

## Da carreira esportiva à aposentadoria: quais os motivos, sentimentos e experiências de nadadores de décadas diferentes?

### From sports career to retirement: what are the reasons, feelings, and experiences of swimmers from different decades?

#### De la carrera deportiva a la jubilación: ¿cuáles son los motivos, sentimientos y experiencias de nadadores de décadas diferentes?

\*Ana Catarina Gomes, \*\*Géssyca Tolomeu de Oliveira, \*Everton Rocha Soares, \*Bruno Ocelli Ungheri, \*\*Renato Melo Ferreira  
\*Universidade Federal de Ouro Preto (Brasil), \*\*Universidade Federal de Juiz de Fora (Brasil)

**Resumo.** Objetivo: O objetivo foi comparar os motivos da aposentadoria, sentimentos durante a transição e ao relembrar a carreira, além da percepção da aptidão física e saúde entre 18 ex-nadadores, divididos em Grupo A (aposentados entre 1995-2005) e Grupo B (aposentados entre 2006-2019). Materiais e Métodos: Utilizou-se uma abordagem qualitativa e retrospectiva, por meio de entrevistas via Google Meet, seguindo um roteiro semiestruturado. O recrutamento dos atletas foi conduzido de forma conveniente, com base na disponibilidade e acessibilidade. Resultados: Os resultados indicaram que a estagnação do desempenho foi o principal motivo de aposentadoria para ambos os grupos (33,33% para o Grupo A e 35,71% para o Grupo B). Durante a transição, o Grupo A expressou predominantemente sentimentos positivos (57,15%), enquanto o Grupo B demonstrou uma predominância de sentimentos negativos (63,64%), sendo o alívio o principal sentimento citado em ambos os grupos. Ao se lembrar da carreira, ambos os grupos expressaram predominantemente sentimentos positivos (94,45% para o Grupo A e 76,2% para o Grupo B), sendo a saudade o mais citado em ambos. Em relação à percepção da aptidão física e saúde, observou-se predominantemente uma piora em ambos os grupos. Os resultados reforçam a necessidade de se realizar o planejamento de carreira, fornecendo dados importantes para que as comissões técnicas e atletas reconheçam essa fragilidade e possivelmente implantem o planejamento de carreira em suas equipes com a finalidade de facilitar a transição para uma nova identidade e estilo de vida.

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

**Abstract.** Objective: The aim was to compare retirement motives, feelings during the transition and when reminiscing about their careers, as well as perceptions of physical fitness and health among 18 former swimmers, divided into Group A (retired between 1995-2005) and Group B (retired between 2006-2019). Materials and Methods: A qualitative and retrospective approach was utilized through interviews via Google Meet, following a semi-structured script. Athletes' recruitment was conveniently conducted based on availability and accessibility. Results: Findings indicated that performance stagnation was the primary retirement motive for both groups (33.33% for Group A and 35.71% for Group B). During the transition, Group A predominantly expressed positive feelings (57.15%), while Group B showed a predominance of negative feelings (63.64%), with relief being the main emotion cited in both groups. When recalling their careers, both groups predominantly expressed positive feelings (94.45% for Group A and 76.2% for Group B), with nostalgia being the most cited emotion in both. Regarding perceptions of physical fitness and health, a predominantly worsening trend was observed in both groups. The results emphasize the need for career planning, providing important data for technical teams and athletes to recognize this vulnerability and potentially implement career planning in their teams with the aim of facilitating the transition to a new identity and lifestyle.

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

**Resumen.** Objetivo: El objetivo fue comparar los motivos de jubilación, los sentimientos durante la transición y al recordar la carrera, así como la percepción de la aptitud física y la salud entre 18 exnadadores, divididos en Grupo A (jubilados entre 1995-2005) y Grupo B (jubilados entre 2006-2019). Materiales y Métodos: Se utilizó un enfoque cualitativo y retrospectivo a través de entrevistas vía Google Meet, siguiendo un guion semiestruturado. El reclutamiento de los atletas se realizó de manera conveniente, basado en la disponibilidad y accesibilidad. Resultados: Los resultados indicaron que la estancamiento del rendimiento fue el principal motivo de jubilación para ambos grupos (33,33% para el Grupo A y 35,71% para el Grupo B). Durante la transición, el Grupo A expresó predominantemente sentimientos positivos (57,15%), mientras que el Grupo B mostró una predominancia de sentimientos negativos (63,64%), siendo el alivio el principal sentimiento mencionado en ambos grupos. Al recordar sus carreras, ambos grupos expresaron predominantemente sentimientos positivos (94,45% para el Grupo A y 76,2% para el Grupo B), siendo la nostalgia el más mencionado en ambos. En cuanto a la percepción de la aptitud física y la salud, se observó predominantemente un empeoramiento en ambos grupos. Los resultados refuerzan la necesidad de realizar la planificación de carrera, proporcionando datos importantes para que los equipos técnicos y atletas reconozcan esta fragilidad y, posiblemente, implementen la planificación de carrera en sus equipos con el fin de facilitar la transición hacia una nueva identidad y estilo de vida.

