



Instituto Universitário

**RETIRADA DA CARREIRA DESPORTIVA:
COMPARAÇÃO ENTRE DESPORTOS DE
EQUIPA E DESPORTOS INDIVIDUAIS**

Pedro Manuel Correia Simões, N°15389

Orientador de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR PEDRO ALMEIDA

Coordenador de Seminário de Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA CLAUDIA CARVALHO

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Professor Doutor Pedro Almeida apresentada no Instituto Superior de Psicologia Aplicada para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica conforme o despacho da DGES, nº 19673/2006 publicado em Diário da República 2ª série de 26 de Setembro, 2006.

AGRADECIMENTOS

Começo por agradecer ao Professor Pedro Almeida por ter aceitado ser meu orientador, o que levou à possibilidade de realizar esta tese na área de psicologia do desporto. A sua permanente boa disposição e disponibilidade, assim como os seus incentivos e motivações que possibilitaram a concretização desta tese de mestrado.

Também à Professora Doutora Cláudia Carvalho que permitiu a possibilidade de ser orientado nesta área mais específica da psicologia.

À Professora Catarina pela divulgação do projecto onde se inseriu este estudo e orientação mais específica do tema da retirada desportiva.

Ao meu colega, companheiro e grande amigo João por todos os momentos vividos em trabalho e fora dele. Por todo o trabalho de equipa, pela partilha de ideias e diferenças complementares ao longo desta caminhada.

À Renata pela sua disponibilidade e preciosas competências estatísticas.

À minha grande amiga Ema e o seu apoio fantástico.

Agradeço ao meu pai e à minha mãe por me terem possibilitado a concretização deste sonho!
Pelas ajudas preciosas da minha mãe e suas competências!

À minha namorada Carmen, por todo o apoio, paciência e carinho demonstrado ao longo do desenvolvimento desta tese! À especial pessoa que ela é para mim!

À minha irmã!

A todos os meus colegas e amigos que de uma forma ou de outra me apoiaram!

A todos os meus grandes amigos de sempre e de agora!

A todas as pessoas que passaram pela minha vida e deixaram um pouco delas em mim!

DEDICO ESTA TESE AOS MEUS PAIS!

RESUMO

O objectivo do estudo foi avaliar as consequências cognitivas, emocionais e comportamentais do processo de transição final da carreira desportiva em ex-atletas com nacionalidade portuguesa e nível competitivo nacional ou internacional, considerando o tipo de desporto (equipa e individual).

Depois de uma prévia adaptação do questionário *Athletic Retirement Survey* (ARS) à língua portuguesa, a recolha da amostra realizou-se através de uma hiperligação, permitindo o acesso directo dos participantes ao questionário e transferência directa das respostas para uma base de dados.

Neste estudo foram encontradas diferenças significativas entre os desportos de equipa e desportos individuais nas dimensões “idades da retirada”, “motivos de retirada familiares”, “reações emocionais positivas” e “estratégia de coping do planeamento”. Estas diferenças podem ser o reflexo das motivações sociais e competências adquiridas ao longo da carreira desportiva.

Palavras-chave: Desportos de equipa, Desportos individuais, Retirada desportiva, Transição de carreira.

ABSTRACT

The aim of the study was to evaluate the cognitive, emotional and behavioral consequences of the final transition process of sports career in former athletes with Portuguese nationality and national or international competitive level, considering the type of sport (team and individual).

After a previous adaptation of the questionnaire Athletic Retirement Survey (ARS) to the Portuguese language, the sampling took place by means of a hyperlink, allowing the participants direct access to the questionnaire and direct transfer of the responses to a database.

In this study, significant differences were found between team sports and individual sports in the dimensions “age of retirement,” “family reasons for retirement,” “positive emotional reactions” and “coping strategy planning”. These differences may reflect from different social motivations and skills acquired throughout the sports career.

Keywords: Team sports, Individual sports, Sport retirement, Career transition.

Índice

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO 1 - REVISÃO DA LITERATURA	2
1.1. Particularidades da carreira desportiva	2
1.2. Perspectivas e modelos teóricos precursores da transição final da carreira desportiva	3
1.3. Tipos de Transição da Carreira Desportiva	6
1.3.1. Transições normativas	6
1.3.2. Transições não-normativas	7
1.4. Factores Mediadores do Processo de Transição da Retirada Desportiva	7
1.4.1. Voluntária vs involuntária	7
1.4.2. Planeamento vs não-planeamento	9
1.4.3. Identidade Atlética.....	10
1.4.4. Desportivos e não-desportivos	11
1.5. Modelos de estudo da carreira desportiva.....	12
1.5.1. Modelo de transição da carreira desportiva	12
1.5.2. Modelo de desenvolvimento da carreira desportiva	13
1.6. Tipos de desporto e processo de transição final da carreira desportiva	15
1.7. Desportos de equipa vs desportos individuais	17
1.8. Problema, objectivo e hipóteses de investigação	18
CAPITULO 2 – MÉTODO	20
2.1. Participantes.....	20
2.2. Instrumento.....	21
2.3. Procedimentos.....	24
CAPITULO 3 – RESULTADOS	26
CAPITULO 4 - DISCUSSÃO	31
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
ANEXOS	40
ANEXO A: Questionário Retirement from sports (Alfermann, Stambulova, & Zemaityte, 2004)	41
ANEXO B: QUADROS REFERENTES À CORRECÇÃO E ALTERAÇÃO DOS ITENS	42
ANEXO C – VERSÃO PORTUGUESA DO QUESTIONÁRIO ARS (Athletic Retirement Survey)...	45
ANEXO D: MENSAGENS RELATIVAS À RECOLHA DA AMOSTRA	56
ANEXO E: OUTPUTS DA CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	59

ANEXO F: OUTPUTS DA QUALIDADE PSICOMETRICA DO INSTRUMENTO	63
ANEXO G: OUTPUTS DA ANÁLISE DOS RESULTADOS ESTATISTICOS	70
ANEXO H: TABELA 7 - Médias (M) e desvio-padrão (DP) das estratégias de coping em desportos de equipa e desportos individuais.	83

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 Frequências e percentagens sobre o planeamento do processo de retirada	20
Tabela 2 Frequências e percentagens sobre a voluntariedade de decisão da retirada.....	20
Tabela 3 Frequências e percentagens dos desportos de equipa e desportos individuais.	21
Tabela 4 Média (M) e Desvio-padrão (DP) da Variável "Idades da Retirada desportiva" entre desportos de equipa e desportos individuais.....	26
Tabela 5 Percentagens do grau de importância dos 6 motivos da retirada desportiva nos atletas de desportos de equipa e desportos individuais.....	27
Tabela 6: Média (M) e Desvio-padrão (DP) das Reacções Emocionais Positivas" e Reacções Emocionais Negativas" em desportos de equipa e desportos individuais.....	28
Tabela 8 Média (M) e Desvio-padrão (DP) da Identidade atlética em desportos de equipa e desportos individuais.	29
Tabela 9 Média (M) e Desvio-padrão (DP) na Satisfação e Adaptação em desportos de equipa e desportos individuais.	30

INTRODUÇÃO

O presente estudo inscreve-se na dissertação de mestrado em Psicologia Clínica, e enquadra-se num projecto de investigação, cujo, o principal objectivo é a realização de um estudo transcultural entre Portugal e Espanha em relação aos diferentes aspectos da retirada desportiva.

Como requisito principal de participação, foi necessária uma adaptação prévia para a língua portuguesa do questionário *Athletic Retirement Survey* (ARS), concebido por Alfermann, Stambulova & Zemaityte (2004). Posteriormente, foi aplicado a 64 atletas retirados de nacionalidade portuguesa, pertencentes a várias modalidades desportivas.

O objectivo desta dissertação é avaliar as consequências cognitivas, emocionais e comportamentais do processo de transição final da carreira desportiva em ex-atletas de nacionalidade portuguesa e nível competitivo nacional ou internacional, considerando o tipo de desporto (equipa e individual).

Procurou-se, desta forma, através da literatura encontrada sobre os dois tipos de desporto a comparar, identificar diferenças existentes nas competências adquiridas ao longo da carreira entre atletas que praticam desportos de equipa ou desportos individuais, com o intuito de perceber relativamente ao processo de retirada se existem diferenças. Em relação à literatura existente sobre o tema da retirada desportiva, foram encontrados alguns estudos qualitativos, que fazem referências comparativas, entre atletas de desportos de equipa e desportos individuais.

No primeiro capítulo caracterizaremos as principais referências teóricas que suportam a investigação, onde são abordados temas como: as particularidades da carreira desportiva; perspectivas e modelos teóricos precursores da transição final da carreira desportiva; tipos de transição de carreira; factores mediadores do processo de transição da retirada desportiva; modelos de análise da carreira desportiva; tipos de desporto e processo de transição final da carreira desportiva; desportos de equipa vs desportos individuais; problema, objectivo e hipóteses de investigação.

Seguidamente será apresentado o capítulo do método que inclui a caracterização dos participantes, o instrumento e o procedimento.

No terceiro capítulo, são apresentados os resultados da nossa investigação e conseqüentemente, no quarto capítulo, são discutidas as implicações desses resultados.

CAPÍTULO 1 - REVISÃO DA LITERATURA

1.1. Particularidades da carreira desportiva

O desporto apresenta uma grande importância na sociedade actual. A sua influência, mais ou menos directa, faz-se sentir nas mais diversas áreas da sociedade. Os atletas na actualidade já são figuras com enorme prestígio e influência nas diversas culturas de todo o mundo, eles são reconhecidos a nível social da mesma forma que figuras de destaque no mundo do cinema ou da música. São ídolos e modelos a serem seguidos pelos mais jovens que sonham um dia ter os mesmos estilos e sucessos desportivos. Os jovens atletas identificam-se, não só com o *atleta estrela* no contexto desportivo, como também, nas suas acções fora do desporto, ou seja, na sua vida social e pessoal.

A carreira desportiva, definida como uma *actividade de vários anos do indivíduo num desporto com o objectivo de auto-aperfeiçoamento e conquistas desportivas ao mais alto nível* (European Federation of sport psychology, 2000 cit. por Cecic-Erpic, Wylleman & Zupancic, 2004) não é uma entidade homogénea, mas sim, composta por várias etapas e transições (Stambulova, 2003; Wylleman & Lavalle, 2004). No desporto moderno, os atletas de alto nível, são considerados como *média-atletas*, o que leva a um aumento da sua importância social (Torregrosa, Boixadós, Valiente & Cruz, 2004). A imprensa desportiva atinge a maior percentagem de vendas e audiências entre os mais variados temas populares dentro da sociedade. Existe um aumento da influência social dos atletas e uma consequente responsabilização para com os indivíduos que não estão directamente ligados à competição desportiva, mas a consomem enquanto adeptos.

É frequente em idades bastante jovens, atletas sofrerem pressão dos seus pais para terem êxito no desporto não existindo uma consciência, na maioria das vezes, do esforço que é necessário para o alcançar. Quando um atleta alcança o topo, supõe-se que é um privilegiado, que pode ganhar grandes quantidades de dinheiro e um reconhecimento social invejável. Mesmo quando todos estes aspectos positivos são alcançados, o sucesso desportivo não dura sempre e pode mesmo terminar bastante rápido (González & Bedoya, 2008). Comparando outras actividades ou profissões com as desportivas, a retirada, na grande maioria das vezes chega muito mais tarde. Segundo Brito (2007), em condições normais, as reformas profissionais atingem os 70 anos de vida, enquanto, que no desporto pode ser precoce, isto é, *surgir entre os 20 e os 30 anos* (Brito, 2007, p.105). Existem também diferenças entre as variadas modalidades desportivas, quanto à duração de carreira, como por exemplo, na ginástica e na natação pode-se estar no topo por volta

dos 16 anos e ser veterano entre os 20-30 anos (Brito, 2007). No geral, a duração de uma carreira desportiva é bastante curta e poucas vezes atinge os 15 anos. Em outras actividades ou profissões, os indivíduos seguem em condições normais a sua progressão na carreira, na hierarquia profissional e social, terminando por melhorar o rendimento económico (Brito, 2001).

Ao mais alto nível, segundo, Fernandez, Stephan e Fouquereau (2006) a carreira desportiva apresenta essencialmente duas características particulares. Primeiro, para se atingir níveis altos de competição é exigido um total compromisso físico e emocional, relegando outros interesses da vida para uma posição secundária. A segunda característica, que diferencia a carreira desportiva de todas as outras carreiras é a não existência de uma idade definida para a sua retirada. Webb, Nasco, Riley e Headrick (1998), referem também, que a dinâmica psicossocial da retirada desportiva não está equiparada aos processos psicológicos de outras reformas em geral. Eles identificam dois factores específicos que diferem das reformas de outras carreiras: a particularidade de uma identidade atlética e a circunstância específica de uma retirada precoce e forçada.

A retirada de uma carreira desportiva leva à adaptação de uma nova vida quotidiana e carreira profissional. Na carreira desportiva o atleta adquire um estilo de vida e uma posição social recompensada e suportada pelos resultados desportivos, principalmente, no caso da alta competição. O atleta de alta competição perde outras oportunidades de vida, ao contrário de outros indivíduos de idades equivalentes. As relações sociais vão ser menores devido aos estágios de competição, à rigorosa disciplina e outras condições exigidas que levam a uma melhor performance e rendimento desportivo. Além disso, nem todo o desporto de alta competição é profissional e nem todos os desportistas profissionais conseguem rendimentos económicos suficientes para iniciarem outra etapa de vida depois da carreira desportiva.

1.2. Perspectivas e modelos teóricos precursores da transição final da carreira desportiva

Segundo Wylleman, Alfermann e Lavalle (2004), ao longo do tempo a pesquisa sobre o final da carreira desportiva apresentou focos diferentes, em diferentes fases do seu desenvolvimento, começando por ser definido como um acontecimento singular e só mais tarde reavaliado e considerado como um processo de transição da carreira desportiva.

Nas primeiras pesquisas empíricas (e.g. Mihovilovic, 1968), emergiram numerosos casos de experiências negativas em atletas que se retiraram da alta competição. Os ex-atletas afirmaram com frequência sentir o processo de transição de forma dolorosa, em especial, por não apresentarem outras alternativas de substituição após a carreira desportiva. Posteriormente,

outras pesquisas centraram-se nos efeitos traumáticos e negativos, como o abuso de álcool e outras substâncias, depressão, perturbações na alimentação, diminuição da auto-estima ou mesmo casos de suicídio (Blinde & Strada, 1992; Fortunato & Marchant, 1999; Ogilvie & Howe, 1986; Pearson & Petitpas, 1990).

Estudos acentuados nos modelos sócio-gerontológico e tanatológico foram os primeiros a surgir, numa tentativa de explicar os casos problemáticos associados à retirada desportiva. Rosenberg (1982), numa perspectiva do modelo tanatológico, afirmou que a retirada desportiva seria equivalente a uma *morte social*. Nesta perspectiva a retirada poderia resultar em isolamento e num *ostracismo* por parte da família ou grupo de amigos do atleta (Blinde & Greendorfer, 1985). A perspectiva sócio-gerontológica, por sua vez, foi criticada por apresentar uma comparação semelhante entre a retirada desportiva e as outras reformas profissionais. Blinde e Greendorfer (1985), criticaram esta comparação referindo que a carreira desportiva, segundo as suas particularidades, leva a que o atleta se apresente muito mais jovem, cronológica e biologicamente do que outro indivíduo que se reforma noutra âmbito profissional. Estes modelos foram determinantes para o arranque de outras pesquisas que resultaram em diferentes perspectivas sobre o final da carreira desportiva, já que com eles nunca existiu um grande desenvolvimento e foram permanecendo limitados na sua explicação, apresentando sempre um carácter negativo (Wylleman et al., 2004).

Paralelamente às investigações centradas nos efeitos traumáticos e de carácter negativo, outros investigadores pesquisaram os efeitos da retirada desportiva e a aquisição de novos papéis no atleta após a sua retirada (Blinde & Greendorfer, 1985; McPherson, 1984; Werthner & Orlick, 1986). McPherson (1984) defendia que a perspectiva orientada para o problema deveria ser substituída por uma perspectiva orientada para o processo. Perspectiva que traria uma maior flexibilidade, onde a adaptação e preparação de cada atleta em particular, seria feito de forma específica em função do acontecimento e diferenças perceptivas individuais durante a transição. Blind e Greendorfer (1985) consideraram que a aplicação das teorias tanatológica e gerontológica, no estudo da retirada desportiva, estava a limitar a perspectiva de estudo.

Numa pesquisa com atletas olímpicos, Werthner e Orlick (1986), perceberam que os atletas sentiam a retirada de forma diferente e que alguns se retiravam com sentimentos positivos e agradáveis, apesar de a maioria apresentar dificuldades durante a transição. Foram sugeridos 7 factores considerados importantes para determinar a natureza do processo de transição da carreira desportiva: a) *novo foco* (reorientação da energia para outra alternativa à carreira no desporto); b) *sentimento de realização* (satisfação com os resultados alcançados no desporto); c) *relação com o treinador* (má relação dificuldades de transição); d) *lesões/problemas de saúde* (abandono devido a este factor traria uma transição bastante difícil); e) *Problemas de associação entre*

desporto/política (influência política no desporto); f) *Financeiro* (falta de financiamento e altos custos na formação); g) *Apoio familiar e/ ou de amigos* (transição positiva com o apoio).

Mais tarde, inspirados pelo modelo de adaptação humana (Schlossberg, 1981) surgiram as primeiras investigações numa tentativa de perceber o processo de transição da carreira desportiva, onde foram identificados alguns factores mediadores desse processo, como a voluntariedade com que os atletas se retiram e a sua preparação para a vida pós-desportiva (eg. Webb et al., 1998). O modelo de adaptação humana define uma transição como *um acontecimento ou não-acontecimento que resulta numa alteração de pressupostos sobre si mesmo e sobre o mundo, o que vai implicar uma alteração correspondente no comportamento e nas relações com outras pessoas* (Schlossberg, 1981, pág. 5).

Uma transição, pode assim, estar ligada a um acontecimento identificável ou a um não-acontecimento (acontecimento esperado que terminou por não acontecer), mas segundo Schlossberg (1981), as transições são processos que sofrem influência de 3 grandes conjuntos de factores, que interagem durante a transição identificados como: a) *as características particulares de cada indivíduo* (por exemplo, competências psicossociais, experiências em outras transições semelhantes no passado); b) *a percepção individual de cada indivíduo na sua transição* (por exemplo, as reacções emocionais, ansiedade); c) *as características do contexto da pré-transição e da pós-transição* (por exemplo, avaliação dos sistemas de apoio, apoio institucional).

O final da carreira desportiva começaria a ser assumido como uma descontinuidade no espaço vital do atleta, implicando um grau de stress e perda que iria depender da natureza do acontecimento e dos investimentos pessoais na sua transição pós-desportiva (Gonzales & Bedoya, 2008). Os modelos de transição trouxeram uma visão de adaptação positiva e negativa que os modelos existentes anteriormente não apresentavam, pois eles, não conseguiram explicações suficientes da influência dos factores específicos relacionados com o processo de adaptação dos atletas (Taylor & Ogilvie, 1994).

Consequentemente, Taylor e Ogilvie (1994), propuseram um modelo conceptual onde identificaram as principais causas da retirada desportiva: *a idade, o processo de selecção, as lesões e a decisão voluntária*. As 3 primeiras causas leva a uma incapacidade dos atletas prosseguirem a sua carreira desportiva, devido principalmente, a uma diminuição do desempenho. Aqui percebe-se que os atletas nestas circunstâncias são obrigados a se retirarem sem outra escolha possível. O modelo conceptual permitiu uma visão mais abrangente do processo de adaptação do atleta na transição final da carreira desportiva, referindo que a transição vai variar consoante a causa ou causas que levaram o atleta a terminar a carreira.

O modelo de Domínio Específico (Taylor & Olgivie, 1998) analisa todo o processo de transição de carreira, que inclui: a) *os factores causais desencadeantes do processo de transição de carreira*; b) *os factores relacionados com o desenvolvimento da adaptação na transição*; c) *os recursos de coping que influenciam*

as respostas à transição; d) a qualidade de adaptação à transição de carreira; e) questões de tratamento possível das reacções negativas durante a transição de carreira. Este modelo foca-se especialmente na última transição da carreira desportiva e realça a voluntariedade e progressividade da rescisão, o grau de identidade atlética, a avaliação dos resultados desportivos e o planeamento de uma carreira pós-desportiva, como factores mediadores determinantes na qualidade do processo de transição da carreira desportiva.

