*, (2<sup>nd</sup> Ed., pp.269-289,). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Ericsson, K.A., Krampe, R.T. & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100:3, 363-406.
- Erpič, S.C., 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, 45-59.
- Esson, J. (2013). A body and a dream at a vital juncture: Ghanaian youth, uncertainty and the allure of football. *Geoforum*, 47, 84-92.

- Fernandez, A., Stephan, Y. & Fouquereau, E. (2006). Assessing reasons for sports career termination: development of the athletes' retirement decision inventory (ARDI). *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 407-421.
- Finn, J. & McKenna, J. (2010). Coping with academy-to-first-team transitions in elite English male team sports: the coaches' perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5:2, 257-279.
- Fruchart, E. & Mullet, E. (2012). Factors involved in the intent to move from one team to another among handball players. *Psicológica*, 33, 425-434.
- Grove, J.R., Lavalley, D. & Gordon, S. (1998). Account-Making: a model for understanding and resolving distressful reactions to retirement from sport. *The Sport Psychologist*, 12, 52-67.
- Grove, J.R., Lavalley, D. & Gordon, S. (1997). Coping with retirement from sport: the influence of athletic identity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9:2, 191-203.
- Harrison, C.K. & Lawrence, S.M. (2004). African American Student athletes' perceptions of career transition in sport: a qualitative and visual elicitation. *Race Ethnicity and Education*, 6:4, 373-394.
- Harrison, C.K. & Lawrence, S.M. (2004). Female and male student athletes' perceptions of career transition in sport and higher education: a visual elicitation and qualitative assessment. *Journal of Vocational Education and Training*, 56(4), 485-505.
- Harvey, J.H., Weber, A.L. & Orbuch, T.L. (1990). *Interpersonal accounts*. Oxford: Basil Blackwell.
- Henriksen, K., Stambulova, N. & Roessler, K.K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: a successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 212-222.

- Hollings, S., Mallet, C. & Hume, P. (2014). The transition from elite junior track-and-field athlete to successful senior athlete: why some do, why others don't. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9:4, 651-661.
- Kadlick, J. & Flemr, L. (2008). Athletic career termination model in the Czech Republic. *International Review for the Sociology of Sport*, 43 (3), 251-269.
- Kerr, G. & Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12:2, 115-133.
- Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: a prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 85-99.
- Larsen, C.H., Alfermann, D., Henriksen, K. & Christensen, M.K. (2014). Preparing footballers for the next step: an intervention program from an ecological perspective. *The Sport Psychologist*, 28, 91-102.
- Lavallee, D. (2005). The effect of a life development intervention on sports career transition adjustment. *The Sport Psychologist*, 19, 193-202.
- Lavallee, D., Gordon, S. & Grove, J.R (1997). Retirement from sport and the loss of athletic identity. *Journal of Personal and Interpersonal Loss: International Perspectives on Stress & Coping*, 2:2, 129-147.
- Lavallee, D., Grove, J.R. & Gordon, S. (1997). The causes of career termination from sport and their relationship to post-retirement adjustment among elite-amateur athletes in Australia. *Australian Psychologist*, 32 (2), 131-135.
- Lavallee, D. & Robinson, H.K. (2007). In pursuit of an identity: a qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 119-141.
- Lavallee, D. & Wylleman, P. (2000). *Career transitions in sport: International perspectives*. D. Lavallee and P. Wylleman (Eds). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

- Lavallee, D., Wylleman, P. & Sinclair, D. (2000). Career transitions in sport: An annotated bibliography. In D. Lavallee and P. Wylleman (Eds), *Career Transitions in Sport: International Perspectives* (pp. 207-258). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Lorenzo, A., Borrás, P.J, Sánchez, J.M., Jiménez, S. & Sampedro, J. (2009). Career transition from junior to senior in basketball players. *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 309-312.
- Martin, L.A., Fogarty, G.J. & Albion, M.J. (2014). Changes in athletic identity and life satisfaction of elite athletes as a function of retirement status. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26:1, 96-110.
- Martinez-Pascual, B., Alvarez-Harris, S., Fernandez-De-Las-Peñas, C. & Palacios-Ceña, D. (2014). Maternity in Spanish elite sportswomen: a qualitative study. *Women & Health*, 54:3, 262-279.
- McArdle, S., Moore, P. & Lyons, D. (2014). Olympic athletes' experiences of a post games career transition program. *The Sport Psychologist*, 28, 269-278.
- McKenna, J. & Thomas, H. (2007). Enduring injustice: a case study of retirement from professional rugby union. *Sport, Education and Society*, 12:1, 19-35.
- Mizuno, M., Hochi, Y., Inoue, M., Kaneko, I. & Yamada, Y. (2012). Construction of the integrated model for practical career support to the professional athletes. *Work*, 41, 5767-5768.
- North, J. & Lavallee, D. (2004). An investigation of potential users of career transition services in the United Kingdom. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 77-84.
- Park, S., Lavallee, D. & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6:1, 22-53.

- Park, S., Tod, D. & Lavallee, D. (2013). Exploring the retirement from sport decision-making process based on the transtheoretical model. *Psychology of Sport and Exercise, 13*, 444-453.
- Perna, F.M., Ahlgren, R.L. & Zaichkowsky, L. (1999). The influence of career planning, race, and athletic injury on life satisfaction among recently retired collegiate male athletes. *The Sport Psychologist, 13*, 144-156.
- Petitpas, A., Danish, S., McKelvain, R. & Murphy, S. (1992). A career assistance program for elite athletes. *Journal of Counseling & Development, 70*, 383-386.
- Petticrew, M. & Roberts, H. (2006). *Systematic reviews in the social sciences: a practical guide*. (1ªed). Blackwell Publishing.
- Poczwardowski, A., Diehl, B., O'Neil, A., Cote, T. & Haberl, P. (2014). Successful transitions to the Olympic training center, Colorado Springs: a mixed-method exploration with six resident-athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 26:1*, 33-51.
- Prochaska, J.O. & DiClemente, C.C. (1984). *The transtheoretical approach: Crossing the traditional boundaries of therapy*. Melbourne, Florida:Krieger Publishing Company.
- Pummell, B., Harwood, C. & Lavallee, D. (2008). Jumping to the next level: a qualitative examination of within-career transition in adolescent event riders. *Psychology of Sport and Exercise 9*, 427-447.
- Raalte, J.L. & Andersen, M.B. (2007). When sport psychology consulting is a means to an end(ing): roles and agendas when helping athletes leave their sports. *The Sport Psychologist, 21*, 227-242.
- Relvas, H., Littlewood, M., Nesti, M., Gilbourne, D. & Richardson, D. (2010). Organizational structures and working practices in elite European professional football clubs: understanding the relationship between youth and professional domain. *European Management Quarterly, 10(2)*, 165-187.

- Rosso, E.G. & McGrath, R. (2013). Beyond recreation: personal social networks and social capital in the transition of young players from recreational football to formal football clubs. *International Review for the Sociology of Sport*, 48(4), 453-470.
- Ryba, T., Stambulova, N., Ronkainen, N., Bundgaard, J. & Selänne, H. (2015). Dual career pathways of transnational athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 125-134.
- Samuel, R.D. & Tenenbaum, G. (2011). How do athletes perceive and respond to change-events: an exploratory measurement tool. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 392-406.
- Samuel, R.D. & Tenenbaum, G. (2011). The role of change in athletes' careers: a scheme of change for sport psychology practice. *The Sport Psychologist*, 25, 233-252.
- Samulski, D.M., Moraes, L., Ferreira, R., Marques, M., Silva, L.A., Lôbo, I., Matos, F., Santiago, M.L. & Ferreira, C. (2009). Analysis of former high level athletes careers transitions. *Motriz*, 15 (2), 310-317.
- Schinke, R.J., Gauthier, A., Dubuc, N. & Crowder, T. (2007). Understanding athlete adaptation in the National Hockey League through an archival data source *The Sport Psychologist*, 21, 277-287.
- Schlossberg, N.K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9:2, 2-18.
- Stambulova, N. (1994). Developmental sports career investigations in Russia: A post-Perestroika analysis. *The Sport Psychologist*, 8, 221-237.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T. & Côté, J. (2009). ISSP Position stand: career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7, 395-412.
- Stambulova, N., Engström, C., Franck, A. & Linnér, L. (2015). Searching for an optimal balance: dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4-14.

- Stambulova, N., Franck, A. & Weibull, F. (2012). Assessment of the transition from junior-to-senior sports in Swedish athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10:2, 79-95.
- Stambulova, N. & Ryba, T. (2013). *Athletes' careers across cultures*. N. Stambulova & T. Ryba (Eds.). Hove: Routledge.
- Stambulova, N., Stephan, Y. & Jäphag, U. (2007). Athletic retirement: a cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 101-118.
- Stephan, Y. (2003). Repercussions of transition out of elite sport on subjective well-being: a one-year study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15:4, 354-371.
- Stephan, Y. & Bilard, J. (2003). Repercussions of transition out of elite sport on body image. *Perceptual and Motor Skills*, 96, 95-104.
- Stephan, Y., Bilard, J., Ninot, G. & Delignières, D. (2003). Bodily transition out of elite sport: a one-year study of physical self and global self-esteem among transitional athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1:2, 192-207.
- Stephan, Y., Torregrosa, M. & Sanchez, X. (2007). The body matters: psychophysical impact of retiring from elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 73-83.
- Torregrosa, M., Boixadós, M., Valiente, L. & Cruz, J. (2004). Elite athletes' image of retirement: the way to relocation in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 35-43.
- Ungerleider, S. (1997). Olympic athletes' transition from sport to workplace. *Perceptual and Motor Skills*, 84, 1287-1295.
- Vilanova, A. & Puig, N. (2013). Combining a career in sports with an academic career for future employability: is it a question of strategy? *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 61-68.

- Warriner, K. & Lavallee, D. (2008). The retirement experiences of elite female gymnasts: self identity and the physical self. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20:3, 301-317.
- Wheeler, G.D., Steadward, R.D., Legg, D., Hutzler, Y., Campbell, E. & Johnson, A. (1999). Personal investment in disability sport careers: an international study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 16, 219-237.
- Wuerth, S., Lee, M.J. & Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athletes' career in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 21-33.
- Wylleman, P., Alfermann, D. & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 7-20.
- Wylleman, P. & Reints, A. (2010). A lifespan perspective on the career of talented and elite athletes: perspectives on high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20:2, 88-94.

## Capítulo 5

---

### **Estudo 3. As Transições da Carreira dos Futebolistas de Elite em Portugal**

## Resumo

As transições da carreira atlética podem ser normativas ou não-normativas, desportivas ou não-desportivas e são potencialmente um foco de crise, se os atletas não estiverem capazes de desenvolver estratégias de ajustamento a novas e diferentes realidades (Stambulova, Alfermann, Statler & Côté, 2009).

O propósito deste estudo foi fornecer uma análise do processo de transição de carreira dos futebolistas portugueses de elite e descrever as determinantes do seu ajustamento aos vários momentos de mudança vivenciados ao longo do percurso atlético, bem como, na passagem ao exercício de outras funções no desporto ao mais alto nível.

Tendo como referência o *Developmental Model of Sport Participation*, Côté (1999), o *Athletic Career Transitions Model*, Stambulova, (1997, 2003) e o *Developmental Model of Transitions Face by Athletes*, Wylleman & Lavallee (2004), foram elaboradas e conduzidas entrevistas semiestruturadas a 11 atletas de elite retirados.

Os resultados descrevem diferentes tipologias das transições da carreira atlética e apontam uma série alargada de determinantes do sucesso e insucesso dos atletas de elite no ajustamento a estes processos de mudança.

Ao contrário de outros estudos realizados, as transições de júnior para sénior e do término da carreira atlética foram identificados como processos que não constituíram uma ameaça para os futebolistas de elite.

Palavras-Chave: transições da carreira atlética; ajustamento; futebol; elite

### **Abstract**

The athletic career transitions can be normative or non-normative, sports or non-sports and are potentially a focus of crisis if athletes are not able to develop adjustment strategies to new and different realities (Stambulova, Alfermann, Statler & Côté, 2009).

The purpose of this study was to provide an analysis of the Portuguese elite soccer player's career transitions process and describe the determinants of its adjustment to the various moments of change experienced throughout the athletic route, as well as in switching to the exercise of other functions in sport at the highest level.

With reference to the Developmental Model of Sport Participation, Côté (1999), the Athletic Career Model Transitions, Stambulova (1997, 2003) and the Developmental Model of Transitions Faced by Athletes, Wylleman & Lavallee (2004), semi-structured interviews were prepared and conducted to 11 elite former athletes.

The results describe different types of athletic career transitions and underline a series of broad determinants of success and failure of elite athletes in adjusting to these changing processes.

Contrasting with other studies, the junior to senior transition and the abandon of athletic career were identified as processes that did not constitute a threat to elite players.

**Keywords:** athletic career transitions; adjustment; soccer; elite

## Introdução

A carreira atlética constitui um tipo de atividade desportiva contínua de vários anos, escolhida voluntariamente pelo indivíduo que visa o alcançar do máximo da performance num ou em vários eventos desportivos (Alfermann & Stambulova, 2007).

Ao longo das suas carreiras os atletas atravessam vários momentos, alguns deles já aguardados, enquanto parte integrante do percurso desportivo regular, outros mais inesperados e diretamente ligados à prática ou relacionados com a vida fora do desporto.

A ciência, ao interessar-se por estes momentos de mudança, atribui-lhes a nomenclatura de transição. Quando os investigadores se começaram a debruçar sobre as transições no desporto, analisaram sobretudo o momento do abandono da atividade atlética e observaram-no como um evento singular (Wylleman, Alfermann & Lavallee, 2004).

O término da carreira atlética era assim equiparado à reforma de qualquer outra atividade laboral e a sua base teórica inicial derivava da área da tanatologia e da gerontologia social através do estudo do processo de envelhecimento, com descrições que a associavam a algo negativo e, muitas vezes, como um evento traumático (Carlin & Ruiz, 2012).

A literatura vem destacando, essencialmente, quatro causas principais para o término da carreira: a idade, a baixa de rendimento e as lesões, todas estas ligadas a um decréscimo no desempenho, e a opção voluntária do próprio atleta que, entre outras razões, surge muito associada à falta de motivação e desinteresse (e.g., Cosh, Crabb & LeCouteur, 2013; Kerr & DaCyshyn, 2000; Lavallee, Grove & Gordon, 1997).

Para uma melhor compreensão do fenómeno das transições, Schlossberg (1981) propôs uma definição do conceito enquanto eventos ou não-eventos que implicam mudanças na vida dos indivíduos e que lhes solicitam alterações no seu comportamento e nos relacionamentos.

Enquanto que os eventos se apresentam como aqueles a que frequentemente os estudos fazem referência e implicam um desenvolvimento da carreira que atravessa as etapas regulares, os não-eventos desportivos podem constituir-se numa mudança súbita de

treinador ou uma inesperada não convocatória para uma competição importante que exigiu longo período de preparação (Petitpas, Champagne, Chartrand, Danish & Murphy, 1997).

Embora estas sugestões tenham servido de base ao avanço do conhecimento sobre as transições, a ciência veio a afastar-se do conceito de evento singular para passar a uma visão de processo adaptativo, em que as transições exigem respostas de ajustamento às quais os atletas têm de responder ao longo do tempo e não apenas num determinado momento (Stambulova, Alfermann, Statler & Côté, 2009).

As transições passaram a ser olhadas como fazendo parte de um percurso desportivo, i.e., de uma carreira que se desenvolve como um todo. Neste trajeto, os atletas atravessam, então, estes momentos de mudança que, dependendo da forma como são vividos, podem ou não promover o desenvolvimento do seu talento.

As transições aparecem com uma série de novas exigências e requerem recursos adicionais com vista ao ajustamento e adaptação a diferentes realidades. As transições podem ser normativas ou não-normativas, desportivas ou não-desportivas e são potencialmente um foco de crise, se os atletas não estiverem capazes de desenvolver estratégias para gerir as exigências por si só (Stambulova et al., 2009).