**Palabras clave:** Natación. Jubilación. Carrera deportiva. Atletas. Estudios Retrospectivos.

---

Fecha recepción: 13-04-24. Fecha de aceptación: 02-09-24

Ana Catarina Gomes

anacatarina.gomes@yahoo.com.br

## Introdução

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

A aposentadoria esportiva, como definida por Lang e Light (2010), representa o estágio em que os atletas encerram suas carreiras no esporte de alto rendimento. Este período é caracterizado por um processo complexo de tomada de decisão, influenciado por uma interação de fatores individuais e sociais, que podem levar a causas tanto voluntárias quanto involuntárias para o término da carreira (Agresta, Brandão, & Barros Neto, 2008; Alfermann & Stambulova, 2007). Destacam-se a dedicação aos estudos, relação com o treinador e insatisfação com os resultados como os motivos mais frequentemente citados para a aposentadoria (Siekanska & Blecharz, 2020). Outros motivos incluem o surgimento de novos interesses, exaustão física e psicológica, problemas de saúde, sobrecarga de treinamento, declínio ou estagnação no desempenho e falta de apoio financeiro (Jorge et al., 2019; Siekanska & Blecharz, 2020).

Embora seja inevitável, a forma como a transição de carreira ocorre pode ter um impacto significativo na experiência do atleta. Essa transição pode seguir padrões normativos (relativamente previsíveis), não normativos (menos previsíveis) ou quase normativos (previsíveis para grupos específicos), podendo o atleta, dependendo de sua avaliação subjetiva da situação, enfrentar sentimento de alívio, crise ou uma combinação dos dois durante esse processo (Schinke, Stambulova, Trepanier & Oghene, 2015; Stambulova et al., 2021). Sabe-se ainda, que a natureza específica de cada modalidade esportiva pode ter um impacto significativo no processo de tomada de decisão dos atletas, moldando suas percepções, experiências e desafios durante a transição de carreira (Siekanska & Blecharz, 2020; Agresta et al., 2018; Reis et al., 2018). Na natação, as demandas singulares do ambiente aquático exigem dos nadadores uma adaptação específica às propriedades físicas da água (Maglisho, 2010), tornando a transição desafiadora. Os atletas podem enfrentar não apenas o fim de uma carreira esportiva, mas também o rompimento com uma conexão intrínseca com esse ambiente. O caso paradigmático de Michael Phelps (Venkat,

2020) ressalta a complexidade inerente à essa condição, com abandonos temporários e subsequentes retornos bem-sucedidos às competições, evidenciando os desafios e as decisões difíceis que os atletas enfrentam ao encerrar suas carreiras, tais como a crise de identidade - "Quem sou eu sem o esporte?" -, pressão das expectativas externas, gestão financeira e novas fontes de renda (Wendling & Sagas, 2021).

Ao explorar a transição da carreira esportiva para a aposentadoria em nadadores, é imperativo considerar, ainda, a influência do contexto temporal, com mudanças nas dinâmicas esportivas e sociais que podem afetar as decisões de aposentadoria. Este estudo se propõe a preencher essa lacuna ao analisar dois grupos distintos de ex-nadadores que encerraram suas carreiras em décadas diferentes, entre 1995-2005 e 2006-2019. A escolha de dividir os participantes em dois períodos temporais distintos visa capturar possíveis mudanças nas dinâmicas esportivas, sociais e culturais que podem ter impactado as decisões de aposentadoria, os sentimentos durante a transição e as percepções atuais sobre suas carreiras esportivas. A década em que um atleta encerra sua carreira pode influenciar as oportunidades disponíveis, as expectativas sociais e até mesmo as abordagens de gestão esportiva, desta forma, espera-se que haja diferenças entre os grupos no que se refere aos motivos para aposentadoria, bem como nos sentimentos em relação à aposentadoria, considerando o aumento dos relatos de transtornos psicológicos que vêm sendo observados nos últimos tempos.

Desta forma, o objetivo do trabalho foi analisar os principais aspectos relacionados aos motivos, sentimentos e percepções da transição da carreira esportiva para a aposentadoria de dois grupos de ex-nadadores que se aposentaram em décadas diferentes.

## Materiais e Métodos

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

### Amostra

A amostra foi selecionada por conveniência (Jager, Putnick, & Bornstein, 2017) e foram entrevistados 18 ex-nadadores de nacionalidade brasileira, divididos em dois grupos (nove indivíduos em cada grupo), sendo, Grupo A: que se aposentaram entre os anos 1995 e 2005; e Grupo B: que se aposentaram entre os anos 2006 e 2019 (Tabela 1). Como critérios de inclusão, o estudo assumiu: 1 - Os atletas terem competido em nível nacional; 2 - Terem pelo menos 10 anos de prática estruturada e junto a sua federação de origem por tempo similar; 3 - Assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFOP, protocolo número 5.482.432. A tabela 1 apresenta os dados relativos à caracterização da amostra, grupos A e B. Dos participantes entrevistados, 11,11% eram do sexo feminino, enquanto 88,89% eram do sexo masculino.

