AUTOR:Marco António Muniz Lippert ¹Cláudia Dias ¹Nuno Corte-Real ¹António Manuel Fonseca ¹

¹Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção no Desporto, (CIFIID), Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Portugal

<https://doi.org/10.5628/rpcd.18.01.80>

A retirada desportiva: Uma revisão sistemática

PALAVRAS CHAVE:

Retirada desportiva. Transição de carreira.

Vida pós-desporto. Revisão sistemática.

SUBMISSÃO: 3 de Dezembro 2017

ACEITAÇÃO: 28 de Abril de 2018

RESUMO

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

Sport retirement: A systematic review

ABSTRACT

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

KEYWORDS:

Sport retirement. Career transitions.

Post-sport life. Systematic review.

INTRODUÇÃO

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

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

Estas consequências podem ter diversas explicações. O facto de muitas vezes construírem as suas carreiras com prioridade nas atividades desportivas face ao desempenho escolar, por exemplo, pode contribuir para a dificuldade de os atletas encontrarem uma nova profissão, bem como para um aumento exacerbado da ansiedade nos momentos anteriores à retirada (Cosh, Crabb, & Tully, 2015). Por outro lado, como os corpos dos atletas são parte integrante de sua identidade, significando a sua força física, aptidão e capacidade para executar as tarefas (Phoenix & Sparkes, 2006), quando se retiram podem ficar mais vulneráveis a experimentarem uma diminuição da autoestima ao passo em que mudam as características dos seus corpos físicos (Schwenk et al., 2007). Com efeito, os atletas retirados encontram-se frequentemente numa grande fragilidade: quando estão no ápice da carreira costumam ser o centro das atenções, mas quando já não rendem como antes deixam de ter importância e começam a enfrentar uma nova etapa, que demanda a busca por uma nova identidade, novos relacionamentos e uma nova função social (Puig & Vilanova, 2006). Adicionalmente, a perspectiva de falta de atividades para executar no “dia seguinte” à retirada desportiva, associada à baixa idade, é outro aspecto preocupante na vida dos ex-atletas (Arliani et al. 2014).

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

A PRESENTE INVESTIGAÇÃO

Segundo Park, Lavalley e Tod (2013b), desde a primeira publicação, efetuada por Mihovilovic, em 1968, as pesquisas sobre a retirada de atletas têm vindo a aumentar de forma gradual. Especialmente desde os anos 90, vários estudos de revisão (e.g., Stambulova & Ryba, 2014; Wylleman et al., 2004) e capítulos de livros (Lavalley & Andersen, 2000) tentaram fornecer orientações para futuras direções de pesquisas. Porém, essas publicações não utilizaram metodologias de revisão rígidas, recorrendo a uma análise sistemática dos manuscritos. Diferentemente, as revisões sistemáticas de Lavalley et al. (2000) e de Park et al. (2013b) evoluíram metodologicamente, analisando, respetivamente, 80 trabalhos científicos entre os anos de 1965 a 1998, e 126 estudos compreendendo o período de 1968 até 2010. O trabalho de Park et al. mostrou que as pesquisas mais recentes destacaram, principalmente, as causas e consequências da retirada desportiva e o refinamento dos preditores da qualidade de transição.

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

Neste contexto, o objetivo da presente revisão sistemática foi contribuir para ampliar o conhecimento atual no domínio da retirada desportiva, analisando o desenho metodológico dos estudos e características das amostras, bem como as variáveis psicológicas associadas à qualidade da transição de carreira e os recursos psicossociais disponíveis durante essa transição. Acreditamos que, a partir deste estudo, será possível identificar que variá-

veis relacionadas à transição para fora do desporto já estão exaustivamente estudadas, as que ainda não estão totalmente saturadas e suportam novos estudos e, na medida do possível, identificar novas lacunas ou caminhos para fornecer direções de pesquisas futuras. Identificadas as carências e os novos desafios, os pesquisadores poderão se valer desse trabalho para suas decisões.