Estes eventos são, com certeza, promotores de um misto de marcadas emoções, pensamentos e comportamentos, mas podem de facto constituir um desafio tremendo para os atletas mais competitivos. No caso da elite é reconhecida a grande motivação resultante da constante luta por quebrar limites e os momentos de dificuldade inerentes às transições podem também ser promotores de crescimento pela competição interna entre o atleta já se perccionado e o nível que ele ainda pretende atingir (Alfermann & Stambulova, 2007).

Desta forma, e ao invés do que muitas vezes a investigação apresenta, as transições ao exigirem dos atletas recursos para o ajustamento, desencadeiam em si um processo de desenvolvimento que, quando culmina com sucesso, significa também a passagem para uma nova etapa evolutiva da carreira e do crescimento do individuo (Wyllemann & Rents, 2010).

Ainda assim, os estudos científicos publicados ajudam-nos a perceber que, também na envolvente ao contexto de prática, os atletas encontram recursos essenciais ao ajustamento perante as transições da carreira.

De facto, temos bem presente o papel de grande relevância que, por exemplo, os treinadores têm na formação dos atletas (Jowett & Cramer, 2010). Por outro lado, o suporte parental e dos pares tem sido também amplamente estudado. Temos agora a noção da sua influência sobre o desenvolvimento dos atletas, pelo apoio que estes são capazes de proporcionar, quer na construção de uma referência de valores e manutenção do equilíbrio emocional, quer no que respeita aos fatores organizacionais e logísticos inerentes à prática desportiva (Wuerth, Lee & Alfermann, 2004).

Finalmente, a investigação tem vindo a alertar para, o que parece ser, um elemento cada vez mais decisivo para o desenvolvimento do talento dos atletas, trata-se precisamente do contexto onde esse crescimento de desenrola.

Ora, estes estudos suportam a ideia da existência de uma complexidade de fatores específicos que trabalham em simultâneo e podem definir a forma como os atletas vão lidando com os desafios que a carreira lhes vai colocando, são aqui exemplos a cultura e o próprio sistema desportivo (Henriksen, Stambulova & Roessler, 2010).

Em Portugal, a Seleção A de futebol, após décadas de esporádicas participações em finais de Campeonatos do Mundo (1966, 1986) e Europeus (1984 e 1996), encetou em 2000 o início de um registo nunca antes visto ao obter o pleno da participação em todas as fases finais destas competições desde aquele ano (i.e., quatro mundiais e quatro europeus).

Esta performance está muito associada a uma geração de jogadores apelidada de “geração de ouro” que conseguiram carreiras internacionais de sucesso e obtiveram inúmeros títulos individuais e coletivos, não só em representação do seu país, mas também ao serviço dos seus clubes em Portugal e no estrangeiro.

As cerca de duas décadas a que fazemos referência incluem, desde logo, os dois títulos mundiais de Sub20 (1989 e 1991), os quais foram conquistados por muitos dos jogadores que vieram a integrar, mais tarde, as equipas participantes nas competições no escalão sénior.

À grande maioria destes atletas foi reconhecido precocemente um enorme talento e as suas características pessoais foram-nos diferenciando de tantos outros colegas de profissão. Será, com certeza, muito pertinente procurar evidências para o entendimento do processo inerente a esta mudança de resultados. O que terá, de facto, contribuído para o surgimento de um grupo alargado de atletas capazes de potenciar o seu rendimento e daí retirar dividendos em termos de resultados de sucesso ao nível da elite mundial?

Este estudo tem como propósito fornecer uma análise do processo de transição de carreira de 11 futebolistas portugueses de elite contemporâneos e pertencentes a esta talentosa geração, e descrever as determinantes do seu ajustamento aos vários momentos de mudança vivenciados ao longo do percurso atlético, bem como, na passagem ao exercício de outras funções no desporto.

## Método

### Contexto

A 3 de Março de 1989 a Seleção Nacional Sub20 de futebol conquistou para Portugal o primeiro título mundial em Riade, na Arábia Saudita, vencendo na final a congénere da Nigéria, já depois de ter ultrapassado nas semifinais a Seleção do Brasil, outras das equipas favoritas à conquista do troféu.

Aquela data marcou o início da apelidada de “Geração de Ouro” do futebol português (“Nasce a geração de ouro de Portugal”, in [www.FIFA.com](http://www.FIFA.com), 03/03/2014) que cerca de dois anos mais tarde, veio confirmar uma nova era de amplo sucesso com a revalidação do título a 30 de Junho de 1991, em Lisboa, onde Portugal derrotou o Brasil numa final presenciada por 127 mil pessoas, ultrapassando mesmo, segundo a FIFA, a lotação do antigo Estádio da Luz (“Era uma vez uma geração de ouro”, in *Jornal Público*, 30/06/2011).

De facto, esta geração constituída por 34 futebolistas foi responsável por uma incomparável projeção internacional do futebol luso, quer ao nível dos escalões de formação, quer depois, no que respeita à participação nas maiores competições do futebol profissional.

Deste grupo de atletas Campeões do Mundo Sub20, quatro figuram entre os oito jogadores que mais vezes representaram a Seleção Nacional A de Portugal, sendo um deles, o recordista (127 internacionalizações), tendo sido galardoado com o título de Melhor Jogador do Mundo FIFA em 2001 (“Jogadores Internacionais – Seleção A”, in [www.fpf.pt](http://www.fpf.pt), 15/10/2014).

Ainda assim, nesta geração também denominada de “Os Putos Maravilha” não se registaram apenas casos de sucesso desportivo. As carreiras atléticas de 15 desses futebolistas não atingiram as expectativas iniciais e, sabemos hoje, que para estes nunca mais existiu a possibilidade de dar seguimento a uma carreira internacional ao nível de seleções, uma vez que até à retirada, estes jogadores não registaram qualquer convocatória à Seleção A de Portugal.

Neste estudo incluímos a participação de cinco atletas integrantes desta destacada geração no histórico do futebol português e a eles juntámos outros seis jogadores que lhes foram contemporâneos e com eles partilham inúmeras vivências, sucessos e insucessos.

Os atletas a que fazemos referência ajudaram a construir uma caminhada de sucesso e reconhecimento internacionais do futebol português e têm também em comum, o facto de, atualmente, continuarem a exercer funções ao mais alto nível na Federação Portuguesa de Futebol. A grande maioria desempenha funções de treinador à exceção de, apenas, dois que assumem cargos de dirigente.

Este foi o contexto escolhido para levar a cabo a investigação. A tentativa de melhor compreender as características diferenciadoras dos atletas que desenvolveram carreiras ao mais alto nível do rendimento e que tiveram o mérito de, nesse mesmo contexto, dar continuidade a um desempenho de excelência assumindo outras funções após o termo da carreira atlética.

Chegámos, então, ao plano das competições entre seleções onde se acredita evoluírem os atores que mais se destacam nos seus países de origem. Daí a opção por um contexto de Seleção Nacional, como forma a recolher também informação relevante sobre como, à partida, este tipo de ambiente promove o desenvolvimento do talento e facilita a obtenção do sucesso.

## **Participantes**

Tendo como pressuposto garantir a profundidade e a riqueza da informação recolhida, no sentido de compor uma amostra representativa de comportamentos fora dos padrões de resposta tradicionais, foi usado o sistema de amostragem de julgamento ou intencional (Patton, 2002) para recrutar os participantes.

Participaram no estudo onze ex-futebolistas portugueses de elite com idades compreendidas entre os 40 e os 49 anos ( $M= 43.18$ ;  $SD= 2.6$  anos). Os ex-atletas foram recrutados no contexto das Seleções Nacionais (Sub16; Sub17; Sub19; Sub21 e Seniores A) da Federação Portuguesa de Futebol, organização onde todos exercem atualmente funções de treinador ou dirigente.

O estatuto de elite requerido para a inclusão dos participantes teve por base dois critérios essenciais. Em primeiro lugar, era pré-requisito que todos eles tivessem sido atletas profissionais de futebol e internacionais pelos escalões de formação e/ou equipa A da Seleção Nacional de Portugal. Por outro lado, foi também pré-condição que todos os ex-atletas estivessem na atualidade a desempenhar funções ao mais alto nível, dando seguimento a uma carreira profissional na modalidade e em contexto de referência como o são as Seleções Nacionais.

A amostra selecionada reuniu sujeitos que, na totalidade, contabilizam 589 internacionalizações pelo seu país (Portugal) e em que cada um deles conquistou, pelo menos, um troféu enquanto jogador da primeira divisão do campeonato profissional português e/ou outro equivalente de entre as cinco melhores ligas europeias (Big Five).

Na atualidade, todos os participantes no estudo, ocupam cargos enquanto treinadores ou dirigentes na estrutura da Federação Portuguesa de Futebol, quer seja nos escalões de formação ou na equipa sénior A e, dessa forma, têm uma participação direta no recrutamento e formação dos futuros talentos do futebol português ao mais alto nível.

Ainda em paralelo com os critérios de inclusão na amostra, importa reforçar que dela fizeram parte cinco atletas que conquistaram o título de Campeão do Mundo de Seleções (FIFA U20) e que, dois deles, fizeram-no em duas edições consecutivas (1989 e 1991). Quatro dos ex-atletas incluídos participaram em, pelo menos, um Campeonato do Mundo (FIFA World Cup) e um Campeonato da Europa (UEFA Euro) de seleções.

Os participantes no estudo responderam à quase totalidade dos pressupostos da definição de elite ou perícia descritos pela investigação já produzida e apontados nos trabalhos de Swann, Moran e Piggott (2015), como sejam: a participação em competições nacionais e internacionais, a experiência acumulada, a prática profissional, a frequência e tempo de treino, a participação em programas específicos de desenvolvimento do talento e, entre alguns outros, a presença em rankings próprios da modalidade.

Por último, acrescentamos que de acordo com a proposta de definição do estatuto de elite ou perícia da amostra proposto por Swann e colegas (2015), o conjunto de participantes neste estudo obtém a classificação de *world – class elite* (i.e., entre 12 e 16) com uma pontuação de 13,33 valores.

## Procedimentos

No sentido de obter um profundo conhecimento e entendimento da visão dos atletas retirados, os investigadores optaram pelo método de entrevistas individuais de profundidade, como forma de obtenção dos dados para a realização do estudo.

Na fase de preparação do instrumento para a recolha de dados foram realizadas quatro entrevistas piloto a quatro atletas retirados de vários níveis competitivos que não fizeram parte da amostra. Estas ações introdutórias permitiram ao investigador principal afinar as técnicas associadas à entrevista qualitativa, testar a estrutura de domínios definida e fazer pequenas alterações ao guião da entrevista.

Os participantes foram contactados inicialmente via correio eletrónico. Nesta primeira abordagem foi facultada informação detalhada sobre o propósito e natureza do estudo, confirmou-se o cumprimento dos critérios de inclusão na amostra e procurou-se o seu consentimento para a participação. Todos os 11 atletas de elite retirados contactados acederam a participar no estudo.

Antes do início das entrevistas, foi garantido o anonimato da participação e a total confidencialidade dos depoimentos e solicitado a todos os participantes um consentimento formal por escrito, dando conta do seu conhecimento prévio do propósito da investigação.

As entrevistas foram conduzidas nas instalações da sede da Federação Portuguesa de Futebol e em locais de estágio definidos pela estrutura para o efeito. Todas as questões principais foram seguidas de pedido de esclarecimentos e confirmação para estimular a discussão, até que fosse considerada atingida a saturação sobre um tema específico (ver Glaser & Strauss, 1967). Cada entrevista foi gravada digitalmente e na íntegra, tendo sido registados um total de 623 minutos de conversação. As entrevistas variaram entre os 81 e os 43 minutos e tiveram em média a duração aproximada de uma hora ( $M = 56.64$ ;  $SD = 13.42$  min.).

## Guião da Entrevista

Tendo em conta o objetivo de facilitar a sistematização dos pontos de vista dos ex-atletas de elite, foi desenvolvido um guião de entrevista semiestruturada. Por forma a obter uma experiência autêntica e profunda, descrita na primeira pessoa, o guião da entrevista contemplou uma série de questões abertas que permitiram aos participantes uma ampla reflexão e, ao mesmo tempo, a compreensão exata das situações por eles vivenciadas.

O corpo principal do guião foi sustentado pelos estudos de Wylleman e Lavallee (2004), Alfermann e Stambulova (2007), Stambulova, Stephan e Jäphag (2007) e Côté, Lidor e Hackfort (2009), com questões-chave desenvolvidas a partir dos Modelos propostos pelos referidos investigadores (i.e., *Developmental Model of Sport Participation* Côté, 1993; *Athletic Career Transitions Model*, Stambulova, 1997, 2003; *Developmental Model of Transitions Face by Athletes*, Wylleman & Lavallee, 2004).

O guião da entrevista foi estruturado em quatro grandes domínios de questões: (1) Transições normativas, onde se incluíram os subdomínios da iniciação e especialização, da transição de júnior para sénior e a passagem de amador a profissional, e o término da carreira atlética; (2) Transições não-normativas, em que se definiram os subdomínios das lesões e transferências ou mudanças de clube; (3) *Coping* e suporte ecológico, onde pontificaram os subdomínios das características e estratégias pessoais e o apoio conferido pelo contexto para lidar com as transições; e (4) Académico/Vocacional com os subdomínios estudos e profissional.

Antes ainda da entrada nas questões referentes a cada um dos domínios, as entrevistas iniciaram-se com um conjunto de questões introdutórias e de relacionamento para lançar a discussão e prefaciá-la a temática (e.g., “Como se deu a sua entrada no desporto?”; e “Como é começou a praticar desporto?”).

No domínio *transições normativas* as questões incidiram essencialmente na tentativa de perceber o modo como foram vividos os primeiros anos de contacto com o desporto em geral e com o futebol em particular (e.g., “Com que idade começou a praticar desporto?”); a maneira como os participantes acedeu à especialização (e.g., “O facto de se ter especializado num só desporto, teve consequências para o seu desenvolvimento?”); de que forma decorreu a sua passagem de júnior para sénior e do amadorismo ao profissionalismo

(e.g., “Como foi vivida a sua passagem de júnior a sénior?” e “O momento da passagem a atleta profissional marcou decididamente a sua vida?”); e em que condições de processou o término da carreira (e.g., “Quais os motivos que o levaram a terminar a carreira atlética?”).

No domínio *transições não-normativas* as questões foram direcionadas para os principais momentos de crise fora do plano das tradicionais transições em que terão inclusivamente ponderado o abandono da carreira mais precocemente (e.g., “Em algum momento viveu uma crise que o tivesse feito ponderar o abandono da carreira atlética?”).

No domínio *coping e suporte ecológico*, as questões focaram-se nas estratégias pessoais utilizadas para lidar com os momentos de transição (e.g., “Encontrou em si os recursos que necessitava para ultrapassar as situações de crise da sua carreira?”) e no apoio proporcionado pelo contexto social envolvente à vida e prática desportiva do atleta (e.g., “Como foi apoiado pelos seus clubes nas diversas transições de carreira?” “Que tipo de comportamentos ou ações eles - pais e amigos - realizaram para o ajudar?”).

No domínio *académico/vocacional* as questões centraram-se na articulação da prática desportiva com os estudos e em que medida foi possível manter a carreira de estudante em paralelo com o investimento na carreira de jogador de futebol (e.g., “Foi-lhe possível conciliar os estudos com o investimento na prática do futebol?” e “Os seus professores tinham alguma atenção especial pelo facto de praticar desporto?”).

### **Análise de Dados**

Seguindo um procedimento semelhante ao utilizado por Vallée e Bloom (2005), o objetivo da análise foi construir um sistema organizado de categorias que explicasse os momentos de transição mais exigentes e quais as determinantes do ajustamento dos atletas a esses processos de mudança com influência decisiva no desenvolvimento da carreira atlética.