As consequentes investigações sobre as transições enfrentadas pelos atletas nos últimos anos, permitiram, uma mudança de perspectiva no conceito da retirada desportiva. Tal como consideram Torregrosa e colaboradores (2004), a retirada encarada como um processo e não como um acontecimento particular resulta como muito menos problemática. A retirada desportiva actualmente é considerada como mais uma transição encontrando-se nos modelos de estudo da carreira desportiva (Stambulova, 2003; Wylleman & Lavalle, 2004).

O estudo foi-se actualizando ao longo do tempo, o que resultou, numa visão muito mais abrangente do acontecimento transitório, onde actualmente se centram em variáveis como a cultura e tipos de desporto (e.g. Stambulova 2009; Alfermann & Stambulova 2007; Stambulova, Stephan & Japhag, 2007; Wylleman & Reints, 2009).

Uma melhor ou pior adaptação a uma nova vida, por parte de um ex-atleta, depende de vários factores diferentes em causa, como também do acontecimento e tipo de transição que resulta dele.

1.3. Tipos de Transição da Carreira Desportiva

Segundo Wylleman e Lavalle (2004), durante a carreira desportiva, podem ser discernidos dois tipos de transições: transições normativas ou transições não-normativas. Estas transições podem ser desencadeadas por acontecimentos e não-acontecimentos, permitindo ou não, um desenvolvimento na carreira desportiva e uma certa influência no processo de transição final da carreira e assim na adaptação dos atletas a uma nova vida.

1.3.1. Transições normativas

Wylleman e Lavalle (2004), referem que estas transições são parte de uma sequência definida, relacionadas com a idade biológica, com acontecimentos sociais e alterações emocionais. As saídas do atleta de uma etapa para dar entrada noutra, podem ser admitidas com alguma frequência como transições previsíveis e esperadas. As transições normativas estão relacionadas

com o processo de socialização e a natureza organizacional do ambiente em que o atleta está envolvido, como por exemplo, a família, a escola e o clube. Segundo, Wylleman e Lavalle (2004), no *domínio desportivo* as transições normativas incluem, por exemplo: a transição de júnior para sénior, de uma competição regional para nacional, do desporto amador para o profissional ou de uma participação activa para uma interrupção na competição desportiva

1.3.2. Transições não-normativas

Ao contrário das transições normativas, estas, não ocorrem num plano agendado e esperado, no entanto, são resultado de acontecimentos de grande impacto na carreira e vida de um atleta. São exemplos destas transições (no *domínio desportivo*), uma lesão durante a época, perder um treinador pessoal ou não ser seleccionado deixando de fazer parte da equipa (Wylleman & Lavalle, 2004). Estas transições são imprevisíveis e involuntárias, onde estão também incluídos aqueles acontecimentos que eram esperados, mas que acabaram por não acontecer, definidos como *não-acontecimentos* (Schlossberg, 1984 cit. Wylleman & Lavalle, 2004). Por exemplo, não fazer parte dos planos de uma equipa para uma nova temporada, não atingir os tempos mínimos para participar num campeonato do mundo ou jogos olímpicos (Wylleman & Lavalle, 2004).

Quando um objectivo, uma meta acaba por não ser alcançada, pode resultar num descontrolo psicológico no atleta, sendo mais grave quanto mais ele investiu em alcançá-lo. Focando-nos na transição final da carreira desportiva, as transições normativas, ao contrário das não-normativas, favorecem uma melhor *percepção subjectiva de controlo* por parte dos atletas (Wylleman & Lavalle, 2004).

1.4. Factores Mediadores do Processo de Transição da Retirada Desportiva

As causas da retirada foram classificadas por alguns psicólogos desportivos em função de factores que levam a uma melhor compreensão da transição final da carreira desportiva. Os factores permitem uma avaliação das transições e uma explicação das diferenças no grau de dificuldade com cada atleta em particular.

1.4.1. Voluntária vs involuntária

A *percepção subjectiva de controlo*, segundo Webb e colaboradores (1998), é uma importante questão psicológica que se manifesta em duas categorias de transição diferentes, que são a

transição livremente escolhida (voluntária) e transição que é forçada pela circunstância (involuntária).

O *controlo psicológico*, pode ser entendido como uma medida em que se acredita que o indivíduo tem domínio sobre os acontecimentos da sua própria vida, sendo portanto, um aspecto crítico da capacidade do indivíduo lidar eficazmente com acontecimentos negativos a curto prazo (Taylor, 1983 cit. Webb et al., 1998). Quando um indivíduo tem o controlo sobre um acontecimento na sua vida, ele vai promover uma experiência de eficiência, de mestria e conseqüentemente, desenvolver um sentimento intrinsecamente gratificante. Um controlo psicológico não é apenas intrinsecamente satisfatório, na prática, facilita o processo de transição e resulta numa melhor adaptação psicológica e controlo emocional, permitindo uma preparação mais eficaz do atleta na sua transição. Não há dúvidas quanto às vantagens psicológicas de atletas que são capazes de controlar o tempo e as circunstâncias da sua retirada (Webb et al., 1998).

Webb e colaboradores (1998), defende que um atleta com a capacidade de decisão da sua retirada, vai certamente, estar mais preparado e organizar de forma mais positiva o seu futuro após a carreira desportiva. Assim, o controlo dessa decisão estendesse para além do momento da retirada, em domínios onde novas e diferentes identidades se podem estabelecer. Por outro lado, atletas que são forçados a se retirarem por lesão ou não-selecção, como causas, podem cair em circunstâncias que levam a abandonar uma possível medida de controlo preventivo.

Os atletas que se retiram forçadamente, provavelmente, vão se encontrar menos preparados para uma vida diferente depois de terminarem a carreira desportiva. Estes atletas apresentam um risco mais elevado de dificuldades psicológicas com a retirada, sendo possível, excepcionalmente, que alguns atletas que se retiram de forma involuntária possam vir a responder positivamente e exerçam algum controlo psicológico sobre a sua vida pós-carreira desportiva (Webb et al., 1998).

Retiradas relacionadas devido a causas como lesões, por exemplo, são menos previsíveis e conseqüentemente, mais susceptíveis de prejudicar os sentimentos de controlo, levando a reacções emocionais menos positivas. Por outro lado, pode-se considerar que quando os atletas são forçados a uma retirada por *não-selecção*, o impacto emocional não é tão intenso e não são apanhados completamente desprevenidos do acontecimento. Neste último caso e segundo Webb e colaboradores (1998), existem alguns sinais que podem levar o atleta a perceber que a sua carreira está a chegar ao fim, como por exemplo, diminuição do tempo de jogo, mudanças de atitude, estilo de interacção dos treinadores e até nas relações com colegas de equipa. São sinais que podem antecipar uma percepção do final da carreira, que alguns atletas até podem ignorar, mas que surgem como oportunidades de ser consideradas a tempo (Webb et al., 1998). Podemos

verificar, tendo em conta a previsibilidade do final da carreira desportiva, que o controlo psicológico será mais difícil quando a retirada surge por causa de lesões.

Segundo Alfermann e colaboradores (2004), a *percepção subjectiva de controlo* promove uma melhor saúde mental, um melhor desenvolvimento e está também correlacionada positivamente com um sentimento de auto-eficácia, desempenhando assim, um papel fundamental nas mudanças de comportamento e adaptações a novas situações. Dado que a *percepção subjectiva de controlo* sobre o final da carreira desportiva desempenha um papel fundamental nas reacções emocionais e estratégias de coping, Alfermann e colaboradores (2004), perceberam que existia a necessidade de uma análise, também, segundo um planeamento ou não-planeamento da retirada desportiva, onde propôs que uma retirada planeada levaria a uma melhor disponibilidade emocional e comportamental no processo de transição.

1.4.2. Planeamento vs não-planeamento

Alfermann e colaboradores (2004), verificaram que o planeamento da retirada desportiva está associado a reacções emocionais mais positivas do que negativas, a uma menor duração do período de transição, a um menor uso de estratégias de distração e a uma maior satisfação na vida actual. Ao interpretar estes resultados, Alfermann e colaboradores (2004), explicam que um planeamento antecipado da retirada, permite aos atletas mobilizar e utilizar os recursos disponíveis de forma mais eficaz do que os atletas que não planeiam a sua retirada.

Segundo Alfermann e colaboradores (2004) o planeamento resulta em um aumento da percepção subjectiva de controlo no atleta sobre a retirada e numa melhor auto-eficácia e sucesso na adaptação à vida pós-desportiva.

A adaptação à vida quotidiana depois da retirada da competição desportiva vai depender fundamentalmente, dos recursos disponíveis do atleta. Alfermann e colaboradores (2004) consideram o termo *prontidão* como útil para explicar o efeito do planeamento da retirada na transição de carreira, identificando, através da aplicação da *estrutura psychobiosocial* de Hanin (2000, cit. Alfermann et al. 2004) 7 componentes: a) *preparação cognitiva* (planeamento da retirada, aceitação da retirada, percepção de controlo da situação); b) *disponibilidade afectiva* (reacções emocionais positivas na retirada, visão positiva da retirada); c) *disponibilidade motivacional* (alta motivação para uma nova carreira profissional, interesse numa nova vida, mudanças dentro da escala subjectiva de valores); d) *disponibilidade somática* (manter uma boa saúde, ter energia suficiente para começar uma nova vida); e) *prontidão comportamental* (mudanças no estilo de vida, incluindo regime diário, família); f) *prontidão operacional* (treino vocacional, utilização das

competências psicológicas da carreira desportiva, como conhecimentos, habilidades e qualidades da nova vida); *disponibilidade de comunicação* (alterações na rede social).

Alfermann e colaboradores (2004) definem como *recursos de transição* todos os factores que influenciam a formação e a dinâmica do estado de prontidão positivamente, como por exemplo, o planeamento da retirada, retirada voluntária e oportuna, a melhoria da saúde após o final da carreira desportiva, etc. Pelo contrário, todos os factores que apresentam impacto negativo sobre o estado de prontidão são definidos como *barreiras de transição*, como por exemplo, não planeamento da retirada, retirada involuntária, retirada cedo ou tarde demais, deterioração da saúde, desemprego, etc. O nível de prontidão para a transição pode ser caracterizado pelo atleta através dos recursos e barreiras de transição, em todos os 7 componentes do estado de prontidão (Alfermann et al. 2004). Uma transição positiva implica a utilização efectiva dos recursos de transição de forma a prevenir e a lidar melhor com as barreiras de transição.

Alfermann e colaboradores (2004) sugerem que atletas que planeiam a retirada antecipadamente vão ter maior prontidão cognitiva, emocional e comportamental na última transição da carreira desportiva, ao contrário de atletas que não planeiam a retirada.

1.4.3. Identidade Atlética

A identidade atlética foi descrita como *o grau em que um individuo se identifica com o seu papel desportivo* (Brewer, Van Raalte & Linder, 1993, pág. 237). Os desportistas apresentam-se com frequência focados exclusivamente na modalidade desportiva que praticam. Ao longo da sua carreira são reconhecidos e valorizados pelos êxitos desportivos, principalmente, atletas de alta competição. Segundo Werthner e Orlick (1986), a maioria dos ex-atletas da sua pesquisa, relata os momentos da sua vida desportiva como positivos e agradáveis, no entanto, a maioria apresentou dificuldades no processo de transição da carreira desportiva.

Brewer e colaboradores (1993) sugeriram que a identidade atlética estava fortemente relacionada com o tempo de adaptação à vida pós-desportiva. Considerada por Webb et al. (1998), a idade atlética, está relacionada com dificuldades no processo de retirada, encontrando as lesões como a maior causa dessas dificuldades. Entende-se assim que uma forte e exclusiva identidade atlética pode ter uma influência negativa, apresentando dificuldades aos atletas no processo de transição carreira desportiva.

Grove, Lavalle e Gordon (1997) referem que a avaliação da identidade atlética é essencial para identificar atletas que apresentem mais risco de dificuldades durante a transição de carreira e ajudar no desenvolvimento de projectos de intervenção mais eficazes. O atleta deve ser avaliado

globalmente, tal como considera o modelo de desenvolvimento de carreira desportiva (Wylleman & Lavalle, 2004).

1.4.4. Desportivos e não-desportivos

Baseados no modelo conceptual, Cecic-Erpic e colaboradores (2004), investigaram a qualidade no processo de transição da retirada desportiva segundo a influência de factores desportivos (voluntariedade na retirada desportiva, avaliação subjectiva de conquistas desportivas, planeamento da vida pós-desportiva e identidade atlética) e não-desportivos (idade, nível educacional, transições não-desportivas positivas e negativas).

Os factores desportivos ocorrem no contexto desportivo do atleta e vão influenciar directamente a sua carreira desportiva, no entanto, o atleta não é influenciado apenas por estes factores. De acordo com Cecic-Erpic e colaboradores (2004), algumas pesquisas anteriores salientaram a importância de causas que não estão directamente relacionadas com o desporto mas que vão influenciar o processo de retirada da carreira desportiva, como a *idade* (Taylor & Olgivie, 1994) e o *nível educacional* (Cecic-Erpic, 1998 cit. Cecic-Erpic et al., 2004). A *idade* do atleta e o possível declínio no desempenho desportivo, como consequência natural, é muitas vezes referido como uma das principais causas da retirada desportiva. Considerado por Taylor e Olgivie (1994), a idade vai ter implicações fisiológicas, psicológicas e sociais que levam o atleta a terminar a carreira. O *nível educacional* é outra causa que pode influenciar o atleta na retirada da competição desportiva, dado que permite outras oportunidades de trabalho na vida pós-desportiva. Um elevado nível educacional vai ter uma influência positiva na qualidade da transição pós-desportiva (Cecic-Erpic et al., 2004).

Como referido por Cecic-Erpic e colaboradores (2004), as *transições não-desportivas* do atleta, podem ter um impacto sobre o final da carreira e na sua adaptação à vida pós-desportiva. Elas incluem acontecimentos que ocorrem na vida psicossocial do atleta. A concepção de transições não-desportivas, resultam de *acontecimentos* e *não-acontecimentos* na idade adulta, que presume, que o desenvolvimento nessa idade é principalmente determinado socialmente e indicado por experiências de vida que exigem a reorganização de expectativas e/ou estilo de vida. A influência que estes acontecimentos têm no indivíduo e a consequente reacção a esta ocorrência vai depender da *percepção subjectiva de controlo* do indivíduo em relação a essas experiências de vida.

O desenvolvimento da carreira de um atleta é influenciado por importantes acontecimentos de vida (não-desportivos), incluindo, por exemplo: iniciar um trabalho, casamento, nascimento de uma criança ou planos de pensões profissionais (Cecic-Erpic, et al.,

2004). A qualidade do processo de transição da carreira desportiva depende de factores desportivos e não-desportivos e a sua influência pode resultar numa transição bem sucedida ou em dificuldades relativamente intensas, ao nível psicológico, físico, psicossocial e ocupacional.

1.5. Modelos de estudo da carreira desportiva

Os modelos de estudo actuais da carreira desportiva permitem analisar as fases e as transições normativas dos atletas ao longo da carreira. Estes modelos incluem a fase final da carreira desportiva, que é entendida como mais uma transição da carreira desportiva.

1.5.1. Modelo de transição da carreira desportiva

Desenvolvido por Stambulova (1997, 2003) com base numa pesquisa sobre a transição de carreira em atletas russos (Stambulova, 1994) é um modelo que permite estudar as transições entre as fases de desenvolvimento da carreira desportiva, definidas e consideradas como transições normativas. Foram identificadas 6 fases, com transições entre elas: a) início da especialização numa modalidade desportiva elegida; b) transição para a fase onde há um aumento da intensidade do treino e maior dedicação por parte do atleta; c) transição para uma alta realização e alcance de uma maturidade na modalidade específica; d) transição do desporto amador para o profissional; e) transição do culminar desportivo para o final da carreira; f) final da carreira desportiva.

A ocorrência destas transições desportivas, previsíveis, determina a natureza do desenvolvimento de uma carreira desportiva. Desenvolvimento que apresenta um conjunto de factores específicos (desafios) que são necessários enfrentar com sucesso para uma continuidade na carreira desportiva, assim como uma consequente e melhor preparação para uma pós-carreira desportiva (Stambulova et al., 2007).

Para o atleta em transição de carreira, é fundamental o uso de estratégias de coping eficazes com o objectivo de uma melhor adaptação no menor tempo possível. Essa eficácia depende do equilíbrio dinâmico entre os recursos e as barreiras existentes na transição (Stambulova, 2003). Os recursos são todos os factores internos (por exemplo, competências individuais, traços de personalidade) e factores externos (por exemplo, apoios do serviço social ou financeiros) que facilitam o processo de transição. Por outro lado, as barreiras podem ser entendidas como factores internos (por exemplo, falta de informação ou competências) e factores externos (por exemplo, dificuldades na conjugação do desporto e estudos) que interferem e

dificultam o processo de transição. Assim, numa adaptação necessária, quando o atleta é capaz de mobilizar rapidamente os recursos necessários evitando ou superando potenciais barreiras, a transição é bem sucedida (Stambulova et al. 2007).

Stambulova e colaboradores (2007) consideram que outro possível resultado é surgir uma crise de transição, ou seja, quando o atleta é incapaz de lidar por si próprio de forma eficaz surgindo uma necessária intervenção psicológica. O sucesso desta transição vai depender assim de uma intervenção eficaz, pelo contrário, intervenções ineficazes vão ter consequências negativas por um longo período de tempo.

O modelo permite uma visualização da retirada desportiva como um processo que envolve as pré-condições relacionadas com o seu final, factores específicos de transição, estratégias de coping associadas a factores internos e externos que facilitam ou interferem na adaptação à pós-carreira desportiva, assim como as suas consequências e resultados (Stambulova et al. 2007).

1.5.2. Modelo de desenvolvimento da carreira desportiva

Modelo que apresenta uma abordagem mais holística, considerando que os atletas encontram diferentes fases na sua carreira, não só no domínio desportivo, mas também, com influência de diferentes domínios de vida no seu desenvolvimento (Wylleman et al. 2004). Neste modelo existe uma preocupação em perceber a influência no desenvolvimento da carreira, destas transições que ocorrem na vida do atleta e não apenas nas suas transições desportivas.

No modelo de desenvolvimento (Wylleman & Lavalle, 2004), as transições consideradas não-desportivas, são identificadas em 3 domínios diferentes, consideradas ao nível psicológico, psicossocial e académico/profissional, sendo o outro domínio pertencente às etapas e transições da carreira desportiva. Este modelo permite analisar e reflectir sobre a natureza simultânea, interactiva e recíproca do desenvolvimento dos atletas nos 4 domínios, assim como as transições evolutivas entre eles e todo o desenvolvimento da carreira, desde jovens atletas a ex-atletas de elite (Wylleman & Lavalle, 2004).

No primeiro domínio estão representadas as etapas e transições que os atletas enfrentam no seu desenvolvimento desportivo. As 3 primeiras fases do domínio desportivo, deste modelo, foram identificadas por Bloom (1995 cit. Wylleman et al., 2004) num dos primeiros trabalhos sobre desenvolvimento de talentos, em áreas específicas como ciência, arte e desporto.

As três etapas referentes ao desenvolvimento da carreira desportiva são delineadas por transições específicas. Segundo Wylleman e Lavalle (2004), elas incluem, numa primeira etapa a *fase de iniciação* (a partir dos 6 anos de idade), onde os jovens atletas são introduzidos em desportos

competitivos organizados; a segunda fase, a *fase de desenvolvimento* (normalmente a partir dos 12 anos de idade), é onde os jovens atletas são reconhecidos como sendo talentosos e onde encontram um nível de treino mais intenso e também participam em competições de nível mais elevado; a terceira fase, *fase de domínio ou perfeição* (normalmente a partir dos 18 anos de idade), é onde os atletas se apresentam ao mais alto nível competitivo. A quarta fase, acrescentada por Wylleman e Lavalle (2004), é a *fase de descontinuidade*, que reflecte a transição para fora do desporto de competição (transição de carreira) como um processo que pode ter uma duração relativamente longa. Em média, ela surge entre os 28-30 anos de idade, no entanto, as idades específicas tanto desta última fase da carreira desportiva, como das outras 3 primeiras fases, podem variar dependendo do tipo de desporto (Wylleman & Reints, 2009). O segundo domínio representa os estágios de desenvolvimento e as transições mais importantes que ocorrem a nível psicológico, incluindo a infância, adolescência e idade adulta (jovens adultos). O terceiro domínio representa as mudanças que ocorrem no desenvolvimento psicossocial do atleta na sua vida individualmente, nas suas relações conjugais e outras significativas, como também, no seu envolvimento no desporto, incluindo as relações com a família desportiva, como por exemplo, com os seus treinadores durante a carreira e membros da equipa técnica, colegas de equipa, dirigentes, empresários, adversários, entre outros. No quarto domínio estão representadas as etapas e transições a nível académico e profissional. Ao nível académico encontra-se a transição para o ensino primário, para o ensino secundário, para o ensino superior e a transição para a formação profissional ou ocupação profissional, podendo esta surgir em idades inferiores, dependendo do sucesso nas transições anteriores, ou até por uma escolha pessoal (Wylleman & Lavalle, 2004).