MÉTODO

FONTES DE PESQUISA

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

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

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram considerados os seguintes critérios de inclusão: (a) estudos primários; (b) estudos publicados entre 2010 e 2016 em periódicos científicos (livros, teses, dissertações e anais de eventos não foram consideradas), totalizando os últimos sete anos de pesquisas; (c) estudos relativos à transição de carreira para fora do desporto (outros tipos de transições, como escolar para universitário e deste para o profissional não foram analisados); (d) estudos com amostra de populações independentes; e (e) estudos escritos em inglês ou espanhol. Dessa forma, a revisão obedeceu ao que Goodger, Gorely, Lavalley e Harwood (2007) e Sallis, Prochaska e Taylor (2000) estabeleceram como critérios de inclusão com base em procedimen-

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

PROCEDIMENTOS

Depois da identificação dos estudos foram aplicados os mesmos procedimentos de revisão sistemática usado por Sallis et al. (2000), Goodger et al. (2007) e Park et al. (2013b). Os protocolos incluíram a criação de quadros detalhados (QUADRO 1 A 4). No quadro 1 é apresentado o desenho das pesquisas (método da recolha de dados e desenho da pesquisa) e no quadro 2 as características da amostra (tamanho, nível competitivo, tipo de desporto, sexo, idade, situação face ao desporto [e.g., atleta em atividade, ex-atleta], tempo de competição, idioma [inglês ou espanhol] e localização). Os quadros 3 e 4 foram criados com base nas variáveis relacionadas com a qualidade da transição de carreira e nos recursos psicossociais disponíveis durante a transição, respetivamente. Num primeiro momento, foram separadas e classificadas as variáveis de cada um dos estudos. Nesta fase só foram incluídas as variáveis citadas em mais de três amostras independentes; as variáveis com menos do que três amostras foram agrupadas, sempre que possível, com outras semelhantes (e.g., a autopercepção inclui a autopercepção da imagem corporal, autoconfiança e autoestima). Os estudos que analisaram diversas variáveis foram listados separadamente. Em seguida, foi analisada a direção da associação das variáveis em relação à qualidade da transição e aos recursos psicossociais disponíveis durante a transição, ou seja, se houve uma associação positiva (+), negativa (-), nenhuma associação (0) ou associação indeterminada (?). A última fase da análise foi a determinação da associação geral de cada variável por meio do resumo de cada correlação e cálculo da percentagem de amostras de apoio na direção da associação. Foram utilizadas as orientações fornecidas por Sallis et al. (2000) para a rotulagem da associação: 0-33% = nenhuma associação, 34-59% = associação indeterminada ou inconsistente e 60-100% = associação positiva ou negativa.

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

RESULTADOS E DISCUSSÃO

DESENHO METODOLÓGICO

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

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

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

QUADRO 1. Desenho metodológico.

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

CARACTERÍSTICAS DAS AMOSTRAS

O número total de participantes foi 6510, variando entre 1 e 1316 e predominando amostras com um *N* entre 1 e 200. A maioria das pesquisas estudou homens ou homens e mulheres, notando-se uma diminuição, desde o início do século, dos estudos com mulheres (11% em 2000, 19% em 2010, e 9% atualmente). Quanto às idades, todas as faixas etárias foram contempladas, à exceção da categoria “abaixo de 16 anos”. No que respeita ao tipo de população, as amostras têm consistido, predominantemente, de ex-atletas, havendo menos estudos com atletas ativos ou combinados. Mais especificamente, nove estudos (*n* = 970 sujeitos) analisaram amostras de atletas ativos, 36 estudaram atletas retirados (*n* = 3342 sujeitos), 13 combinaram atletas ativos com ex-atletas (*n* = 1331 sujeitos), três combinaram atletas retirados com não-atletas (*n* = 746 sujeitos) e um estudo analisou atletas ativos e

não-atletas, mas não identificou a quantidade de sujeitos, apenas a porcentagem (96% atletas ativos e 4% não- atletas). Por fim, refira-se que um artigo analisou amostras combinadas de atletas ativos, ex-atletas e pessoas ligadas ao desporto (quatro atletas em atividade, cinco ex-atletas e três técnicos), ou a intervenção do profissional da psicologia do desporto.

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

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

QUADRO 2. Características das amostras.