As entrevistas foram transcritas na íntegra e o conteúdo foi analisado com recurso aos métodos indutivo e dedutivo. Seguindo os procedimentos previamente adotados por outros investigadores (e.g., Côté, Salmela, Baria, & Russel, 1993), a primeira verificação dos dados foi indutiva e implicou uma análise das transcrições literais e a identificação de todas as unidades significativas de informação (i.e., citações que representassem um único

aspecto que, sob o ponto de vista dos participantes, foi percebido como determinante para o desenvolvimento da carreira).

Depois da fase indutiva, foram utilizados os trabalhos de Côté (1999), Alfermann e Stambulova (2007) e Lavalle e Wyllemann (2000) para reconstruir as unidades individuais de significado (i.e., temas de dados em bruto) em conceitos mais manejáveis e significativos. Os componentes do *Developmental Model of Sport Participation* (Côté, Baker & Abernethy, 2007), do *Athletic Career Transitions Model* (Stambulova, 1997, 2003) e do *Developmental Model of Transitions Face by Athletes* (Wylleman & Lavallee, 2004), foram utilizados para categorizar os temas de dados em bruto relacionando-os com um tópico comum, numa ordem de categorias e subcategorias.

Esta abordagem combinada complementou a questão de pesquisa, permitindo que os princípios dos referidos modelos conceituais fossem parte integrante do processo de análise, possibilitando a emergência dos temas de dados em bruto através da codificação indutiva.

Este procedimento permitiu uma conceptualização sistemática dos pontos de vista dos participantes, sustentada e guiada por um corpo teórico, já estabelecido, sobre as transições da carreira e do desenvolvimento da participação no desporto.

### **Confiabilidade**

Foram adotadas uma série de medidas para garantir a confiabilidade dos dados. Em primeiro lugar e de acordo com as indicações de Patton (2002), o investigador responsável pela condução das entrevistas recebeu treino intensivo em métodos qualitativos e adquiriu experiência prévia de investigação com recurso às técnicas de entrevista.

O investimento em formação específica nas áreas da comunicação e relações interpessoais, a realização de quatro entrevistas piloto e a orientação do investigador mais experiente, constituíram as principais fontes de enriquecimento e preparação individuais para uma melhor abordagem à condução das entrevistas individuais.

Em segundo lugar, o investigador principal estava muito familiarizado com a cultura do futebol português, onde se incluem, os diversos contextos de prática, o historial dos

clubes e as dinâmicas do relacionamento entre os vários atores deste espetáculo desportivo, nomeadamente, atletas, treinadores e dirigentes.

Esta familiarização e compreensão não só facilitaram o acesso aos ex-atletas de elite e permitiu a sua adesão ao estudo, mas também promoveu o estabelecimento de um clima de confiança e proximidade com reflexo na disponibilidade para a partilha de conteúdos que enriqueceram, em grande medida, as entrevistas.

Outro procedimento utilizado com vista a garantir a credibilidade foram as reuniões regulares dos membros da equipa de investigação. Esta medida implicou explorar os métodos, a análise conjunta de dados e o processo de tomada de decisão em todas as fases da investigação.

Para reforçar a garantia de credibilidade dos dados, dois pesquisadores experientes e independentes da equipa de pesquisa ajudaram a analisar os resultados, avaliando os dados em cada fase da análise.

Especificamente, este procedimento implicou o fornecimento de uma seleção arbitrária de dados em bruto (30%) para que os pesquisadores independentes procedessem à sua classificação nas categorias e subcategorias de determinantes de cada domínio (transições normativas, transições não-normativas, *coping* e suporte ecológico, e académico vocacional). A consistência verificada entre estes investigadores para as categorias foi de 93% e de 90% para as subcategorias.

Por fim, foi enviado a todos os participantes um resumo dos resultados juntamente com a estrutura conceptual para que estes pudessem verificar a sua precisão e fornecer um comentário às interpretações dos investigadores. As respostas disponibilizadas pelos ex-atletas de elite confirmaram a precisão dos resultados e a adequação da estrutura em função dos depoimentos prestados.

## Resultados

### A Iniciação e a Especialização

Na generalidade, os depoimentos dos participantes apontaram um contacto com a prática desportiva muito precoce. Verificou-se que para uma larga maioria dos ex-atletas a iniciação em atividades desportivas ocorreu entre os cinco e os seis anos de idade.

No início, a prática do futebol e de outras modalidades esteve muito confinada aos espaços públicos e ao convívio no grupo de amigos do bairro e na escola, quer nas aulas da disciplina de Educação Física, quer em brincadeiras de recreio nos intervalos.

Os participantes mantiveram-se neste tipo prática informal, com um enquadramento técnico muito limitado ou mesmo inexistente e com recurso a materiais rudimentares e regras adaptadas, em norma até cerca dos 11 anos de idade, tendo as respostas variado entre os 10 e os 14 anos:

“ (...) acho que nasci a gostar de jogar futebol, (...) recordo-me que tinha uns amigos e brincávamos ali na rua, brincadeiras de bairro (...) até que um dia alguém me pediu para ir treinar com uma equipa de futebol (...).”

A decisão da passagem a uma prática mais formal e à evolução para um investimento quase exclusivo no futebol, para além do prazer despertado pela modalidade, teve também uma forte influência dos amigos e da família. Os ex-atletas destacaram, em particular, a importância do suporte paterno que, nesta fase, passou em grande medida pelo apoio logístico, presença e acompanhamento a treinos e competições:

“... foi muito difícil entre o andebol e o futebol e a decisão foi simplesmente porque tinha mais amigos no futebol (...) ao fim de semana tínhamos viagens mais longas e tínhamos direito a uma sandes.”

No momento em que os participantes revelam ter concentrado atenções numa prática considerada mais formal (i.e., federada), a sua dedicação passou também a significar um aumento do número de horas de contacto com o treino e a competição. Nesta altura, entre os 11 e os 14 anos de idade, os ex-atletas afirmaram realizar entre 312 e 442 horas de prática formal por ano ( $M = 381.3$  horas;  $SD = 58.5$ ). Os ex-atletas descreveram esta fase como uma exigência cada vez maior e necessidade de desenvolverem um grande espírito

de sacrifício, sendo que por vezes e já desde aqui, a carreira académica começou a registar consequências negativas desse esforço suplementar.

“ (...) obviamente que passamos muito tempo juntos, crescemos muito tempo juntos. O lado negativo da questão foi o facto de não ter tirado um curso (...) tentei até determinada altura, não foi possível e se calhar o facto de ter muito cedo uma especialização ao nível da competição ao mais alto nível bloqueou um bocadinho (...).”

Ainda relativamente às possíveis consequências da especialização e dedicação a um só desporto para o desenvolvimento global, os participantes identificaram, desta vez pela positiva, sobretudo as questões do foro das competências técnicas e físicas. Os ex-atletas destacaram a relevância do número de horas dedicadas ao treino que lhes proporcionou ganhos avultados na capacidade física e lhes permitiu o aperfeiçoamento dos gestos e técnicas:

“ No aspeto da finalização acredito que sim (...) porque eu brincava muito com a bola e era sempre a chutar à baliza, levava a vida a chutar à baliza e isso ajudou-me a aprimorar o remate e a tomada de decisão”.

### **A Transição de Júnior para Sénior**

Em termos gerais os participantes descreveram a sua saída da etapa de formação e passagem para o futebol sénior como uma experiência positiva para o desenvolvimento da sua carreira.

Ainda assim, os testemunhos revelaram percursos díspares de vivências que estruturámos em duas variáveis grupos: (1) Oportunidade e continuidade; e (2) Oportunidade noutra contexto.

Na variável oportunidade e continuidade agrupámos as respostas dos participantes (63.6%) que destacaram o facto de esta ter sido uma transição assente na continuidade, uma vez que lhes foi conferida a possibilidade de dar seguimento à sua carreira no mesmo clube. Todos os ex-atletas deste grupo realçaram também que mesmo antes de terem idade de sénior, já vinham treinando e competindo neste escalão, situação que em muitos casos foi uma constante ao longo do trajeto de formação em que foram sendo chamados a escalões acima do correspondente à sua idade:

“ (...) passei logo uma etapa, tive a possibilidade de, ainda júnior, começar a treinar com os seniores, numa equipa profissional, com grandes referências da altura, portanto foi muito positivo.”

Por outro lado, na variável oportunidade noutro contexto, reunimos os testemunhos que descreveram algumas dificuldades acrescidas. Aqui os participantes (36.3%) apresentaram, em comum, a necessidade de mudar o contexto de prática para possibilitar a sua continuidade e investimento na carreira. Para estes, a realidade passou a ser ir jogar para outros clubes em níveis competitivos inferiores.

Nesta condição, os participantes referiram e focaram as suas maiores dificuldades na adaptação a um novo contexto, muitas vezes longe da família e sem as condições que os clubes de onde vinham lhes tinham proporcionado até ali:

“ (...) a minha vida deu uma volta muito grande, foi sair de casa dos pais, ser confrontado com uma nova realidade, num outro clube, numa outra região do país, ter de viver sozinho pela primeira vez e portanto em termos sociais foi mais marcante (...) a nível desportivo também porque, fui para um clube com outras aspirações, com outros objetivos, com pessoas menos tolerantes, pessoas que já te tratam como se fosses mais velho e penso que tens rapidamente de te ambientar e isso também te ajuda a crescer. Obviamente que não foi fácil pois é um momento que tem uma influência brutal na carreira de um jogador.”

Contudo, os participantes afirmaram que essa também foi uma fase de acentuado crescimento, uma vez que essa mudança lhes proporcionou continuar a jogar e desenvolver competências ao nível da maturidade. Esta fase foi tida como mais facilitada quando acompanhada de outros colegas que seguiram consigo nas mesmas condições ou da existência de treinadores com que já tivessem estabelecido relação e que influenciaram decisivamente a decisão pela confiança depositada no seu valor:

“ (...) tive a tarefa extremamente facilitada (...) no meu último ano de júnior o treinador saiu e levou com ele oito jogadores da equipa comigo incluído, logo foi uma transição mais suave e com alguém que me conhecia na perfeição e sempre me deu todo o apoio e conforto (...).”

Regra geral os participantes descreveram o momento de passagem ao profissionalismo como um acontecimento marcante e com reflexo direto na sua vida. Este grupo de atletas (72.7%) destacou que a passagem a profissional provocou grandes mudanças, pois todas as outras facetas e vivências passaram a ter em conta a sua dedicação total ao futebol. De acordo com estes testemunhos, esta é uma fase de confirmação e concretização de um

sonho e que a formalização da nova condição veio dar mais confiança na afirmação do seu valor:

“ (...) aí começa a perceber que aquilo vai ser a tua vida, vai ser a tua carreira porque felizmente estava a dar passos nesse sentido (...) estava num grande clube e na Seleção Nacional, quer dizer as perspetivas eram excelentes (...).”

Por outro lado, a outra parte dos participantes (27.2%) não apresentou o momento de assinatura do primeiro contrato profissional como tão determinante ou que se tenha iniciado aí, um processo novo e extremadamente marcante. Os participantes justificaram esta posição pelo facto de já virem há algum tempo a assumir uma dedicação praticamente exclusiva ao futebol e aquele foi apenas mais um momento de continuidade:

“ (...) com 16 anos já treinava com a equipa sénior e com 17 anos já estava a jogar (...) quando tive autonomia para assinar o meu primeiro contrato profissional eu já o era e já me sentia como tal. Por isso não mudou muito, não houve aquele momento foi uma continuidade.”

Ainda no que se refere ao momento da passagem a profissional e quando questionados sobre a forma como encararam, a quase generalidade (90.9%) dos participantes responderam que essa foi uma decisão muito pouco ponderada uma vez que aquele era o confirmar de um sonho, a oportunidade de começar a construir uma carreira e também daí retirar dividendos em termos financeiros:

“ (...) é um momento ansiado. O primeiro contrato profissional é um momento de grande alegria porque é o reconhecimento da nossa valia enquanto jogador e é um sonho realizado (...) percebes que estás a um passo de poderes ir para a equipa sénior, portanto, é um momento de grande significado para qualquer jogador.”

Apenas uma pequena parte (9.09%) dos participantes admitiram ter ponderado esta decisão e ter mesmo dedicado bastante tempo a analisar tudo o que lhe estava subsequente e a preparar as condições necessárias para que essa decisão pudesse vir a ter sucesso no futuro:

“ (...) ele [agente] levou um ano a tentar convencer-me estava a tomar varias decisões e havia uma que para mim também era muito importante que era saber o que faria no caso de não correr bem (...) então preparei-me primeiro (...).”

## As Transições não-Normativas

Os participantes dividiram-se quanto à vivência de momentos de crise que os tenham feito ponderar o abandono da carreira atlética, antes do que na realidade veio a acontecer. Assim, pouco menos de metade (45.4%) dos ex-atletas afirmaram nunca, em algum momento, a ideia de desistir lhes “passou pela cabeça”:

“Não pensei em deixar o futebol porque também nunca estive em situações complicadas, em todos os clubes por onde passei as coisas correram bem em todos os países onde estive fui sempre bem tratado e isso também ajudou a que nunca me passasse pela cabeça abandonar.”

Do outro lado, os participantes (54.5%) confessaram ter atravessado alguns momentos de crise em que ponderaram, por pouco tempo que fosse, abandonar a carreira mais cedo. Organizámos as respostas afirmativas em dois temas de variáveis: Afastamento (e.g., transferência para outro clube), e Lesões (e.g., intervenções cirúrgicas recorrentes).

Os participantes descreveram alguns momentos críticos ocorridos num período de grandes mudanças sobretudo na sua vida social como a adolescência, em que o seu círculo de relacionamentos lhes solicitava comportamentos não compatíveis com o compromisso com a prática desportiva cada vez mais exigente e eles tiveram por vezes de lidar com esse afastamento do convívio com os amigos:

“Não foi bem uma crise, mas quando estás naquela idade dos 15/16 anos (...) é uma altura em que os colegas começam a sair ao sábado à noite, e tens jogo ao domingo (...) tens de optar e depois se tiveres um momento menos bom em termos desportivos, começa a duvidar.”

Por outro lado, o facto de desde cedo terem acedido a sair do seio familiar para ir em busca de outras condições em clubes de outras cidades e até mesmo no estrangeiro, provocou um afastamento da família e um desenraizamento muito difícil de gerir e que em muitas ocasiões levou à descrença e ao pensamento de incapacidade para dar seguimento à prática nessas condições de afastamento.

“Obviamente que não foi fácil, os primeiros tempos, quando chegas lá, os teus pais levam-te ao local e ficas ali (...). Esse momento é marcante, por muitos anos que viva, não vou esquecer esse momento de despedida (...) tens de te safar sozinho, tens de te orientar, tens de te fazer à vida (...).”

Ainda no âmbito do tema associado ao afastamento, os ex-atletas deram conta de alguma incerteza e ponderação em relação a dar continuidade à carreira de futebolistas

aquando da passagem de júnior para sénior. Em relação a este momento os participantes referiram que o facto de não terem oportunidade de seguir no mesmo clube os fez questionar a continuidade tendo que o fazer num outro contexto:

“ (...) nesse ano ninguém dos juniores passou a sénior, fomos informados dessa decisão e houve ali uma indefinição (...) mas acabei por aceitar um convite de outro clube.”

No que diz respeito ao tema das lesões, os participantes descreveram situações de crise muito ligadas a estes acontecimentos, onde incluímos igualmente alguns problemas do foro psicológico, nomeadamente, ansiedade e depressão:

“ (...) naquela fase em que uma pessoa não joga, está em termos afetivos mais debilitado, as coisas não estão a correr tão bem e com as dores associadas à lesão (...) durante esse meu trajeto tive sentimentos mais negativos em que ponderei muito abandonar.”