Este modelo dá importância ao carácter interactivo das transições nos mais variados domínios da vida de um atleta. As transições não-desportivas apresentam neste modelo uma grande importância, onde influenciam e podem claramente afectar o desenvolvimento da carreira de um atleta no desporto.

As idades e as transições ocorridas em simultâneo nos diferentes domínios, são apontadas como as mais frequentes, com isto, nem sempre são regra geral, já que nem todos os atletas acompanham as transições da mesma forma durante a sua carreira desportiva. Segundo Wylleman e Lavalle (2004), existem muitos atletas talentosos que desistem durante a fase de desenvolvimento e início da fase de domínio ou perfeição, levando ao abandono da carreira mais cedo do que o previsto.

As *transições não-normativas*, não são descritas neste modelo, no entanto, aprofundando melhor as *transições normativas* será possível compreender melhor o desenvolvimento das fases e transições interactivas e interdependentes enfrentadas pelos atletas durante a sua carreira (Wylleman et al. 2004).

Tal como considera Torregrosa, Sánchez e Cruz (2004b), este modelo permite considerar o desportista como uma pessoa multidimensional incorporando aspectos que são importantes para as transições de carreira e, especificamente, para a retirada da competição desportiva.

1.6. Tipos de desporto e processo de transição final da carreira desportiva

Mais recentemente, Wylleman e Reints (2009), realizaram um estudo com ex-atletas de modalidades de Alta Intensidade e Intensidade Variada, onde diferenciaram estes tipos de desporto segundo as exigências e particularidades competitivas durante a carreira, de forma a permitir uma comparação do desenvolvimento de carreira entre elas.

Na revisão de literatura, no que respeita ao processo de transição final da carreira desportiva, não foram encontradas investigações que se foquem especificamente numa comparação objectiva entre desportos de equipa e desportos individuais. Ainda assim, alguns estudos qualitativos, fazem referências comparativas entre atletas de desportos de equipa e desportos individuais (Torregrosa et al., 2004; Fernandez et al., 2006).

Torregrossa e colaboradores (2004), numa pesquisa efectuada com atletas olímpicos de nacionalidade espanhola, ainda em actividade, procuraram compreender, numa análise qualitativa as percepções dos atletas em relação à retirada da carreira desportiva. O objectivo principal da sua investigação foi acrescentar uma percepção prospectiva dos atletas às investigações existentes com dados quantitativos e resultados retrospectivos com ex-atletas. Foram identificadas três fases da carreira desportiva regidas por diferentes critérios e objectivos, levando a diferentes perspectivas da retirada dos atletas em cada uma delas. As 3 fases exploradas foram: *o início da fase de formação, a fase de maturidade de performance e a fase de antecipação da decisão de retirada* (Torregrossa et al., 2004).

Os resultados mostraram que na fase de formação a percepção de retirada não existe devido ao facto de ser uma fase em que o objectivo principal dos atletas é progredirem numa possível carreira desportiva. Na comparação realizada entre os tipos de desporto, percebe-se nesta fase, que nos desportos individuais e de carreira curta os resultados desportivos surgem com maior importância do que nos desportos de equipa e carreira longa (Torregrosa et al., 2004). Na fase seguinte da carreira já existe uma maior envolvência do atleta, a percepção da retirada surge com alguma preocupação, onde os atletas começam a combinar a sua carreira desportiva com estudos superiores, na sua maioria ligados ao desporto. A imagem da retirada surge nesta fase com diferentes conotações, onde em desportos de equipa ainda se encontra pouco definida e incerta, sendo percebida como uma possibilidade triste, principalmente, quando surge desencadeada

por causa de uma lesão (Torregrosa et al., 2004). Em relação aos desportos individuais, a imagem da retirada é bem definida e alguns atletas, apesar de bastante jovens, demonstram a sua vontade de se retirar da competição.

A fase de antecipação de decisão da retirada surge, principalmente, em desportos de equipa ou ciclo longo. Ao nível competitivo esta fase é representativa da estagnação e diminuição dos resultados. De um modo geral, a dedicação diminui quantitativamente (tempo de treino e intensidade competitiva), embora alguns atletas consigam através de outras competências que não físicas, contribuir qualitativamente, especialmente, em desportos de equipa, onde a experiência individual pode ser um factor importante para os objectivos colectivos (Torregrosa et al., 2004). Nesta fase já existe uma percepção clara da retirada e as possíveis implicações que podem resultar. Os atletas na sua maioria começam a combinar a sua carreira desportiva a outro tipo de trabalho (mais frequentemente relacionado com o desporto). Os atletas de desportos de equipa, nesta fase, apresentam um planeamento mais gradual da sua retirada, especialmente, os atletas que recebem mais monetariamente (Torregrosa et al., 2004). Segundo Torregrosa e colaboradores (2004), a consideração gradual da retirada diminui os níveis de incerteza sobre o futuro e as consequências negativas que podem surgir.

Considerando esta investigação prospectiva da retirada desportiva, podemos entender que existem diferenças entre desportos de equipa e individual no que toca à percepção da retirada desportiva e ao seu planeamento.

Foram referidas comparações, da imagem de retirada, também, entre desportos de ciclo longo e de ciclo curto. Entende-se que a maior parte dos desportos de equipa são de ciclo longo e que nem todos os desportos individuais são de ciclo curto, mas é um facto, que os desportos individuais que apresentam um ciclo mais longo são aqueles onde não existe uma exigência física maior, como o golfe, o xadrez, etc.

No presente estudo consideramos que todos os desportos individuais são de ciclo curto: natação, judo, ténis de mesa, halterofilismo e kempo. Em relação aos desportos de equipa entendemos que a ginástica acrobática poderá apresentar uma carreira de curta duração, no entanto, consideramos que sendo um desporto de equipa as suas características competitivas vão desenvolver competências mais sociais nos atletas, como por exemplo, uma forte colaboração de equipa.

Pensamos que uma comparação entre os atletas dos dois tipos de desporto, equipa e individual, poderá apresentar diferenças no processo de transição final da carreira.

1.7. Desportos de equipa vs desportos individuais

A competitividade presente em desportos de equipa ou individual leva ao desenvolvimento de diferentes competências nos atletas. Em geral, os resultados competitivos entre desportos de equipa e desportos individuais não são muito diferentes, já que do ponto de vista de objectivo principal e final, a vitória competitiva em qualquer tipo de desporto determina esse objectivo. A natureza competitiva dos processos para atingir essa vitória é que vai variar consoante o tipo de desporto. A estratégia individual encontra-se nos atletas em todos os tipos de desporto, mas nos desportos de equipa, essa estratégia vai funcionar dependendo da estratégia colectiva (Riera, 1994).

Segundo Schellenberger (1990), os desportos de equipa são caracterizados como desportos onde as acções de jogo possuem uma natureza complexa, determinando sempre alguma imprevisibilidade. Uma das características das acções de jogo nos jogos colectivos é a sua determinação, segundo o ponto de vista tático. As acções de jogo em desportos de equipa realizam-se sempre em cooperação directa com os colegas de equipa e em oposição ao adversário. Para que esta cooperação seja eficaz, é essencial, um conjunto de capacidades específicas para uma organização interna do desenvolvimento de jogo, para coordenação das acções colectivas e para as relações recíprocas de comunicação-cooperação (Schellenberger 1990). Bortoli, Bortoli e Márquez (2002), consideram que no âmbito da competição em desportos de equipa é necessário focalizar as capacidades cognitivas dos atletas essencialmente em tarefas de desenvolvimento sistemático e planeado. Tanto a colaboração como a comunicação são essenciais, só desta forma o objectivo de uma equipa será alcançado. Outro aspecto importante será uma liderança eficaz por parte do treinador (Almeida, 2004).

Os desportos individuais são *aqueles em que o praticante se encontra sozinho num espaço onde tem que ultrapassar determinadas dificuldades, superando-se a si mesmo na relação com um tempo, uma distância ou execuções técnicas que podem ser comparadas com outro, que também executa em igualdade de condições* (Sebastiani, 1994, p. 2). Nas modalidades individuais, o atleta vai depender essencialmente das suas próprias competências e performance competitiva na obtenção de resultados, o que vai desenvolver capacidades pessoais como auto-suficiência. Podemos considerar que os atletas de desportos individuais são mais independentes e auto-confiantes que os atletas de desportos de equipa porque dependem apenas das suas capacidades para ter sucesso durante a sua carreira desportiva.

Salvador e Oberst (2005), questionam se a prática desportiva produz alterações na personalidade do atleta ou se os atletas apresentam uma determinada característica de

personalidade ou factor de pré-disposição para praticar uma modalidade específica dentro de um ou outro tipo de desporto. Segundo a literatura existente, podemos afirmar que a actividade desportiva vai influenciar a personalidade do atleta (Wann, 1997; Weinberg & Gould, 2007). A influência da prática de um desporto de equipa pode influenciar a personalidade de um atleta que apresente uma personalidade mais introvertida, contribuindo para que ele seja menos introvertido. Por outro lado, também se pode afirmar que o tipo de personalidade de cada atleta se pode adaptar melhor a um ou outro tipo de desporto.

Olgivie e Tutko (1971), consideram que existe diferenças na personalidade de atletas entre desportos de equipa e desportos individuais. Segundo eles, desportistas de modalidades individuais tendem mais à introversão, são menos motivados para contactos sociais e apresentam um nível mais alto de agressividade, no entanto, são mais criativos do que os desportistas de modalidades colectivas. Pelo contrário, os atletas de desportos de equipa tendem mais para a extroversão e são mais motivados para contactos sociais.

Os atletas de desportos de equipa vão ter menos problemas no que respeita ao isolamento e vão apresentar um desenvolvimento de competências sociais mais apuradas que os atletas de desportos individuais. Nos desportos individuais onde não apenas as competências técnicas e mentais são importantes, mas a actividade física é um factor chave, como por exemplo, na natação, ginástica ou desportos de combate, existe uma tendência maior a isolamento social com treinos intensos e mais solitários.

Com as diferentes competências desenvolvidas ao nível psicossocial durante a carreira, entre atletas de desportos de equipa e de desportos individuais, pensamos que dependendo do tipo de desporto, essas diferenças podem influenciar o processo de transição da retirada desportiva.

1.8. Problema, objectivo e hipóteses de investigação

Na sequência da revisão de literatura anteriormente apresentada, parece existir evidência para diferenças no processo de transição final da carreira desportiva entre atletas de desportos de equipa e desportos individuais.

Deste modo, o principal objectivo deste estudo pode ser definido da seguinte forma: Avaliar as consequências cognitivas, emocionais e comportamentais do processo de transição final da carreira desportiva, em ex-atletas com nacionalidade portuguesa e nível competitivo nacional ou internacional, considerando o tipo de desporto (equipa e individual).

Foram formuladas as seguintes hipóteses de investigação:

H1: Os atletas de desportos de equipa apresentam uma carreira de maior duração do que os atletas de desportos individuais.

H2: Existem diferenças significativas nos motivos da retirada entre desportos de equipa e desportos individuais.

H3: Os atletas de desportos individuais vão apresentar mais reacções emocionais positivas e menos reacções emocionais negativas do que os atletas de desportos de equipa com a retirada.

H4: Os atletas de desportos de equipa vão usar estratégias de coping mais eficazes no processo de transição do que os atletas de desportos individuais.

H5: Os atletas que apresentam uma maior Identidade Atlética irão ter maior dificuldade na adaptação à vida pós-desportiva que os atletas com menor Identidade Atlética.

CAPÍTULO 2 – MÉTODO

2.1. Participantes

O processo de amostragem foi o não probabilístico por conveniência.

Um total de 64 atletas portugueses retirados de alta competição participou no presente estudo, onde 41 participantes são do sexo masculino e 23 participantes do sexo feminino. Com idades compreendidas entre os 19 e os 53 anos de idade [M (*média*) = 34,22; DP (*desvio-padrão*) = 7,69]. Foram contemplados três critérios de inclusão dos participantes no estudo: (a) atletas retirados da competição há um mínimo de um 1 ano (b) com participação competitiva mínima de 5 anos a nível nacional (c) ou internacional. A nível nacional, encontram-se 25 ex-atletas, sendo que os outros 39 ex-atletas alcançaram o nível internacional.

Em relação ao nível de educação dos participantes, 39 (60,9%) apresentavam licenciatura ou mestrado, 16 nível secundário, 5 doutoramento e 4, o 3º ciclo. A situação profissional dos participantes foi de 58 empregados (90,6%), 4 estudantes e 2 desempregados.

Tabela 1 Frequências e percentagens sobre o planeamento do processo de retirada

Planeamento	Frequência	Percentagem
Sim	22	34,4
Não	42	65,6
T	64	100

Podemos verificar na tabela 1 que apenas 34,4% dos ex-atletas, neste estudo, planearam a sua retirada da carreira desportiva.

Tabela 2 Frequências e percentagens sobre a voluntariedade de decisão da retirada

Decisão	Frequência	Percentagem
Voluntária	55	85,9
Involuntária	9	14,1
T	64	100

Na tabela 2 verificamos que 85,9% dos ex-atletas se retiraram de forma voluntária.

Tabela 3 Frequências e percentagens dos desportos de equipa e desportos individuais.

Tipo de desporto	Frequência	Percentagem
Equipa	38	59,4
Individual	26	40,6
T	64	100

Os 64 atletas retirados representaram 14 modalidades diferentes, dos quais 38 são de desportos de equipa (12 de Basquetebol, 8 de Futebol, 6 de Ginástica Acrobática, 5 de Pólo Aquático, 3 de Hóquei Patins, 2 de Andebol, 1 de Rugby, 1 de Voleibol) e 26 de desportos individuais (18 de Natação, 4 de Judo, 1 de Atletismo, 1 de Ténis de mesa, 1 de Halterofilismo e 1 de Kempo). Todos os restantes dados demográficos, assim como os que foram abordados neste subcapítulo encontram-se descritos no [ANEXO E](#).

2.2. Instrumento

Foi aplicada uma versão traduzida para português do Athletic Retirement Survey (ARS, Alfermann et al., 2004), instrumento concebido por Alfermann et al. (2004), para avaliar as consequências cognitivas, emocionais e comportamentais do processo de retirada desportiva.

O processo de tradução do ARS (Athletic Retirement Survey) para o português foi realizado por tradução independente de dois investigadores da área da psicologia a partir da versão original inglesa ([Vide ANEXO A](#)). Este processo foi suportado pela supervisão de uma investigadora especialista em psicologia do desporto, com conhecimentos avançados na literatura sobre a retirada desportiva e com domínio da língua inglesa, espanhola e portuguesa utilizada em contexto académico (aulas, leituras, congressos, artigos publicados, etc.). A mesma realizou ainda algumas participações em projectos referentes à temática da retirada da carreira desportiva, tendo obtido deste modo, experiência prévia em diferentes processos de tradução deste tipo de questionários.

Numa primeira fase, cada tradutor fez uma revisão do ARS e procedeu à tradução, individualmente de cada item, de forma a maximizar a correspondência linguística e conceptual com os itens originais correspondentes. De seguida, foram analisadas as discordâncias encontradas em cada tradução, tendo também em conta as alterações inseridas na versão espanhola, devido à proximidade cultural.

O grupo de tradutores formado pelos 3 elementos referidos anteriormente, comparou a versão original, a versão Espanhola e a versão Portuguesa do questionário, para se certificarem que os itens apresentavam o mesmo significado. Construiu-se assim, uma versão final valida para se apresentar num posterior *Focus grupo* com participantes representativos da amostra. Nesse momento da construção, alguns itens levantaram dúvidas relativamente à tradução, sendo deste modo necessário proceder a algumas alterações de itens ([Vide ANEXO B](#)). Foi feita a apresentação da versão final em *Focus Grupo* que contou com a colaboração de dois atletas retirados, uma ex-nadadora de 29 anos e um ex-nadador de 30 anos, tendo em conta o cumprimento dos pré-requisitos para a participação no estudo. A partir do *Focus Grupo*, surgiu a necessidade de reformular novamente as questões ([Vide ANEXO B](#)).

Após as alterações dos itens, seguiu-se uma entrevista individual com um terceiro participante, ex-atleta de pólo-aquático, que cumpria do mesmo modo, os pré-requisitos para a participação no estudo. Da mesma resultaram os acertos finais na tradução e a versão final mais consistente do questionário ([Vide ANEXO B](#)).

O resultado final do processo de tradução deu origem à versão portuguesa do *Athletic Retirement Survey* ([Vide ANEXO C](#)), composto por 50 itens referentes a 5 dimensões, entre as quais: (1) *Razões e circunstâncias para o término da carreira*, (2) *Reações emocionais*, (3) *Estratégias de coping*, (4) *Identidade Atlética*, (5) *Adaptação e Satisfação com a vida pós-carreira desportiva*.

Razões e circunstâncias para o término da carreira

Foi solicitado a atribuição de uma ordem de importância a seis Razões ou Motivos que levam à retirada da carreira desportiva, entre os quais: motivos laborais, desportivos, relacionais, de saúde, familiares e financeiros. Avaliou-se a satisfação com a sua performance durante a carreira, através de uma escala de “Completamente satisfeito”, “Bastante satisfeito”, “Bastante insatisfeito”, “Completamente insatisfeito”, “Dificuldade em responder.” Analisou-se ainda a forma como estes consideravam que a sua carreira tinha terminado, se “Demasiado cedo”, “Antes do momento adequado”, “Na altura própria”, “Ligeiramente tarde”, “Muito tarde” ou se tinham “Dificuldade em responder”.

Reações emocionais

Foi apresentada uma lista com quatro emoções de valência negativa (ansiedade, vazio, tristeza e incerteza) e quatro emoções de valência positiva (liberdade, felicidade, alegria e alívio), classificadas através de uma escala de tipo *Likert*, desde 1 (nada) a 5 (muito). Foram calculados os

valores de consistência interna da escala para as emoções positiva ($\alpha = 0,87$) e para as emoções negativas ($\alpha = 0,85$). ([Vide ANEXO F](#))

Estratégias de coping

Uma escala de *coping* de 12 itens foi adaptada de um questionário de *coping* desenvolvido por Carver, Scheier e Weintraub (1989). Por limitações de tempo o questionário foi reduzido consideravelmente e os itens foram ligeiramente reformulados de forma a estarem associados à situação de retirada desportiva.

Os itens foram escolhidos para representar uma variedade de estratégias de coping. Os 12 itens incluídos foram, “Adoptei medidas para tentar melhorar a situação”, “Tentei implementar uma estratégia, planejar, sobre o que fazer”, “Consumi álcool ou drogas para me sentir melhor”, “Tentei lidar com a situação”, “Tentei ‘desabafar’ para deixar escapar os sentimentos desagradáveis que estava a sentir”, “Passei o tempo acompanhado, ou a falar com outras pessoas para me sentir melhor”, “Manifestei os meus sentimentos negativos”, “Procurei ver a situação de forma diferente, para tornar a situação mais positiva”, “Tentei distrair-me para não pensar na situação – ir ao cinema, ver televisão, ler, dormir, fantasiar, ir às compras, etc.”, “Aceitei a realidade de que a minha carreira desportiva estava acabada”, “Tentei desvalorizar a situação em que me encontrava.”

Foi pedido aos atletas que classificassem cada item numa escala de tipo *Likert* com os valores mais elevados a corresponder a maior concordância com o item. As respostas podiam variar de 1 (nunca) a 5 (muitas vezes). O Alfa de Cronbach foi 0.842. ([Vide ANEXO F](#))

Identidade Atlética

Como medida de identidade atlética durante a carreira desportiva foi utilizada uma versão reduzida de 5 itens da escala de Brewer e colaboradores (1993). As respostas foram dadas em escalas de 7 pontos desde 1 (totalmente falso) a 7 (totalmente verdadeiro), com os valores mais altos a corresponder a maior identidade atlética. O coeficiente alfa foi de 0,801 para 4 itens. ([Vide ANEXO F](#))

Adaptação e Satisfação com a vida pós-carreira desportiva

Os atletas foram avaliados através de uma escala com preenchimento de campo obrigatório (sim/não) sobre a capacidade de readaptação à vida após a retirada da carreira, se sim, referir quanto tempo (em meses).

Foi também estudada a identidade atlética actual destes “Não deixo de me considerar um desportista” numa escala de tipo *Likert*, desde 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente).

