



doi: <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.41.114.A002>

Programa de orientação profissional para atletas em processo de aposentadoria: estudo de caso

Professional orientation program for athletes in the retirement process: case study

Camila Araujo Casari
Universidade São Francisco
<https://orcid.org/0000-0001-9652-2468>
camilaaraujoc@hotmail.com

Luana Hikari Fukami
Universidade de Sorocaba
<https://orcid.org/0000-0001-5128-5251>

Andressa Melina Becker da Silva
Universidade de Sorocaba
<https://orcid.org/0000-0001-5630-7843>

Resumo

Sabe-se que o trabalho desempenha funções importantes na vida do indivíduo e, no caso dos atletas, na identidade profissional, a qual sofre consequências importantes diante da aposentadoria. Sendo assim, o presente estudo objetivou compreender o processo de resposta dos atletas frente ao programa de orientação profissional adaptado para o andamento da aposentadoria. Participaram da pesquisa dois sujeitos, um do gênero masculino em atividade e uma do gênero feminino aposentada, com os quais foram realizados 8 encontros transcritos e analisados através do *software* IRaMuTeQ. Os resultados indicam que, através da fala, os participantes puderam refletir a respeito do contexto esportivo, de suas relações interpessoais, saúde mental, esporte como trabalho e o planejamento de sua carreira após o esporte. Tais aspectos envolvem preocupações, gostos particulares, medos e incertezas. Conclui-se que o estudo possibilitou reflexões sobre gostos e preferências pessoais e profissionais, auxiliando-os na construção de um plano de ação ocupacional e individualizado.

Palavras-chave: atleta; aposentadoria; orientação profissional; psicologia do esporte

Abstract

It is known that work plays important roles in the individual's life and, in the case of athletes, in their professional identity, which suffers important consequences when they retire. Therefore, the present study aimed to understand the athletes' response process to a professional guidance program for their retirement path. Two subjects participated in the research, a male active athlete and a female retired athlete, with whom 8 meetings were transcribed and analyzed using the IRaMuTeQ software. The results indicate that, through speech, the participants were able to reflect on the sporting context, their interpersonal relationships, mental health, sport as work, and their career planning after sport. Such aspects involve concerns, personal likes, fears, and uncertainties. We conclude that the study enabled reflections on personal and professional tastes and preferences, helping them to build a occupational and individualized action plan.

Keywords: athlete; retirement; professional orientation; sport psychology

Resumen

Es sabido que el trabajo desempeña papeles importantes en la vida del individuo y, en el caso de los deportistas, en la identidad profesional, que sufre importantes consecuencias antes de la jubilación. Por lo tanto, el presente estudio tuvo como objetivo comprender el proceso de respuesta de los atletas a un programa de orientación profesional para su camino de retiro. Participaron dos sujetos de la investigación, un atleta masculino en activo y una atleta femenina retirada, con los que se realizaron 8 encuentros, que fueron transcritos y analizados a través del software IRaMuTeQ. Los resultados indican que, a través de la palabra, los participantes pudieron reflexionar sobre el contexto deportivo, sus relaciones interpersonales, la salud mental, el deporte como trabajo y la planificación de su carrera después del deporte. Estos aspectos implican preocupaciones, gustos particulares, miedos e incertidumbres. Se concluye que el estudio permitió reflexionar sobre los gustos y preferencias personales y profesionales, ayudándoles a construir un plan de acción ocupacional y individualizado.

Palabras clave: deportista; retirada; orientación profesional; psicología del deporte

Introdução

O termo atleta diz respeito ao indivíduo que compete em esportes organizados e estruturados. Sendo assim, refere-se aqueles que desenvolvem força e habilidade a partir

do exercício físico e treinamento (Barbanti, 2011). Este sujeito protagoniza o esporte de alto rendimento, que é um tipo de atividade esportiva não necessariamente remunerada, mas que exige do praticante dedicação e desempenho que vão além de uma atividade cotidiana, amadora (Rubio & Camilo, 2019).