### **As Estratégias Pessoais e a Envoltente Social**

Quanto às estratégias e forma como os ex-atletas procuraram conduzir as carreiras, os testemunhos dividiram-se. Por um lado, aqueles que não reveem na sua conduta estratégias deliberadas com vista à gestão dos momentos críticos de mudança inerente às transições da carreira:

“Parece-me que se calhar uma das pechas da minha carreira foi não ter tentado traçar objetivos pelo menos depois de ter chegado a um clube dito dos grandes.”

Ao contrário dos primeiros, pouco mais de metade dos inquiridos, reconheceu um empenhamento na tentativa de antecipar e definir estratégias para ultrapassar obstáculos, nomeadamente, o traçar de objetivos e a constituição de novos desafios:

“Sim. Desde miúdo tive sempre um grande objetivo que era ser um bom profissional, estar num bom clube, num grande clube e adquirir a minha independência financeira para que no final da minha carreira pudesse decidir pela minha cabeça e não ter de me sujeitar a isto ou àquilo.”

Outra informação registada tem que ver com a associação das preocupações do desenvolvimento da carreira à maturidade e crescimento dos atletas. Os testemunhos indicaram uma evolução natural, quer na adoção quer na eficácia das estratégias com a aproximação do término, comparativamente à fase inicial da carreira, onde a experiência

acumulada é ainda diminuta. Aí, o aconselhamento constituiu uma ajuda importante e passou por ser o melhor recurso estratégico na gestão das transições:

“... a partir de determinados momentos da nossa carreira conseguimos montar esses cenários (...). Numa fase mais precoce penso que é principalmente por aconselhamento porque somos jovens não temos experiência nem maturidade suficiente para prever o que poderá acontecer.”

No respeitante aos recursos utilizados para ultrapassar as situações de crise da carreira, apenas três ex-atletas indicaram não necessitar de grandes ajudas externas e concentraram em si mesmos a fonte das soluções para a gestão da carreira:

“Os meus pais raramente falavam nisso do futebol, aliás, (...) nos clubes não haviam psicólogos como há agora, mesmo os treinadores não eram de falar como são agora (...) as situações foram acontecendo e foram resolvidas com os meios que eu tinha no momento.”

Os restantes participantes destacaram em larga medida o apoio da família como sendo o recurso externo a que mais vezes recorreram e, em menor escala, o apoio dos colegas e outros significantes:

“Acho que ninguém consegue gerir a sua carreira sempre sozinho. É evidente que há muitos fatores que condicionam e que levam a que haja uma opinião (...) a partir de um determinado momento constituímos família e também passam a fazer parte da nossa vida, não só familiar mas também desportiva.”

Tendo em conta que o desenvolvimento da prática dos atletas de elite está fortemente centrada na inclusão e representação das equipas de futebol dos clubes, o tema do apoio que estes proporcionam aos seus atletas, em particular, nos momentos de transição visou ajudar a perceber de que forma os participantes sentiram esse suporte.

Dividimos as respostas desta categoria em três temas de variáveis: Apoio emocional (e.g., treinador, psicólogo, dirigente); Confiança (e.g., oportunidades, ausência de pressão, tranquilidade); e Ausência de apoio (e.g., centrado nas pessoas, impaciência, apoio pontual).

O participante seguinte contou-nos que o apoio conferido pelos clubes aos atletas nos momentos de transição passou, essencialmente, pelo suporte e presença de alguns elementos da estrutura com destaque para treinadores e dirigentes e não tanto pelas ações ou estratégias da organização:

“ (...) acho que é mais pessoal. Nessa altura da parte do clube que me tinha libertado, por empréstimo, não houve nada, não me recordo de nenhum contacto durante a minha permanência, agora tinha um treinador que sempre me deu todo o apoio e conforto.”

Ainda no âmbito deste apoio muito centrado nas pessoas, registámos referências a elementos do corpo clínico e na área da psicologia. No entanto, estas alusões pontuais foram explicadas e apresentadas como menos frequentes, uma vez que muitos dos clubes não reuniam essas respostas.

Noutro tema estruturámos as respostas em que os participantes valorizaram as oportunidades concedidas pelos clubes quer na transição de júnior para sénior e na retirada da carreira, quer nos períodos de recuperação de lesões:

“Esse apoio passou muito pela confiança, pela solidariedade pela maneira como se encararam os maus momentos, por exemplo quando, acabado de chegar ao clube, tive uma lesão e fiquei três meses parado.”

Ainda em matéria de confiança, os ex-atletas destacaram a importância da tranquilidade e ausência de pressão pelo resultado imediato como componentes determinantes do contexto do clube para o seu desenvolvimento global.

Contudo, e como nos mostra o exemplo seguinte, os participantes nem sempre sentiram um apoio condizente com as suas expectativas. Algumas vezes os clubes revelaram impaciência para dar espaço e tempo à sua evolução, onde o apoio foi apenas pontual e quando menos era percebido como necessário:

“ (...) digamos que os clubes são como as pessoas, quando estás bem toda a gente te apoia quando não estás bem e se houver outro que está melhor do que tu, as pessoas encostam-se sempre ao lado daquele que está melhor (...).”

## **A Gestão do Percurso Académico**

O propósito de incluir o domínio Académico teve por base a tentativa de descrever as dificuldades que os ex-atletas encontraram na gestão da atividade estudantil em simultâneo com a dedicação e investimento na prática desportiva.

Apenas uma significativa minoria de participantes (9.09%) respondeu afirmativamente quanto à capacidade de conciliar os estudos com a atividade desportiva, justificando o

sucesso através de um avultado investimento pessoal que nem sempre foi acompanhado do apoio e compreensão do clube e dos treinadores.

No que respeita aos participantes que afirmaram não ter sido possível conciliar os estudos com o futebol (90.9%), registámos uma incidência do abandono escolar entre os 16 e os 18 anos, numa altura em que grande parte (80%) dos ex-atletas havia já concluído o ensino obrigatório (i.e., 9.º ano de escolaridade).

Organizámos então os testemunhos dos ex-atletas em quatro subtemas de variáveis: Falta de tempo (e.g., muitos estágios); Falta de motivação (e.g., atenção centrada na prática do futebol); Exposição pública (e.g., abordagens de colegas na escola); e Opção por outra atividade (e.g., trabalhar para ajudar a família).

Os participantes apontaram, em grande medida, os largos períodos de tempo dedicados quase exclusivamente à prática da atividade desportiva. Este argumento é justificado pelas inúmeras convocatórias para estágios da Seleção Nacional e os horários dos treinos que os afastavam longos períodos das atividades escolares ou criavam sérias dificuldades de articulação com os calendários letivos:

“...mesmo ainda antes de ser profissional de futebol, deixei de ter capacidade de estar na escola, no clube e na seleção ao mesmo tempo. Matriculei-me dois anos no 11.º ano, mas logo no primeiro período e ao fim de três meses tinha lá estado lá apenas um.”

Ao esforço extraordinário que lhes foi exigido, muitas vezes com recurso a horários escolares de frequência pós-laboral e acesso reduzido às horas de descanso necessárias a um atleta do alto rendimento, os participantes responderam com desmotivação e cada vez mais desinteresse pela atividade académica:

“ (...) inscrevi-me todos os anos até aos 16 na escola, mas nunca acabei um ano (...) lembro-me que quando estava mais cansado, treinava de manhã com os juvenis e ao final da tarde com os iniciados, custava muito e era muito difícil. Havia dias em que estava cansado. Abria os estores, estava a chover e simplesmente não tinha motivação para ir às aulas e chumbava. Chegava a Dezembro e chumbava sempre por faltas.”

De acordo com o que nos descreveu o participante seguinte, a fácil identificação no contexto escolar também inibiu os ex-atletas de dar continuidade aos estudos para salvaguardar um maior recato e as abordagens ao jogador de futebol, à figura pública, sobretudo após acontecimentos de larga cobertura mediática:

“ (...) quando vais para aquele espaço, quer queiras quer não, não vais ser mais um aluno e se tens jogo da Liga dos Campeões na quarta-feira à noite é impossível na quinta-feira chegares lá e não te falarem disso (...) é impossível não correres o risco de ouvir uma boca na faculdade, portanto há uma série de situações que não têm apenas a ver com o horário, mas também com toda a envolvência e da própria necessidade que o jogador tem de se resguardar e concentrar em determinados momentos.”

Por último, os participantes apresentaram como motivo para largar a escola a necessidade de contribuir com ações que pudessem reforçar o orçamento familiar, associado a um rendimento escolar com reduzido aproveitamento.

O testemunho apresentado a seguir, explica-nos que também o assumir de outros papéis como o de marido e a paternidade, vieram aumentar as responsabilidades e a justificar a opção, a tempo inteiro, por uma atividade que ainda numa fase muito precoce começou a gerar algum rendimento financeiro e passou a concentrar toda a prioridade:

“Tive tudo para me fazer retirar da escola e não para dar continuidade só ao futebol (...) comecei a ganhar dinheiro muito cedo, o papel de pai, não havia qualquer apoio escolar e deixei a escola com 16 anos (...) nem sequer foi uma decisão muito difícil e o facto de ser pai alterou tudo!”

De um modo geral, os participantes relacionaram o abandono do seu percurso escolar com o aumento da dedicação ao desenvolvimento da sua carreira ou à exigência que a prática desportiva continuada lhes passou a requerer.

Estruturámos as respostas referentes ao abandono dos estudos em três subtemas de variáveis: Transição júnior para sénior (e.g., passagem a profissional); Nível de exigência (e.g., convocatórias à Seleção Nacional); e Mudança geográfica (e.g., transferência para outro clube).

Entre os ex-atletas que abandonaram os estudos (90.9%), a globalidade tomou essa decisão ainda no decorrer do período de formação e com grande incidência nos anos de transição de júnior para sénior que, em muitos casos, também correspondeu à passagem do amadorismo ao profissionalismo:

“ (...) quando passei a profissional terminei o 12.º ano e depois matriculava-me na faculdade mas nunca assisti a nenhuma aula.”

Outra fase apontada como crítica para o abandono dos estudos foi aquando do aumento substancial do nível de exigência que, em muitas situações, implicou a integração do treino e a competição em mais do um escalão competitivo. Por outro lado, essa resposta

em termos de desempenho também se refletia no reconhecimento e, desde cedo, as convocatórias à Seleção Nacional passaram a ser uma realidade que acrescentou maiores dificuldades à gestão do percurso académico pelos inúmeros períodos de ausência em estágios:

“ (...) mesmo ainda antes de ser profissional de futebol, deixei de ter capacidade para estar na escola e na Seleção ao mesmo tempo.”

Por último, os participantes destacaram as alterações e mudanças significativas de contexto como fatores igualmente preponderantes no precipitar do abandono da escola. Nos casos em que foram confrontados e aceitaram o desafio de, ainda muito jovens, ir representar outros clubes de cidades e até países longe das suas famílias e afastados das suas origens, a atenção passou a estar apenas centrada no desenvolvimento da sua carreira:

“Eu fiquei no 9º ano. Lá na minha terra nunca chumbei, vim para cá e inscrevia-me sempre (...) mais tarde voltei a matricular-me mas aí já não tive essa força.”

No que se refere à existência de alguma estratégia entre os clubes e as escolas no sentido de garantir uma mais eficaz coordenação com a atividade desportiva e prevenção dos abandonos, a maioria (72.7%) dos participantes afirmou não existir ou desconhecer qualquer incentivo formal. Como exceções, apenas foram apontados apoios individuais e pontuais, concedidos por alguns professores e a justificação de faltas aquando das chamadas à Seleção Nacional.

Noutro sentido, os restantes (27.3%) participantes indicaram que, em alguns períodos, foi possível manter a coordenação entre diferentes atividades. Dividimos os testemunhos em dois subtemas: Esforço do próprio e compreensão de outros (e.g., professores e treinadores); e Horários dos treinos (e.g., treinos à noite).

Assim, os participantes justificaram a capacidade de coordenação, em grande medida, através seu esforço e da compreensão de elementos da estrutura do clube (i.e., treinadores e dirigentes) e, pese embora a desconfiança inicial, de alguns professores também:

“Dependia muito de quem estava no clube: treinadores e dirigentes (...) houve momentos em que foi fácil, noutros não foi possível. Em relação à faculdade, numa fase inicial houve muitas dúvidas, havia muitas dificuldades porque não entendiam a presença de um atleta profissional ali (...) só me viam a ocupar uma vaga (...) mas depois o meu esforço e rendimento escolar foram reconhecidos e ajudaram-me.”

Importa ainda referir que, em dois casos, essa articulação, já não foi com a escola, mas sim com uma outra atividade e em que os treinos se realizavam no período pós-laboral.

### **A Transição do Término da Carreira Atlético**

De acordo com as descrições dos participantes, estruturámos os motivos que nos apresentaram para colocar termo à carreira atlética em cinco subtemas de variáveis: (1) Abaixamento das capacidades físicas (e.g., menos velocidade); (2) Novas oportunidades (e.g., proposta de cargo como treinador); (3) Lesão e situações dramáticas (e.g., sofrimento com lesões crónicas); (4) Saturação e desmotivação (e.g., dar continuidade num nível competitivo inferior); e (5) Dedicção à família (e.g., regresso à terra natal).

Os ex-atletas destacaram em larga medida a influência da perda de algumas capacidades físicas na decisão de colocar um ponto final à sua carreira uma vez que, de acordo com o testemunho seguinte, esse abaixamento no alto rendimento é ainda mais notório:

“ (...) perdes capacidades e a velocidade é das primeiras coisas que sentes (...) podes ganhar uma certa maturidade em termos de posicionamento no campo, mas já és tu a resolver algumas limitações e isso para quem joga ao mais alto nível pesa um bocadinho.”

Os participantes, em geral, afirmaram que a decisão de terminar a atividade enquanto atletas ficou a dever-se essencialmente ao aparecimento de ofertas para assumir as funções de treinador, nomeadamente, ao nível dos escalões de formação dos clubes aos quais haviam estado recentemente ligados:

“ (...) eu não estava preparado para deixar de jogar e aquilo no fundo deu-me uma oportunidade de carreira, não digo uma estabilidade, mas uma orientação (...) foi uma decisão muito importante (...) ainda bem que decidi assim porque foi o início da minha carreira de treinador.”

Foram igualmente registadas descrições de como a desmotivação e a saturação com a exigência e o compromisso com um alto desempenho. Os participantes explicaram que as muitas horas de treino e as privações a que estavam submetidos, nomeadamente, no que ao tempo partilhado diz respeito, já pesavam muito e comprometiam a motivação. Por outro lado, o ter de dar continuidade num patamar competitivo inferior ao que desenvolveram a sua atividade a maior parte do tempo, ajudou a optar pelo término da carreira atlética:

“ (...) em termos de exigência e desde que passei a profissional, tive uma carreira a um nível muito elevado e a verdade é que nos seis meses que estive num clube de outro nível estranhei um bocadinho e não me motivou o suficiente para continuar.”

Entre os depoimentos dos ex-atletas e já dentro dos dois subtemas menos referidos, encontrámos descrições de muito sofrimento prolongado no tempo provocado por lesões crónicas mas também de acidentes que prontamente determinaram o ponto final na carreira. Houve ainda referência a problemas de cariz psicológico que de alguma forma constituíram mais um fator que influenciou a tomada de decisão para o terminar a carreira de jogador:

“ (...) infelizmente tive que me retirar por causa de uma lesão grave. Tive uma fratura muito cedo que me acompanhou sempre e provocou um sofrimento enorme (...) que teve uma influência brutal na minha carreira e também provocou a minha saída precoce enquanto jogador profissional.”

Por último, os participantes destacaram a alteração das suas prioridades e no facto de terem passado a colocar o foco no bem-estar familiar. De acordo com o depoimento do ex-atleta seguinte, na decisão de terminar a carreira atlética teve grande importância a intenção de regressar à terra natal e voltar a estar próximo da família:

“ Levei um ano a ponderar e a preparar isso (...) os meus filhos estavam a chegar a uma altura em que tinham de mudar de escola, tinha o objetivo de ter mais um filho quando deixasse de jogar e a minha mulher entretanto estava já à espera de bebé e achei que era a altura ideal de regressar ao meu país.”