A Satisfação actual com a vida foi avaliada através de quatro itens classificados através de uma escala tipo *Likert* desde 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente). O coeficiente alfa foi de 0,704. ([Vide ANEXO F](#))

As qualidades Psicométricas do Instrumento foram avaliadas através da Análise Factorial das dimensões ([Vide ANEXO F](#)), sendo, deste modo, extraídos 11 factores com um valor próprio superior a 1. No entanto, através da análise dos factores e respectivos itens que os saturam foram removidos 6, reduzindo desta forma o questionário a 5 dimensões.

O teste KMO obtido dá-nos confiança nos resultados obtidos, assim como o teste de Bartlett sustenta a correlação entre as variáveis. ([Vide ANEXO F](#))

2.3. Procedimentos

A recolha da amostra começou pela exploração da rede pessoal de contactos, através de contactos telefónicos, presenciais e via internet foram recolhidos os endereços de correio electrónico de atletas que cumpriam os pré-requisitos, descritos no subcapítulo 2.1, referente aos participantes.

Foram também contactadas federações e outras instituições através de uma mensagem de correio electrónico, esta salientava a importância da participação dos ex-atletas no estudo, referindo os pré-requisitos exigidos à participação no estudo. De acordo com as respostas das diversas federações, foram seleccionados os respectivos participantes.

Por questões de ordem metodológica não foi possível a aplicação directa do questionário pelas federações aos atletas e por outro lado, devido a questões de confidencialidade e do termo da relação legal entre atletas e federações, também não foi permitido às federações facultar contactos pessoais de ex-atletas. Para contornar esta limitação foi elaborada uma “*newsletter*” ([Vide ANEXO D](#)), enviada às federações para que estas pudessem informar os atletas retirados, divulgando e solicitando a participação destes no estudo.

Após a aceitação por parte dos atletas, foi-lhes enviado uma mensagem por correio electrónico com uma hiperligação de acesso directo ao questionário e com folha de rosto introdutória ao estudo ([Vide ANEXO D](#)), com a respectiva explicação das condições éticas de confidencialidade dos participantes no tratamento das suas respostas. O *ARS* foi disponibilizado na internet através do sistema Google Docs. A hiperligação permitiu então o acesso directo dos participantes ao questionário e os dados foram automaticamente transferidos para uma base de dados.

CAPITULO 3 – RESULTADOS

Com o objectivo de verificar se existem diferenças na variável “Idades da Retirada Desportiva” entre os ex-atletas de desportos de equipa e desportos individuais, foi efectuado o teste paramétrico t-student depois de verificado o pressuposto de Homogeneidade de variâncias. Mesmo nos casos em que o pressuposto de normalidade foi violado optou-se por recorrer ao teste paramétrico t-student, visto que este é mais potente e robusto a esta violação (Maroco, 2010). Desta forma, para as restantes comparações de médias desta análise, utilizou-se também o teste t-student. Apenas quando o pressuposto de homogeneidade de variâncias foi violado é que se optou por substituir o teste t-student pelo teste não-paramétrico de Mann-Whitney.

Tabela 4 Média (M) e Desvio-padrão (DP) da Variável "Idades da Retirada desportiva" entre desportos de equipa e desportos individuais.

	Tipo de Desporto	M	DP	N	Sig. Mann-Whitney
Idades da retirada desportiva	Equipa	26,86	6,129	37	$p < 0,001$
	Individual	18,15	2,203	26	

Verificou-se, através do teste de Mann-Whitney que há diferenças entre os grupos para as “idades da retirada desportiva” ($p < 0,001$). ([Vide ANEXO G](#)).

Podemos verificar na tabela 4 que a média de idades de retirada em desportos de equipa é superior à média de idades em desportos individuais. Os atletas de desportos de equipa apresentam, uma carreira mais longa que os atletas de desportos individuais.

Querendo verificar se a variável “Tipo de Desporto” (equipa e individual) é independente de cada uma das variáveis, “Motivos Laborais”, “Motivos Desportivos”, “Motivos Relacionais”, “Motivos de Saúde”, “Motivos Familiares” e “Motivos Económicos”. Realizou-se o teste do Qui-Quadrado, visto que temos duas variáveis qualitativas e amostras independentes. Contudo este pressuposto ($80\% E_{ij} \geq 5$) não foi verificado e desta forma procedeu-se à realização do teste não-paramétrico Fisher ([Vide ANEXO G](#)). Efectuou-se o mesmo procedimento nas 6 variáveis, onde um resumo destes dados se pode encontrar na tabela 5.

Tabela 5 Percentagens do grau de importância dos 6 motivos da retirada desportiva nos atletas de desportos de equipa e desportos individuais.

Motivos da Retirada	Tipo de Desporto	Com Importância	Sem Importância	T	Teste Fisher
Laborais	Equipa	39,1%	20,3%	59,4%	$p=1,000$
	Individual	28,1%	12,5%	40,6%	
	T	67,2%	32,8%	100%	
Desportivos	Equipa	31,3%	28,1%	59,4%	$p=0,067$
	Individual	31,3%	9,4%	40,6%	
	T	62,5%	37,5%	100%	
Relacionais	Equipa	20,3%	39,1%	59,4%	$p=0,300$
	Individual	20,3%	20,3%	40,6%	
	T	40,6%	59,4%	100%	
Saúde	Equipa	23,4%	35,9%	59,4%	$p=0,450$
	Individual	20,3%	20,3%	40,6%	
	T	43,8%	56,3%	100%	
Famíliares	Equipa	32,8%	26,6%	59,4%	$p=0,040$
	Individual	10,9%	29,7%	40,6%	
	T	43,8%	56,3%	100%	
Económicos	Equipa	29,7%	29,7%	59,4%	$p=0,076$
	Individual	10,9%	29,7%	40,6%	
	T	40,6%	59,4%	100%	

Verificou-se então, que a variável “Tipo de Desporto” é independente das variáveis “Motivos Laborais” ($p=1.000$), “Motivos Desportivos” ($p=0.067$), “Motivos Relacionais” ($p=0.300$), “Motivos de Saúde” ($p=0.450$) e “Motivos Económicos” ($p=0.076$). Apenas a variável “Motivos Famíliares” ($p=0.040$) não é independente da variável “Tipo de Desporto”.

Na tabela 5, podemos observar que os “motivos familiares” são muito mais importantes para os atletas de desportos de equipa (32,8%), como motivos de retirada do que para os atletas de desportos individuais (10,9%). Além disso, dos 56,3% totais de atletas que consideram os “motivos familiares” como “sem importância” na sua retirada, 29,7% são atletas pertencentes a desportos individuais.

Os “motivos laborais” para os atletas de desportos de equipa atingem a frequência mais alta de importância (39,1%), seguido dos “motivos familiares” (32,8%) e “motivos desportivos” (31,3%). Nos desportos individuais os atletas consideram como mais importantes motivos de retirada, os “motivos desportivos” (31,3%) seguidos dos “motivos laborais” (28,1%). Por outro lado, os motivos de retirada menos importantes para os atletas de desportos individuais são os “motivos familiares” (29,7%) e os “motivos económicos” (29,7%). Nos desportos de equipa os “motivos relacionais” (39,1%), seguidos dos “motivos de saúde” (35,9%), são considerados por estes atletas os motivos menos importantes na sua retirada.

Com o objectivo de verificar se há diferenças significativas entre desportos de equipa e desportos individuais, para as variáveis “reações emocionais positivas” e “reações emocionais negativas”, através do t-student, percebe-se que nas “reações emocionais positivas” há diferenças significativas entre os grupos ($p=0.001$). O mesmo não se passa para as “reações emocionais negativas”, onde não há diferenças significativas ($p=0.635$). ([Vide ANEXO G](#))

Tabela 6: Média (M) e Desvio-padrão (DP) das Reações Emocionais Positivas" e Reações Emocionais Negativas" em desportos de equipa e desportos individuais.

Reações Emocionais	Tipo de desporto	M	DP	N	Sig. T-Student
Positivas	Equipa	2,21	1,017	38	$p=0,001$
	Individual	3,08	1,043	26	
Negativas	Equipa	2,81	1,131	38	$p=0,635$
	Individual	2,68	1,045	26	

Na Tabela 6, podemos verificar que a média das “reações emocionais positivas” é superior em desportos individuais. As “reações emocionais negativas”, por sua vez, não apresentam diferenças significativas, no entanto, pode-se verificar uma média superior nos desportos de equipa.

Com o objectivo de verificar se existem diferenças significativas entre desportos de equipa e desportos individuais em cada uma das estratégias de coping, através do teste t-student, percebe-se que apenas a estratégia “planeamento” ($p=0,046$) apresenta diferenças significativas,

nas restantes estratégias, não há diferenças significativas entre desportos de equipa e desportos individuais ([Vide ANEXO G](#))

Através da tabela 7 ([Vide ANEXO H](#)), pode-se verificar, nas médias de cada estratégia de coping, entre os dois tipos de desporto, que os atletas de desportos de equipa não só apresentam média mais alta na estratégia “Planeamento”, como também apresentam médias ligeiramente maiores em estratégias como “Visão positiva”, “Lidar com a situação” ou “Adopção de medidas”. Por outro lado, as estratégias como “Desabafar”, “Consumo de drogas” ou “Distracção”, mesmo não existindo diferença significativa, surgem mais nos atletas de desportos individuais.

Com o objectivo de verificar se existem diferenças na variável “Identidade Atlética” entre os atletas de desportos de equipa e desportos individuais, através do t-student, podemos concluir que não há diferenças significativas entre os desportos de equipa e os desportos individuais quanto à Identidade Atlética ($p=0.279$). ([Vide ANEXO G](#))

Tabela 8: Média (M) e Desvio-padrão (DP) da Identidade atlética em desportos de equipa e desportos individuais.

	Tipo de Desporto	M	DP	N	Sig. T-student
Identidade atlética	Equipa	5,35	1,20604	38	$p=0,279$
	Individual	4,99	1,40442	26	

No entanto, apesar de não existir diferenças significativas, podemos verificar na tabela 8 que a média relativa à identidade atlética é superior nos desportos de equipa. Percebe-se, assim, que mesmo não existindo diferenças significativas, os atletas de desportos de equipa apresentam maior grau de identidade atlética em relação aos atletas de desportos individuais.

Com o objectivo de verificar se existem diferenças na variável “Satisfação e Adaptação” entre os atletas de desportos de equipa e desportos individuais, através do t-student, podemos concluir que não há diferenças significativas entre desportos de equipa e desportos individuais na Satisfação e Adaptação ($p=0.058$). ([Vide ANEXO G](#))

Tabela 9 :Média (M) e Desvio-padrão (DP) na Satisfação e Adaptação em desportos de equipa e desportos individuais.

	Tipo de Desporto	M	DP	N	Sig. T-student
Satisfação e Adaptação	Equipa	3,14	0,86933	38	$p=0,058$
	Individual	3,54	0,72695	26	

Mesmo não existindo diferenças significativas, podemos verificar na tabela 9, que a média é superior nos desportos individuais. Os atletas de desportos individuais podem apresentar uma melhor adaptação após a retirada da carreira desportiva.

CAPITULO 4 - DISCUSSÃO

Os resultados retrospectivos que surgiram no presente estudo revelam que podem existir diferenças entre desportos de equipa e desportos individuais, quanto à retirada, durante o processo de transição e adaptação a uma nova vida quotidiana. Segundo as características competitivas particulares dos desportos de equipa ou desportos individuais, vão surgir diferenças nos atletas de cada tipo de desporto, durante o processo de transição final da carreira, tal como sucede durante o desenvolvimento da carreira desportiva.

Os dados deste estudo vão de encontro com a hipótese 1, uma vez que foram encontradas diferenças significativas nos dois grupos, sendo que os atletas de desportos de equipa se retiram mais tarde que os atletas de desportos individuais. Os resultados obtidos vão de encontro com o estudo efectuado por Torregrossa e colaboradores (2004), no qual os autores demonstraram que nas fases de carreira consideradas por estes, a percepção de retirada surge mais cedo para os atletas de desportos individuais do que para os atletas de desportos de equipa. Isto poderá dever-se ao facto de as características competitivas serem diferentes entre os dois tipos de desporto. Os desportos de equipa apresentam diferentes exigências de performance individual, na obtenção de um resultado, ao contrário dos atletas de desportos individuais que dependem unicamente da sua performance na obtenção de resultados, evidenciando desta forma, que os resultados podem ter influência na longevidade de uma carreira desportiva.

Quanto aos motivos que podem ter mais influência na retirada dos atletas, os resultados encontrados vão de encontro com a hipótese 2. Os motivos familiares são os únicos onde se verifica uma diferença significativa entre os grupos, na qual, os atletas de desportos de equipa atribuem uma maior importância a estes ao contrário dos atletas de desportos individuais. Deste modo, os motivos familiares são os motivos que os atletas de desportos individuais atribuem menos importância.

Como tivemos oportunidade de verificar anteriormente, a média de idades mais alta na retirada, em desportos de equipa, permite considerar que estes atletas se retiram numa fase de desenvolvimento psicológico de maior maturidade, situado no segundo domínio do modelo de desenvolvimento da carreira, na fase da idade adulta (Wylleman & Lavalle 2004). Esta é uma fase da vida que pode estar interligada com motivos familiares, como “constituir família” ou “ter filhos”, representados no terceiro domínio de desenvolvimento psicossocial, do modelo de desenvolvimento da carreira desportiva (Wylleman & Lavalle 2004).

Os motivos desportivos surgem como os motivos de retirada mais importantes para os atletas de desportos individuais, o que pode ser explicado pela precoce “estagnação dos resultados” ou “satisfação com os resultados”, que vão influenciar a carreira destes atletas, já que

ela depende desses mesmo resultados individuais. A estagnação dos resultados, devido a factores físicos, vai influenciar um atleta de desportos individuais a se retirar mais facilmente. Por sua vez, com uma satisfação nos resultados alcançados, os atletas podem sentir que chegou o momento de se retirarem. Isto vai de encontro ao que Torregrossa e colaboradores (2004) consideram suceder na designada fase de maturidade de performance, onde os atletas de desportos individuais se preocupam mais com os resultados desportivos do que os atletas de desportos de equipa.

Os atletas de desportos de equipa podem contribuir com a sua experiência e outras competências, para os objectivos de equipa. Por exemplo, um jogador de futebol pode ser uma referência para outros atletas mais jovens, contribuindo qualitativamente para as suas aprendizagens, outro aspecto importante é também necessitar de menos esforço físico na contribuição da sua performance para os objectivos da equipa. Isto permite a um atleta que apresente uma estagnação e diminuição de resultados, numa fase de antecipação de decisão da retirada, preparar-se de uma forma mais gradual (Torregrossa et al. 2004).

Numa carreira desportiva, em modalidades colectivas, existe uma componente social maior que em modalidades individuais, que motiva os atletas de desportos de equipa a desenvolver competências mais ligadas à comunicação e colaboração em equipa, como também, desenvolver mais relações emocionais, principalmente, com outros colegas de equipa.

Relativamente às reacções emocionais positivas e negativas entre desportos de equipa e desportos individuais, os resultados vão de acordo com a hipótese 3, mas apenas se confirma a existência de diferenças significativas nas reacções emocionais positivas, como “liberdade”, “felicidade”, “alegria” e “alívio”, onde tal como prevíamos, os atletas de desportos individuais apresentam mais estas reacções positivas com a retirada. Nas reacções emocionais negativas não existe diferenças significativas, no entanto, os atletas de desportos de equipa apresentam uma média ligeiramente superior para reacções como “ansiedade”, “vazio”, “tristeza” e “incerteza”.

Tal como afirmam Olgivie e Tutko (1971) sobre as diferenças de personalidade dos atletas, os atletas de desportos individuais poderão sentir estas reacções mais positivas com a retirada, devido ao facto de durante a carreira apresentarem menos motivações sociais e desenvolverem uma personalidade mais introvertida. Pelo contrário, os atletas de desportos de equipa, vão perder um suporte social e emocional que lhes permitiu desenvolver uma personalidade mais extrovertida. Com o final da carreira desportiva, os atletas de desportos de equipa, vão perder ligações emocionais importantes, que podem explicar as suas reacções menos positivas, com uma maior nostalgia dos momentos vividos dentro da equipa, que se perderam com a retirada.

Relativamente às estratégias de coping, os resultados vão de acordo com a hipótese 4, permitindo perceber que os atletas de desportos de equipa utilizam mais estratégias de coping eficazes e direccionadas para o planeamento durante a transição final da carreira desportiva. O “planeamento”, encontrado como a única estratégia onde existe diferenças significativas entre desportos de equipa e desportos individuais, apresenta uma média mais alta em desportos de equipa. Segundo Torregrossa e colaboradores (2004), a carreira mais longa em desportos de equipa, permite aos atletas preparar com mais tempo a sua retirada.

Os atletas de desportos individuais encontram em outros tipos de estratégias, menos eficazes, ultrapassar o momento da sua retirada, utilizando mais frequentemente estratégias como “desabafar”, “consumo de drogas” e “distracção”, possivelmente, devido ao facto de se encontrarem numa fase de desenvolvimento psicológico de menor maturidade em relação aos atletas de desportos de equipa, no momento da retirada.

Segundo Alfermann e colaboradores (2004), a percepção subjectiva de controlo está relacionada positivamente com um sentimento de auto-eficácia, mais desenvolvido, em atletas de desportos individuais ao longo da carreira. Assim, pode-se sugerir que os atletas de desportos individuais podem estar, devido às competências desenvolvidas, mais preparados para eventuais mudanças de comportamento e adaptações a novas situações que os atletas de desportos de equipa e procurarem menos que estes, a estratégia de planeamento. Alfermann e colaboradores (2004), afirmam que um planeamento permite uma melhor percepção subjectiva de controlo.

Segundo, Stambulova (2003), uma melhor ou pior adaptação, depende do equilíbrio dinâmico entre os recursos e as barreiras existentes na transição.

Em relação à “identidade atlética” não se encontrou diferenças significativas entre os desportos de equipa e desportos individuais. No entanto, através dos resultados deste estudo, percebeu-se um grau ligeiramente superior de uma identidade atlética nos atletas de desportos de equipa durante o processo de transição final da carreira desportiva. Segundo a literatura encontrada neste estudo, a identidade atlética, é percebida como um factor que pode estar relacionado com o tempo de adaptação à vida pós-carreira desportiva (Brewer et al., 1993) e com dificuldades no processo de retirada (Webb et al., 1998).

Os resultados da “satisfação e adaptação” também não apresentam diferenças significativas entre os desportos de equipa e desportos individuais, no entanto, existe uma ligeira superioridade em desportos individuais, o que leva a crer que os atletas de desportos individuais se adaptam com menos dificuldade que os atletas de desportos de equipa à vida pós-carreira desportiva.

Com os resultados obtidos anteriormente, não se pode confirmar a hipótese 5. No entanto, poderá existir uma correlação entre a identidade atlética e a satisfação e adaptação, onde

a identidade atlética influencia o processo de transição tornando-o mais difícil e prolongado. Nos resultados podemos verificar que os desportos de equipa apresentam um grau mais elevado de identidade atlética e conseqüentemente mais dificuldades no processo de adaptação ao contrário dos atletas de desportos individuais.

Em conclusão, relativamente ao processo de transição final da carreira desportiva entre os dois grupos estudados, verificámos existirem diferenças estatisticamente significativas, “nas idades de retirada”, “nos motivos de retirada familiares”, nas “reações emocionais positivas” e “na estratégia de coping do planeamento”. Estes resultados vão de encontro ao estudo realizado por Torregrosa e colaboradores (2004), que sugere diferença na percepção da retirada desportiva, no planeamento da mesma e na duração da carreira, a partir de dados prospectivos de atletas ainda em actividade. O presente estudo permitiu perceber algumas diferenças com dados retrospectivos, entre os atletas de desportos de equipa e desportos individuais. Relativamente a outras dimensões como os restantes motivos de retirada (Laborais, Desportivos, Relacionais, Saúde e Económicos), “reações emocionais negativas”, restantes “estratégias de coping” (Vide Anexo H), “Identidade atlética” e “Satisfação e Adaptação”, não se verificaram diferenças estatísticas significativas entre os grupos.

4.1. Limitações do estudo e sugestões para futuras investigações

A existência de determinadas limitações neste estudo contribuiu, para que as hipóteses fossem confirmadas apenas parcialmente. Percebe-se que os resultados apontam no sentido da confirmação das hipóteses investigadas, no entanto, não podem ser confirmadas em absoluto.

Uma das limitações deste estudo é a utilização de um questionário que não se encontra aferido para a população portuguesa, o qual se concretizou apenas uma prévia adaptação para a recolha da amostra.