CARACTERÍSTICAS DAS AMOSTRAS	REFERÊNCIA	AMOSTRAS
TAMANHO DA AMOSTRA		
1 - 10	7(8), 14(1), 19(6), 23(5), 27(1), 28(5), 29(10), 34(2), 35(2), 36(9), 42(10), 46(1), 47(3), 51(8), 55(3), 57(9), 59(10)	17
11 - 50	3(35), 8(20), 9(18), 11(12), 12(47), 17(18), 21.1(26), 37(30), 38(15), 39(12), 41(17), 44(13), 48(19), 50(20), 58(30), 65(20), 69(36), 70(26)	18
51 – 100	15(57)21.2(94), 30(52), 31(62), 32(100), 33(68), 52(57), 56(65)	08
101 - 200	4(108), 22(142), 26(133), 40(117), 62(107), 67(193), 68(186)	07
201 - 300	54(280), 66(299)	02
301 - 500	6(338)	01
501 - 1000	16(548), 25(592), 43(575), 53(513)	04

> 1000	13(1316)	01
Não identificado	1, 2, 5, 10, 18, 20, 24, 45, 49, 60, 61, 63, 64	13
SEXO		
Feminino	9, 12, 14, 46, 51, 59	06
Masculino	7, 13, 19, 20, 23, 24, 25, 27, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 42, 47, 50, 53, 56, 57, 58, 65, 67, 68	25
Combinados	3, 4, 6, 8, 11, 15, 16, 17, 21(1), 21(2), 22, 26, 28, 30, 31, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 48, 52, 54, 62, 66, 69, 70	28
Não identificados	1, 2, 5, 10, 18, 45, 49, 55, 60, 61, 63, 64	12
IDADE		
< 16	44, 47	02
16 - 26	3, 6, 8, 15, 16, 31, 43, 51, 52, 54, 59, 67	12
27 - 40	7, 11, 12, 17, 19, 21(1), 27, 28, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 50, 57, 62, 65, 69, 70	20
> 40	9, 21(2), 22, 53, 68	05
15 – 85 (ampla faixa)	4, 25, 26, 29, 32, 33, 42, 48	08
Não-identificados	1, 2, 5, 10, 13, 14, 18, 20, 23, 24, 30, 34, 37, 45, 46, 49, 55, 56, 58, 60, 61, 63, 64, 66	24
POPULAÇÃO		
Atletas ativos	3, 15, 27, 43, 44, 47, 52, 67, 69*	09
Ex-atletas	7, 9, 13, 14, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 46, 51, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 70	36
Combinados (atletas e ex-atletas)	5, 6, 8, 16, 17, 19, 20, 29, 31, 42, 48, 50, 54	13
Combinados (atletas, ex-atletas e pessoas próximas)	11	01
Combinados (ex-atletas e não-atletas)	12, 53, 68	03
Combinados (atletas e não- atletas)	4	01
Não identificado ou não se aplica	1, 2, 10, 18, 45, 49, 64	07
TIPO DE DESPORTO		
Coletivos	5, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 19, 23, 25, 32, 33, 44, 50, 52, 53, 56, 57, 58, 59, 62, 65, 66, 67, 68	25
Individuais	11, 12, 22, 28, 29, 34, 35, 42, 46, 48, 51	11
Combinados	3, 6, 16, 17, 21, 24, 26, 30, 31, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 47, 54, 69	19
Não-identificados	1, 2, 4, 10, 18, 20, 27, 45, 49, 55, 60, 61, 63, 64, 70	15

NÍVEL COMPETITIVO		
Escolas/ Colégios/ Universidades	47, 50, 54, 59, 61	05
Clubes (não-profissional ou semi-profissional)	52	01
Elite (nacional e internacional)	3, 8, 12, 14*, 16, 19, 20, 21*, 22, 23, 24, 26, 28, 29, 30, 31, 34*, 35*, 36, 38*, 39, 40*, 41*, 42, 43, 46, 48, 51, 55*, 70*	30
Profissional (ligas de futebol, futebol americano e rugby)	5, 7, 9, 13, 15, 25, 27, 32, 33, 53, 56, 57, 58, 65, 66, 67, 68	17
Combinados	4, 6, 11, 17*, 37, 44, 62,	07
Com deficiência	69	01
Não identificados	1, 2, 10, 18, 45, 49, 60, 63, 64	09
LÍNGUA		
Inglês	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70	64
Espanhol	7, 8, 15, 21, 40, 52	06