Tabela 1.  
Caracterização da amostra

| Variável     | Grupo A (n=9)          | Grupo B (n=9) |
|--------------|------------------------|---------------|
|              | Média ± DP             | Média ± DP    |
| Atual        | 42,00 ± 3,39           | 30,56 ± 4,00  |
| Idade (anos) | Que iniciou na natação | 5,89 ± 2,32   |
|              | No alto rendimento     | 13,44 ± 2,35  |
|              | Que Especializou       | 14,11 ± 2,57  |
|              | Do pico de desempenho  | 19,44 ± 2,74  |
| Treinamento  | Da aposentadoria       | 23,11 ± 2,47  |
|              | Sessões semanais       | 11,63 ± 1,51  |
|              | Horas semanais         | 24,56 ± 6,60  |

### Instrumento

O instrumento utilizado apresentou duas seções, na primeira continha uma anamnese e na segunda um roteiro de entrevista semiestruturado, baseado em trabalhos que analisaram a carreira esportiva, em especial o término da carreira de atletas (Agresta et al., 2008; Samulski et al., 2009; Siekanska & Blecharz, 2020). O roteiro continha 30 itens, com questões abertas, dicotômicas e de múltipla escolha, que abordavam desde a caracterização da amostra, até os aspectos biopsicossociais que envolvem, em especial, o término da carreira esportiva, perpassando pelas causas e suas consequências.

### Procedimentos

Um contato via redes sociais (Instagram, WhatsApp) foi realizado com os ex-nadadores dos respectivos grupos e, após a explicação dos objetivos do estudo eles assinaram o TCLE, via Google Forms. Foi agendada uma data para a coleta de dados, via Google Meet em reunião gravada (Santana, 2021), que posteriormente foram transcritas (Thomas, Nelson, & Silverman, 2009). Com a finalidade de garantir o anonimato dos participantes cada transcrição recebeu um código baseado na seguinte razão: número seguindo a ordem pela qual o ex-atleta foi entrevistado, seguido pela letra referente ao grupo ao qual pertence (1A, 1B, 2A, 2B, 3A, 3B, e assim por diante), tais códigos foram distribuídos de forma aleatória. Por fim, cada participante foi informado que caso ele não quisesse responder alguma questão específica, ele deveria informar isso. As entrevistas duraram entre 30 e 60 minutos.

### Análise de dados

A análise dos dados foi conduzida a partir dos procedimentos relatados na abordagem qualitativa (Patton, 2002) ou seja, seguindo-se os passos: transcrição, organização e interpretação (elaboração e classificação das categorias). Utilizou-se o software MAXQDA (VERBI Software, 2021) para identificar e analisar descritivamente os itens relacionados aos motivos de aposentadoria, como os ex-nadadores se percebem em relação à aptidão física e saúde e o sentimento existente relativo à natação. Após essa identificação e análise descritiva foi realizada uma análise de conteúdo das categorias emergentes.

Foram atribuídas quatro categorias, sendo elas: Motivo, Sentimento atual, Sentimento na transição e Aptidão física e saúde. As duas categorias referentes aos sentimentos (Atual

e Transição) foram divididas em subcategorias Positivos e Negativos e a categoria Aptidão física e saúde foi dividida em subcategorias Flexibilidade, Força, Resistência aeróbica, Composição corporal e Saúde. As categorias e subcategorias estabelecidas foram apresentadas de acordo com as similaridades entre os diversos trechos das entrevistas, que representam assuntos agrupados entre si. Cada categoria e subcategoria passou pela avaliação minuciosa de três especialistas com experiência neste tipo de análise em pesquisa qualitativa, para garantia da credibilidade e legitimidade, cujas conclusões foram refletidas nas percentagens apresentadas, conforme ilustrado nas Figuras 1 e 2.

As subdivisões relacionadas à categoria Aptidão física e Saúde foram realizadas considerando os parâmetros da aptidão física elencados pelo American College of Sports (2021) que incluem força, flexibilidade, resistência aeróbica e a composição corporal. Em relação à saúde, considerou-se o conceito da Organização Mundial da Saúde de 1948, que define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”. Desta forma, entende-se que a saúde está intimamente atrelada à aptidão física.

Em específico, ao considerar a categoria Aptidão Física e Saúde, três opções de resposta foram disponibilizadas: piora, melhora e manutenção. Foi estabelecido na apresentação do resultado o registro de apenas a resposta com maior percentual, contudo na ocorrência de empate entre duas ou mais das opções de resposta estas seriam apresentadas.

Em relação aos sentimentos citados, entre eles estão a saudade e a nostalgia. Saudade é um termo do vocabulário brasileiro que se assemelha à nostalgia, todavia, possuem diferenças semânticas e cada uma delas possui características próprias. De acordo com Junior (2012), “a nostalgia está associada a um desalento intenso e patológico, enquanto a saudade pode manifestar-se de forma menos pejorativa, como uma lembrança afável”. Logo, a saudade expressa todo tipo de falta ocasionada pela lembrança, enquanto a nostalgia sempre estará relacionada à melancolia e tristeza profunda. Portanto, em virtude destas diferenças semânticas, tratando-se de uma amostra composta inteiramente por ex-nadadores de nacionalidade brasileira, optou-se por manter os dois termos para preservar o significado dos sentimentos expressados nas entrevistas.