Procurou-se também, uma recolha maior de participantes, no entanto, devido à população em causa e aos requisitos de participação no estudo, não foi possível uma amostra mais ampla, impedindo assim, que os resultados sejam generalizados à população em geral. No mesmo sentido, questões de ordem metodológica do projecto de investigação onde se integrou este estudo e questões de confidencialidade e do termo da relação legal entre atletas e federações, dificultou esse objectivo. Outra limitação deste estudo, ainda referente à amostra, poderá ser o facto de não ter sido possível utilizar um processo de selecção aleatório dos participantes, fazendo com que os grupos não sejam idênticos, relativamente a variáveis associadas a características individuais, tornando inviável a dedução de inferências causais.

Sugerimos outras tentativas de recolha de amostra de forma presencial, aumentando assim, as probabilidades de uma amostra mais abrangente e representativa da população, já que nem todos os ex-atletas podem estar disponíveis a responder ao questionário por via online. Talvez se explique desta forma a grande quantidade de ex-atletas que apresentam estudos superiores neste estudo. No mesmo sentido, pode-se dever a essa causa, que 85,9% dos ex-atletas se tenham retirado de forma voluntária.

Outras aplicações, em focus grupo, do questionário ARS (Athletic Retirement Survey) são necessárias, de forma a melhorar a consistência do mesmo para ser aplicado em estudos futuros.

Este estudo reforçou o que havia sido demonstrado por outras investigações, que é a existência de diferenças durante a carreira entre os tipos de desporto, especificamente, na relação com o processo de transição final da carreira desportiva.

Mais investigações acerca do processo de transição final da carreira desportiva, vão proporcionar uma maior consciencialização da mesma, nomeadamente, tendo em conta as diferenças entre modalidades de desportos de equipa e desportos individuais durante a carreira. Desta forma podem ser adaptadas diferentes formas de intervenção e planeamento no auxílio dos atletas, respondendo às diferentes necessidades.

No final da carreira é importante os atletas perceberem que podem de certa forma continuar ligados ao desporto, principalmente atletas que não apresentam outras alternativas de substituição fora do desporto. Contribuindo sempre com a própria aprendizagem ao longo da carreira numa certa modalidade desportiva. Tal como Torregrosa e colaboradores (2004) referem, pode ser mais vantajoso seguir uma carreira alternativa com ligação ao desporto, reduzindo dificuldades na adaptação com a retirada.

Sugerimos outros estudos comparativos entre modalidades mais específicas, como também, entre variantes culturais nacionais (Litoral vs Interior ou Norte vs Sul).

Explorar o processo de transição de carreira em atletas paraolímpicos parece-nos de extrema importância, já que estes podem encontrar outro tipo de dificuldades na adaptação a uma nova vida quotidiana.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., 712-736). New York: Wiley.

Alfermann, D., Stambulova, N. & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: A cross-cultural comparison of German, Lithuanian and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 61-75.

Almeida, P. (2004). Intervenção psicológica no futebol: reflexões de uma experiência com uma equipa da liga portuguesa de futebol profissional. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, volume 4, nº 1 e 2, 181-190.

Brewer, B. W., Van Raalte, J. L. & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237-254.

Blinde, E.M. & Stratta, T.M. (1992). The “Sport Career Death” of College Athletes: Involuntary and Unanticipated Sport Exists. *Journal of Sport Behaviour*, 15, 3-20.

Blinde, E.M. & Greendorfer, S.L. (1985). A reconceptualization of the process of leaving the role of competitive athlete. *International Review of Sport Sociology*, 20, 87-94.

Bortoli de R., Bortoli de A.L., Márquez, S. (2002). Estudio de las capacidades cognoscitivas en el fútbol-sala. *Revista de Psicología del Deporte*, 11, nº1, 53-67.

Brito, A. P. (2001). *Psicologia do Desporto*. Lisboa: Omniserviços, 27-29.

Brito, A. P. (2007). *Psicologia do Desporto para atletas*. Lisboa: Editorial caminho, 105-107.

Cecic Erpic, S., Wylleman, P., & Zupancic, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 45-60.

Fernandez, A., Stephan, Y. & Fouquereau, E. (2006). Assessing reasons for sports career termination: Development of athletes' Retirement Decision Inventory (ARDI). *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 407-421.

- Fortunato, V. & Marchant, D. (1999). Forced Retirement from Elite Football in Australia. *Journal of Loss and Trauma: International perspectives on Stress and coping*, 4(3), 269-280.
- Gonzales, M. D. & Bedoya, J. (2008). Después del Deporte, qué? Análisis Psicológico de la retirada Deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 61-69.
- Grove J., Lavalle, D., Gordon, S. (1997). Coping with retirement from sport: The influence of Athletic identity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 191-203.
- Maroco, J. (2010). *Análise Estatística Com o PASW Statistics (ex-SPSS)*. Pêro Pinheiro: ReportNumber.
- McPherson, B.P. (1984). Sport participation across the life cycle: A review of the literature and suggestions of the future research. *Sociology of Sport Journal*, 1, 213-230.
- Mihovilovic, M. (1968). The status of former sportsmen. *International Review of Sport Psychology*, 3, 73-93.
- Ogilvie, B. & Tutko, T. (1971). Sport: if you want to build character try something else. *Psychology Today*, 10, 61-63.
- Ogilvie, B.C. & Howe, M. (1986). The trauma of termination from athletics. En J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (pp. 365-382). Palo Alto, C.A: Mayfield.
- Person, R. & Petitpas, A. (1990). Transition of Athletes: Developmental and preventive perspectives. *Journal of counseling and Development*, 69, 7-10.
- Riera, J. (1994). Dossier: Aprendizaje de la táctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 111-124.
- Rosenberg, E. (1982). Athletic retirement as social death: Concepts and perspectives. In N. Theberge & P. Donnelly (Eds.) *Sport and sociological imagination* (pp. 245-258). Forth, TX: Texas Christian University Press.

- Salvador, J. & Oberst, U. (2005). Narcisismo en practicantes de musculación y practicantes de natación, en estudio comparativo. *Revista de Psicología del Deporte*, 14 (1), 75-83.
- Sebastiani, E. M. (1994). Los deportes individuales. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios. Ejemplificaciones sobre algunos deportes. *Temario desarrollado de contenidos específicos del área de Educación Física para acceso al Cuerpo de Profesores de Enseñanza Secundaria (Vol. III, tema 35)*. Barcelona: INDE.
- Schellenberger, H. (1990). Psychology of team sports. *Sports Book Publisher*. Toronto.
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 2-18.
- Stambulova, N. B. (1994). Developmental sports career investigations in Russia: a post-Perestroika analysis. *The Sport Psychologist*, 8, 221–237.
- Stambulova, N. B. (1997). Transitional period of Russian athletes following sports career termination. In R. Lidor, & M. Bar-Eli (Eds.), *Proceedings of the Ninth World Congress of Sport Psychology, Wingate, Israel* (pp. 658–660).
- Stambulova, N. (2003). Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. In N. Hassmen (Ed.), *SIPF Yearbook 2003* (pp. 97-109). Orebro: Orebro University Press.
- Stambulova, N. (2009). Talent development in sport: The perspective of career transitions. In E. Tsung-Min Hung, R. Lidor, & D. Hackfort (Eds.), *Psychology of sport excellence* (pp. 63-74). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Stambulova, N., Stephan, Y. & Japhag, U. (2007). Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 101-118.
- Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 1-20.

- Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1998). Career transition among elite athletes: is there life after sports? In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (pag. 429-444). Mountain View, CA: Mayfield.
- Torregrosa, M., Boixadós, M., Valiente, L. & Cruz, J. (2004). Elite athletes' s image of retirement: The way to relocation in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 35-43.
- Torregrosa, M., Sánchez, X. & Cruz, J. (2004b). El papel del psicólogo del deporte en el asesoramiento académico-vocacional del deportista de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (2), 215-228.
- Wann, D. L. (1997). *Sport Psychology*. Upper Saddle River: Prentice Hall.
- Webb, W. M., Nasco, S. A., Riley, S. & Headrick, B. (1998). Athlete Identity and Reactions to Retirement from Sports. *Journal of sport behaviour*. 21, 338-362.
- Weinberger, R. & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and exercise psychology* (5 ed.) Chicago, IL: Human Kinetics.
- Werthner, P. & Orlick, T. (1986). Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 337-363.
- Wylleman, P., Alfermann, D. & Lavalle, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 7-20.
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 507-527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Wylleman, P. & Reints, A. (2009) A lifespan perspective on the career of talented and elite athletes: Perspectives on high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20: 88–94.

ANEXOS

ANEXO A: Questionário Retirement from sports (Alfermann, Stambulova, & Zemaityte, 2004)

Observação: Não sendo possível, por segurança do documento, integrar o questionário no corpo do trabalho, optei por colocá-lo no final dos anexos.

ANEXO B: QUADROS REFERENTES À CORRECÇÃO E ALTERAÇÃO DOS ITENS

Quadro 1: Itens e alterações na tradução pré-focus grupo.

Itens		Dúvidas respectivas	Decisões finais
Item 3 “Country”		Dúvida entre Nacionalidade e País.	Optou-se por País, partindo do princípio de que este conceito engloba nacionalidade e residência e aponta para o país de referência, com o qual o atleta mais se identifica.
Item 9 “Your main sport specialization (with the highest success)”		Indecisão entre Modalidade e Desporto.	Optou-se por Modalidade por ser menos vago e apontar especialidade.
Item 12 “What was the biggest success in your sports career”		Indecisão entre “o seu maior êxito” e “o seu melhor resultado”	Optou-se por “o seu melhor resultado”, considerada uma expressão mais concreta e numérica que a primeira. A mesma decisão foi tomada para o item 13 (“Com que idade atingiu este resultado desportivo?”) e item 14 (“Está satisfeito com os resultados desportivos que alcançou?”)
Item 18 “How opportune was your sports career termination?”	Resposta “Too early”	Indecisão entre “muito cedo” ou “demasiado cedo”	Optou-se por “demasiado cedo”.
	Resposta “Quite opportune”	Indecisão entre “na altura própria” ou “no momento oportuno”	Optou-se por “na altura própria”, por se considerar que “no momento oportuno” remetia para a procura de término enquanto que “na altura própria” remetia para a aceitação.
Parte 4 (Período transitório e estratégias para lidar com situações), Frase introdutória: “period after your sports career end”		Dúvida entre as expressões “que seguiu após o final” e “a seguir ao final da sua carreira”.	Optou-se por “período a seguir ao final da sua carreira” considerando-se que “período a seguir ao final da sua carreira” faria referência a um período menos limitado.
Item 23 “typical emotional states”		Indecisão entre “estado emocional típico” e “como se sentia”	Optou-se pela segunda por se considerar uma expressão mais acessível que apela a uma resposta mais espontânea.
Item 30 Ponto 5 “Entertainment (hobbies, leisure activities)”		Indecisão entre as expressões “diversão” e “tempo livre”	Optou-se por “diversão” por mais se identificar com entretenimento e não somente com actividades ao ar livre.
Item 31 “What coping strategies and to what extent did you use in solving problems after sports career end?”	<i>Ponto 6</i> “I’ve been saying things to let my unpleasant feelings escape”	Dúvida entre as expressões “dizer coisas” e “desabafar”	Desabafar em detrimento de “dizer coisas” foi opção da maioria
	<i>Ponto 9</i> “I’ve been trying to see the situation in a different light...”	Indecisão entre as opções “com uma outra perspectiva” e “de forma diferente”	Optou-se pela segunda por permitir associações mais amplas.
	<i>Ponto 10</i> “daydreaming”	Indecisão entre as opções “divagar” ou “fantasiar”	Optou-se pela segunda por melhor representar a expressão directa “sonhar acordado”.
Item 46 “What did you miss just after your sports career termination?”	<i>Ponto 2</i> “Sucess”	Dúvida entre as opções “sucesso” e “bons resultados”	Optou-se por “bons resultados” por ser mais concreto e comum em contexto desportivo.
	<i>Ponto 4</i> “Opportunities to travel and to see the world”	Dúvida entre opções “por ver mundo” e “conhecer outros países”.	Optou-se por “sensação de progresso”, pois remete para uma evolução mais global e menos limitada.
	<i>Ponto 10</i> “Feeling of progress in the development”	Dúvida entre as opções “melhoria” e “sensação de progresso”	Optou-se por “sensação de progresso”, pois remete para uma evolução mais global e menos limitada.

Quadro 2: Itens e alterações na tradução pós-focus grupo.

Itens		Reformulações
Item 15 “Com que idade abandonou a sua modalidade?”		Acrescentou-se o ano à idade de abandono da modalidade
Item 18 “Considera que a sua carreira desportiva finalizou?”		Foi sugerido pelos atletas acrescentar-se a opção de resposta “Não sei”
Item 26 “Teve lesões?”		Foi acrescentado “...durante o período transitório?” de forma a reforçar a exclusividade do período transitório relativamente às lesões.
Item 31 “No final da sua carreira desportiva, que estratégias utilizou na resolução dos problemas e com que intensidade?”	Ponto 6 “Tentei dizer coisas para deixar escapar os sentimentos desagradáveis que estava a sentir”	Substituiu-se a expressão “dizer coisas” pela expressão “desabafar.”
	Ponto 10 “Tentei distrair-me para não pensar na situação – ir ao cinema, ver televisão, ler, dormir, fantasiar, ir às compras, etc.”	Ficou para posterior análise na entrevista cognitiva, uma vez que não foram sugeridas alternativas à palavra fantasiar.
	Ponto 12 “Brinquei com a situação em que me encontrava”	A palavra “Brinquei” foi substituída pela expressão “tentei desvalorizar”
Nota a seguir ao item 41 “Responda apenas às questões 42-45 caso tenha constituído família (ou viva em união de facto) ANTES da ter terminado a sua carreira”		Foi acrescentada a frase “Caso não se aplique passe para a questão 46”
Item 45 “Divorciou-se ou separou-se depois do final da sua carreira desportiva?”		Foi substituído por: “Pense na relação que tinha na altura da fase de transição e responda se ocorreu o divórcio ou a separação nesta fase final da sua carreira desportiva.”

Quadro 3: Itens e acertos finais na tradução pós-entrevista.

Itens	Acertos finais
<p>Parte 1 “Dados biográficos gerais”, primeira instrução “Por favor, responda às seguintes questões pessoais”</p>	<p>Retirou-se a palavra “pessoais” por dar a sensação de que se tratariam de questões íntimas, para mais todas as questões eram pessoais não se justificando a redundância.</p>
<p>Item 5 “Nível de estudos (primários, bacharelato, universitários incompleto, licenciatura, pós graduação, mestrado, doutoramento)”</p>	<p>Foi acrescentado o nível “estudos secundários.”</p>
<p>Item 14 “Está satisfeito com os resultados desportivos que alcançou?”</p>	<p>Foi alterada a ordem das respostas com a passagem da opção “dificuldade em responder” para a última posição</p>
<p>Item 18 “Considera que a sua carreira desportiva finalizou?”</p>	<p>A consideração “Não sei” foi alterada por “Dificuldade em responder”, por ser mais formal e consistente com a opção anterior.</p>
<p>Itens 22, 25, 27, 37, 44 com a frase “Se respondeu afirmativamente”</p>	<p>Foi acrescentada a expressão “à questão anterior”</p>
<p>Item 23 “Qual das seguintes emoções descrevem como se sentia durante o período de transição?”</p>	<p>Foi alterado em duas partes:</p> <p>A questão foi alterada para “Considere as diferentes emoções que se apresentam. Com que intensidade as sentiu durante o período de transição?” de forma a que os inquiridos avaliassem cada uma das emoções apresentadas.</p> <p>A expressão “Por favor, assinale a sua resposta numa escala de 1 a 5 em que 1 significa ‘nada’ e 5 significa ‘muito’ foi alterada para “ Por favor, assinale a sua resposta numa escala de 1 (= nada) a 5 (= muito).”</p> <p>Relativamente à segunda alteração, a forma definitiva foi extensível para todas as questões que apresentavam o mesmo formato.</p>
<p>Item 31 “No final da sua carreira desportiva, que estratégias utilizou na resolução dos problemas e com que intensidade?”</p>	<p>Foi alterado para “Indique com que intensidade utilizou as seguintes estratégias na resolução de problemas no final da sua carreira desportiva” de maneira a que o atleta avaliasse a intensidade com que utilizou cada uma das estratégias apresentadas.</p>
<p>Item 41 “Quando constituiu família?”</p>	<p>Alterou-se a resposta “Não tenho família” para “Não constituiu família”.</p>
<p>Nota que se seguiu ao item 41 “Nota: Responda apenas às questões 42-45 caso tenha constituído família (ou viva em união de facto) ANTES da ter terminado a sua carreira. Caso não se aplique passe para a questão 46.”</p>	<p>Foi retirado a indicação “Nota.”</p>
<p>Item 44 “Se respondeu afirmativamente à questão anterior, especifique como?”</p>	<p>Alterou-se a opção “Não sei” por “Dificuldade em responder”, por ser mais formal e consistente com a opção anterior. Foi também alterada a ordem das respostas com a passagem da opção “dificuldade em responder” para a última posição.</p>



Estudo sobre a Carreira desportiva

O Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA) e a Universidad Autònoma de Barcelona (UAB) realizam um estudo para saber como os atletas de alta competição percebem e lidam com o término e abandono das suas carreiras desportivas.

Este estudo tem vindo a contar com a colaboração de diversos ex-atletas de diversos desportos e que realizaram a sua carreira desportiva em Portugal ou Espanha. Como ex-atleta de alta competição gostaríamos de saber a sua opinião em relação às questões que lhe apresentamos em seguida.

Recorde que não existem respostas correctas ou incorrectas, apenas opiniões todas igualmente válidas.

Por favor responda a todas as questões que se adequem ao seu caso e por favor seja o mais sincero possível.

O questionário é anónimo e a sua participação totalmente voluntária.

MUITO OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO!!!!

Parte 1. Dados biográficos gerais

Por favor, responda às seguintes questões:

2. Idade _____ 3. País _____

4. Sexo _____

5. Nível de estudos (primários, estudos secundários, bacharelato, universitários incompleto, licenciatura, pós graduação, mestrado, doutoramento)

6. Situação profissional actual (incluindo estudante, doméstica, negócios, desempregado, etc.)

7. Estado civil:

() Solteiro

() Casado

() Divorciado

() Viúvo

() União de facto

8. Tem filhos? () Sim (especifique quantos _____) () Não

Parte II. Dados biográficos desportivos

Por favor, responda às seguintes questões relacionadas com a sua carreira desportiva:

9. Modalidade _____

10. Que idade tinha quando começou a praticar a sua modalidade? _____

11. Indique o nível de competição mais alto atingido durante a sua carreira desportiva?

() Nacional

() Internacional

12. Qual o seu melhor resultado desportivo? _____

13. Com que idade atingiu este resultado desportivo? _____

14. Está satisfeito com os resultados desportivos que alcançou?

- Completamente satisfeito
- Bastante satisfeito
- Bastante insatisfeito
- Completamente insatisfeito
- Dificuldade em responder

15. Com que idade abandonou a sua modalidade? _____ Ano:

Parte 3. Fim da carreira desportiva

Por favor, tente recordar-se do final da sua carreira desportiva e responda as seguintes questões:

16. Planificou com antecedência o final da sua carreira desportiva? Sim Não

17. A sua decisão foi voluntária? Sim Não

18. Considera que a sua carreira desportiva finalizou:

- Demasiado cedo
- Antes do momento adequado
- Na altura própria
- Ligeiramente tarde
- Muito tarde
- Dificuldade em responder

19. Considere a seguinte lista com os possíveis motivos que o/a levaram a deixar carreira desportiva. Por favor, ordene estes motivos consoante a importância que tiveram para si (1 para o menos importante e 6 para o mais importante):

Motivos	Ordem
1. Motivos laborais (encontrou um bom trabalho profissional, estudos universitários)	
2. Motivos desportivos (fracos/estagnação dos resultados desportivos, sentimento de realização, idade)	
3. Motivos relacionais (relação com treinadores, colegas, árbitros, família)	
4. Motivos de saúde (cansaço físico ou mental, lesões, doenças)	

5. Motivos familiares (desejo de constituir uma família, ter filhos, conflitos familiares)	
6. Motivos económicos (necessidade de aumentar rendimentos)	

20. Por favor, indique outros motivos que tiveram na origem do final da sua carreira, caso não tenham sido mencionados anteriormente: _____

Parte 4. Período transitório e estratégias para lidar com situações

Por favor, recorde tão detalhadamente quanto possível, o período a seguir ao final da sua carreira:

21. Sentiu que precisava de enfrentar uma nova vida após esse período? () Sim () Não

22. Se **respondeu afirmativamente** à questão anterior: Quanto tempo durou o período (em meses) desde que terminou a carreira e o seu sentimento de adaptação à vida depois do desporto? _____

23. Considere as diferentes emoções que se apresentam. Com que intensidade as sentiu durante o período de transição? Por favor, assinale a sua resposta numa escala de 1 (=nada) a 5 (=muito).:

1. Alívio	1 2 3 4 5
2. Tristeza	1 2 3 4 5
3. Felicidade	1 2 3 4 5
4. Ansiedade	1 2 3 4 5
5. Alegria	1 2 3 4 5
6. Incerteza	1 2 3 4 5
7. Relaxamento	1 2 3 4 5
8. Vazio	1 2 3 4 5
9. Liberdade	1 2 3 4 5
10. Hostilidade	1 2 3 4 5
11. Outra _____	1 2 3 4 5

24. No fim da sua carreira desportiva sentiu alterações no seu estado de saúde?

() Sim () Não

25. Se **respondeu afirmativamente** à questão anterior, especifique como:

() Para melhor () Para pior

26. Teve lesões desportivas durante o período transitório?

() Sim () Não

27. Se **respondeu afirmativamente** à questão anterior: ainda sente as consequências dessas lesões?

Sim Não

28. As suas condições económicas alteraram-se após o final da carreira desportiva?

Sim Não

29. Se **respondeu afirmativamente** à questão anterior, especifique como:

Para melhor Para pior

30. Sentiu dificuldades ou problemas depois do fim da sua carreira desportiva nas seguintes áreas? Assinale a sua resposta numa escala de 1 (= ‘nenhumas dificuldades’) a 5 (= ‘muitas dificuldades’)

1. Carreira profissional	1 2 3 4 5
2. Estudos	1 2 3 4 5
3. Família	1 2 3 4 5
4. Comunicação (relações, rede social, amizade)	1 2 3 4 5
5. Diversão (ocupação, lazer)	1 2 3 4 5
6. Outras (por favor, especifique) : _____	1 2 3 4 5

31. Indique com que intensidade utilizou as seguintes estratégias na resolução de problemas no final da sua carreira desportiva. Assinale a sua resposta numa escala de 1 (=‘nunca’) e 5 (=‘muitas vezes’).