QUALIDADE DA TRANSIÇÃO DE CARREIRA

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

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

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

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

Em contraste, a voluntariedade da decisão, o desenvolvimento e realização pessoal e de carreira e do tempo decorrido após a retirada pareciam exibir uma associação predominantemente positiva com a qualidade da transição. Especificamente, nove dos 11 estudos que trataram da voluntariedade da decisão de retirada encontraram uma associação positiva com a qualidade da transição de carreira; nos outros dois, não foi possível determinar a associação. Em paralelo, os sete estudos que analisaram o desenvolvimento e realização pessoal e de carreira encontraram uma associação positiva com a qualidade da transição. Cinco desses estudos apresentaram os benefícios que atletas e ex-atletas podiam ter ao desenvolverem uma carreira dupla, mesmo face a dificuldades (e.g., gestão do tempo). Já os três estudos que examinaram a relação entre o tempo decorrido após a retirada desportiva e a percepção da qualidade da adaptação à nova vida mostraram também uma associação positiva entre as duas variáveis. Refira-se, porém, que enquanto no estudo longitudinal de Park et al. (2013a) foram necessários cinco meses, em média, para a adaptação à nova vida pós-carreira desportiva, Stronach et al. (2014) relataram que, num período de até um ano, os ex-atletas ainda apresentavam certa confusão mental em saber quem eram.

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

QUADRO 3. Fatores associadas à qualidade da transição de carreira.

FATORES RELACIONADOS À QUALIDADE DA TRANSIÇÃO DE CARREIRA	REFERÊNCIA	T	ASSOCIAÇÃO(%)				SC
			+	-	0	?	
identidade atlética	30, 4-, 70, 8-, 11-, 20?, 23-, 26-, 28-, 29-, 30-, 31-, 37-, 38-, 48+, 50-, 51-, 55-, 58-, 62-, 65-, 69-, 70-	23	4	83	9	4	-
aspectos demográficos	Gênero: 3 =, 40 (fem-), 48 = Raça: 50 – Idade: 24+, 300, 31+, 32-, 57- Cultura: 28-, 37-, 44-	12	17	50	25	8	?
voluntariedade da decisão	8+, 11+, 28?, 30+, 31+, 34+, 51+, 57?, 64+, 65+, 70+	11	82			18	+
lesões e problemas de saúde	13-, 16-, 23-, 24-, 25-, 27-, 32-, 33-, 37, 38-, 47-, 53-, 56-, 65-, 66-, 68-	16		100			-
satisfação com o corpo e bem-estar	12+, 22+, 23+, 28+, 32+, 46+, 48+, 51+, 53+, 54+, 55+, 59+, 69+	13	100				+
desenvolvimento pessoal e de carreira	7+, 8+, 29+, 30+, 39+, 43+, 44+	07	100				+
status educacional	70, 8+, 9+, 17+, 18+, 21+, 40+, 41+, 48+, 57+, 58+, 63+	12	92		8		+
status financeiro	70, 9-, 11?, 18-, 57+, 58+	06	33	33	17	17	?
controle da vida	17-, 28-, 57-, 62-	04		100			-
desengajamento / drop-out	23-, 24-, 29-, 38-, 44-, 62-	06		100			-
tempo passado após a retirada	14+, 28+, 37+	03	100				+
relação com técnicos e clubes	28-, 30-, 37-, 57-, 64-	05		100			-

T – Total de estudos; SC – Sumário dos códigos

RECURSOS PSICOSSOCIAIS DISPONÍVEIS DURANTE A TRANSIÇÃO DE CARREIRA

No quadro 4 são apresentados os recursos psicossociais disponíveis durante a transição de carreira. As estratégias de enfrentamento foram o recurso mais citado, tendo sido positivamente associadas, num total de 13 estudos, à qualidade de transição da carreira. Apesar de

não ser claro que estratégias se revelaram como mais importantes ou com um efeito mais positivo, três foram mencionadas com maior frequência: “ficar a trabalhar no desporto”, “envolvimento com outras funções fora do desporto” e “introspeção/ reflexão”. Estratégias de enfrentamento mal adaptativas (e.g., álcool, drogas, suicídio) surgiram em apenas três estudos.