### Resultados

Foram totalizadas 10 horas e 52 minutos de entrevistas, que resultaram em 194 páginas de transcrição.

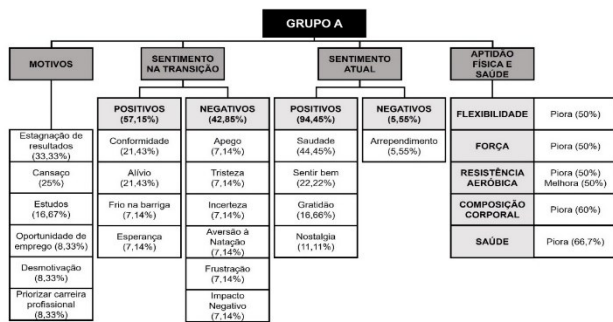


Figura 1. Categorias e subcategorias relacionadas ao Grupo A no processo de transição da carreira esportiva

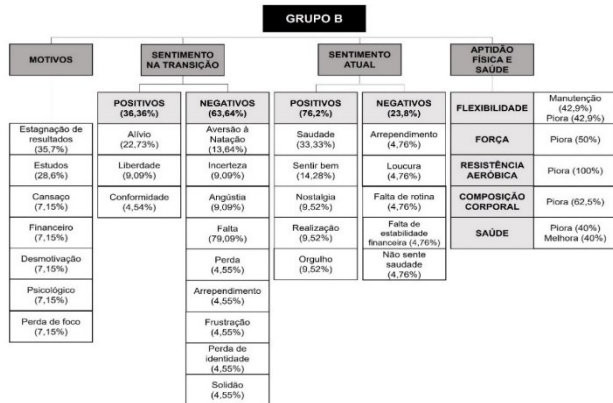


Figura 2. Categorias e subcategorias relacionadas ao Grupo B no processo de transição da carreira esportiva

Nove motivos que levaram à aposentadoria foram apontados pelos ex-nadadores, sendo que, para a amostra em sua totalidade, os principais motivos foram estagnação dos resultados (34,6%), estudo (23,1%) e cansaço (15,4%). No entanto, em análise por grupo, observou-se que para ambos a estagnação aparece como o motivo mais citado (33,33% e 35,71% respectivamente). Para o Grupo B os estudos (28,57%) foi o segundo motivo mais citado, apresentando em terceira posição o cansaço, financeiro, desmotivação, psicológico e perda de foco (todos com 7,15%). Os demais motivos para aposentadoria, citados com menor frequência, foram oportunidade de emprego, desmotivação, priorizar carreira profissional, financeiro, psicológico, e perda de foco.

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

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

(22,73%), seguido pela aversão à natação (13,63%).

Já em relação aos sentimentos atuais, ao lembrar da carreira esportiva, foram identificados 11 sentimentos, sendo que os positivos tiveram um maior percentual de citação em ambos os grupos, correspondendo à 94,45% das respostas dadas pelo Grupo A e 76,2% pelo Grupo B, que por sua vez citou uma maior variedade de sentimentos negativos. A saudade foi o sentimento mais citado pelos grupos A e B, correspondendo à 44,45% e 33,33%, respectivamente.

Com relação à percepção referente aos parâmetros de aptidão física – flexibilidade, força, resistência aeróbica e composição corporal – e saúde, no qual os ex-nadadores poderiam relatar melhora, manutenção ou piora, em ambos os grupos, a piora teve um maior percentual em todos os parâmetros supracitados, sendo que houve igualdade entre piora (50%) e melhora (50%) para a resistência aeróbica no Grupo A e no Grupo B entre piora (42,9%) e manutenção (42,9%) para a flexibilidade e piora (40%) e melhora (40%) para saúde.

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

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

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

## Discussão

O objetivo do presente estudo foi analisar os principais aspectos relacionados aos motivos, sentimentos e percepções da transição da carreira esportiva para a aposentadoria de dois grupos de ex-nadadores que se aposentaram em décadas diferentes. Os resultados mostraram que os principais motivos para a aposentadoria foram a estagnação dos resultados, estudo e cansaço. Durante a transição, foram identificados 17 sentimentos, sendo 12 negativos e cinco positivos. Os sentimentos negativos predominaram especialmente no Grupo B. A aptidão física e saúde geralmente pioraram após a aposentadoria, exceto em alguns parâmetros específicos. A falta de planejamento de carreira foi comum, ocorrendo com todos os entrevistados no Grupo A e com a

maioria do Grupo B. A aposentadoria foi predominantemente voluntária para ambos os grupos, mas ocorreu de forma gradual para o Grupo A e abrupta para o Grupo B. Quanto às expectativas de carreira, a maioria do Grupo A atingiu parcialmente suas expectativas, enquanto houve uma distribuição equilibrada entre atingir parcialmente e não atingir para o Grupo B.