1. Rejeitava a ideia de que a minha carreira desportiva tinha acabado	1 2 3 4 5
2. Adoptei medidas para tentar melhorar a situação	1 2 3 4 5
3. Tentei implementar uma estratégia, planear, sobre o que fazer	1 2 3 4 5
4. Consumi álcool ou drogas para me sentir melhor	1 2 3 4 5
5. Tentei lidar com a situação	1 2 3 4 5
6. Tentei ‘desabafar’ para deixar escapar os sentimentos desagradáveis que estava a sentir	1 2 3 4 5
7. Passei o tempo acompanhado, ou a falar com outras pessoas para me sentir melhor	1 2 3 4 5

8. Manifestei os meus sentimentos negativos	1 2 3 4 5
9. Procurei ver a situação de forma diferente, para tornar a situação mais positiva	1 2 3 4 5
10. Tentei distrair-me para não pensar na situação – ir ao cinema, ver televisão, ler, dormir, fantasiar, ir às compras, etc.	1 2 3 4 5
11. Aceitei a realidade de que a minha carreira desportiva estava acabada	1 2 3 4 5
12. Tentei desvalorizar a situação em que me encontrava	1 2 3 4 5

32. Recebeu apoio económico durante o período de transição após o fim da sua carreira desportiva? Assinale a sua resposta numa escala de 1 (= ‘nenhum apoio’) a 5 (= ‘apoio muito significativo’).

1. Pais	1 2 3 4 5
2. Outros familiares	1 2 3 4 5
3. Amigos	1 2 3 4 5
4. Organizações desportivas	1 2 3 4 5
5. Outros: _____	1 2 3 4 5

33. Recebeu apoio psicológico durante o período de transição depois do fim da sua carreira desportiva? Assinale a sua resposta numa escala de 1 (= ‘nenhum apoio’) a 5 (= ‘apoio muito significativo’).

1. Pais	1 2 3 4 5
2. Cônjuge	1 2 3 4 5
3. Outros familiares	1 2 3 4 5
4. Amigos	1 2 3 4 5
5. Treinador	1 2 3 4 5
6. Instituições desportivas	1 2 3 4 5
7. Psicólogo	1 2 3 4 5
8. Outros: _____	1 2 3 4 5

Parte 5. Profissão, Família e Rede Social

Por favor, responda a algumas questões sobre a sua vida no desporto e depois do desporto.

34. Durante a fase final da sua carreira desportiva, considere as seguintes frases e assinale numa escala de 1 (= ‘totalmente falso’) a 7 (= ‘totalmente verdadeiro’) – a resposta que melhor representa a sua situação.

1. O desporto era a parte mais importante da minha vida	1 2 3 4 5 6 7
2. Tinha necessidade de praticar desporto para sentir-me bem comigo próprio	1 2 3 4 5 6 7
3. Era visto pelos outros principalmente como atleta	1 2 3 4 5 6 7
4. Quando falhava no desporto sentia-me mal	1 2 3 4 5 6 7
5. Considerava-me principalmente como atleta	1 2 3 4 5 6 7

35. Sentiu dificuldades em alterar a sua identidade depois de terminar a sua carreira desportiva?

Sim Não

36. Esteve no desemprego depois do fim da sua carreira desportiva?

Sim Não

37. Se **respondeu afirmativamente** à questão anterior, por favor indique o período de desemprego em meses: ____

38. Actualmente está satisfeito com a sua escolha profissional?

Sim Não

39. Acredita que tem sucesso na sua carreira profissional?

Sim Não

40. Mudou a sua rede social depois da sua carreira desportiva?

Mais reduzida mas não se renovou

Mais reduzida e renovada

Não sofreu alterações

Aumentou

Aumentou e renovou-se

41. Quando constituiu família?

Antes de terminar a carreira

Depois de terminar a carreira

Não constituí família

Responda apenas às questões 42-45 caso tenha constituído família (ou viva em união de facto) ANTES da ter terminado a sua carreira. Caso não se aplique passe para a questão 46.

42. O seu companheiro/a é/era atleta de alta competição?

Sim Não

43. A sua relação com o seu companheiro/a mudou depois de finalizar a sua carreira desportiva?

Sim Não

44. Se respondeu afirmativamente à questão anterior, especifique como:

Piorou significativamente

Piorou ligeiramente

Melhorou ligeiramente

Melhorou significativamente

Não sei

45. Pense na relação que tinha na altura da fase de transição e responda se ocorreu o divórcio ou a separação nesta fase final da sua carreira desportiva.

Sim Não

Parte 6. Consequências da carreira desportiva

Por favor, responda às seguintes questões sobre o impacto da carreira desportiva na sua vida em geral:

46. Depois de terminar a sua carreira desportiva, que aspectos sentiu mais a falta? Numa escala de 1 (= 'nada') a 5 (= 'muito') pontos, assinale a sua resposta.

1. Competições	1 2 3 4 5
2. Bons Resultados	1 2 3 4 5
3. Recompensas económicas	1 2 3 4 5
4. Oportunidades para viajar e ver mundo	1 2 3 4 5
5. Rotina de treino	1 2 3 4 5
6. Exercício físico	1 2 3 4 5
7. Comunicação com os colegas	1 2 3 4 5

8. Comunicação com os treinadores	1 2 3 4 5
9. Sentimento de competência	1 2 3 4 5
10. Sensação de progresso	1 2 3 4 5
11. Reconhecimento social e fama	1 2 3 4 5
12. Ambiente social	1 2 3 4 5
13. Por favor, indique outros aspectos_____	1 2 3 4 5

47. Quais destes aspectos ainda continua a sentir falta nos dias de hoje? Numa escala de 1 (= ‘nada’) a 5 (= ‘muito’) pontos, assinale a sua resposta.

1. Competições	1 2 3 4 5
2. Sucesso	1 2 3 4 5
3. Recompensas económicas	1 2 3 4 5
4. Oportunidades para viajar e conhecer outros países	1 2 3 4 5
5. Rotina de treino	1 2 3 4 5
6. Exercício físico	1 2 3 4 5
7. Comunicação com os colegas	1 2 3 4 5
8. Comunicação com os treinadores	1 2 3 4 5
9. Sentimento de competência	1 2 3 4 5
10. Sentimento de progresso	1 2 3 4 5
11. Reconhecimento social e fama	1 2 3 4 5
12. Ambiente social	1 2 3 4 5
13. Por favor, indique outros:_____	1 2 3 4 5

48. Que benefícios trouxe a carreira desportiva para a sua vida? Numa escala de 1 (= ‘nada’) a 5 (= ‘muito’) pontos, assinale a sua resposta.

1. Capacidade para estabelecer objectivos	1 2 3 4 5
2. Utilizar estratégias para lidar com situações	1 2 3 4 5

3. Capacidade de auto-controlo e auto-regulação	1 2 3 4 5
4. Auto-confiança	1 2 3 4 5
5. Força de vontade (determinação)	1 2 3 4 5
6. Boa forma física	1 2 3 4 5
7. Saúde	1 2 3 4 5
8. Amigos	1 2 3 4 5
9. Relações sociais	1 2 3 4 5
10. Companheiro/a	1 2 3 4 5
11. Conhecimentos e habilidades para a minha profissão actual	1 2 3 4 5
12. Riqueza/Capacidade económica	1 2 3 4 5
13. Por favor, indique outros _____	1 2 3 4 5

49. Qual é a sua ligação actual com o desporto?

Pratico exercício	() Sim () Não
Participo em competições de veteranos	() Sim () Não
Mantenho contacto com os meus treinadores	() Sim () Não
Mantenho contacto com os meus amigos do desporto	() Sim () Não
A minha profissão está ligada ao desporto	() Sim () Não
Tenho um trabalho adicional relacionado com o desporto	() Sim () Não
Assisto às competições como espectador	() Sim () Não
Apoio jovens atletas num contexto informal	() Sim () Não
Por favor, especifique outra _____	() Sim () Não

50. Qual é a sua opinião sobre a sua vida actualmente? Por favor, manifeste acordo ou desacordo com cada uma das afirmações que se seguem, utilizando uma escala de 1 (= 'discordo totalmente') a 5 (= 'concordo totalmente').

1. Estou satisfeito com a minha vida	1 2 3 4 5
2. Este é o momento mais feliz da minha vida	1 2 3 4 5
3. Sinto-me tão feliz agora como quando participava no desporto	1 2 3 4 5
4. Atingi mais do que pensava na vida	1 2 3 4 5
5. Não deixo de me considerar um desportista	1 2 3 4 5

MUITO OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO!!!

ANEXO D: MENSAGENS RELATIVAS À RECOLHA DA AMOSTRA

Mensagem 1 – *Newsletter* (federações e instituições) (mensagem exemplo, para a federação portuguesa de judo).

Estudo sobre a Carreira Desportiva

O Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA) e a Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) realizam um estudo para saber como os atletas de alta competição percebem e lidam com o término e abandono das suas carreiras desportivas.

O final de uma carreira desportiva, que leva naturalmente a uma transição importante no estilo de vida, não é, na maioria das vezes, um processo antecipado, preparado e gerido da melhor forma. Em geral, esta transição implica mudanças no desenvolvimento da pessoa e podem causar obstáculos perante os quais o ex-atleta se enfrenta pela primeira vez, com diferentes níveis de dificuldade e importância. Estes obstáculos podem ser vivenciados com naturais resistências, diferentes sentimentos e emoções por parte do ex-atleta.

Os objectivos deste projecto passam por explorar as principais barreiras e factores psicológicos nesta fase da carreira desportiva e desenvolver propostas de intervenção para facilitar o processo de transição. Pretende-se que as entidades desportivas e os atletas criem as condições adequadas de interesse mútuo, para lidar com este processo que é vivido de forma diferente por cada atleta. É importante referir a dimensão nacional e internacional do presente projecto, já que o mesmo tem vindo a contar com a colaboração de ex-atletas de diversos desportos e diferentes idades que realizaram a sua carreira desportiva em Portugal ou Espanha.

A Federação Portuguesa de Judo disponibilizou-se prontamente para colaborar com o núcleo de investigação em Psicologia do Desporto do ISPA relativamente à necessidade de obter a colaboração de ex-atletas de competição.

O estudo necessita da participação de atletas que:

- Tenham competido a nível nacional
- Durante pelo menos 5 anos
- Que se encontrem retirados da actividade há pelo menos 12 meses.

É solicitado aos participantes que respondam a um breve questionário sobre o tema Carreira Desportiva, que leva cerca de 15 minutos a preencher e que pode ser aplicado presencialmente ou por via correio electrónico, consoante a conveniência dos participantes.

Quando a colaboração se realiza de forma presencial, por questões de confidencialidade e de ordem de validade metodológica, o questionário deve ser aplicado directamente por colaboradores do núcleo de investigação (dia e hora mais conveniente e a combinar oportunamente). O questionário é anónimo e a sua participação totalmente voluntária.

No caso de podermos contar com a sua participação neste estudo solicitamos que contacte a Federação Portuguesa de Judo (através do email relacoes.publicas@fpj.pt) ou através do endereço de correio electrónico carreiradesportiva@gmail.com comunicando a sua disponibilidade de participação e os seus contactos: nome, email e contacto telefónico, como também os anos da prática de judo a nível competitivo.

A sua experiência como ex-atleta de competição é fundamental e a sua participação neste estudo irá contribuir para o desenvolvimento de linhas estratégicas no processo de tomada de decisão da retirada desportiva, no sentido de facilitar a adaptação do ex-atleta à nova realidade profissional e social.

Aguardamos atentamente pelo contacto dos atletas e estamos naturalmente disponíveis para esclarecer eventuais questões.

Os nossos agradecimentos à Federação Portuguesa de Judo e a todos/as judocas.

A equipa do Núcleo de Investigação em Psicologia do Desporto do ISPA

Mensagem 2 – Correio electrónico com hiperligação de acesso directo

Estudo sobre a Carreira desportiva

O Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA) e a Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) realizam um estudo para saber como os atletas de alta competição percebem e lidam com o término e abandono das suas carreiras desportivas.

Este estudo tem vindo a contar com a colaboração de ex-atletas de diversos desportos e que realizaram a sua carreira desportiva em Portugal ou Espanha. Devido à sua experiência como ex-atleta, foi seleccionado como potencial participante neste estudo. A sua participação irá contribuir para o desenvolvimento de linhas estratégicas no processo de tomada de decisão da retirada desportiva, para facilitar a adaptação do atleta à realidade profissional e social.

Gostaríamos de saber a sua opinião em relação às questões que lhe apresentamos em seguida. A resposta a estas questões deverá representar cerca de 15 minutos do seu tempo. Recorde que não existem respostas correctas ou incorrectas, apenas opiniões todas igualmente válidas.

Por favor, responda a todas as questões que se adequarem ao seu caso e por favor seja o mais sincero possível.

O questionário é anónimo e a sua participação totalmente voluntária.

QUESTIONÁRIO CARREIRA DESPORTIVA

MUITO OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO!!!!

Se tiver qualquer comentário ou dúvida acerca desta investigação por favor contacte Catarina Sousa (PhD) através do email: csousa@ucla.edu

ANEXO E: OUTPUTS DA CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

OUTPUT 1 – Estatística Descritiva relativa ao sexo dos participantes

Género

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid masculino	41	64,1	64,1	64,1
feminino	23	35,9	35,9	100,0
Total	64	100,0	100,0	

OUTPUT 2 – Média (M), Desvio-padrão (DP), valor mínimo e máximo da idade dos participantes

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Idade	64	19	53	34,22	7,689
Valid N (listwise)	64				

OUTPUT 3 – Frequências e percentagens por nível de educação dos participantes

Nível_de_educação

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3ºciclo	4	6,3	6,3	6,3
secundário	16	25,0	25,0	31,3
licenciatura, mestrado	39	60,9	60,9	92,2
doutoramento	5	7,8	7,8	100,0
Total	64	100,0	100,0	

OUTPUT 4 – Frequências e percentagens pela actual situação profissional dos participantes

Situação_profissional_actual

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid estudante	4	6,3	6,3	6,3
empregado/a	58	90,6	90,6	96,9
desempregado/a	2	3,1	3,1	100,0
Total	64	100,0	100,0	

OUTPUT 5 – Frequências e percentagens por estado civil dos participantes

		Estado_civil			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	solteiro	32	50,0	50,0	50,0
	casado	24	37,5	37,5	87,5
	divorciado	3	4,7	4,7	92,2
	união de facto	5	7,8	7,8	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

OUTPUT 6 – Frequências e percentagens dos participantes que têm filhos ou não

		Filhos			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sim	31	48,4	48,4	48,4
	não	33	51,6	51,6	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

OUTPUT 7 – Frequências e percentagens por modalidade desportiva.

		modalidade			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Andebol	2	3,1	3,1	3,1
	Atletismo	1	1,6	1,6	4,7
	Basquetebol	12	18,8	18,8	23,4
	futebol	8	12,5	12,5	35,9
	ginástica acrobática	6	9,4	9,4	45,3
	Halterofilismo	1	1,6	1,6	46,9
	Hoquei em Patins	3	4,7	4,7	51,6
	Judo	4	6,3	6,3	57,8
	kempo	1	1,6	1,6	59,4
	Natação	18	28,1	28,1	87,5
	Pólo-Aquático	5	7,8	7,8	95,3
	Rugby	1	1,6	1,6	96,9
	Ténis de Mesa	1	1,6	1,6	98,4
	Voleibol	1	1,6	1,6	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

OUTPUT 8 – Média (M), Desvio-padrão (DP), valor mínimo e máximo do início da pratica desportiva

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Idade_início_de_prática	64	3	30	9,56	4,656
Valid N (listwise)	64				

OUTPUT 9 – Nível competitivo alcançado (nacional e internacional)

Nível_de_competição_atingido

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid nacional	25	39,1	39,1	39,1
internacional	39	60,9	60,9	100,0
Total	64	100,0	100,0	

OUTPUT 10 – Idade de abandono da carreira desportiva

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Idade_de_abandono_modalidade	63	14	39	23,27	6,516
Valid N (listwise)	63				

OUTPUT 11 – Frequências e percentagens sobre o planeamento do processo de retirada

Planificação_de_retirada

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sim	22	34,4	34,4	34,4
não	42	65,6	65,6	100,0
Total	64	100,0	100,0	

OUTPUT 12 – Frequências e percentagens sobre a voluntariedade de decisão da retirada

Voluntariedade_da_decisão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sim	55	85,9	85,9	85,9
não	9	14,1	14,1	100,0
Total	64	100,0	100,0	

OUTPUT 13 – Frequências e percentagens sobre a opinião do momento da retirada

Opinião_momento_retirada

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid demasiado cedo	10	15,6	15,6	15,6
antes do momento adequado	16	25,0	25,0	40,6
na altura própria	34	53,1	53,1	93,8
dificuldade em responder	4	6,3	6,3	100,0
Total	64	100,0	100,0	

OUTPUT 14 – Frequências e percentagens dos desportos de equipa e desportos individuais

Desportos

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid equipa	38	59,4	59,4	59,4
individuais	26	40,6	40,6	100,0
Total	64	100,0	100,0	

ANEXO F: OUTPUTS DA QUALIDADE PSICOMETRICA DO INSTRUMENTO

OUTPUT 15 – Teste KMO

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,521
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	1673,072
	df	703
	Sig.	,000

OUTPUT 16 - Análise Factorial por componentes principais

Rotated Component Matrix^a

	Component												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Emoções_intensidade_vazio	,793												
Emoções_intensidade_ansiedade	,732												
Emoções_intensidade_tristeza	,706												
Emoções_intensidade_incerteza	,697												
Estratégias_distração	,616												
Emoções_intensidade_hostilidade	,609												
Estratégias_Rejeição_da_ideia	,586												
Emoções_intensidade_alegria		,888											
Emoções_intensidade_felicidade		,867											
Emoções_intensidade_alívio		,836											
Emoções_intensidade_relaxamento		,754											
Emoções_intensidade_liberdade		,665											
Considerava_me_principalmente_atleta			,845										
Falhar_no_desporto_sentimento_mal_estar			,737										
Visto_como_atleta			,652										
Desporto_mais_importante_vida			,628										
Estratégias_aceitação_realidade				,743									
Estratégias_desvalorização_situação				,683									
Estratégias_lidar_situação				,594									
Estratégias_visão_positiva				,591									
Satisfação_vida_atual_estou_satisfeito					,880								
Satisfação_vida_atual_momento_mais_feliz					,793								
Satisfação_vida_atual_feliz_como_qd_praticava_desporto					,603								
Satisfação_vida_atual_Não_deixo_considerar_sou_desportista					,509								
Satisfação_vida_atual_atingi_mais_do_que_pensava													
Estratégias_planeamento						,766							
Estratégias_Adopção_de_medidas						,724							
Motivos_retirada_familiares													
Estratégias_desabafar	,519						,582						
Estratégias_companhia							,563						
Estratégias_manifestação_sentimentos_negativos							,529						
Motivos_retirada_relacionais								-517					
Motivos_retirada_laborais									,839				
Motivos_retirada_desportivos										,797			
Motivos_retirada_econômicos											-704		
Emoções_intensidade_outras												,807	
Estratégias_consumo_alcool_drogas												,699	
Motivos_retirada_saúde													-830

Extraction Method: Principal Component Analysis.
 Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 16 iterations.