Tal como nas estratégias de enfrentamento, também nas categorias de planejamento e preparação da retirada desportiva e de suporte social todos os estudos que analisavam a relação destas variáveis com a qualidade da transição encontraram uma associação positiva. O planejamento incluía os preparativos relacionados à vida profissional, pessoal/ psicológica e financeira e foi estudado em 14 estudos. O suporte psicossocial, analisado em 20 estudos, incluía todos os tipos de apoio (com exceção dos programas sistemáticos de suporte, pormenorizados no item seguinte), quer do lado não-desportivo (e.g., familiares, amigos, pessoas mais próximas), quer de fontes desportivas (e.g., técnicos, comissão técnica, federações, confederações, companheiros de equipe).

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

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

QUADRO 4. Recursos psicossociais disponíveis durante a transição de carreira

RECURSOS	REFERÊNCIA	T		ASSOCIAÇÃO(%)		SC
estratégias de enfrentamento	9+, 11+, 23+, 26+, 28+, 30+, 32+, 37+, 38+, 51+, 57?, 64+, 70+	13	92	8		+
planejamento da retirada	8+, 11+, 15+, 30+, 37+, 38+, 64+, 65+, 70+	09	100			+
suporte psicossocial	3+, 7+, 8+, 11+, 15+, 23+, 28+, 34+, 37+, 38+, 41+, 48+, 51+, 57+, 60+, 63+, 64+, 67+	18	100			+
envolvimento em programas de suporte	3+, 7?, 9?, 21+, 31+, 37+, 43+, 570	08	63	12	25	+
transferências de habilidades	7+, 14+, 15+, 280, 34+	05	80	20		+

T – Total de estudos; SC – Sumário dos códigos

DISCUSSÃO

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

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

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

Por outro lado, importa salientar que, nos últimos anos, registou-se uma inversão considerável na localização: os estudos realizados no continente Europeu se destacaram frente aos da América do Norte (EUA, principalmente), ocorrendo também um aumento de estudos australianos. Ásia, África, Oriente Médio e América do Sul não conseguem se destacar, ainda, na produção científica desse tema. Com efeito, mesmo que Stambulova e Ryba (2014) tenham afirmado que a Ásia e a América do Sul são áreas emergentes quando se fala em estudos de carreira desportiva, não só nesses continentes, mas também na África e no Oriente Médio, quase não há publicações relevantes (Park et al., 2013b). Nessa medida, carece de investigação um maior número de culturas e suas interrelações. Estudar as diferenças culturais pode levar a novas interpretações e resultados diferentes dos já conhecidos, pois os estudos nessa área estão incipientes. No entanto, refira-se que a presente revisão apenas considerou estudos de língua inglesa e espanhola e que a exclusão de estudos de outras línguas pode ter influenciado especificamente na localização do

estudo e ter levado à omissão de potenciais correlatos, principalmente relacionados às questões culturais. Sugere-se assim que, futuramente, sejam analisadas as publicações em outras línguas.

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

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

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

Em suma, parece que o estudo da identidade atlética e das consequências das lesões já está "saturado", sendo consensual que influenciam diretamente no período transitório e no

pós-carreira. Porém, o facto de as pesquisas estarem começando a se voltar para o estudo da preocupação com a saúde, bem-estar psicológico, qualidade de vida e preocupação com o corpo depois do término da carreira parece abrir uma gama de possibilidades a explorar. Uma via interessante parece ser o estudo de ex-atletas que se mantiveram em atividade e aqueles que passaram a levar uma vida sedentária, na medida em que alguns estudos (e.g., Erlandson et al., 2012; Ronkainen, Watkins, & Ryba, 2016) mostraram que ex-atletas que se mantiveram em atividade não apresentaram problemas a este nível, desfrutando de uma melhor qualidade de vida.

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

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

Quanto às questões demográficas, não foi possível, como mencionamos anteriormente, tirar uma conclusão concreta com relação às diferenças entre as diferentes variáveis estudadas. Porém, realce-se o fato de existirem, em alguns estudos, diferenças significativas

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

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

A planificação da retirada desportiva é um dos principais fatores que influencia a adaptação à nova vida depois do desporto (González Fernández & Bedoya López, 2008), o que poderá explicar o facto de todos os estudos analisados terem mostrado uma associação

positiva desta variável com a qualidade da transição de carreira. A falta de preparação parece causar maior sofrimento no período transitório e pós-carreira de atletas de elite (Hatamleh, 2013; Stronach et al., 2014), havendo pesquisas recentes que mostram os consideráveis benefícios sociais, psicológicos e financeiros das já referidas carreiras duplas (e.g., Torregrosa et al., 2015; Tshube & Feltz, 2015; Subijana et al., 2015). Contudo, é preciso ainda estabelecer para que tipo de atletas (e.g., maior ou menor nível competitivo) é mais eficiente a construção da carreira dupla e se deve mesmo existir essa diferenciação.