Segundo Camilo e Rubio (2020), é possível afirmar que ser atleta é um tipo de trabalho. O atleta profissional, embora não esteja diretamente ligado à produção de mercadorias, está intimamente conectado com os grandes negócios. Desta forma, ele tende a se tornar um trabalhador alienado, instrumentalizado em favor do enorme comércio que envolve o esporte competitivo na sociedade capitalista, de maneira que o atleta se transforma em uma mera força de trabalho.

O trabalho, segundo a perspectiva proposta por Zanelli, Silva e Soares (2010), desempenha funções sociais e psicológicas na vida do indivíduo. A primeira, diz respeito à função laboral como aquela que ordena a vida humana em campos como a concepção de regras, a organização cronológica e as relações interpessoais, de forma que estes são delineados a partir das necessidades impostas pelo trabalho. Já o segundo, diz respeito ao trabalho como âmbito central no desenvolvimento do autoconceito e da autoestima. Segundo os autores, é em virtude destes componentes, sociais e psicológicos, que a aposentadoria tem implicações importantes na identidade do ser humano, visto que a autoimagem ocupacional é constituinte da autoimagem total do indivíduo.

Neste aspecto, é inevitável uma ressalva com relação aos atletas, visto que a escolha profissional é feita ainda na infância, muitas vezes movida pelo sonho e amor ao esporte, somado a uma perspectiva de profissionalização (Camilo & Rubio, 2020). Um estudo realizado por Subijana, Galatti, Moreno, Chamorro (2020a) contou com 410 atletas, sendo que os resultados obtidos indicaram que o início da prática no esporte tinha uma média de idade de 10,8 anos.

Se inclui ainda a identidade profissional dos atletas, a qual tem um forte vínculo com sua identidade pessoal, sendo estas constituições fundamentais do funcionamento psíquico (Camilo & Rubio, 2020). Um agravante apontado pelas referidas autoras se dá pelo fato de a aposentadoria de atletas ser por volta dos 35 anos, tornando-se necessária uma reorientação profissional ou readequação de funções, dado que a aposentadoria por idade urbana no Brasil é de 65 anos para homens e 60 anos para mulheres, acerca de seus benefícios (Ministério do Trabalho e Previdência, 2021).

Neste contexto, o trabalho de Subijana et al. (2020a) faz apontamentos importantes no que tange as diferenças que encontraram entre os esportes coletivos e individuais. O estudo constatou que os atletas de modalidades coletivas têm duração de fase de performance de elite maior, com carreiras mais duradouras, menor tempo de treino semanal, maior nível de escolaridade, maior nível de preparação para a aposentadoria, melhores condições econômicas e de trabalho, quando comparados com os atletas de modalidades individuais.

Sobre os motivos que levam os atletas a se aposentar, a revisão sistemática da literatura de Barth et al. (2021) sobre a modalidade coletiva futebol, mostrou que as principais causas são: familiar-pessoal; lesão; nova carreira; não renovação de contrato; idade; término do contrato e a capacidade em declínio. Diante desta realidade de aposentadoria, os atletas de futebol de elite, na pesquisa de Carapinheira, Mendes, Carvalho, Torregrossa e Travassos (2018) relataram dificuldades com relação ao final de sua carreira no esporte, apontando uma ausência de um plano de fim de carreira para estes atletas.

Diante de tal realidade, o estudo de Barth et al. (2021) encontrou algumas dificuldades enfrentadas pelos atletas após a aposentadoria, dando ênfase para: ansiedade/depressão; burnout; estresse; distúrbios do sono; comportamento nutricional adverso; comportamento alcoólico adverso. Uma pesquisa feita por DeFreese et al. (2022) com atletas da Liga Nacional de Futebol Americano trouxe como dados que a descontinuação involuntária e a falta de um plano de transição antes da descontinuação foram associadas com maior gravidade de sintomas referentes à depressão e ansiedade. Os autores apontam ainda que medidas referentes à psicoeducação para esse público são alvos de intervenção para essa população de atletas. A psicoeducação tem como objetivo prevenir, promover e educar os indivíduos sobre a saúde (Lemes & Neto, 2017). Segundo os autores, trata-se de um modelo complexo, o qual está relacionado com teorias e técnicas pedagógicas e psicológicas, as quais visam uma compreensão multifatorial do adoecimento, envolvendo o âmbito social, comportamental e cognitivo do indivíduo.