O planejamento de carreira, incluindo gestão de estilo de vida, habilidades para vida, desenvolvimento de identidade e adaptação cultural, é crucial para uma transição suave para o mercado de trabalho e formação de uma nova identidade (Stambulova, Ryba, & Henriksen, 2021). A ausência desse planejamento pode resultar em dificuldades na adaptação a uma nova vida e na construção de uma nova identidade (Alfermann & Stambulova, 2007), como visto na amostra estudada, na qual a falta de planejamento pode explicar, em parte, a prevalência de sentimentos negativos durante a transição para a aposentadoria. Werthner & Orlick (1986) destacam que a aposentadoria voluntária tende a contribuir para uma adaptação positiva, enquanto uma aposentadoria abrupta pode levar a um processo negativo, sendo o processo gradual preferível para uma melhor preparação física e psicológica. Além disso, estes autores apontam que atletas que alcançam suas expectativas de carreira enfrentam menos dificuldades na transição para a aposentadoria e para um novo estilo de vida.

Cecić Erpič, Wylleman & Zupančič (2004), conduziram um estudo com ex-atletas de diferentes modalidades esportivas, os resultados apontaram para a voluntariedade no término da carreira esportiva como um fato positivo na transição. Os ex-atletas que tiveram um término de carreira involuntário apresentaram maiores dificuldades psicológicas, sentimento de incompetência, baixa autoconfiança e autoestima, bem como maiores dificuldades em organizar suas vidas pós carreira esportiva e avaliaram, com maior frequência, sua adaptação ao novo estilo de vida de forma negativa. Ainda, aqueles que atingiram um menor número de expectativas de carreira apresentaram maiores dificuldades que aqueles que atingiram mais expectativas. Todavia, não encontraram significância estatística no grau de dificuldade encontrado em relação àqueles que se aposentaram de forma abrupta ou gradual.

No presente estudo, os principais motivos para a aposentadoria dos ex-nadadores foram a estagnação, estudo e cansaço. Resultados semelhantes foram encontrados por Siekanska and Blecharz (2020) ao analisarem nadadores, sendo que os estudos e insatisfação com os resultados foram os principais motivos para aposentadoria, representando 41% e 29%, respectivamente. Em contraste, Agresta et al. (2008) observaram que atletas de modalidades coletivas citaram a idade e o surgimento de outros interesses como os principais motivos para a aposentadoria, enquanto o declínio de resultados ocupou uma posição menor. Reis et al. (2018) encontraram que lesões, saturação psicológica e idade avançada foram as principais causas para o término da carreira de ex-jogadores de futebol. De acordo com alguns estudos (Alfermann, Stambulova & Zemaityte (2004);

Cecić Erpič et al. (2004), os motivos que levam ao término da carreira esportiva desempenham um papel crucial na adaptação à vida pós-carreira. Por exemplo, Sinclair & Orlick (1993) constataram que atletas que se aposentaram devido ao declínio de desempenho enfrentaram maiores dificuldades após a aposentadoria, incluindo falta de autoconfiança e sentimento de perda atribuídos ao fracasso pessoal.

No presente estudo, durante o período de transição, os principais sentimentos citados foram alívio e aversão à prática da natação, como evidenciado nas seguintes falas:

“[...] com a natação, depois que eu parei foi interessante, porque eu fiquei 2 anos sem entrar na piscina, nem para brincar, nem em clube, nem... sabe – Há, vamos entrar numa piscina de um sítio ali só pra brincar?” – Não, quero não. Foi uma aversão total, eu fiquei uns dois anos sem entrar na piscina, nem molhar o pé.” (8A)

“[...] logo após parar é uma sensação de não ter que sofrer tanto. [...] Eu sempre estudei e treinei né, e eu lembro que quando eu fiquei só por conta de estudar e fazer meu estágio, eu tinha [...] mais energia durante o dia, [...] tudo parecia muito mais fácil; tipo, de repente eu tinha todo tempo do mundo para estudar, eu tinha todo tempo do mundo para me divertir [...]. Antes era um sofrimento doído, era todo dia com dor, eu sabia que eu ia pro treino e ia sofrer, não tinha outra hipótese, mas quando eu parei de nadar, não. Pareceu tudo mais fácil, antes eu tinha 1h por dia para estudar e de repente eu tinha 4h para estudar [...]” (6B)

Atletas de alto nível de rendimento, cujo esporte é sua ocupação principal, dedicam a maior parte de suas vidas às demandas esportivas, sacrificando outras áreas, o que resulta na formação de uma forte identidade de atleta (Alfermann & Stambulova, 2007). Indivíduos com essa forte identidade enfrentam mais dificuldades ao encerrar suas carreiras esportivas, experimentando uma gama mais ampla de sentimentos negativos (Cecić Erpič et al., 2004). Essa ligação intensa com a identidade esportiva pode explicar a predominância de sentimentos negativos, como observado nas entrevistas, particularmente no Grupo B, conforme algumas falas:

“É muito arcaica a nossa transição, porque, pensa uma pessoa que ficou 15 anos da vida num esquema muito fechado, muito rígido. Você come as coisas com um propósito, você faz as coisas com um propósito, então você lembra e pensa assim: - Eu quero comer ou eu não quero comer? Eu gosto de comer de manhã ou eu não gosto de comer de manhã? [...]. Você não sabe nem o que você gosta e não gosta, e de repente você pode tudo. É feriado? É as coisas começando só em fevereiro? Gente, o que o povo faz até fevereiro? Fica janeiro inteiro atoa. E viajar em fim de semana? Que aflição, antes eu estaria perdendo treino, era como se eu estivesse fazendo alguma coisa errada. Foi assim anos, anos sonhando, tendo pesadelo, acordando tipo ‘perdi a hora’, nossa, péssimo. Até hoje eu sonho com natação quando eu estou nervosa [...]” (9B) Além da forte conexão com a identidade de atleta, fatores como a predo-

minância da aposentadoria abrupta, a ausência de um planejamento de carreira e a não realização das expectativas podem ter contribuído para a alta incidência de sentimentos negativos na amostra analisada. Esses resultados também podem estar associados aos motivos que levaram à aposentadoria, especialmente à estagnação de resultados, o principal motivo identificado. Notou-se que ex-nadadores que encerraram suas carreiras devido a esse motivo o fizeram de forma frustrante e desmotivada, possivelmente gerando os sentimentos negativos. Esse padrão foi destacado em algumas declarações durante as entrevistas.

“eu tinha o objetivo de chegar na final e nem pra final eu fui. Foi em São Paulo, e eu falei: — Ai, foi a competição que eu mais me dediquei pra treinar e não atingi o objetivo! Aí fui lá e parei”. (3B)

“Eu já vinha há uns dois ou três anos sem melhorar os meus tempos [...] e eu senti que eu estava tentando muito. Fiz treinamento em altitude, fiz nutricionista, corri atrás de um monte de coisas pra tentar voltar a melhorar meu tempo e eu não consegui. É aí quando eu estava travado ali, minha melhor colocação era um 16º lugar ou um 14º lugar num campeonato brasileiro adulto, de onde eu já tinha ficado em 8º lugar nos meus 18 anos, aí eu vi que estava na hora de parar.” (6B)

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

“Primeiro meu sentimento, a gente fica com saudade, a gente fala: — Nossa, bons tempos; aí que gostoso. A gente pensa — Nossa eu era feliz e não sabia. A gente tinha as amizades, tinha o pessoal do clube que estava lá pra ajudar em tudo. Então assim, acredito que hoje, quando eu penso eu falo assim: — Nossa, realmente tenho saudade, se um dia eu tiver um filho, quero apoiar para poder ter essa mesma sensação que eu tive!” (4B)

“Eu tenho saudade de competição, do lance de viajar, de ter aquela adrenalina de prova, de ter toda aquela resenha que você tem em viagem, que as vezes vai de ônibus, vai trocando ideia, brincando dentro do ônibus, então assim, eu tenho saudade bastante disso, de competição, eu sinto.” (8B)

Para ambos os grupos, foi possível observar um aumento do percentual de citações de sentimentos positivos comparando os sentimentos vividos atualmente ao lembrarem de suas carreiras esportivas com sentimentos vivenciados no momento da transição, sendo que o Grupo A aumentou de 57,15% para 94,45% e o Grupo B de 36,36% para 76,2%. Estes resultados podem ser explicados a partir da revisão sistemática conduzida por Park, Lavallee & Tod (2013), a qual averiguaram que estudos relatam associações positivas entre o tempo decorrido após a aposentadoria e a percepção de ex-atletas a respeito da qualidade de vida e adaptação à vida pós-carreira esportiva, além da redução das dificuldades de ajuste à vida pós-esportiva e maior equilíbrio ao longo do tempo, bem como a construção de novos papéis e

identidades.

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

Houve a predominância na piora dos parâmetros relacionados à aptidão física e saúde em ambos os grupos. Semelhante a este resultado, o estudo realizado por Agresta et al. (2008), ao avaliar a condição física de ex-atletas de basquete e futebol, observou que 43% tiveram a percepção de que a aptidão física piorou após a aposentadoria, com aumento de peso e sedentarismo, ademais, para nenhum dos avaliados foi reportada melhora na aptidão física. Ainda, Nurhidayah et al., (2024) ao analisarem o nível de qualidade de vida ex-atletas de pencak silat, tiveram como resultado o parâmetro físico classificado na categoria ruim.