Para além do planeamento, o suporte social também se constitui como uma variável tradicionalmente importante em termos de recursos disponíveis na transição. Algumas pesquisas sublinharam a importância do apoio familiar, principalmente dos pais (Álvarez Zamora, 2011; Mateos et al., 2010; Surujlal & Zyl, 2014;) e de irmãos, amigos e companheiros de equipe, por ordem decrescente (Fernández & Moreno, 2012). Alguns autores sugerem, porém, que este peso do apoio familiar poderá estar relacionado com o precário apoio oferecido, em geral, pelas organizações desportivas (Liu & Lu, 2016; Stronach et al., 2014). Assim, são necessárias mais investigações que analisem a influência dos clubes, bem como a influência da mídia, enquanto fontes de suporte social. De facto, estudos recentes (e.g., Cosh et al., 2013, 2015) tentaram encontrar respostas do quanto e de que forma a mídia é capaz de influenciar na vida dos atletas e, consequentemente, na qualidade da transição, sugerindo uma influência negativa e alguma insatisfação dos ex-atletas com as matérias publicadas, as quais costumam se limitar às identidades desportivas, tratando os ex-atletas como grandes campeões desportivos por vários anos após o término da carreira; ou seja, a identidade atlética, para a mídia, parece ser mais importante do que o seguimento das vidas dos atletas.

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

Por fim, mas não menos importante, uma das variáveis ainda muito pouco exploradas e de grande potencial para a literatura futura, é a aprendizagem transferível, isto é, os recursos, capacidades e habilidades adquiridas enquanto atletas e que podem ser transferíveis e aproveitadas em uma nova vida noutra função (Barker-Ruchti et

al., 2012). Entre essas habilidades encontram-se a capacidade de sacrifício, companheirismo, respeito pelos outros, trabalho em equipe (Álvarez Zamora, 2011), paciência, foco, objetivo orientado, dedicação, autodisciplina, perseverança, cumprimento de prazos, tolerância (Surujlal & Zyl, 2014), perspectiva, independência e criatividade (Barker-Ruchti et al., 2012). Porém, alguns autores referem-se à dificuldade de os atletas terem consciência dos aspectos positivos das suas habilidades ou de serem capazes de transferi-las do domínio desportivo para outro domínio (Park et al., 2013a; Stronach et al., 2014).