Portanto, destaca-se o papel da Orientação Profissional a qual compreende os procedimentos utilizados por psicólogos frente a indivíduos que enfrentam, em um determinado momento de suas vidas, a necessidade de tomar uma decisão (Bohoslavsky, 1977). O autor aponta que este é um momento crítico, pois envolve uma escolha. Sendo

assim, segundo Leite (2018), a Orientação Profissional busca ajudar o indivíduo a compreender seus desejos, resistências, possibilidades e dificuldade em busca de traçar um projeto profissional para sua vida. De forma geral, a autora propõe que se espera do orientando o desenvolvimento da capacidade de realizar escolhas e se comprometer com elas.

Mais especificamente, a condição da aposentadoria retira do sujeito a referência que tinha do reconhecimento de si no mundo e, portanto, torna necessário o manejo de novas formas de interagir com as novas condições de vida que se apresentam (Boehs, Medina, Bardagi, Luna, & Silva, 2017). Desta forma, a reorientação profissional facilita a adaptação profissional frente a mudanças como, por exemplo, a aposentadoria, buscando a ampliação da visão do sujeito diante da relação existente entre as decisões que tomou ao longo de sua vida profissional (Soares-Lucchiari, 1997).

No entanto, a revisão de literatura realizada por Ambiel, Campos e Campos (2017) que contou com 70 artigos publicados entre 2011 e 2015, mostrou a tendência inicial da diminuição do número de publicações anuais no âmbito da Orientação Profissional. Além disso, também apontaram que o público-alvo das publicações em Orientação Profissional são estudantes de Ensino Médio e Universitários e, sendo assim, está altamente associado ao contexto educativo, não dando espaço para intervenções voltadas, por exemplo, para a Psicologia do Trabalho e Psicologia Clínica.

Objetivos

Sendo assim, levando-se em consideração os dados apresentados até aqui, o presente trabalho teve como objetivo compreender o processo de resposta dos atletas frente a um programa de orientação profissional para o andamento da aposentadoria. Como objetivos secundários, buscou-se adaptar um programa de orientação profissional voltado para as necessidades dos atletas que se encontram em processo de aposentadoria; auxiliar o atleta a pensar sobre sua vida após a aposentadoria a partir da sua história pessoal e subjetividade; auxiliar o atleta a visualizar sua carreira após a aposentadoria, sendo ela dentro ou fora do ambiente esportivo e promover psicoeducação, visando melhorias na saúde mental dos atletas em processo de aposentadoria. As hipóteses para este trabalho são: (i) os atletas são beneficiados com um programa estruturado de

Orientação Profissional durante o processo de aposentadoria; (ii) os atletas sentem dificuldade em visualizar sua carreira após a aposentadoria; (iii) os atletas sofrem implicações na saúde mental por conta do processo de aposentadoria, como depressão e ansiedade.

Método

A presente pesquisa se configura como estudo de caso o qual apresenta-se como descritivo e exploratório, dado que busca conhecer com maior profundidade a questão da aposentadoria de atletas, que ainda é pouco estudada, e descrever tal situação (Maffezzolli & Boehs, 2008). Além disso, também apresenta caráter interventivo, dado a utilização de um programa de orientação profissional. A pesquisa se deu a partir da formulação de um projeto de Orientação Profissional (OP) baseado no projeto Aposentação de Soares, Costa, Rosa e Oliveira (2007), e outras técnicas (Soares et al., 2007; Soares, 2002).

Participantes

A amostra da presente pesquisa partiu de seis inscrições para participar das intervenções. Como critérios de inclusão para o programa adotou-se: ser atleta profissional; ter assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; ter mais de 18 anos. Por outro lado, os critérios de exclusão foram: atletas com menos de cinco anos de experiência profissional; atletas que não responderam ao questionário inicial na íntegra. No entanto, após o contato inicial, quatro inscritos não puderam participar da intervenção por motivos pessoais. Sendo assim, as intervenções foram realizadas com dois participantes, em que o participante em atividade também era universitário e a participante aposentada exercia a função de gestora esportiva. As informações dos sujeitos da pesquisa estão especificadas na Tabela 1.