Segundo Baillie & Danish (1992), após a aposentadoria, é muito difícil um atleta de alto nível de rendimento manter o ritmo de exercícios físicos em relação à sua carreira esportiva. Além disso, manter a motivação para continuar se exercitando após o encerramento da carreira pode ser desafiador (Nurhidayah et al., 2024). Desta forma, mesmo que as atividades continuem, elas são realizadas em uma intensidade mais baixa. Neste sentido, no estudo realizado por Yao, Laurencelle & Trudeau (2020), foi identificado que o comportamento alimentar piora no período pós-aposentadoria. Estes fatos podem explicar a piora na percepção da aptidão física encontrada neste estudo e nos supracitados, o que é reforçado pelas seguintes falas:

“Eu não acho que eu melhorei nada. Você está treinando para uma Olimpíada, como é que você faz manutenção disso? Não tem como, não existe isso. “[...] Eu levantava 500Kg no leg press. Eu fazia flexão com 25kg nas costas, barra militar com 25Kg, melhorou? Não, não faço mais essa graça, nunca mais.” (9B)

“Piorou bastante, eu era um atleta que entendia bastante, até pela carreira que eu pretendia seguir, da importância de uma composição corporal adequada, de ter um nível de força legal, então me preocupava com isso, e deixei, assim que parei, a rotina me engolir e deixar esses cuidados todos de lado, então piorou muito, minha condição física no geral piorou demais. Mas de alguns anos pra cá eu resolvi ter um mínimo de atividade regular, não preocupado tanto com a composição corporal, mas com o aspecto de saúde, ter um organismo mais funcional, correr menos riscos de doenças futuras por sedentarismo, alguma coisa assim.” (2A) Neste sentido, López (2001) aponta uma série de problemas relacionados à saúde física e psicológica por consequência da

aposentadoria, como, aumento do peso corporal, hipertensão arterial, problema cardíacos, depressão e ansiedade, desta forma, ele ressalta a importância da realização do des-treinamento esportivo, que com caráter profilático, propõe a diminuição gradual e planejada das cargas de treinamento, objetivando reduzir os efeitos das elevadas cargas a que o atleta foi submetido durante sua carreira esportiva, possibilitando-o compreender que o processo de aposentadoria não está pautado no abandono do exercício físico.

Ao analisar o contraponto entre as diferentes décadas dos grupos, é possível observar algumas mudanças significativas que podem ter influenciado os resultados. Nas últimas décadas, houve um crescimento expressivo no interesse dos pesquisadores em psicologia do esporte em investigar a saúde mental entre atletas de elite (Lundqvist & Andersson, 2021). Esta mudança de foco pode ter levado a uma maior abertura por parte dos atletas para relatar sentimentos negativos durante a transição para a aposentadoria. Além disso, avanços na educação e conscientização sobre saúde mental podem ter contribuído para uma melhor compreensão e identificação desses sentimentos. No entanto, mais estudos são necessários para se compreender melhor essas questões.

À medida que as expectativas em relação à carreira esportiva evoluíram ao longo do tempo, a pressão para alcançar o sucesso e a falta de tolerância para a estagnação de resultados podem ter aumentado, influenciando a prevalência do sentimento de estagnação como motivo para a aposentadoria. Essas mudanças refletem não apenas uma evolução nas atitudes em relação à saúde mental no esporte, mas também uma mudança nas expectativas e oportunidades disponíveis para os atletas ao longo do tempo. Notavelmente, esse avanço coincide com o advento das redes sociais, que se tornaram uma ferramenta poderosa para autopromoção, engajamento com os fãs e até mesmo geração de renda para atletas aposentados, oferecendo novas perspectivas de carreira e uma transição mais suave para a vida pós-esportiva (Bauman, 2016; Kuettel, Pedersen, & Larsen, 2021).

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

## Conclusão

O principal motivo para a aposentadoria, em ambos os grupos foi a estagnação de resultados. Em relação aos sentimentos, no momento da transição o sentimento mais citado pelos grupos foi o alívio, todavia houve predominância de

sentimentos positivos para o Grupo A e sentimentos negativos para o Grupo B. Já em relação aos sentimentos atuais ao se lembrarem da carreira esportiva, houve um aumento na menção e predominância dos sentimentos positivos nos grupos A e B, sendo a saudade o mais citado por ambos. Além disso, para os dois grupos foi constatada, predominantemente, piora na percepção dos parâmetros da aptidão física e saúde. Desta forma, a partir dos resultados apresentados, é possível identificar a importância e necessidade da realização de um planejamento de carreira que inclua todas as etapas da carreira esportiva e o momento pós-aposentadoria, preparando os atletas para uma importante e delicada fase de suas vidas, na qual passam por grandes mudanças físicas, sociais e psicológicas, no sentido de facilitar a transição e construção de uma nova identidade e estilo de vida.

## Agradecimentos

Ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – PIBIC/CNPq, ao Laboratório de Atividades Aquáticas – LAQUA e aos ex-nadadores por sua participação nas entrevistas, cujas contribuições foram fundamentais para a condução deste estudo.

## Referências

- Agresta, M. C., Brandão, M. R. F., & Barros Neto, T. L. (2008). Causas e conseqüências físicas e emocionais do término de carreira esportiva. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 14. doi:<https://doi.org/10.1590/S1517-86922008000600006>
- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. In *Handbook of sport psychology*, 3rd ed. (pp. 712-733). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons, Inc.
- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 61-75. doi:[https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00050-X](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00050-X)
- American College of Sports, M. (2021). *ACSM's fitness assessment manual* (Y. Feito & M. Magal Eds. 6 ed.). Baltimore, MD, USA: Wolters Kluwer Health.
- Baillie, P. H., & Danish, S. J. (1992). Understanding the career transition of athletes. *The Sport Psychologist*, 6(1), 77-98. doi:<https://doi.org/10.1123/tsp.6.1.77>
- Bauman, N. J. (2016). The stigma of mental health in athletes: are mental toughness and mental health seen as contradictory in elite sport? *Br J Sports Med*, 50(3), 135-136. doi:[10.1136/bjsports-2015-095570](https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095570)
- Cecić Erpič, S., Wylleman, P., & Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 45-59.