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

REFERÊNCIAS

- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: A cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 61-75. doi:10.1016/S1469-0292(02)00050-X
- Álvarez Zamora, A. (2011). Professional football players and labor market insertion strategies after withdrawal. *Agon, International Journal of Sport Sciences*, 1(2), 115-128.
- Aquilina, D. (2013). A study of the relationship between elite athletes' educational development and sporting performance. *The International Journal of the History of Sport*, 30(4), 374-392. doi:10.1080/09523367.2013.765723
- Arlani, G. G., Lara, P. S., Astur, D. C., Cohen, M., Gonçalves, J. P. P., & Ferretti, M. (2014). Impact of sports on health of former professional soccer players in Brazil. *Acta Ortopédica Brasileira*, 22(4), 188-190. doi:10.1590/1413-78522014220400954
- Barker, D., Barker-Ruchti, N., Rynne, S., & Lee, J. (2014). Moving out of sports: A sociocultural examination of Olympic career transitions. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(2), 255-270.
- Barker-Ruchti, N., Barker, D., Rynne, S., & Lee, J. (2012). 'One door closes, a next door opens up somewhere': The learning of one Olympic synchronized swimmer. *Reflective Practice*, 13(3), 373-385.
- Barker-Ruchti, N., & Schubring, A. (2016). Moving into and out of high-performance sport: The cultural learning of an artistic gymnast. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(1), 69-80. doi:10.1080/17408989.2014.990371
- Barriopedro-Moro, M., Muniesa, C. A., & Subijana-Hernández, C. L. (2016). Perspectiva de género en la inserción laboral de los deportistas olímpicos españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 339-350. doi:10.1080/17408989.2014.990371
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Petitpas, A. J. (2000). Self-identity issues in sport career transitions. In D. Lavallee & P. Wylleman (Eds.), *Career transitions in sport: International perspectives* (pp. 29-43). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Caron, J. G., Bloom, G. A., Johnston, K. M., & Sabiston, C. M. (2013). Effects of multiple concussions on retired national hockey league players. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35(2), 168-179.
- Cosh, S., Crabb, S., & Tully, P. J. (2015). A champion out of the pool? A discursive exploration of two Australian Olympic swimmers' transition from elite sport to retirement. *Psychology of Sport and Exercise*, 19, 33-41. doi:10.1016/j.psychsport.2015.02.006
- Cosh, S., LeCouteur, A., Crabb, S., & Kettler, L. (2013). Career transitions and identity: A discursive psychological approach to exploring athlete identity in retirement and the transition back into elite sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 5(1), 21-42. doi:10.1080/2159676x.2012.712987
- Craig, P., Dieppe, P., Macintyre, S., Michie, S., Nazareth, I., & Petticrew, M. (2008). Developing and evaluating complex interventions: The new medical research council guide. *British Medical Journal*, 337, a1655. doi:10.1136/bmj.a1655
- Debois, N., Ledon, A., & Wylleman, P. (2015). A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 15-26. doi:10.1016/j.psychsport.2014.07.011
- Ellis, M. J., McDonald, P. J., Cordingley, D., Mansouri, B., Essig, M., & Ritchie, L. (2016). Retirement-from-sport considerations following pediatric sports-related concussion: Case illustrations and institutional approach. *Neurosurgical Focus*, 40(4), E8. doi:10.3171/2016.1.FOCUS15600
- Erlandson, M. C., Kontulainen, S. A., Chilibeck, P. D., Arnold, C. M., Faulkner, R. A., & Baxter-Jones, A. D. (2012). Higher premenarcheal bone mass in elite gymnasts is maintained into young adulthood after long-term retirement from sport: A 14-year follow-up. *Journal of Bone and Mineral Research*, 27(1), 104-110. doi:10.1002/jbmr.514
- Fernández, L. M., & Moreno, B. M. R. (2012). Recursos disponibles para la inserción sociolaboral tras la retirada deportiva de futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 189-194.
- González Fernández, M., & Bedoy López, J. (2008). Después del deporte, ¿qué? Análisis psicológico de la retirada deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 61-69.
- González, I. F., Urrútia, G., & Alonso-Coello, P. (2011). Revisiones sistemáticas y metaanálisis: Bases conceptuales e interpretación. *Revista Española de Cardiología*, 64(8), 688-696. doi:10.1016/j.recsp.2011.03.029
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21, 127-151. doi:10.1123/tsp.21.2.127
- Hatamleh, M. R. (2013). The life transitions of high performance athletes' retirement from sport. *European Scientific Journal*, 9(11), 336-353.
- Kelly, D. F., Chaloner, C., Evans, D., Mathews, A., Cohan, P., Wang, C., ... Kernan, C. (2014). Prevalence of pituitary hormone dysfunction, metabolic syndrome, and impaired quality of life in retired professional football players: A prospective study. *Journal of Neurotrauma*, 31(13), 1161-1171. doi:10.1089/neu.2013.3212
- Kerr, G., & Dacshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(2), 115-133. doi:10.1080/10413200008404218
- King, T., Rosenberg, M., Braham, R., Ferguson, R., & Dawson, B. (2013). Life after the game-injury profile of past elite Australian football players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(4), 302-306. doi:10.1016/j.jsams.2012.09.003
- Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 85-99. doi:10.1016/j.psychsport.2006.03.003
- Lavallee, D., & Andersen, M. (2000). Leaving sport: Easing career transitions. In M. Andersen (Ed.), *Doing sport psychology* (pp. 249-260). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Liu, Z., & Lu, Y. (2016). Re-employment of retired athletes in China. *The International Journal of the History of Sport*, 33(5), 624-633. doi:10.1080/09523367.2016.1188083
- Martin, L. A., Fogarty, G. J., & Albion, M. J. (2014). Changes in athletic identity and life satisfaction of elite athletes as a function of retirement status. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 96-110. doi:10.1080/10413200.2013.798371
- Mateos, M., Torregrosa, M., & Cruz, J. (2010). Evaluation of a career assistance programme for elite athletes: Satisfaction levels and exploration of career decision making and athletic-identity. *Kinesiology Slovenica*, 18(1-2), 30-43.
- Mihovilovic, M. A. (1968). Status of former sportsmen. *International Review of Sport Sociology*, 3, 73-93. doi:10.1177/101269026800300105
- Park, S., Tod, D., & Lavallee, D. (2012). Exploring the retirement from sport decision-making process based on the transtheoretical model. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 444-453. doi:10.1016/j.psychsport.2012.02.003
- Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2013a). A longitudinal qualitative exploration of elite Korean tennis players' career transition experiences. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 15(1), 65-92.
- Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2013b). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22-53. doi:10.1080/1750984X.2012.687053
- Puig, N., & Vilanova, A. (2006). Deportistas olímpicos y estrategias de inserción laboral. Propuesta teórica, método y avance de resultados. *Revista Internacional de Sociología*, 64, 63-83. doi:10.3989/ris.2006.i44.28
- Randolph, C., Karantzoulis, S., & Guskiewicz, K. (2013). Prevalence and characterization of mild cognitive impairment in retired national football league players. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 19(08), 873-880. doi:10.1017/S1355617713000805
- Rintaugu, E. G., & Mwisukha, A. (2011). Retirement from competitive sport: The experiences of Kenyan soccer athletes. *Current Research Journal of Social Sciences*, 3(6), 477-482.
- Roberts, C. M., Mullen, R., Evans, L., & Hall, R. (2015). An in-depth appraisal of career termination experiences in professional cricket. *Journal of Sports Sciences*, 33(9), 935-944. doi:10.1080/02640414.2014.977936
- Ronkainen, N. J., Watkins, I., & Ryba, T. V. (2016). What can gender tell us about the pre-retirement experiences of elite distance runners in Finland?: A thematic narrative analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 37-45. doi:10.1016/j.psychsport.2015.06.003
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, A. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32, 963-975. doi:10.1195-9131/00/3205-0963/0
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 2-18. doi:10.1177/001100008100900202
- Smith, B., Bundon, A., & Best, M. (2016). Disability sport and activist identities: A qualitative study of narratives of activism among elite athletes with impairment. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 139-148. doi:10.1016/j.psychsport.2016.07.003
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 395-412. doi:10.1080/1612197X.2009.9671916