Em geral os participantes descreveram o fim da carreira atlética como uma experiência difícil. Ainda assim e de acordo com os seus depoimentos, registámos diferentes níveis de dificuldade e estruturámos as respostas em dois grupos de variáveis: (1) Experiência muito difícil (54.4%) e (2) Experiência facilitada (45.4%).

Organizámos as respostas do grupo de variáveis *experiência muito difícil* em três subtemas: Falta de rotinas (e.g., treinos diários); Falta de preparação (e.g., lesões não permitiram tempo); e Falta de respeito (e.g., incumprimento no processo de retirada).

Os ex-atletas apresentaram a quebra de rotinas como fator determinante da dificuldade sentida no momento da retirada. A falta das vivências da prática e do trabalho em equipa representaram uma faceta nada fácil de ultrapassar:

“Os primeiros momentos são extremamente dolorosos. É doloroso não poder ir treinar, não tocar na bola, não ter a vivência dos colegas que é fantástica (...). São momentos difíceis porque nós achamos que nunca vamos acabar.”

Outra situação que apresenta um grau elevado de dificuldade é a falta de tempo para a dedicação a uma preparação da tomada de decisão, nomeadamente, quando a carreira tem de ser inevitavelmente interrompida por motivo de lesão. Nesta situação os atletas referiram que a carga negativa é ainda maior quando essas lesões deixam sequelas para o resto da vida:

“É óbvio que nos vamos mentalizando mas custou-me ainda mais pelo facto de nunca mais poder jogar por causa da lesão (...) nem mesmo agora com os amigos ou ensinar e praticar com o meu filho que também quer jogar futebol.”

Por último, a descrição do participante que apresentamos a seguir, aponta para a dificuldade de lidar com o incumprimento dos clubes ou dirigentes em relação à forma previamente acordada de proceder ao término da carreira. Esta atitude vista como desrespeitosa teve um reflexo no processo de abandono da carreira que deixou marcas e ressentimentos difíceis de ultrapassar uma vez que aquele é um momento sem retorno:

“(...) tinha-me preparado para ter sido de outra forma, gostaria de ter tido outro tipo de cenário para esse final de carreira e no fundo isso não foi respeitado dentro de estrutura que eu sempre respeitei, mas as pessoas fizeram de forma diferente e isso é que foi muito difícil e me deixou a maior mágoa.”

As respostas do grupo (2) também foram alinhadas em três subtemas: Novas oportunidades; (e.g., oferta de cargo de treinador); Momento amadurecido (e.g., tempo para preparar e tomar a decisão); e Saturação (e.g., vontade de fazer outras coisas).

Embora difícil, os ex-atletas testemunharam que a decisão de terminar a carreira saiu de algum modo facilitada pelas propostas e oportunidades de abraçar no imediato outra carreira no mesmo contexto. Estas propostas foram em grande medida, ofertas para funções de treinador nos escalões de formação do clube representado na altura:

“Não foi fácil (...) de um momento para o outro dizeres que tens de parar, quando ainda tens mais um ano de contrato (...) mas ter uma pessoa que nos faça ver que a melhor opção não é essa, que há outras oportunidades em termos do futuro da carreira, tive a felicidade de ter alguém que me elucidou (...). Foi complicada, mas curta, reconheço.”

Os participantes identificaram como determinante o tempo que dedicaram à preparação do final da carreira. O facto de terem, nesse momento, a consciência de já ter adquirido outras competências, conferiu-lhes alguma confiança ao enfrentar a experiência:

“ (...) eu fui-me preparando ao longo dos anos e isso foi uma vantagem. Custa abandonar, mas deve custar muito mais chegar a esse momento e não ter nada definido (...) no fim de cada época revíamos a situação (...) aí já estava a tentar procurar outros caminhos, a adquirir competências e habilitações.”

Os participantes destacaram ainda que a decisão de abandonar a carreira e a forma como acabaram por lidar com essa experiência não exigiu da sua parte um esforço menos elevado, uma vez que acusavam já uma grande saturação e apoiaram também aquela decisão na possibilidade de se entregarem a outras atividades de onde retirassem mais prazer:

“Felizmente, tive independência financeira que me ajudou a ter um outro discernimento. Depois, o facto de estar já saturado e sem vontade acabou por tornar positiva essa transição (...). Quando acabei a minha carreira, comecei a fazer coisas que nunca na vida pensei fazer e de que aprendi a gostar.”

## **Discussão e Conclusões**

O propósito desta investigação foi aceder a uma melhor compreensão do modo como foram vivenciadas as transições de carreira e a forma como lidaram com as situações críticas de mudança um grupo de futebolistas portugueses de elite.

Na secção dos Resultados apresentaram-se uma série de testemunhos na primeira pessoa que constituem um contributo extraordinário para o cumprimento do objetivo do estudo e, com certeza, traduzem uma imagem detalhada e profunda da perceção dos ex-atletas de elite sobre as suas variadas experiências ao longo da carreira.

Ainda assim, queremos destacar um conjunto de evidências consideradas relevantes para ajudar a sistematizar a informação emanada dos resultados da investigação.

### **Um Começo Precoce e Diversificado**

A primeira evidência registada como comum à quase totalidade dos elementos integrantes da amostra, é o facto da prática desportiva se ter iniciado muito precocemente, entre os cinco e os seis anos de idade.

Os participantes descreveram estas atividades desportivas iniciais, que nem sempre o futebol, como convívios informais com os amigos ou colegas de escola, ocorridos em grande medida em espaço público e com recurso a materiais muito rudimentares, a regras adaptadas e quase sempre sem enquadramento técnico qualificado.

Regra geral, cerca dos 11 anos de idade, os ex-atletas decidiram então aderir uma prática estruturada e consignar a sua vivência desportiva ao futebol. Sustentada numa enorme paixão, esta decisão pelo investimento quase exclusivo numa só modalidade teve também, de acordo com os testemunhos, uma forte influência dos amigos e da família.

Os ex-atletas de elite descreveram a passagem à especialização, como uma fase de grande aumento da exigência, em que realizavam em média mais de 381 horas de prática formal por ano. Uma altura em que lhes foi exigido um elevado nível de espírito de sacrifício e onde o suporte parental foi fundamental sobretudo no apoio logístico ao desenvolvimento da prática.

Foi também nesta fase de maior investimento, aumento da exigência e aproximação da possível transição para o profissionalismo que os participantes no estudo identificaram como o início do insucesso das suas carreiras académicas. De acordo com o testemunho dos atletas retirados, ao esforço suplementar que lhes foi requerido, neste momento de mudança, prevaleceu a opção pela dedicação ao futebol e essa decisão culminou com o abandono da escolaridade.

### **O Sonho Real do Profissionalismo**

A investigação revelou que a transição de júnior para sénior foi em geral uma experiência positiva. Os participantes referiram que o facto de esta transição ser vivida no mesmo clube dando continuidade ao trabalho, até aí, desenvolvido constituiu uma vantagem.

Diferente foi a situação experimentada por aqueles que se viram forçados a procurar outro contexto para seguir empenhados em construir uma carreira atlética de sucesso. Ainda assim, mesmo estando afastados da família e em clubes de escalões secundários com menores aspirações, esta transição foi facilitada quando concretizada na companhia de outros colegas já conhecidos e/ou com treinadores com quem haviam já trabalhado e com os quais tinham estabelecida uma importante relação de confiança.

O momento da passagem ao profissionalismo foi apontado como um sonho tornado realidade. A maioria (72.7%) dos participantes destacou o reflexo direto que esta transição teve no desenrolar das suas vidas, em que todas as outras facetas passaram a ter em conta a dedicação total ao futebol.

Enquanto a maioria de participantes identificou um aumento considerável da confiança nas suas capacidades, os restantes (27.2%) desvalorizaram a importância da assinatura do primeiro contrato profissional no desenvolvimento da carreira, uma vez que já antes vinham assumindo uma entrega quase exclusiva à prática do futebol e esse acabou por ser um procedimento natural e consequente do trajeto percorrido.

As duas perspetivas parecem justificar o facto da passagem a profissional ter sido uma decisão muito pouco ponderada. Mais de 90% dos participantes referiu que esta era uma condição muito desejada e quando a oportunidade surgiu apenas se limitaram a seguir o

caminho da concretização do seu maior sonho. Foi também destacada a possibilidade de começar a retirar da prática alguns dividendos financeiros e esse fator teve igualmente um peso considerável na decisão.

### **As Lesões e o Afastamento Social**

Pouco menos de metade dos participantes afirmou nunca ter pensado em desistir de dar continuidade à sua carreira. No entanto 54,5% dos ex-atletas testemunharam ter pensado abandonar mais cedo a carreira, principalmente, quando viveram alguns momentos de crise.

Esses momentos de maior dúvida surgiram particularmente associados à vivência de lesões e ao afastamento da família. As lesões, em particular as mais graves ou recorrentes, constituíram sempre momentos de reflexão e alguma desconfiança. Por vezes, estas foram vivências de profunda tristeza e em que se tornou vital, ter uma resistência à frustração fora do comum e até ajuda externa especializada para resistir aos pensamentos de abandono da carreira.

As precoces mudanças de clube de outras regiões ou no estrangeiro provocaram um desenraizamento ao qual os ex-atletas nem sempre souberam corresponder positivamente. O afastamento da família e dos amigos, mesmo que por opção e constituindo um aumento das expectativas de evolução na carreira, foram momentos particularmente difíceis, principalmente, quando os resultados esperados não foram alcançados no imediato.

Outros momentos indicados como promotores de alguma dúvida foram os períodos da adolescência e a transição de júnior para sénior. Estas são etapas do desenvolvimento em que, de acordo com os testemunhos dos participantes, se sente mais a chamada para o desfrutar de situações características daquela idade e, por vezes, torna-se difícil gerir os relacionamentos tendo como prioritária a dedicação a uma vida condizente com uma prática desportiva de excelência.

As questões relacionadas com a afirmação dos jovens adolescentes, por vezes assumidas por intermédio de comportamentos de risco e que, também por isso, despertam nos jovens uma atracção especial foram mantidas para segundo plano e esta conduta com certeza terá produzido efeitos positivos na carreira desportiva mas por outro lado

condicionou as experiências naturais deste período. Já na transição para o escalão sénior nem sempre o processo correspondeu à manutenção das mesmas condições e a descrença numa carreira de sucesso associada à chamada para as vivências sociais da juventude colocaram interrogações relativamente à continuidade do investimento numa carreira no futebol.

### **O Apoio Familiar como Suporte Estratégico**

As estratégias pessoais para o desenvolvimento da carreira e vivência das transições não foram apontadas pelos participantes como um fator determinante do sucesso. Apenas cerca de metade dos ex-atletas reconheceram ter tentado antecipar obstáculos e definir estratégias para ultrapassar momentos de maior adversidade, tais como, a definição de objetivos e a criação de novos desafios. Houve mesmo três participantes que afirmaram nunca terem recorrido a ajuda externa para gerir os momentos de transição, referindo que haviam contado essencialmente com eles próprios.

Contudo, os ex-atletas mais atentos ao modo como gerir a sua carreira descreveram este processo como dinâmico e que ao longo do tempo a sua gestão dos momentos e tomadas de decisão foi sendo apurada, em grande parte, devido aos ganhos da maturidade e experiência acumulada. Na fase inicial da carreira os participantes defenderam que a estratégia mais utilizada e com maior sucesso foi o recurso ao aconselhamento familiar.

A outra metade dos participantes indicou não ter recorrido a nenhum tipo de estratégia para melhor atravessar os momentos de transição. No entanto, constatámos que, por exemplo, relativamente ao término da carreira atlética, os participantes embora não o tenham feito enquanto estratégia deliberada ou como investimento para retirar partido no futuro, decidiram tirar o curso de treinador ainda antes de pôr termo à carreira. Esta evidência poderá indicar que os ex-atletas tenham recorrido a outro tipo de estratégias, contudo, não o percecionando como tal, não lhes tenham feito referência.

No que respeita ao suporte do contexto, os participantes mostraram grande unanimidade ao apontar a família como sendo o recurso externo de que mais se socorreram para ultrapassar com sucesso as transições da carreira. Os amigos também constituíram uma ajuda relevante mas a um nível não comparável ao solicitado pelo contexto familiar que, sobretudo, foi de extrema importância na gestão emocional dos momentos de crise.

Outro dado revelado na investigação e que poderá parecer até paradoxal tendo em conta as carreiras de sucesso dos participantes foi a falta de apoio dos clubes nas transições de carreira. Os participantes confidenciaram que o apoio foi na maior parte das vezes suportado por elementos fazendo parte do contexto desportivo, mas não numa estrutura do clube com o objetivo de dar respostas a este nível. A ajuda a que se referiram passou pelo estabelecimento de relações de confiança com alguns indivíduos por vezes com ligação ao clube mas que não tinham essa função específica na organização.

Ainda assim, alguns participantes indicaram os momentos da transição de júnior para sénior e as lesões como sendo aqueles em que mais sentiram o apoio dos clubes. Quanto ao significado desse suporte i.e., quando os participantes tentaram descrever o que seriam as facetas fundamentais que as estruturas deveriam proporcionar para um desenvolvimento global, passariam sempre pela tranquilidade e a ausência de pressão pelo resultado imediato.

### **O Abandono dos Estudos**

Tendo por base os testemunhos dos ex-atletas, a conciliação das atividades académicas com o futebol foi uma situação sem grande sucesso. Os mais de 90% de respostas que nos remetem para o abandono dos estudos entre os 16 e os 18 anos de idade são bem demonstrativos da grande dificuldade dos participantes em gerir de forma positiva o aumento da exigência e dedicação ao futebol. No entanto, registámos uma tendência para largar o percurso estudantil apenas e só depois de obtida a escolaridade mínima obrigatória. Entre os ex-atletas que desistiram de estudar, apenas 10% o fez sem concluir o 9.º ano.

Os participantes invocaram a falta de tempo, a desmotivação, a exposição pública e a opção por outra atividade, como principais causas do seu abandono prematuro da escola. Dentro das razões para deixar os estudos, os participantes destacaram, no respeitante à falta de tempo, o aumento das competições e das convocatórias para estágios da Seleção Nacional.

Relativamente à desmotivação para o estudo, os atletas retirados referiram que o grande desgaste provocado pelo volume de treinos nos vários escalões e o esforço extraordinário para corresponder às exigências do alto rendimento, foram provocando um

afastamento da escola, até porque o pouco tempo livre era aproveitado para recuperar do desgaste provocado por treinos e competições.

Por outro lado, e embora parte dos participantes tenha começado a retirar dividendos financeiros ainda numa fase precoce da carreira, nem todos usufruíram dessa condição e, em alguns casos, a opção por não continuar a estudar teve como objetivo abraçar uma outra atividade remunerada para assim contribuir para o aumento do orçamento familiar.

Por fim, destacamos uma situação menos referida mas que os ex-atletas também identificaram como mais um fator inibitório da frequência dos estabelecimentos de ensino, ou seja, a exposição pública e a sua necessidade de manter algum recato que garantisse a sua estabilidade emocional.

Apenas uma minoria de 27.3% dos participantes indicou ter conseguido, até certo momento, conciliar a prática do futebol com os estudos. Entre as razões mais apontadas registámos o esforço extraordinário dos ex-atletas associado à compreensão de alguns professores e treinadores para a necessidade de usufruir de condições diferenciadas como aulas extraordinárias e ausências aos treinos para o cumprimento das avaliações.

Por outro lado, os ex-atletas invocaram ainda o facto de ser mais fácil conjugar os estudos quando os treinos se realizavam em período noturno, sendo que, este tipo de organização lhes causava muito desgaste com grande reflexo no rendimento escolar pelo cansaço inerente à falta de períodos de repouso.