- doi:[https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00046-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00046-8)
- Jager, J., Putnick, D. L., & Bornstein, M. H. (2017). More than just convenient: The scientific merits of homogeneous convenience samples. *Monogr Soc Res Child Dev*, 82(2), 13-30. doi:10.1111/mono.12296
- Junior, R. (2012). Saudade e nostalgia: configurações passionais da falta no show rosa dos ventos, de maria bethânia. *CASA: Cadernos de Semiótica Aplicada*, 10. doi:10.21709/casa.v10i1.5284
- Kuettel, A., Pedersen, A. K., & Larsen, C. H. (2021). To Flourish or Languish, that is the question: Exploring the mental health profiles of Danish elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101837. doi:10.1016/j.psychsport.2020.101837
- López, R. A. (2001). Desentrenamiento: análisis y criterios actuales. *Efdesportes.com*.
- Lundqvist, C., & Andersson, G. (2021). Let's Talk About Mental Health and Mental Disorders in Elite Sports: A Narrative Review of Theoretical Perspectives. *Frontiers in Psychology*, 12. doi:10.3389/fpsyg.2021.700829
- Maglisho, E. W. (2010). *Nadando o mais rápido possível*. (Manole Ed.).
- Nurhidayah, D., Prasetyo, Y., Sutapa, P., Mitsalina, D., Yuliana, E., Pambudi, T., & Nurhidayah, D. (2024). Relationship exercise motivation levels on quality of life during retirement from elite sport. *Retos*, 56, 433-438. doi:10.47197/retos.v56.103802
- 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. doi:10.1080/1750984X.2012.687053
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods*: SAGE Publications.
- Reis, C. P., de Mello Santiago, M. L., Custódia Ferreira, M. C., Albuquerque, M. R., Pimenta, E. M., & da Costa, V. T. (2018). Como ocorreu o processo de término da carreira esportiva de ex-atletas de futebol que disputaram copas do mundo pelo brasil entre 1966 e 1982? *Pensar a Prática*, 21(2). doi:10.5216/rpp.v21i2.46829
- Samulski, D., Moraes, L. C. C. A., Ferreira, R. M., Marques, M. P., Da Silva, L. A., Lôbo, I. L. B., . . . Ferreira, C. H. S. (2009). Análise das transições das carreiras de ex-atletas de alto nível. *Motriz*, 15, 7. doi:<https://doi.org/10.5016/2499>
- Santana, C. (2021). Resenha do livro Coleta de Dados Qualitativos: Um Guia Prático para Técnicas Textuais, Midiáticas e Virtuais. *Cadernos de Saúde Pública*, 37(1). doi:10.1590/0102-311x00314920
- Siekanska, M., & Blecharz, J. (2020). Transitions in the Careers of Competitive Swimmers: To Continue or Finish with Elite Sport? *Int J Environ Res Public Health*, 17(18). doi:10.3390/ijerph17186482
- Sinclair, D. A., & Orlick, T. (1993). Positive transitions from high-performance sport. *The Sport Psychologist*, 7(2), 138-150. doi:<https://doi.org/10.1123/tsp.7.2.138>
- Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: the International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 524-550. doi:10.1080/1612197X.2020.1737836
- Thomas, J., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2009). *Métodos de pesquisa em atividade física*: Artmed Editora.
- Venkat, R. (2020). Michael Phelps: The man who dominated the Olympic pool like no other. *olympics.com*. Retrieved from <https://olympics.com/en/news/michael-phelps-olympic-medals-record-how-many-gold-swimmer-world-record>
- Wendling, E., & Sagas, M. (2021). Is There a Reformation Into Identity Achievement for Life After Elite Sport? A Journey of Identity Growth Paradox During Liminal Rites and Identity Moratorium. *Front Psychol*, 12, 644839. doi:10.3389/fpsyg.2021.644839
- Yao, P.-L., Laurencelle, L., & Trudeau, F. (2020). Former athletes' lifestyle and self-definition changes after retirement from sports. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 376-383. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.08.006>

### Datos de los/as autores/as:

|                             |                                |         |
|-----------------------------|--------------------------------|---------|
| Ana Catarina Gomes          | Anacatarina.gomes@yahoo.com.br | Autor/a |
| Géssyca Tolomeu de Oliveira | gessyca.t.oliveira@gmail.com   | Autor/a |
| Everton Rocha Soares        | evertonsoares@yahoo.com.br     | Autor/a |
| Bruno Ocelli Ungheri        | bruno.ungheri@ufop.edu.br      | Autor/a |
| Renato Melo Ferreira        | renato.mf@hotmail.com          | Autor/a |