OUTPUT 17 - Análise Factorial forçada a 5 factores

Rotated Component Matrix^a

	Component				
	1	2	3	4	5
Estratégias_visão_positiv a	,816				
Estratégias_ desvalorização_situação	,730				
Estratégias_lidar_situaçã o	,672				
Estratégias_distracção	,625				
Estratégias_planeament o	,607				
Estratégias_desabafar	,602				
Emoções_intensidade_ tristeza	,579				
Falhar_no_desporto_ sentimento_mal_estar	,554				
Estratégias_companhia	,543				
Estratégias_ manifestação_ sentimentos_negativos	,506				
Emoções_intensidade_ incerteza					
Estratégias_Adopção_ de_medidas					
Estratégias_aceitação_ realidade					
Emoções_intensidade_ alívio		,848			
Emoções_intensidade_ alegria		,789			
Emoções_intensidade_ felicidade		,782			
Emoções_intensidade_ liberdade		,765			
Emoções_intensidade_ relaxamento		,749			
Motivos_retirada_ económicos					
Motivos_retirada_ relacionais					
Emoções_intensidade_ hostilidade			,627		
Emoções_intensidade_ ansiedade			,619		
Emoções_intensidade_ vazio	,518		,588		
Estratégias_consumo_ alcool_drogas			,529		
Estratégias_Rejeição_ da_ideia			,512		
Emoções_intensidade_ outras					
Considerava_me_ principalmente_atleta				,708	
Motivos_retirada_ familiares				-,698	
Visto_como_atleta				,646	
Desporto_mais_ importante_vida				,515	
Satisfação_vida_actual_ atingi_mais_do_que_ pensava					
Motivos_retirada_ desportivos					
Motivos_retirada_laborais					
Motivos_retirada_saúde					
Satisfação_vida_actual_ momento_mais_feliz					,808
Satisfação_vida_actual_ estou_satisfeito					,803
Satisfação_vida_actual_ feliz_com_o_qd_ praticava_desporto					,610
Satisfação_vida_actual_ Não_deixo_considerar_ sou_desportista					

Extraction Method: Principal Component Analysis.
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 7 iterations.

OUTPUT 18 - Análise Factorial forçada a 5 factores

Rotated Component Matrix^a

	Component				
	1	2	3	4	5
Estratégias_visão_positiv a	,816				
Estratégias_ desvalorização_situação	,730				
Estratégias_lidar_situaçã o	,672				
Estratégias_distracção	,625				
Estratégias_planeament o	,607				
Estratégias_desabafar	,602				
Emoções_intensidade_ tristeza					
Falhar_no_desporto_ sentimento_mal_estar					
Estratégias_companhia					
Estratégias_ manifestação_ sentimentos_negativos					
Emoções_intensidade_ incerteza					
Estratégias_Aadopção_ de_medidas					
Estratégias_aceitação_ realidade					
Emoções_intensidade_ alívio		,848			
Emoções_intensidade_ alegria		,789			
Emoções_intensidade_ felicidade		,782			
Emoções_intensidade_ liberdade		,765			
Emoções_intensidade_ relaxamento		,749			
Motivos_retirada_ económicos					
Motivos_retirada_ relacionais					
Emoções_intensidade_ hostilidade			,627		
Emoções_intensidade_ ansiedade			,619		
Emoções_intensidade_ vazio					
Estratégias_consumo_ alcool_drogas					
Estratégias_Rejeição_ da_ideia					
Emoções_intensidade_ outras					
Considerava_me_ principalmente_atleta				,708	
Motivos_retirada_ familiares				-,698	
Visto_como_atleta				,646	
Desporto_mais_ importante_vida					
Satisfação_vida_actual_ atingi_mais_do_que_ pensava					
Motivos_retirada_ desportivos					
Motivos_retirada_laborais					
Motivos_retirada_saúde					
Satisfação_vida_actual_ momento_mais_feliz					,808
Satisfação_vida_actual_ estou_satisfeito					,803
Satisfação_vida_actual_ feliz_como_qd_ praticava_desporto					,610
Satisfação_vida_actual_ Não_deixo_considerar_ sou_desportista					

Extraction Method: Principal Component Analysis.
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 7 iterations.

OUTPUT 19– Alpha de Cronbach para subescala Emoções negativas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,856	4

OUTPUT 20 – Alpha de Cronbach se item for excluído para subescala Emoções negativas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Emoções_intensidade_vazio	8,02	10,016	,804	,769
Emoções_intensidade_tristeza	7,72	10,205	,718	,811
Emoções_intensidade_ansiedade	8,91	12,880	,605	,853
Emoções_intensidade_incerteza	8,50	11,778	,688	,821

OUTPUT 21 – Alpha de Cronbach para subescala Emoções positivas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,873	4

OUTPUT 22 – Alpha de Cronbach se item for excluído para subescala Emoções Positivas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Emoções_intensidade_felicidade	7,88	11,508	,796	,812
Emoções_intensidade_alegria	7,81	11,679	,803	,811
Emoções_intensidade_liberdade	7,28	12,364	,567	,901
Emoções_intensidade_alívio	7,83	10,557	,774	,819

OUTPUT 23 – Alpha de Cronbach para subescala Estratégias de coping

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,842	,826	12

OUTPUT 24 – Alpha de Cronbach se item for excluído para subescala Estratégias de Coping

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Estratégias_Rejeição_da_ideia	27,61	73,893	,408	,575	,837
Estratégias_Adoção_de_medidas	26,94	71,202	,576	,651	,824
Estratégias_planeamento	26,75	68,794	,638	,709	,819
Estratégias_consumo_alcool_drogas	28,59	84,880	-,010	,269	,851
Estratégias_lidar_situacao	26,31	66,853	,682	,578	,815
Estratégias_desabafar	27,56	71,329	,590	,564	,824
Estratégias_companhia	27,66	74,070	,488	,521	,831
Estratégias_manifestação_sentimentos_negativos	27,86	73,266	,556	,618	,827
Estratégias_visão_positiva	26,67	64,097	,751	,722	,808
Estratégias_distração	27,06	71,774	,501	,389	,830
Estratégias_aceitação_realidade	26,17	78,748	,179	,429	,855
Estratégias_desvalorização_situacao	27,03	70,094	,546	,532	,827

OUTPUT 25 – Alpha de Cronbach para subescala Identidade atlética

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,801	,798	4

OUTPUT 26 – Alpha de Cronbach se item for excluído para subescala Identidade atlética

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Desporto_mais_importante_vida	15,72	17,666	,579	,530	,769
Visto_como_atleta	15,52	17,460	,504	,429	,801
Falhar_no_desporto_sentimento_mal_estar	15,42	16,216	,573	,347	,771
Considerava_me_principalmente_atleta	15,78	12,713	,824	,712	,631

OUTPUT 27 – Alpha de Cronbach para subescala Satisfação com a adaptação

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,704	,722	4

OUTPUT 28 – Alpha de Cronbach se item for excluído para subescala Satisfação com a adaptação

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Satisfação_vida_atual_estou_satisfeito	9,25	7,524	,542	,489	,625
Satisfação_vida_atual_momento_mais_feliz	10,14	6,758	,589	,557	,585
Satisfação_vida_atual_feliz_como_qd_praticava_desporto	10,11	5,908	,567	,349	,589
Satisfação_vida_atual_atingi_mais_do_que_pensava	10,11	7,210	,325	,155	,754

ANEXO G: OUTPUTS DA ANÁLISE DOS RESULTADOS ESTATÍSTICOS

OUTPUT 29– Médias de idade da retirada da carreira desportiva para os desportos de equipa e desportos individuais.

Group Statistics

	Desportos	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Idade_de_abandono_ modalidade	equipa	37	26,86	6,129	1,008
	individuais	26	18,15	2,203	,432

OUTPUT 30 – Teste de Normalidade para a Idade de retirada da carreira desportiva em desportos de equipa e desportos individuais.

Tests of Normality

	Desportos	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Idade_de_abandono_ modalidade	equipa	,114	37	,200*	,958	37	,173
	individuais	,259	26	,000	,853	26	,002

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

OUTPUT 31 – Teste de homogeneidade de variâncias e T-student para comparação de médias entre desportos de equipa e desportos individuais.

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Idade_de_abandono_ modalidade	Equal variances assumed	27,559	,000	6,925	61	,000	8,711	1,258	6,196	11,226
	Equal variances not assumed			7,945	48,117	,000	8,711	1,096	6,507	10,915

OUTPUT 32–Teste Mann-Whitney para comparação entre médias da idade da retirada desportiva em desportos de equipa e desportos individuais.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The distribution of Idade_de_abandono_modalidade is the same across categories of Desportos.	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	,000	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

OUTPUT 33 – Frequências de Importância dos Motivos laborais (M1) na retirada desportiva para desportos de equipa e desportos individuais.

Crosstab

			Desportos		Total
			equipa	individuais	
M1	sem importancia	Count	13	8	21
		Expected Count	12,5	8,5	21,0
		% of Total	20,3%	12,5%	32,8%
	com importancia	Count	25	18	43
		Expected Count	25,5	17,5	43,0
		% of Total	39,1%	28,1%	67,2%
Total		Count	38	26	64
		Expected Count	38,0	26,0	64,0
		% of Total	59,4%	40,6%	100,0%

OUTPUT 34 – Teste Qui-quadrado para Importância dos Motivos laborais na retirada atlética para desportos de equipa e desportos individuais.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	,083 ^a	1	,773	,794	,496	
Continuity Correction ^b	,000	1	,986			
Likelihood Ratio	,083	1	,773	,794	,496	
Fisher's Exact Test				1,000	,496	
Linear-by-Linear Association	,082 ^c	1	,775	,794	,496	,206
N of Valid Cases	64					

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8,53.

b. Computed only for a 2x2 table

c. The standardized statistic is ,286.

OUTPUT 35 – Frequências de importância dos Motivos desportivos (M2) na retirada atlética para atletas de desportos de equipa e desportos individuais.

Crosstab

			Desportos		Total
			equipa	individuais	
M2	sem importancia	Count	18	6	24
		Expected Count	14,3	9,8	24,0
		% of Total	28,1%	9,4%	37,5%
	com importancia	Count	20	20	40
		Expected Count	23,8	16,3	40,0
		% of Total	31,3%	31,3%	62,5%
Total	Count	38	26	64	
	Expected Count	38,0	26,0	64,0	
	% of Total	59,4%	40,6%	100,0%	

OUTPUT 36 – Teste Qui-quadrado para Importância dos Motivos desportivos na retirada da carreira desportiva para desportos de equipa e desportos individuais.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	3,887 ^a	1	,049	,067	,042	
Continuity Correction ^b	2,919	1	,088			
Likelihood Ratio	4,016	1	,045	,067	,042	
Fisher's Exact Test				,067	,042	
Linear-by-Linear Association	3,826 ^c	1	,050	,067	,042	,031
N of Valid Cases	64					

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9,75.

b. Computed only for a 2x2 table

c. The standardized statistic is 1,956.

OUTPUT 37 - Frequências de importância dos Motivos Relacionais (M3) na retirada da carreira desportiva para atletas de desportos de equipa e desportos individuais.

Crosstab

			Desportos		Total
			equipa	individuais	
M3	sem importancia	Count	25	13	38
		Expected Count	22,6	15,4	38,0
		% of Total	39,1%	20,3%	59,4%
	com importancia	Count	13	13	26
		Expected Count	15,4	10,6	26,0
		% of Total	20,3%	20,3%	40,6%
Total	Count	38	26	64	
	Expected Count	38,0	26,0	64,0	
	% of Total	59,4%	40,6%	100,0%	

OUTPUT 38 – Teste Qui-quadrado para Importância dos Motivos relacionais na retirada da carreira desportiva para atletas de desportos de equipa e desportos individuais.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	1,596 ^a	1	,207	,300	,158	
Continuity Correction ^b	1,008	1	,315			
Likelihood Ratio	1,592	1	,207	,300	,158	
Fisher's Exact Test				,300	,158	
Linear-by-Linear Association	1,571 ^c	1	,210	,300	,158	,094
N of Valid Cases	64					

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10,56.

b. Computed only for a 2x2 table

c. The standardized statistic is 1,253.

OUTPUT 39 – Frequências de importância dos Motivos de Saúde (M4) na retirada da carreira desportiva para atletas de desportos de equipa e desportos individuais.

Crosstab

			Desportos		Total
			equipa	individuais	
M4	sem importancia	Count	23	13	36
		Expected Count	21,4	14,6	36,0
		% of Total	35,9%	20,3%	56,3%
	com importancia	Count	15	13	28
		Expected Count	16,6	11,4	28,0
		% of Total	23,4%	20,3%	43,8%
Total	Count	38	26	64	
	Expected Count	38,0	26,0	64,0	
	% of Total	59,4%	40,6%	100,0%	

OUTPUT 40 – Teste Qui-quadrado para Importância dos Motivos de saúde na retirada da carreira desportiva para atletas de desportos de equipa e desportos individuais.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	,695 ^a	1	,404	,450	,282	
Continuity Correction ^b	,333	1	,564			
Likelihood Ratio	,694	1	,405	,450	,282	
Fisher's Exact Test				,450	,282	
Linear-by-Linear Association	,684 ^c	1	,408	,450	,282	,144
N of Valid Cases	64					

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 11,38.

b. Computed only for a 2x2 table

c. The standardized statistic is ,827.

OUTPUT 41 - Tabela sobre a importância dos Motivos Familiares (M5) na retirada da carreira desportiva para atletas de desportos de equipa e desportos individuais.

Crosstab

			Desportos		Total
			equipa	individuais	
M5	sem importancia	Count	17	19	36
		Expected Count	21,4	14,6	36,0
		% of Total	26,6%	29,7%	56,3%
	com importancia	Count	21	7	28
		Expected Count	16,6	11,4	28,0
		% of Total	32,8%	10,9%	43,8%
Total		Count	38	26	64
		Expected Count	38,0	26,0	64,0
		% of Total	59,4%	40,6%	100,0%

OUTPUT 42 – Teste Qui-quadrado para Importância dos Motivos Familiares na retirada da carreira desportiva para atletas de desportos de equipa e desportos individuais.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	5,038 ^a	1	,025	,040	,023	
Continuity Correction ^b	3,952	1	,047			
Likelihood Ratio	5,173	1	,023	,040	,023	
Fisher's Exact Test				,040	,023	
Linear-by-Linear Association	4,960 ^c	1	,026	,040	,023	,017
N of Valid Cases	64					

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 11,38.

b. Computed only for a 2x2 table

c. The standardized statistic is -2,227.

OUTPUT 43 – Frequências de importância dos Motivos Económicos (M6) na retirada da carreira desportiva para atletas de desportos de equipa e desportos individuais.

Crosstab

			Desportos		Total
			equipa	individuais	
M6	sem importancia	Count	19	19	38
		Expected Count	22,6	15,4	38,0
		% of Total	29,7%	29,7%	59,4%
	com importancia	Count	19	7	26
		Expected Count	15,4	10,6	26,0
		% of Total	29,7%	10,9%	40,6%
Total	Count	38	26	64	
	Expected Count	38,0	26,0	64,0	
	% of Total	59,4%	40,6%	100,0%	

OUTPUT 44 – Teste Qui-quadrado para Importância dos Motivos Económicos na retirada da carreira desportiva para atletas de desportos de equipa e desportos individuais.

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	3,408 ^a	1	,065	,076	,055	
Continuity Correction ^b	2,519	1	,113			
Likelihood Ratio	3,491	1	,062	,076	,055	
Fisher's Exact Test				,076	,055	
Linear-by-Linear Association	3,355 ^c	1	,067	,076	,055	,039
N of Valid Cases	64					

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10,56.

b. Computed only for a 2x2 table

c. The standardized statistic is -1,832.

OUTPUT 45 – Média e Desvio-padrão das Reacções Positivas e Negativas em desportos de equipa e desportos individuais.

	Desportos	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Reacções Positivas totais	equipa	38	2,2105	1,01763	,16508
	individuais	26	3,0865	1,04389	,20472
Reacções Negativas totais	equipa	38	2,8158	1,13108	,18349
	individuais	26	2,6827	1,04537	,20501

OUTPUT 46 - Testes de Normalidade para Reacções Positivas e Negativas em desportos de equipa e desportos individuais.

	Desportos	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Reacções Positivas totais	equipa	,161	38	,014	,912	38	,006
	individuais	,098	26	,200*	,958	26	,356
Reacções Negativas totais	equipa	,143	38	,049	,948	38	,078
	individuais	,077	26	,200*	,967	26	,551

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

OUTPUT 47 – teste de homogeneidade de variâncias e t-student para comparação de médias entre as Reações positivas e Reações negativas em desportos de equipa e desportos individuais.

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Reações Positivas_totais	Equal variances assumed	,009	,923	-3,347	62	,001	-,87601	,26172	-1,39918	-,35285
	Equal variances not assumed			-3,331	52,953	,002	-,87601	,26299	-1,40351	-,34851
Reações Negativas_totais	Equal variances assumed	,827	,367	,477	62	,635	,13310	,27928	-,42518	,69138
	Equal variances not assumed			,484	56,568	,630	,13310	,27513	-,41793	,68413

OUTPUT 48 - Médias e Desvio-padrão para cada uma das estratégias de coping entre desportos de equipa e desportos individuais.

Group Statistics

	Desportos	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Estratégias_Rejeição_da_ideia	equipa	38	2,11	1,351	,219
	individuais	26	1,96	1,311	,257
Estratégias_Adoção_de_medidas	equipa	38	2,87	1,234	,200
	individuais	26	2,50	1,273	,250
Estratégias_planeamento	equipa	38	3,18	1,333	,216
	individuais	26	2,50	1,304	,256
Estratégias_consumo_alcool_drogas	equipa	38	1,00	,000	,000
	individuais	26	1,15	,613	,120
Estratégias_lidar_situacao	equipa	38	3,45	1,483	,241
	individuais	26	3,19	1,386	,272
Estratégias_desabafar	equipa	38	2,00	1,252	,203
	individuais	26	2,23	1,177	,231
Estratégias_companhia	equipa	38	2,00	1,115	,181
	individuais	26	2,00	1,200	,235
Estratégias_manifestação_sentimentos_negativos	equipa	38	1,82	1,227	,199
	individuais	26	1,77	,908	,178
Estratégias_visão_positiva	equipa	38	3,21	1,527	,248
	individuais	26	2,65	1,522	,298
Estratégias_distração	equipa	38	2,58	1,308	,212
	individuais	26	2,62	1,416	,278
Estratégias_aceitação_realidade	equipa	38	3,47	1,350	,219
	individuais	26	3,50	1,421	,279
Estratégias_desvalorização_situacao	equipa	38	2,76	1,441	,234
	individuais	26	2,42	1,362	,267

OUTPUT 49 – Testes de Normalidade para cada estratégia de coping em desportos de equipa e desportos individuais

Tests of Normality^b

Desportos	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Estratégias_Rejeição_da_ideia	equipa	,293	38	,000	,785	38	,000
	individuais	,307	26	,000	,750	26	,000
Estratégias_Adopção_de_medidas	equipa	,253	38	,000	,878	38	,001
	individuais	,191	26	,015	,880	26	,006
Estratégias_planeamento	equipa	,177	38	,004	,898	38	,002
	individuais	,197	26	,011	,858	26	,002
Estratégias_consumo_alcool_drogas	individuais	,522	26	,000	,279	26	,000
Estratégias_lidar_situacao	equipa	,221	38	,000	,844	38	,000
	individuais	,258	26	,000	,863	26	,003
Estratégias_desabafar	equipa	,288	38	,000	,781	38	,000
	individuais	,232	26	,001	,850	26	,001
Estratégias_companhia	equipa	,262	38	,000	,821	38	,000
	individuais	,298	26	,000	,797	26	,000
Estratégias_manifestação_sentimentos_negativos	equipa	,300	38	,000	,681	38	,000
	individuais	,302	26	,000	,788	26	,000
Estratégias_visão_positiva	equipa	,189	38	,001	,836	38	,000
	individuais	,208	26	,005	,852	26	,002
Estratégias_distracção	equipa	,176	38	,005	,887	38	,001
	individuais	,181	26	,029	,877	26	,005
Estratégias_aceitação_realidade	equipa	,178	38	,004	,871	38	,000
	individuais	,253	26	,000	,821	26	,000
Estratégias_desvalorização_situacao	equipa	,205	38	,000	,858	38	,000
	individuais	,237	26	,001	,833	26	,001

a. Lilliefors Significance Correction

b. Estratégias_consumo_alcool_drogas is constant when Desportos = equipa. It has been omitted.