### **O Difícil mas Tranquilo Adeus**

A literatura nesta área vai-nos remetendo para grandes dificuldades na gestão na transição do término da carreira atlética (e.g., Stephan & Bilard, 2003; Stephan, Torregrosa & Sanchez, 2007; Warriner & Lavalley, 2008). Esta investigação parece não confirmar estes dados não no que respeita a tratar-se de um momento muito difícil, mas quanto ao encontrar uma solução facilitadora do processo.

Em primeiro lugar apenas cerca de 9% dos participantes sentiram o fim da carreira como uma ameaça. Ao contrário os restantes viveram este processo como uma oportunidade de continuar no meio desportivo assumindo outras funções ou de dedicar-se a outras atividades e ter mais tempo em família. A esta vivência não será indiferente o facto

de, a estes terem sido oferecidos cargos de treinador como moeda de troca para o abandono, o que reduziu a pressão da necessidade de visualizar uma alternativa urgente à prática desportiva.

Depois, os dados indicam-nos que apenas pouco mais de metade dos praticantes afirmou ter implementado estratégias de preparação da retirada. Esta constatação também parece não confirmar totalmente os resultados de estudos anteriores (e.g., Lally, 2007) em que os atletas afirmaram proceder, antecipadamente, a estratégias de ajustamento e preparação para o abandono.

Das estratégias identificadas, o retomar do investimento na sua formação (e.g., curso de treinador) ainda enquanto atletas foi a mais seguida, tendo todos eles terminado a carreira já na posse de, pelo menos, o primeiro nível do curso de treinador. Dos cinco ex-atletas que não indicaram possuir qualquer tipo de estratégia para abordar o término da carreira, três chegaram ao final com o curso de treinador e estão hoje a exercer essas funções ao mais alto nível e os outros dois desempenham cargos de dirigismo e não possuem habilitações para o treino.

Ora, estas evidências fazem-nos acreditar que no fundo e mesmo não o percebendo como tal, os participantes realizaram alguma preparação para enfrentar o momento do término da carreira. Na origem deste sentimento poderá estar o facto de terem referido que desafogo financeiro com que chegaram ao fim da atividade enquanto atletas lhes permitiu encarar este processo sem a urgência de encontrar rapidamente uma alternativa laboral de sustento familiar e as estratégias utilizadas não tenham recebido o crivo de necessidade mas sim de mais um desafio e enriquecimento voluntário.

Os participantes confirmaram os principais motivos já avançados em estudos anteriores para abandonar a carreira atlética, entre eles, o abaixamento das capacidades, as lesões e a saturação e desmotivação. Ainda assim, nesta investigação, os ex-atletas apresentaram também como justificação para colocar um ponto final prática profissional o facto de lhes terem sido colocadas novas oportunidades para a continuidade no meio desportivo assumindo outras funções (e.g., treinador) e também a grande influência que tiveram o testemunhar de acontecimentos traumáticos com colegas de profissão como a morte no recinto de jogo.

No que respeita à experiência em si, a maioria dos participantes (54%) considerou este um momento de transição muito difícil. A falta das rotinas diárias constituiu a maior dificuldade com que se depararam e quando o momento do abandono veio ao encontro dos atletas de forma mais repentina e menos esperada (e.g., lesões) teve a particularidade de tornar a gestão desta fase ainda mais complicada pela falta de tempo para preparar e amadurecer uma decisão.

Num outro sentido, os participantes indicaram que este é um processo que pode ser facilitado quando a saturação e a desmotivação acumuladas mostram o caminho do término ou quando lhes são colocados outros desafios como o abraçar de uma nova carreira como treinador.

Este estudo apresenta algumas limitações. Desde logo o número de participantes, 11 atletas de elite retirados, ainda que semelhante e até superior à dimensão das amostras utilizadas em outros estudos qualitativos, acreditamos que o alargamento do grupo de participantes poderá reproduzir ganhos para a investigação, nomeadamente, no incremento das variáveis em análise.

Ainda assim, foram obtidas um número significativo de variáveis nos vários domínios e esta quantidade leva-nos a outra limitação que tem que ver com a tentativa de sistematização da informação.

O volume do material retirado da transcrição das entrevistas obrigou ao agrupamento de vários subtemas numa única temática mais geral e esta organização poderá ter originado ligeiros desvios aos resultados obtidos.

Por outro lado e tendo presente os testemunhos dos participantes, o desafogo financeiro proporcionado por uma carreira de sucesso terá facilitado a vivência das transições, nomeadamente, o período após o término do percurso atlético.

Nestas condições as estratégias de ajustamento certamente que exigem recursos divergentes de outras situações. Será interessante seguir uma linha de investigação que procure uma melhor compreensão do fenómeno das transições da carreira atlética junto de participantes que não tenham obtido este percurso de recompensa, com vista a estabelecer comparações e verificar da existência de diferentes abordagens aos processos de mudança.

Ainda relativamente ao ajustamento dos processos de transição, neste estudo apenas se consideraram atletas de elite que alcançaram patamares de sucesso quase consecutivo, quer nas transições enquanto atletas quer no assumir de novas funções de relevância noutras áreas do desporto.

Observamos com pertinência a possibilidade de realizar mais estudos nesta temática com atletas de outros níveis competitivos e também em contexto de clube, por forma a descrever o processo de transição, em outros níveis que não apenas o de elite e a identificar quais as determinantes que impedem esses atletas de dar respostas adaptativas que lhes permitam alcançar um patamar superior.

Os resultados deste estudo estendem o nosso entendimento do processo de transição de carreira dos jogadores de elite de futebol, bem como, dos profissionais a atuar na área do desporto.

Por exemplo, a transição de júnior para sénior foi percecionada como não muito difícil, mas extremamente importante para o desenvolvimento da carreira. Estas facilidades foram atribuídas em particular ao facto dos atletas terem sempre atuado em escalões acima do correspondente ao seu escalão etário.

No mesmo sentido, a transição do término da carreira atlética, embora constitua um momento de adaptação complicado, poderá ser menos hostil se os atletas tiverem a oportunidade de desempenhar no imediato outras funções e se, para o efeito, tenham ao longo da carreira, adquirido competências para a sua execução com sucesso.

Por outro lado, a família, os amigos e os colegas desempenham um importante papel no suporte à vivência das transições, mas os clubes ainda não possuem todas respostas às necessidades dos atletas de elite.

Os resultados indicam as lesões como os grandes momentos de crise associados à possibilidade dos atletas de elite equacionarem o abandono prematuro da carreira. Estes atletas socorrem-se muito das suas características pessoais e recursos internos para ultrapassar os momentos de maior dificuldade. Ainda que valorizem em grande medida o suporte familiar na gestão emocional da carreira.

Este estudo também destaca que os atletas de elite aparentam ter uma passagem de júnior para sénior mais facilitada. O sucesso no ajustamento a esta transição normativa está associado ao facto dos atletas jogarem desde cedo em escalões acima do correspondente à sua faixa etária e à possibilidade de dar continuidade à competição mesmo que em níveis competitivos inferiores.

Muito habituados ao sucesso e a níveis competitivos elevados no alto rendimento, os atletas de elite não lidam bem com o facto de se verem condicionados e ultrapassados no seu desempenho. O estudo indica que estes atletas terminam a sua carreira atlética quando percecionam um abaixamento das suas capacidades físicas.

Finalmente, conclui-se que os atletas de elite observam grandes dificuldades em conciliar as atividades académicas com a prática do futebol e o risco de abandono dos estudos surge muito associado à aproximação da passagem de júnior a sénior, quando a exigência aumenta, as solicitações para estágios e competições também, e as decisões quanto à sua evolução e passagem ao profissionalismo se aproximam.

## Referências

- Alfermann, D. & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. In G. Tenenbaum and R.C. Eklund (Eds), *Handbook of Sport Psychology, Third Edition* (pp.712-733). Hoboken, N.J, Canada.
- Carlin, M. & Ruiz, E.G. (2012). Sport career transition to a new life context: current perspectives. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 12(1)*, 103-110.
- Cosh, S., Crabb, S. & LeCounter, A. (2013). Elite athletes and retirement: identity, choice, and agency. *Australian Journal of Psychology, 65*, 89-97.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist, 13*, 395-417.
- Côté, J., Lidor, R. & Hackfort, D. (2009). ISSP Position stand: to sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 9*, 07-17.
- Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. (2007). Practice and Play in the development of sports expertise. In R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*, (pp. 184-202; 3<sup>rd</sup> edition). Hoboken, NJ:Wiley.
- Côté, J., Salmela, J.H., Baria, A. & Russell, S.J. (1993). Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist, 2*, 127-137.
- Fifa, (2014). Nasce a “geração de ouro de Portugal”. In Fédération Internationale de Football Association, New Releases, 3 Março 2014, FIFA, [<http://www.fifa.com/>].
- Henriksen, K., Stambulova, N. & Roessler, K.K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: a successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise, 11*, 212-222.
- Jowett, S. & Cramer, D. (2010). The prediction of young athletes’ physical self from perceptions of relationships with parents and coaches. *Psychology of Sport and Exercise, 11*, 140-147.

- Kerr, G. & Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12:2, 115-133.
- Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: a prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 85-99.
- Lavallee, D., Grove, J.R. & Gordon, S. (1997). The causes of career termination from sport and their relationship to post-retirement adjustment among elite-amateur athletes in Australia. *Australian Psychologist*, 32 (2),131-135.
- Lavallee, D. & Wylleman, P. (2000). *Career transitions in sport: International perspectives*. D. Lavallee and P. Wylleman (Eds). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Lima, F.E. (2011). Era um vez uma geração de ouro. In Efeméride, 30 Junho 2011, Público, [homepage on the Internet, <http://www.publico.pt/>].
- Patton, M.Q. (2000). Enhancing the quality and credibility of qualitative analysis. *Health Services Research*,34:5, 1189-1208.
- Petitpas. A., Champagne, D., Chartrand, J., Danish, S. & Murphy, S. (1997). *Athlete's guide to career planning: Key to success from the playing field to professional life*. United States: Human Kinetics Publishers.
- Schlossberg, N.K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9:2, 2-18.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T. & Côté, J. (2009). ISSP Position stand: career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*,7, 395-412.
- Stambulova, N., Stephan, Y. & Jäphag, U. (2007). Athletic retirement: a cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 101-118.

- Stephan, Y. & Bilard, J. (2003). Repercussions of transition out of elite sport on body image. *Perceptual and Motor Skills*, 96, 95-104.
- Stephan, Y., Torregrosa, M. & Sanchez, X. (2007). The body matters: psychophysical impact of retiring from elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 73-83.
- Swann, C., Moran, A. & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 3-14.
- Vallée, C.N. & Bloom, G.A. (2005). Building a successful university program: Hey and common elements of expert coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17:3, 179-196.
- Warriner, K. & Lavalley, D. (2008). The retirement experiences of elite female gymnasts: self identity and the physical self. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20:3, 301-317.
- Wuerth, S., Lee, M.J. & Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athletes' career in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 21-33.
- Wylleman, P., Alfermann, D. & Lavalley, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 7-20.
- Wylleman, P. & Lavalle, D. (2004). A Developmental Perspective on Transitions Faced by Athletes. In M.R. Weiss (Eds). *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective* (pp. 507-527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Wylleman, P. & Reints, A. (2010). A lifespan perspective on the career of talented and elite athletes: perspectives on high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20:2, 88-94.

## Capítulo 6

---

### Discussão Final

Demos início a esta dissertação dando destaque a um depoimento do atual primeiro classificado no ranking de ténis *ATP World Tour* que nos remete para o enorme compromisso com o resultado, mas também, e acima de tudo, para a inseparável condição humana do percurso desportivo dos atletas de elite.

Deste modo, o atleta de elite é uma pessoa que sente, pensa e age em função de características próprias e em resposta aos estímulos de todo o contexto envolvente. Como nos indica Novak Djokovic a performance desportiva é, igualmente, reflexo da influência de outras facetas da vida e no equilíbrio desta relação poderá residir o sucesso ou insucesso obtidos num determinado momento do percurso atlético.

Compreender e aprofundar o conhecimento sobre as determinantes do desempenho atlético de excelência é de fundamental importância para que os agentes desportivos, e em particular, os profissionais na área da psicologia do desporto possam estruturar respostas mais capazes de corresponder às necessidades dos atletas ao longo da carreira.

O pressuposto desta dissertação foi elencar e descrever o desenvolvimento e transições da carreira dos atletas de elite e disponibilizar uma melhor compreensão das suas estratégias de ajustamento ao longo do percurso de envolvimento no desporto.

Ainda que a nível internacional tenham vindo a realizar-se estudos nesta área, o trabalho aqui desenvolvido não tem tido grande expressão no contexto da psicologia do desporto em Portugal, sobretudo, no que respeita ao futebol profissional, ao nível das várias seleções nacionais e envolvendo atletas de elite retirados.

Apresenta-se *infra* a Tabela 8 que, para uma leitura geral mais facilitada, sintetiza os métodos utilizados em cada um dos três estudos desenvolvidos, tendo em vista a concretização dos objetivos propostos inicialmente.

A informação sistematizada na referida tabela, inclui os elementos sobre os participantes, objetivos, instrumentos e procedimentos de análise dos dados recolhidos nas diferentes investigações.

Tabela 8 - Resumo do método utilizado em cada um dos estudos

Capítulo	Participantes	Objetivos	Instrumentos	Análise de Dados
Capítulo 3	11 M Atletas retirados do futebol - 9 Treinadores; - 2 Dirigentes	Estudo do desenvolvimento da carreira dos futebolistas de elite em Portugal	Entrevistas semiestruturadas	Registo Transcrição Análise das unidades Categorização
Capítulo 4	Estudos sobre transições da carreira de atletas de elite $n_{\text{inicial}} = 159$ referências $n_{\text{final}} = 65$ artigos integrais	Balanço da investigação realizada sobre as transições da carreira de atletas de elite	Revisão sistemática do tipo narrativo (Petticrew & Roberts, 2006)	Identificação Triagem Elegibilidade Inclusão
Capítulo 5	11 M Atletas retirados do futebol - 9 Treinadores - 2 Dirigentes	Estudo das transições da carreira dos futebolistas de elite em Portugal	Entrevistas semiestruturadas	Registo Transcrição Análise das unidades Categorização

Uma vez que a estrutura da tese obedece a uma organização por capítulos em que três deles seguem a linha de artigos independentes, considera-se importante estabelecer nesta última parte do trabalho uma ligação entre os vários resultados obtidos na investigação.

Na verdade o investimento simultâneo no estudo das temáticas do desenvolvimento da carreira atlética e das transições, teve por base a percepção de uma, cada vez mais evidente, ligação entre linhas de investigação.

De facto, na literatura científica já produzida podem observar-se fases de desenvolvimento da carreira às quais se associam mudanças que se influenciam mutuamente e que, dessa interação, terão de resultar respostas adaptativas dos indivíduos.

Nos estudos descritos neste documento, foi possível reunir um conjunto de evidências padrão, as quais, na percepção dos participantes, foram determinantes do sucesso das suas carreiras desportivas.

Na figura 2, apresenta-se uma proposta de modelo teórico explicativo da integração das principais variáveis emergentes da análise de dados, com destaque para as determinantes do desenvolvimento da carreira e ajustamento aos processos de transição percebidos pelos atletas retirados que participaram nos estudos.