Stambulova, N. B., & Ryba, T. V. (2014). A critical review of career research and assistance through the cultural lens: Towards cultural praxis of athletes' careers. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 1-17. doi:10.1080/1750984X.2013.851727

Stronach, M., Adair, D., & Taylor, T. (2014). 'Game over': Indigenous Australian sportsmen and athletic retirement. *Australian Aboriginal Studies*, 2014(2), 40-59.

Subijana, C. L., Barriopedro, M., & Conde, E. (2015). Supporting dual career in Spain: Elite athletes' barriers to study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 57-64. doi:10.1016/j.psychsport.2015.04.012

Surujlal, J., & Zyl, Y. (2014). Understanding the dynamics of sport-career transition of Olympic athletes. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(20), 477-484. doi:10.5901/mjss.2014.v5n20p477

Thomas, J. R., Silverman, S., & Nelson, J. (2015). *Research methods in physical activity* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., & Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50-56. doi:10.1016/j.psychsport.2015.03.003

Tshube, T., & Feltz, D. L. (2015). The relationship between dual-career and post-sport career transition among elite athletes in South Africa, Botswana, Namibia and Zimbabwe. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 109-114. doi:10.1016/j.psychsport.2015.05.005

Vilanova, A., & Puig, N. (2013). Compaginar la carrera deportiva con la carrera académica para la futura inserción laboral: ¿Una cuestión de estrategia. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 61-68.

Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7-20. doi:10.1016/S1469-0292(02)00049-3

Weigand, S., Cohen, J., & Merenstein, D. (2013). Susceptibility for depression in current and retired student athletes. *Sports Health*, 5(3), 263-266. doi:10.1177/1941738113480464.