OUTPUT 50 – Teste t-student para comparação de médias das estratégias de coping entre desportos de equipa e desportos individuais.

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		T-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Estratégias_Rejeição_da_ideia	Equal variances assumed	,304	,583	,423	62	,674	,144	,340	-,536	,823
	Equal variances not assumed			,425	54,947	,672	,144	,338	-,533	,821
Estratégias_Adoção_de_medidas	Equal variances assumed	,655	,421	1,158	62	,251	,368	,318	-,267	1,004
	Equal variances not assumed			1,151	52,754	,255	,368	,320	-,273	1,010
Estratégias_planeamento	Equal variances assumed	,014	,907	2,035	62	,046	,684	,336	,012	1,356
	Equal variances not assumed			2,043	54,647	,046	,684	,335	,013	1,355
Estratégias_consumo_alcool_drogas	Equal variances assumed	10,595	,002	-1,554	62	,125	-,154	,089	-,352	,044
	Equal variances not assumed			-1,280	25,000	,212	-,154	,120	-,401	,094
Estratégias_lidar_situacao	Equal variances assumed	,397	,531	,694	62	,491	,255	,368	-,480	,990
	Equal variances not assumed			,703	56,204	,485	,255	,363	-,472	,982
Estratégias_desabafar	Equal variances assumed	,201	,656	-,742	62	,461	-,231	,311	-,853	,391
	Equal variances not assumed			-,751	56,020	,456	-,231	,307	-,847	,385
Estratégias_companhia	Equal variances assumed	,415	,522	,000	62	1,000	,000	,293	-,585	,585
	Equal variances not assumed			,000	51,190	1,000	,000	,297	-,596	,596
Estratégias_manifestação_sentimentos_negativos	Equal variances assumed	,559	,458	,165	62	,670	,047	,282	-,518	,811
	Equal variances not assumed			,174	61,563	,862	,047	,267	-,487	,581
Estratégias_visão_positiva	Equal variances assumed	,140	,710	1,434	62	,157	,557	,388	-,219	1,333
	Equal variances not assumed			1,435	54,008	,157	,557	,388	-,221	1,334
Estratégias_distração	Equal variances assumed	,397	,531	-,106	62	,916	-,036	,344	-,725	,652
	Equal variances not assumed			-,104	50,952	,917	-,036	,350	-,738	,665
Estratégias_aceitação_realidade	Equal variances assumed	,012	,913	-,075	62	,940	-,026	,351	-,726	,675
	Equal variances not assumed			-,074	52,014	,941	-,026	,355	-,738	,685
Estratégias_desvalorização_situacao	Equal variances assumed	,031	,862	,948	62	,347	,340	,359	-,377	1,057
	Equal variances not assumed			,958	55,850	,342	,340	,355	-,371	1,051

OUTPUT 51 – Média e Desvio-padrão da Identidade Atlética em desportos de equipa e desportos individuais.

Group Statistics

Desportos		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Identidade_atletica_total	equipa	38	5,3487	1,20604	,19565
	individuais	26	4,9904	1,40442	,27543

OUTPUT 52 – Teste de Normalidade para a Identidade Atlética nos desportos de equipa e desportos individuais.

Tests of Normality

Desportos		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Identidade_atletica_total	equipa	,130	38	,102	,932	38	,023
	individuais	,180	26	,030	,875	26	,004

a. Lilliefors Significance Correction

OUTPUT 53 – Teste de homogeneidade de variâncias e T-student para a comparação de médias entre desportos de equipa e desportos individuais.

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Identidade_atletica_total	Equal variances assumed	,836	,364	1,092	62	,279	,35830	,32825	-29786	1,01446
	Equal variances not assumed			1,061	48,287	,294	,35830	,33784	-32088	1,03748

OUTPUT 54 – Média e Desvio-padrão da Satisfação e Adaptação nos desportos de equipa e desportos individuais.

Group Statistics

Desportos		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
adaptação_satisf_total	equipa	38	3,1382	,86933	,14102
	individuais	26	3,5385	,72695	,14257

OUTPUT 55 – Testes de Normalidade para a Satisfação e Adaptação nos desportos de equipa e desportos individuais.

Tests of Normality

Desportos	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
adaptação_satisf_total equipa	,110	38	,200*	,967	38	,315
individuais	,155	26	,108	,943	26	,160

a. Lilliefors Significance Correction
 *. This is a lower bound of the true significance.

OUTPUT 56 – Teste de homogeneidade de variâncias e teste t-student para comparação de médias na satisfação e adaptação entre desportos de equipa e desportos individuais.

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
adaptação_satisf_total	Equal variances assumed	1,298	,259	-1,930	62	,058	-.40030	,20741	-.81491	,01430
	Equal variances not assumed			-1,996	59,420	,051	-.40030	,20053	-.80151	,00090

ANEXO H: TABELA 7 - Médias (M) e desvio-padrão (DP) das estratégias de coping em desportos de equipa e desportos individuais.

ESTRATÉGIAS DE COPING	TIPO DE DESPORTO	M	DP	TESTE T-STUDENT
Rejeição da ideia	Equipa	2,11	1,351	0,674
	Individual	1,96	1,311	
Adopção de medidas	Equipa	2,87	1,234	0,251
	Individual	2,50	1,273	
Planeamento	Equipa	3,18	1,333	0,046
	Individual	2,50	1,304	
Consumo de drogas	Equipa	1,00	0,000	0,125
	Individual	1,15	0,613	
Lidar com a situação	Equipa	3,45	1,483	0,491
	Individual	3,19	1,386	
Desabafar	Equipa	2,00	1,252	0,461
	Individual	2,23	1,177	
Companhia	Equipa	2,00	1,115	1,000
	Individual	2,00	1,200	
Manifestar sentimentos negativos	Equipa	1,82	1,227	0,870
	Individual	1,77	0,908	
Visão positiva	Equipa	3,21	1,527	0,157
	Individual	2,65	1,522	
Reintegração	Equipa	2,58	1,308	0,916
	Individual	2,62	1,416	
Aceitação da realidade	Equipa	3,47	1,350	0,940
	Individual	3,50	1,421	
Desvalorização da situação	Equipa	2,76	1,441	0,347
	Individual	2,42	1,362	

Retirement from sports (Alfermann, Stambulova, & Zemaityte, 2004)

1. Personal number of the subject _____

Part 1. General Biographical data

Please, answer some questions about yourself:

2. Your age (full years only) _____

3. Country _____

4. Your gender _____

5. Your level of education (school, professional school or college; University incompleting, University completed, scientific degree) _____

6. Your current professional position (including student, housekeeper, businessman/woman, unemployed, etc.) _____

7. Your marital status:

() Is not married yet

() Married

() Divorced

() Widow (widower)

() Living with permanent partner

() Guest marriage

8. Have you got children? () Yes (specify how many _____) () No

Part II. Sport Biographical Data

Please, answer some questions about your sports career:

9. Your main sport specialization (with the highest success) _____

10. At what age did you start your main sport specialization? _____

11. What the highest level of competitions did you achieve during your sports career?

() Regional

() National

() International

12. What was the biggest success in your sports career? _____

13. At what age did you achieve your biggest success in sport? _____

14. Are you satisfied with your achievements in sport?

() Satisfied completely

() Rather satisfied

() Difficult to answer

() Rather dissatisfied

() Completely dissatisfied

15. How old were you when you finished your sports career? _____

Part 3. How did your sports career termination happen?

Please, remember as in detail as possible, how did you finish your sports career:

16. Did you plan to retire from sport in advance? () Yes () No

17. Was your decision to retire from sports voluntary or not? () Yes () No

18. How opportune was your sports career termination?

() Too early

() Before the proper time

() Quite opportune

() Slightly late

() Too late

19. Below you can see the list of possible reasons of sports career termination. Please, give them ranks (1= the least important group of reasons, 6 = the most important):

Groups of reasons	Ranks
1. Job-related reasons (finding good professional position, graduation from the University)	
2. Sport-related reasons (decrease or stagnation in sport results, sense of accomplishment, age)	
3. Relationships-related reasons (relations with coach, teammates, officials, family members)	
4. Health-related reasons (physical or mental exhaustion, consequences of injuries, diseases)	
5. Family-related reasons (desire to create own family, to have children, family duties)	
6. Financial reasons (necessity to increase your income)	

20. Please, tell about other reasons of your sports career termination, if these reasons were not mentioned before: _____

Part 4. Transitional period and Coping

Please, remember as in detail as possible transitional period after your sports career end:

21. Did you have an impression that you need to adjust anew to the life after your sports career end? () Yes () No

22. **If yes:** How long was the time period (in months) between your sport career termination and your feeling of adjustment to the life after sport? _____

23. What of the following emotions can characterize your typical emotional states during transitional period? Please, use 5-point scale, where 1=not at all; 5=very much:

1. Relief	1 2 3 4 5
2. Sadness	1 2 3 4 5
3. Happiness	1 2 3 4 5
4. Anxiety	1 2 3 4 5
5. Joy	1 2 3 4 5
6. Uncertainty	1 2 3 4 5
7. Relaxation	1 2 3 4 5
8. Emptiness	1 2 3 4 5
9. Freedom	1 2 3 4 5
10. Aggression	1 2 3 4 5
11. Please, add what else	1 2 3 4 5

24. Did your health conditions change after sport career termination?

Yes No

25. **If yes:** please, specify how:

To better To worse

26. Did you have sport injuries?

Yes No

27. **If yes:** do you still feel any consequences of sport injuries?

Yes No

28. Did your financial conditions change after sports career end?

Yes No

29. **If yes:** please, specify how:

To better To worse

30. Did you experience difficulties or problems after sports career termination in the fields as follows (please, use 5-point scale, where 1=not at all; 5=very much):

1. Professional career	1 2 3 4 5
2. Studies	1 2 3 4 5
3. Family	1 2 3 4 5
4. Communication (relationships, social network, friendship)	1 2 3 4 5
5. Entertainment (hobbies, leisure activities)	1 2 3 4 5
6. Other (please, specify)	1 2 3 4 5

31. What coping strategies and to what extent did you use in solving problems after sports career end? (Please, use 5-point scale, where 1= did not use at all; 5 - used this a lot):

1. I've been refusing to believe that my sports career is really finished	1	2	3	4	5
2. I've been taking action to try to make the situation better	1	2	3	4	5
3. I've been trying to come up with a strategy, or plan, about what to do	1	2	3	4	5
4. I've been using alcohol or other drugs to make myself feel better	1	2	3	4	5
5. I've been giving up trying to deal with the situation	1	2	3	4	5
6. I've been saying things to let my unpleasant feelings escape	1	2	3	4	5
7. I've been spending time, or talking with other people to make me feel better	1	2	3	4	5
8. I've been expressing my negative feelings	1	2	3	4	5
9. I've been trying to see the situation in a different light, to make it seem more positive	1	2	3	4	5
10. I've been doing something to think about it less - like going movies, watching TV, reading, daydreaming, sleeping, shopping, etc.	1	2	3	4	5
11. I've been accepting the reality of the fact that my sports career is finished	1	2	3	4	5
12. I've been making jokes about the situation I was in	1	2	3	4	5

32. Who did support you financially and to what extent during transitional period after sports career end? (1= did not support me at all; 5 = gave me very significant support):

1. Parents	1	2	3	4	5
2. Other relatives	1	2	3	4	5
3. Friends	1	2	3	4	5
4. Sport Organizations	1	2	3	4	5
5. Various funds	1	2	3	4	5
6. Please, add who else _____	1	2	3	4	5

33. Who did support you psychologically and to what extent during transitional period after sports career end? (1= did not support me at all; 5 = gave me very significant support):

1. Parents	1	2	3	4	5
2. Spouse	1	2	3	4	5
3. Other relatives	1	2	3	4	5
4. Friends	1	2	3	4	5
5. Coach	1	2	3	4	5
6. Sport officials	1	2	3	4	5
7. Psychologist	1	2	3	4	5
8. Please, add who else _____	1	2	3	4	5

Part 5. Profession, Family and Social Network

Please, answer some questions about your life in sport and after sport.

34. Is it true that during the culmination stage of your sports career (please, use 7-point scale, where 1= not at all; 7= it is exactly the truth):

1. „Sport was the most important part in my life“	1	2	3	4	5	6	7
2. „I needed to participate in sport to feel good about myself“	1	2	3	4	5	6	7
3. „Other people saw me mainly as an athlete“	1	2	3	4	5	6	7
4. „I started to feel bad about about myself when I did poorly in sport“	1	2	3	4	5	6	7
5. „I considered myself mainly as an athlete“	1	2	3	4	5	6	7

35. Did you feel difficulty in changing your identity after sports career end?

Yes No

36. Did you have unemployment period after your sports career end?

Yes No

37. **If yes:** please specify the duration of unemployment period in months: _____

38. Are you satisfied with your professional choice?

Yes No

39. Do you think you are successful in your professional career?

Yes No

40. Did your social network change after sports career termination?

Narrowed, but did not renewed

Narrowed and renewed

Did not change at all

Widened

Widened and renewed

41. When did you create your family before or after sports career end?

Before After No family

Note: Please, answer questions 42-45 only, if you created your own family (or started to live with permanent partner) before sports career end.

42. Is (was) your spouse an elite athlete?

Yes No

43. Were there any changes in your relationships with your spouse after sports career termination?

Yes No

44. If yes: please, specify how:

- () It worsened significantly
 () It probably worsened
 () I do not know
 () It became slightly better
 () It became significantly better

45. Did you divorced or separated with your partner after sports career end?

- () Yes () No

Part 6. Sports career effects

Please, answer some questions about an impact of sports career upon your life career in general:

46. What did you miss just after your sports career termination? Please, use 5-point scale, where 1=not at all; 5=very much:

1. Competitions	1	2	3	4	5
2. Success	1	2	3	4	5
3. Financial rewards	1	2	3	4	5
4. Opportunities to travel and to see the world	1	2	3	4	5
5. Training routine	1	2	3	4	5
6. Physical exertion	1	2	3	4	5
7. Communication with teammates	1	2	3	4	5
8. Communication with coaching staff	1	2	3	4	5
9. Feeling of competence	1	2	3	4	5
10. Feeling of progress in the development	1	2	3	4	5
11. Social recognition and glory	1	2	3	4	5
12. „Sports atmosphere“	1	2	3	4	5
13. (Please, add what else)_____	1	2	3	4	5

47. What of these things you feel missed until today? Please, use the same scale:

1. Competitions	1	2	3	4	5
2. Success	1	2	3	4	5
3. Financial rewards	1	2	3	4	5
4. Opportunities to travel and to see the world	1	2	3	4	5
5. Training routine	1	2	3	4	5
6. Physical exertion	1	2	3	4	5
7. Communication with teammates	1	2	3	4	5
8. Communication with coaching staff	1	2	3	4	5
9. Feeling of competence	1	2	3	4	5
10. Feeling of progress in the development	1	2	3	4	5
11. Social recognition and glory	1	2	3	4	5
12. „Sports atmosphere“	1	2	3	4	5
13. (Please, add what else)_____	1	2	3	4	5

48. What benefits for the life did you take from your sports career? Please, use the same scale:

1. Goal setting skills	1 2 3 4 5
2. Coping skills	1 2 3 4 5
3. Ability to self-control and self-regulation	1 2 3 4 5
4. Self-confidence	1 2 3 4 5
5. Will power	1 2 3 4 5
6. Good physical conditions (fitness)	1 2 3 4 5
7. Health	1 2 3 4 5
8. Friends	1 2 3 4 5
9. Social ties	1 2 3 4 5
10. Spouse (partner)	1 2 3 4 5
11. Some knowledge and skills for my current profession	1 2 3 4 5
12. Fortune	1 2 3 4 5
13. Please, add what else	1 2 3 4 5

49. How is your current life is connected with sports?

„I do exercise for myself“	() Yes () No
„I take part in competitions for „veterans“	() Yes () No
„I keep relations with my former coaches“	() Yes () No
„I keep relations with my sport friends“	() Yes () No
„I work in sport (have profession related to sport)“	() Yes () No
„I have an additional job related to sport“	() Yes () No
„I visit competitions as a spectator“	() Yes () No
„I advice young athletes on the informal basis“	() Yes () No
Please, add, if necessary _____	() Yes () No

50. What is your personal opinion about your life now? (Please, express your agreement or disagreement with every statement below, using 5-point scale, where 1= completely disagree; and 5 = absolutely agree):

1. I am satisfied with my life	1 2 3 4 5
2. This is the happiest time in my life	1 2 3 4 5
3. I am just as happy now as when I was participating in competitive sport	1 2 3 4 5
4. I have gotten pretty much what I expected out of life	1 2 3 4 5
5. I still consider myself to be an athlete	1 2 3 4 5

Thank you for your co-operation!

Retirement from Sports (coding)

Quest. number	Variable name	Number of columns	Variable number	Coding
1.	Subject number	3	1	
2.	Age	2	2	
3.	Country	1	3	1=Germany; 2=Russia
4.	Gender	1	4	1=male; 2=female
5.	Level of education	1	5	1=school finished; 2=college (professional school) finished; 3=University incompleted; 4=University completed; 5=Scientific degree
6.	Current professional position	1	6	1=student 2=businessman(woman) 3=housewife 4=unemployed 5=other
7.	Marital status	1	7	1=not married yet 2=married; 3=divorsed 4=widow(er) 5=living with permanent partner 6=guest marriage
8.	Children	1	8	number of children, if no=0
9.	Sport specialization	1	9	1=team games; 2=individual games (combats); 3=strength/speed events; 4=endurance events; 5=motor coordination events
10.	Age of sport specialization starting	2	10	
11.	Level of competitions	1	11	1=regional 2=national 3=international
12.	Level of success	1	12	1=participation in regional competitions 2=medals at regional competitions 3=participation in national championship or national level competitions 4= medals at national championship (competitions) 5= participation in international competitions 6= medals at international competitions

13.	Age of the biggest success	2	13	
14.	Satisfaction with the sports career	1	14	1=completely satisfied; 2=rather satisfied 3=difficult to answer 4=rather dissatisfied 5=completely dissatisfied
15.	Age of finishing sports career	2	15	
16.	Retirement planning	1	16	1=yes; 2=no
17.	How voluntary termination was	1	17	1=yes (voluntary); 2=no
18.	How opportune termination was	1	18	1=too early 2=before the proper time 3=quite opportune 4=slightly late 5=too late
19.	Reasons of retirement	6	19-24	ranks (from 1 to 6)
20.	Other reasons	1	25	describe by words
21.	Necessity of post-sports career adjustment	1	26	1=yes 2=no
22.	Duration of transitional period	2	27	in months
23.	Emotions	11	28-38	from 1 to 5
24.	Health conditions (change or not)	1	39	1=yes; 2=no
25.	Health conditions (better/worse)	1	40	1=better; 2=worse
26.	Sport injuries	1	41	1=yes; 2=no
27.	Consequences of sport injuries	1	42	1=yes; 2=no
28.	Financial condition (change or not)	1	43	1=yes; 2=no
29.	Financial condition (better/worse)	1	44	1=better; 2=worse
30.	Transitional problems	6	45-50	from 1 to 5
31.	Coping strategies	12	51-62	from 1 to 5
32.	Financial support	7	63-68	from 1 to 5
33.	Psychological support	8	69-76	from 1 to 5
34.	Athletic identity	5	77-81	from 1 to 7
35.	Difficulty in changing identity	1	82	1=yes; 2=no
36.	Unemployment period	1	83	1=yes; 2=no
37.	Duration of unemployment period	2	84	in months
38.	Professional choice satisfaction	1	85	1=yes; 2=no
39.	Success in professional career	1	86	1=yes; 2=no
40.	Social network	1	87	1=narrowed and did not renew 2=narrowed, but renewed 3=did not change at all 4=quantitatively did not change, but renewed 5=widened & renewed
41.	Creation of own family	1	88	1=before sport career termination; 2= after; 3=no family
42.	Spouse (elite athlete or not)	1	89	1=yes; 2=no

43.	Changes in family relationships (yes/no)	1	90	1=yes 2=no
44.	Changes in family relationships (better/worse)	1	91	1=worsened significantly 2=probably worsened 3=difficult to answer 4=became slightly better 5=became significantly better
45.	Divorce (separation)	1	92	1=yes; 2=no
46.	Missed things (just after termination)	13	93-105	from 1 to 5
47.	Still missed things	13	106-118	from 1 to 5
48.	Sports career benefits	13	119-131	from 1 to 5
49.	Connections with sports	9	132-140	1=yes; 0=no
50.	Current satisfaction with life	5	141-145	from 1 to 5