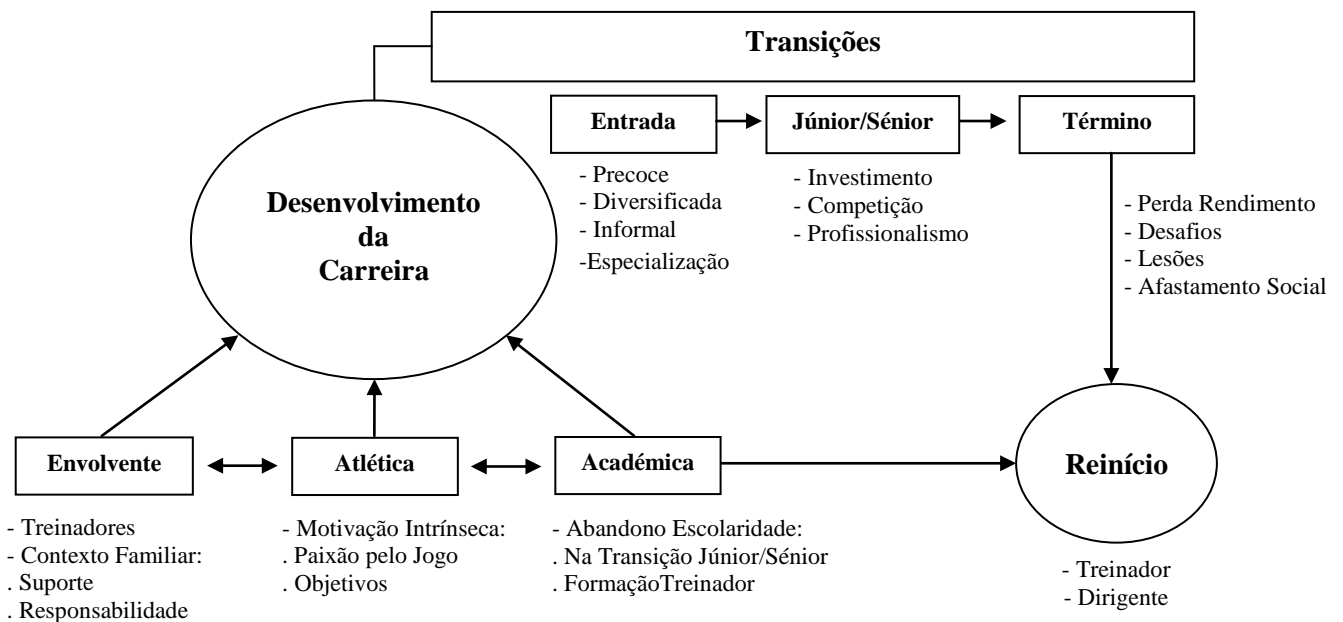


Figura 2

Modelo Teórico das Determinantes do Desenvolvimento e Transições da Carreira Atlética

Na generalidade, foi perceptível uma ligação entre o desenvolvimento da carreira e o percurso das transições. Os atletas de elite retirados consideraram como determinantes, essencialmente, três momentos normativos da carreira: a entrada no desporto, a transição de júnior para sênior e a retirada atlética.

O contacto com a prática desportiva, apontado como precoce, teve como referência a diversidade, i.e., os participantes nos estudos tiveram passagens por outras modalidades e/ou usufruíram de muitas horas de prática informal, na maior parte dos casos, associada ao futebol de rua e aos jogos pré-desportivos desenvolvidos no círculo de amigos e no contexto escolar.

A especialização no futebol também foi destacada como uma determinante do sucesso. Os participantes nestes estudos observam ganhos objetivos na dedicação oferecida à prática exclusiva da modalidade, desde os primeiros anos de contacto com a atividade desportiva.

A dedicação ao futebol relevou um investimento acrescido na transição de júnior para sénior. Nesta fase da carreira, foi factor determinante a possibilidade de competir, muitas vezes, num escalão acima do correspondente à sua faixa etária e dar continuidade a uma prática recorrente, i.e., fazendo, constantemente, parte das escolhas dos treinadores no primeiro ano de competição ao nível sénior.

O momento da passagem de júnior para sénior foi igualmente identificado como o período de passagem ao profissionalismo. Esta mudança, embora possa ter constituído um passo decisivo na obtenção do sucesso também representou alguns custos para a vida destes atletas.

O abandono do percurso académico constituiu a consequência com maior impacto negativo nas facetas da vida fora do desporto e surgiu em resultado do investimento acrescido na modalidade. De facto, a passagem ao profissionalismo deu origem a um incremento da dedicação exclusiva ao futebol e promoveu a pré-disposição dos participantes para largar os estudos pela falta de tempo para acompanhar as aulas, mas também pela desmotivação oriunda, em certa medida, do rendimento financeiro da nova atividade profissional.

No respeitante ao término da carreira, os atletas de elite retirados, apresentaram como factores determinantes: a perda de rendimento desportivo, o aparecimento de novos desafios, as lesões e a tentativa de recuperar do afastamento social provocado por anos consecutivos de grande investimento na carreira desportiva.

Após o momento da retirada enquanto atletas, a totalidade dos participantes reiniciou, com diferentes espaços temporais, uma atividade profissional na área do desporto, mas assumindo outras funções, enquanto treinador ou dirigente.

Tendo por base estes testemunhos, recolhemos evidências que apontam para a impossibilidade de dissociar os ajustamentos a estas transições (entrada, passagem júnior a sénior e retirada) a três facetas da vivência quotidiana dos atletas: a envolvente contextual, a atlética (mais ligada à performance individual) e a académica.

Em matéria de contexto envolvente, os participantes destacaram preferencialmente a influência dos treinadores, não apenas na participação na sua evolução técnica desportiva, mas sobretudo, pela referência humanista e valores transmitidos.

O contexto familiar foi também largamente apontado como determinante da prática e do seu sucesso. Os primeiros anos de ligação à atividade desportiva surgiram por influência da família e amigos e tiveram o fundamental apoio logístico garantido, normalmente, pelo suporte parental.

Mais tarde, este apoio dos pais passou a constituir-se principalmente, num lugar de conforto emocional incondicional e o alargamento da família foi considerado pelos participantes, um catalisador da responsabilidade perante a descendência, refletida no aumento do compromisso para com os resultados da performance desportiva.

Já ao nível da vivência atlética e da influência do indivíduo sobre o desenvolvimento da carreira, estes atletas de elite retirados percebem como característica pessoal de maior relevância os elevados níveis de motivação intrínseca.

Esta motivação foi resultante de uma intensa paixão pelo jogo que, associada a uma estratégia de constante redefinição de objetivos e criação de novos desafios são, agora, observadas como tendo sido decisivas no ultrapassar com sucesso os altos e baixos da carreira.

Finalmente, a vida académica constitui uma fonte de preocupações dos atletas e dos seus familiares. Como já foi referido, a interrupção do percurso da vida estudantil, esteve muito associada à transição de júnior para sénior, pois essa é também, uma fase de forte

investimento no futebol, dado tudo o que ele passa a exigir com o ingresso no profissionalismo.

Porém, recolhemos evidências da ligação entre a faceta acadêmica e a transição para o término da carreira atlética no que respeita a um recentrar do investimento na formação pessoal e no retomar de um percurso alternativo à carreira de atleta.

Contudo, o investimento passa aqui pela formação específica na área do treino visando a aquisição de competências ao nível das funções de treinador. A generalidade dos participantes nestes estudos e ainda no decurso da sua carreira atlética, concluíram o nível I de treinador o que permitiu abraçar novos desafios e facilitou o sucesso da transição do término da carreira.

Para concluir podemos acrescentar que a generalidade dos atletas retirados participantes neste estudo, procurou reunir antecipadamente ferramentas que lhes permitissem dar seguimento a uma carreira ligada ao contexto desportivo e essa estratégia poderá estar na origem de atualmente, todos eles, desempenharem funções de treinador ou dirigente, tendo-se constituído para eles o término da carreira atlética como um reinício da carreira desportiva em condições ajustadas ao seu novo perfil profissional.

### **Implicações Teóricas**

Os resultados confirmaram outros estudos publicados. Os anos de experimentação e prática, sem grandes requisitos de enquadramento, no período da infância e os ganhos associados ao desenvolvimento do talento e do prazer promotor de um envolvimento cada vez mais intenso e duradouro no futebol, descritos pelos participantes, encontram cabimento no Modelo do Desenvolvimento da Participação no Desporto (Côté, 1999).

Os atletas de elite deram início à sua entrada no desporto normalmente com idades entre os cinco e os seis anos e as primeiras experiências revelam um número elevado de horas de prática informal, sem supervisão de um treinador ou professor e com recurso a materiais improvisados e regras adaptadas ao contexto de rua e às idades dos participantes.

Uma boa parte dos atletas vivenciaram experiências noutras modalidades e reconheceram ganhos na aquisição de respostas ao nível da execução técnica das tarefas e de relacionamento com pares e aprendizados do trabalho em equipa. Foi, assim, estabelecida uma associação positiva entre esta prática diversificada e a transferência de habilidades para a modalidade do futebol como já outros estudos haviam descrito (Abernethy, Baker & Côté, 2005).

O contributo de Ericsson (1996) relativamente à teoria da prática deliberada e da necessidade de investimento num número elevado de intenso treino com enquadramento formal, emergiu também neste estudo como uma determinante do desenvolvimento do talento e foi particularmente apontada enquanto prática diferenciadora em termos físicos.

Nas transições de júnior para sénior e do término da carreira dos atletas de elite retirados não foram identificadas as crises e dificuldades já relatadas noutras investigações (e.g., Lorenzo, Borrás, Sánchez, Jiménez & Sampedro, 2009; Kerr & Dacysshyn, 2000). Assim, estas mudanças não constituíram situações de inadaptação e não se registaram consequências ao nível dos processos ansiosos ou depressivos e as situações de elevado egocentrismo e individualismo patológico não tiveram qualquer expressão.

Ao contrário, os atletas observaram nestas transições momentos de oportunidade que se vieram a confirmar mais tarde. Foram apontadas as vantagens da manutenção da

competição nos primeiros anos de profissionalismo e a possibilidade de iniciar uma outra carreira na área do desporto.

No que diz respeito ao suporte parental, foram confirmadas as relevantes ajudas no desenvolvimento da prática. Os atletas receberam nos primeiros anos de carreira um grande apoio logístico que foi diminuindo de intensidade passando com a idade adulta a constituir-se em suporte emocional.

Ainda assim, os atletas de elite aparentam possuir um conjunto de características que lhes confere uma melhor resposta às exigências da carreira, uma vez que também emergiram dos resultados, dados que apontam para a utilização recorrente de recursos internos na resolução de problemas como a constante redefinição de objetivos que emergiu como a melhor estratégia de ajustamento.

A carreira académica dos atletas de elite poderá deixar facilmente de constituir uma prioridade. Embora os participantes percecionem o abandono dos estudos como a maior consequência do seu investimento no desporto, esta é uma situação que, com o aproximar da passagem ao escalão sénior e do profissionalismo, acaba inevitavelmente por ocorrer.

As evidências apontam para diversas incompatibilidades na coordenação da vida académica com o desporto. Noutros estudos foram obtidos resultados precisamente no sentido oposto (e.g., Harrison & Lawrence, 2004) mas em alguns casos, com participantes que não experimentaram o mesmo nível competitivo e exigência dos participantes no nosso estudo.

Por fim, também no respeitante ao término da carreira emergiram razões já identificadas por outros estudos e agora confirmadas, nomeadamente, quanto ao abaixamento do rendimento (e.g., Lavallee, Grove & Gordon, 1997). Os atletas de elite percecionam na perda de algumas competências um condicionalismo que lhes diminui o nível de identidade atlética.

O abrandamento dos níveis da identidade atlética no término da carreira poderá, em sintonia com outras investigações (e.g., Martin, Fogarty & Albion 2014), estar associado à maior facilidade para lidar com a transição e uma maior abertura ao abandono voluntário para abraçar outras funções.

Os participantes nestes estudos, revelaram ter experienciado claras dificuldades em lidar com o abaixamento das suas capacidades. Acreditamos que para os atletas habituados a um nível de desempenho superior, seja ainda mais complicado sentir e observar a sua impotência para dar resposta às limitações impostas pela idade.

Dessa forma, foram-nos relatadas decisões que, embora difíceis, poderão ter sido facilitadas pela incapacidade de manter um nível elevado de performance, facto que também terá ajudado a aceitar com maior entusiasmo novos desafios e oportunidades de seguir a carreira desportiva noutras funções.

### **Limitações e Futuras Investigações**

A investigação, nesta área do conhecimento em concreto, tem vivido uma crescente evolução só permitida pelo estudo e dedicação de investigadores em encontrar respostas às limitações com que a ciência se vai deparando.

Nesse sentido, e para que futuros investigadores possam fazer dos constrangimentos, agora encontrados, forças determinantes da evolução da ciência, reunimos aqui as limitações mais significativas registadas nos vários estudos realizados e descritos neste documento.

As revisões de literatura apenas obtiveram estudos publicados em quatro bases de dados científicas de referência. Reconhecemos que o alargamento da pesquisa a mais fontes deverá ser considerado em futuras investigações por forma a alargar o espectro dos dados em análise e, assim, promover um possível aumento das temáticas chave.

O número de participantes nas entrevistas semiestruturadas poderá representar uma amostra de pequena dimensão, embora as recomendações para os estudos qualitativos apontem para um número equivalente aos 11 atletas de elite retirados pertencentes ao grupo de participantes nos estudos dos capítulos três e cinco.

Contudo e mesmo com uma amostra passível de ser considerada reduzida, foram obtidos e analisados um volume considerável de dados que dificultou a sistematização das determinantes emergentes. Dessa forma, algumas temáticas foram agrupadas em categorias da mesma família, método que poderá ter provocado um eventual desvio nos resultados, caso os temas tivessem sido isolados e analisados separadamente.

Ainda no respeitante aos resultados obtidos, acreditamos que o facto de termos registado testemunhos de jogadores de nacionalidade portuguesa mas, em muitos casos, com larga experiência de carreira no estrangeiro, poderá ter originado um desfasamento, por exemplo, em termos dos recursos à disposição dos atletas em clubes de elite em Portugal e fora do território.

Também por isso é sugerida a investigação em contexto de clube e não apenas de Seleção Nacional como é o caso, mas também em outros níveis competitivos. Por outro

lado, esta investigação dedicou-se sobretudo a analisar casos de sucesso e será de todo o interesse recolher conhecimento sobre as situações de insucesso no desenvolvimento e transições da carreira por forma a estabelecer pontos de aproximação e distanciamento relativamente ao contexto agora abordado.

Por ultimo, uma referência para a necessidade de considerar uma atenção particular aos estudos longitudinais. Comparativamente, foi notória uma produção desigual com franco deficit para esta metodologia e sendo esta temática, cada vez mais, abordada sob uma perspetiva desenvolvimentista torna-se pertinente proceder aos estudos com recurso a um acompanhamento do percurso dos atletas.

## **Contributos para Aplicação Prática**

Acreditamos que, por intermédio dos resultados obtidos nestes estudos, os investigadores podem beneficiar de uma maior compreensão do desenvolvimento e transições de carreira, ainda assim não queríamos fechar este documento sem sistematizar algumas recomendações e sugestões destinadas, sobretudo, aos profissionais que trabalham juntos dos atletas, com vista a promover ações que possam corresponder cada vez mais e melhor às necessidades dos atletas de elite.

### **Implicações para as condições do treino**

Hoje em dia, a prática estrutura do futebol é disponibilizada e estimulada cada vez mais precocemente. O surgimento de academias promoveu o enquadramento da modalidade em contextos munidos de muita fundamentação teórica.

Contudo, a especialização no futebol, e até numa só posição no terreno e a padronização da técnica e da abordagem ao próprio jogo, está de tal forma formatada que o espaço para o desenvolvimento da criatividade e tomada de decisão do atleta poderá estar muitas vezes limitado.

O contexto de elite marca a sua diferença, precisamente, pelos atletas serem capazes de encontrar respostas diferenciadas da generalidade dos praticantes. Neste estudo, foram várias as referências à importância do desenvolvimento de outras atividades desportivas que não só o futebol.

Entre estas atividades muito pouco formais e adaptadas às características dos participantes e contexto, o destaque vai para o futebol de rua, enquanto veículo promotor de uma série de competências, onde se incluem o improvisado e a capacidade de resolver problemas num curto espaço de tempo.

Assim, e dada a reduzida possibilidade de, principalmente as crianças desfrutarem do tempo de prática e convívio informal, sugere-se que os clubes criem situações replicadoras do contexto de rua, onde os jovens atletas tenham a oportunidade de participar em situações de prática não estruturada e em que sejam, eles próprios, os principais promotores.

Nestas situações, os atletas deverão ser responsáveis pela escolha da atividade, dos participantes e do espaço e materiais necessários à sua concretização. As situações podem envolver indivíduos de diferentes escalões etários e até elementos ligados à estrutura que não só atletas. As regras e o seu cumprimento também deverão estar a cargo apenas e só dos intervenientes.

Outra condição essencial é que, nestas e noutras situações, os atletas possam experimentar diferentes posições e papéis na equipa para que tomem contacto com outras realidades e exigências do jogo, criando também a possibilidade de estimular competências ao nível da socialização.

Neste particular, pensamos que o investimento precoce em esquemas formais de enquadramento tático, muito requeridos no alto rendimento, poderá não ser indicado. Em idades de formação e até aos escalões etários dos 14 anos, a estrutura cognitiva dos indivíduos poderá não comportar esquemas complexos de jogo em equipa e, ao invés de evolução, podemos apenas estar a criar mais obstáculos ao desenvolvimento de competências generalizadas dos jovens desportistas.

### **Implicações para a formação dos treinadores**

Acompanhado de grandes mudanças sociais, o desporto e o futebol em particular, teve uma evolução enorme nas últimas décadas. Esse crescimento está igualmente presente num outro tipo de necessidades que os atletas apresentam na atualidade.

Reconhecidamente, os resultados deste e de outros estudos demonstram a relevância da influência dos treinadores no desenvolvimento do talento. Importa aqui ter presente que os atletas valorizam, muito mais que os aprendizados técnicos, os treinadores que se constituíram como referências humanas.

Acreditamos que os treinadores terão de estar mais sensíveis para as questões relacionadas com o desenvolvimento global dos atletas, pois ele, é também promotor de indivíduos melhor preparados para lidar com os desafios da vida e da sua carreira.

Esta atitude traduz um respeito pelo indivíduo, que os atletas valorizam particularmente, e promove o estabelecimento de relações de confiança essenciais à transmissão de conhecimento.

O treinador tem, hoje em dia, de munir-se de um conjunto alargado de conhecimentos que lhe permitam o recurso a diversas estratégias, por exemplo, ao nível da comunicação e das dinâmicas de grupo. Nesse sentido, acreditamos que o treinador deverá procurar investir na sua formação para encontrar respostas às necessidades dos atletas, nomeadamente, através da criação de departamentos para assessoria às equipas técnicas do clube e das seleções nacionais.

Pelo que nos foi dado a conhecer, os atletas procuram nos seus treinadores suporte informacional e relacional que vai muito além dos aprendizados obtidos nos conteúdos programáticos dos cursos de treinador.

Assim, será fundamental o treinador reunir à sua volta um recurso especializado para debate e aconselhamento, tendo por base as suas experiências e de modo a produzir reflexões sobre a sua conduta e a forma como gerir toda a sua intervenção.

Por fim, e porque a formação do treinador passa igualmente por um processo formal de aquisição de competências definido por lei, consideramos fundamental a inclusão das temáticas inerentes ao desenvolvimento da carreira e transições, nos cursos específicos ministrados pelas Associações e Federação Portuguesa de Futebol.

### **Implicações para o suporte parental**

O apoio da família e dos amigos é fundamental para o desenvolvimento da carreira e para o ajustamento às transições. No entanto, os clubes e em particular os treinadores têm grande reserva em valorizar o suporte que os significantes conferem ao equilíbrio dos atletas.

Esta desconfiança vem sobretudo do comportamento altamente protetor de alguns pais que tendem a estravar as funções da paternidade e a assumir tarefas na área de competência dos treinadores, dirigentes e até outros elementos das estruturas técnicas dos clubes. Mas na verdade são esses progenitores que permitem, especialmente em idades de

formação, a participação efetiva das crianças no desporto com todo o apoio logístico e financeiro à atividade.

É também cada vez mais evidente que o negócio do futebol permite aos pais criar expectativas de sucesso elevadas. Para alguns deles, a prática dos filhos constitui essencialmente um investimento do qual se esperam retornos compensatórios e quando este objetivo parece longe de ser alcançado surgem por vezes conflitos entre progenitores e/ou entre estes e os responsáveis dos clubes onde se incluem obviamente os treinadores.

Atualmente muitos atletas vivem, desde cedo, longe das suas famílias e amigos. Sofrem, precocemente, de um desenraizamento muito difícil de ultrapassar, com repercussões no seu desenvolvimento e na maturação proveniente dos relacionamentos sociais, pois estão ainda desprovidos de recursos internos para o ajustamento a esta mudança

Nesse sentido, acreditamos que ao contrário de afastar as famílias e amigos, e os pais em particular, os clubes devem providenciar um suporte e acompanhamento positivos destes significantes ao atleta. Será de toda a pertinência que os clubes e as estruturas federativas encontrem momentos em que os pais possam receber informação relativa aos pressupostos para um saudável desenvolvimento da carreira dos atletas.

Este objetivo inclui a partilha de elementos do percurso individual das crianças e jovens em que o clube também possa recolher informações para melhor contextualizar os vários momentos de transição dos atletas fora da prática desportiva.

Outras ações fundamentais, para além da existência um programa informativo e formativo para participação dos pais, ações como atividades conjuntas de convívio entre pais e filhos poderão constituir igualmente uma estratégia para fazer frente, em primeiro lugar ao desenraizamento e depois à iliteracia desportiva de alguns pais, nomeadamente, daqueles que têm os seus filhos a residir em centros de treino ou academias e desconhecem o funcionamento e exigência de uma carreira dedicada ao desporto.

### **Implicações para a transição de júnior para sénior e para o profissionalismo**

Esta é uma transição fundamental e decisiva para o sucesso da carreira. Identificámos vantagens, com ganhos consideráveis, quando os atletas passam ao escalão sénior tendo a possibilidade de dar seguimento à participação regular em competição.

Esta passagem para o último escalão etário é exigente e os jogadores têm de adaptar-se rapidamente a um novo contexto de prática. Em muitas situações, os atletas são dispensados ou emprestados a outros clubes e esta mudança torna o processo ainda mais difícil, se não tiverem a possibilidade de consolidar as aprendizagens através da competição regular, e isso implica fazerem parte, recorrentemente, das opções do treinador.

Outras medidas que evidenciam diminuir os efeitos negativos da mudança de clube na transição de júnior para sénior, em muitos casos coincidente com a passagem ao profissionalismo, é seguirem esse percurso com outros colegas nas mesmas condições e/ou ter treinadores com quem tenham já estabelecido uma relação de confiança e conhecimento que os ajudem ao ajustamento a este momento crítico da carreira.

Uma última referência para o reforço do acompanhamento psicológico do jovem atleta neste processo e em particular no respeitante à carreira académica, pois este foi definido como o momento em que as exigências e o maior investimento no desporto, têm como consequência o abandono dos estudos. Os clubes e federações têm de definir estratégias para combater o absentismo e abandono, nomeadamente, privilegiando a necessidade de encontrar soluções em conjunto com a escola para a gestão de períodos de estágios e competições que obrigam a ausências prolongadas e faltas aos compromissos estudantis.

### **Implicações para a preparação para o término da carreira**

Ainda que neste estudo os atletas de elite retirados aparentemente não tenham recorrido a grandes estratégias de ajustamento ao término da carreira, foram apontadas dificuldades inerentes a esta transição.

É muito importante que os atletas possam usufruir de apoio ao longo do percurso antecedente ao momento da retirada. O maior suporte que se vislumbra é o investimento na formação e crescimento pessoais.

Verificámos que o facto de, no final do percurso atlético, os participantes estarem na posse de uma habilitação permitiu-lhes aceitar o desafio para enveredar pela carreira de treinador. Esta é uma condição que, por vezes, é descurada e os atletas devem ser estimulados a investir na sua formação enquanto indivíduos e essa deverá passar também por outras aprendizagens fora do desporto.

Outras medidas que deverão ser tidas em conta, dizem respeito aos organismos responsáveis pela organização do espetáculo desportivo e em concreto aos clubes, às ligas profissionais e às federações de modalidade, no caso o futebol. Estamos convictos da necessidade de incluir clausulado nos contratos dos atletas que condicionem algumas verbas para a aplicação em fundos de poupança reforma e apólices de seguro para invalidez, com vista a promover a poupança e criar reservas económicas a usufruir em situações de retirada precoce e para prevenir usos indevidos do retorno financeiro do profissionalismo.

Uma última sugestão ainda estará disponível às estruturas organizativas e passa por incluir os atletas de elite retirados em programas de formação onde possam servir de referência e partilhar as suas vivências com jovens atletas-estudantes e/ou integrar equipas de estudo e reflexão sobre a organização do desporto.

### **Implicações para o desenvolvimento da carreira académica**

A maioria dos clubes de elite possui já academias de formação, apetrechadas de inúmeros recursos com vista ao desenvolvimento do talento dos seus atletas. Estes equipamentos têm capacidade para albergar em regime de internato os atletas recrutados em locais distantes do clube acolhedor.

Os atletas são “arrancados” prematuramente às suas famílias, o que acaba por constituir um desenraizamento de todo o seu estilo de vida até ao momento de partir na aventura do futebol. Os estudos publicados e os resultados refletidos neste documento

apresentam evidências da enorme dificuldade da coordenação da vida estudantil com o futebol e as consequências são também conhecidas e acabam por repercutir-se no abandono dos estudos.

Acreditamos que o suporte ao estudo é, sem qualquer, dúvida uma valência que tem de constituir parte integrante da carreira do atleta. Este apoio tem de passar pelo acompanhamento à execução das tarefas académicas dentro do espaço dos clubes, academias e federações, principalmente, quando não existirem condições para os pais acederem ao desempenho regular dessas funções.

Por outro lado, pensamos que esta é uma solução que isoladamente, poderá não ser suficiente para resolver o problema da articulação entre a prática desportiva e a escola. Temos vindo a assistir à prossecução do abandono, uma vez que as ligações entre o clube e a escola continuam a apresentar muitas debilidades e a frequência escolar passa muito por apenas isso mesmo: promover as idas dos atletas à escola, sem a devida correspondência em termos do sucesso escolar.

Nestes moldes propomos a constituição de academias de desenvolvimento integral do atleta, locais onde é a escola que se estabelece no seio do clube e recebe não só os atletas, mas também outros alunos do ensino regular.

Sob esta perspetiva salvaguardam-se as questões relacionadas com a socialização, reúnem-se todas as condições para que a conciliação com o desporto seja total e ainda se promove a adesão ao desporto de uma série de outros alunos que, desde cedo poderão usufruir do acesso a uma prática desportiva à qual, neste momento, o desporto escolar não tem capacidade de corresponder com a eficácia desejável.

Ainda no respeitante ao percurso formativo dos atletas, verificámos que nem sempre a escola ou apenas ela, constitui o veículo para a formação destes indivíduos. Constatámos que a estratégia, recorrentemente, utilizada pelos atletas analisados, passa pela aquisição de competências ao nível do treino.

Este investimento, aliado ao facto dos participantes terem já cumprido o ensino obrigatório (9º ano de escolaridade), permitiu a sua entrada no mercado de trabalho e o

seguimento de uma carreira de sucesso noutras funções, onde se inclui a de treinador e dirigente.

Nestes termos, acreditamos e sugerimos um acompanhamento e sensibilização dos atletas para a necessidade de investir nas suas habilitações, seja ele, no ensino regular ou noutras matérias e áreas do conhecimento do seu verdadeiro interesse, mas que possam acima de tudo, constituir um percurso alternativo à carreira de atletas aquando do seu término.

Para o sucesso deste tipo de ações, temos a convicção da necessidade das entidades competentes, como sejam, os clubes, os sindicatos de jogadores e associações de treinadores, as associações e federações, e os vários organismos públicos com intervenção no desporto, devem intervir diretamente na definição de estratégias integradas e legislação com o objetivo da salvaguarda do futuro dos atletas de agora.

## Considerações Finais

O atleta de elite vivencia a sua carreira atlética como resultado, não apenas da sua performance desportiva, mas também por integração desta, num conjunto de outras facetas da sua vida tais como a familiar, a académica e social. Será, então, o equilíbrio de todas estas experiências de vida que irá definir o maior ou menor sucesso no ajustamento do atleta às exigências do seu percurso desportivo.

Acreditamos que os resultados emergentes deste estudo comportam relevantes implicações para os profissionais, em particular psicólogos do desporto, que têm como missão o acompanhamento e assistência aos atletas no terreno, tendo como objetivo constituir uma ajuda na gestão diária das dificuldades e das suas necessidades enquanto desportistas e, sobretudo, perante a sua condição humana.

É nossa ideia ter contribuído para acumular respostas às descobertas já publicadas e para uma melhor compreensão do envolvimento no desporto dos futebolistas de elite portugueses. Julgamos estarem aqui lançadas sólidas bases para que novos estudos permitam a continuidade da investigação nesta área por forma a incrementar conhecimento ao agora registado.

Nos dias que correm, ainda constatamos que as estruturas responsáveis pela organização e regulamentação do futebol continuam a tomar decisões tendo apenas em vista o desenvolvimento da modalidade através dos atletas, ao invés, de se focarem no crescimento dos atletas por intermédio dessa prática desportiva.

Ao longo do trabalho expresso neste documento, encontrámos e descrevemos evidências das determinantes do desenvolvimento do talento e confirmámos os resultados de outros estudos que apontam para a enorme influência exercida pelo contexto da envolvente aos atletas.

Fez igualmente parte da nossa missão, transmitir a convicção da impossibilidade de separar a condição humana da condição de desportista dos jogadores de futebol de elite de modo a que todos os agentes possam cada vez mais recorrer à visão e aos ensinamentos da psicologia para uma abordagem global do atleta.

Terminamos com a expectativa de ter elencado e descrito uma boa parte da literatura existente e ter ajudado a encontrar respostas para questões ainda em aberto e à procura de maiores e melhores esclarecimentos. Esperamos que o nosso trabalho possa promover e estimular o incremento da investigação nesta área de conhecimento, tendo sempre em vista apetrechar os profissionais ao serviço do desporto com mais ferramentas para acorrer com maior eficácia às exigências dos atletas de elite e para que os seus resultados de sucesso vão muito além das conquistas desportivas e se traduzam essencialmente em ganhos para o ser humano que, em determinado momento da sua vivência, é também um cidadão que pratica desporto.

## Referências Finais

- Abernethy, B., Baker, J. & Côté, J. (2005). Transfer of pattern recall skills may contribute to the development of sport expertise. *Applied Cognitive Psychology, 9*, 705-718.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist, 13*, 395-417.
- Ericsson, K.A. (1996). *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts, sciences, sports, and games*. Mahwah, NJ: Lawrence Earlbaum.
- Harrison, C.K. & Lawrence, S.M. (2004). Female and male student athletes' perceptions of career transition in sport and higher education: a visual elicitation and qualitative assessment. *Journal of Vocational Education and Training, 56(4)*, 485-505.
- Kerr, G. & Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology, 12:2*, 115-133.
- Lavallee, D., Grove, J.R. & Gordon, S. (1997). The causes of career termination from sport and their relationship to post-retirement adjustment among elite-amateur athletes in Australia. *Australian Psychologist, 32 (2)*, 131-135.
- Lorenzo, A., Borrás, P.J, Sánchez, J.M., Jiménez, S. & Sampedro, J. (2009). Career transition from junior to senior in basketball players. *Revista de Psicología del Deporte, 18*, 309-312.
- Martin, L.A., Fogarty, G.J. & Albion, M.J. (2014). Changes in athletic identity and life satisfaction of elite athletes as a function of retirement status. *Journal of Applied Sport Psychology, 26:1*, 96-110.
- Petticrew, M. & Roberts, H. (2006). *Systematic reviews in the social sciences: a practical guide*. (1ªed). Blackwell Publishing.