Tabela 1

Dados sociodemográficos dos participantes

Participante	Idade	Gênero	Estado	Ocupação	Modalidade	Tempo de atividade
---------------------	--------------	---------------	---------------	-----------------	-------------------	---------------------------

1	39	Masculino	CE	Em atividade	Natação	23 anos
2	39	Feminino	SC	Aposentado	Futebol/ Futsal	23 anos

Instrumentos

Formulário de inscrição: instrumento produzido para a presente pesquisa com a função de realizar a inscrição dos participantes, o qual era composto pelas seguintes perguntas: nome; idade; gênero; raça/cor de pele; estado civil; escolaridade; qual estado nasceu; qual estado mora hoje; modalidade esportiva; sempre atuou na mesma área ou teve outras experiências profissionais; com quantos anos começou a treinar no âmbito profissional; por quanto tempo atuou como profissional; quais aspectos considera mais marcantes da vida profissional; o que mais gostou de fazer; o que menos gostou de fazer; quais são os comentários da família quando falam a respeito de sua aposentadoria; como são os relacionamentos sociais; o que gosta de fazer em suas horas vagas; tem ideia do que fará após se aposentar; o que o atraiu a participar de um grupo de preparação para aposentadoria; quais as expectativas, o que espera encontrar aqui; já fez algum tipo de atendimento psicológico anteriormente; se a resposta anterior for sim, por quais motivos.

Programa de orientação profissional: instrumento adaptado do programa de Orientação Profissional Aposentação de Soares, Costa, Rosa e Oliveira (2007), e outras técnicas (Soares et al., 2007; Soares, 2002), com alterações feitas a fim de que pudesse atender às necessidades do público-alvo, atletas de diferentes modalidades que estivessem em processo de aposentadoria, conforme estão descritos em detalhes na Tabela 2.

Tabela 2

Descrição das sessões do Programa de Orientação Profissional para Atletas em Processo de Aposentadoria

Sessão	Objetivo	Material/Fundamentação	Atividade
1	Conhecer o participante; Estabelecer o contrato de trabalho; Compreender suas vivências no passado, presente e o que pretende para o futuro.	Técnica “Viagem ao passado presente e futuro”; Papel e caneta para anotar o que foi vivenciado na “viagem”.	<p>A – Conhecer o participante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantamento de seu histórico esportivo. <p>B – Estabelecer o contrato de trabalho:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esclarecimento sobre o caráter de pesquisa da intervenção. - Comunicação de que os encontros seriam gravados. - Definição de dia e horário para os encontros. <p>C – Técnica “Viagem ao passado, presente e futuro”:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A pesquisadora solicitou que os participantes ficassem em uma posição confortável para seguir sua condução. - A pesquisadora guiou os participantes de forma verbal para os referidos momentos de suas vidas. - Foi solicitado que os participantes fizessem uma representação daquilo que foi vivenciado. - Solicitou-se que os participantes comentassem sobre o que foi representado. - Pediu-se para que os participantes comentassem como se sentiram com tal vivência.
2	Refletir sobre as principais dimensões afetadas pela aposentadoria, sendo elas: mudanças sociais e familiares, saúde, finanças e atividades/lazer.	Técnica “Trevo de quatro folhas”; Imagem compartilhada através de ferramenta da plataforma <i>Microsoft Teams</i> de um trevo de quatro folhas onde, em cada folha, constava as dimensões.	<p>A – Técnica “Trevo de quatro folhas”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Foi mostrado para os participantes uma imagem de um trevo de quatro folhas onde, em cada folha, estava escrito uma das dimensões. - A pesquisadora solicitou que os participantes colocassem como cada dimensão estava atualmente. - Pediu-se que os participantes colocassem como gostariam que cada dimensão ficasse no futuro. - Foi mostrado para os participantes o trevo de quatro folhas em sua totalidade.

Tabela 2

Descrição das sessões do Programa de Orientação Profissional para Atletas em Processo de Aposentadoria

Sessão	Objetivo	Material/Fundamentação	Atividade
3	Levantar as atividades que o indivíduo gosta de realizar, refletir sobre os sentimentos que tais atividades proporciona e entender o vínculo que estabelece com cada uma das atividades.	Técnica combinado “Exercício de autoconhecimento”; Tabela compartilhada através de ferramenta da plataforma <i>Microsoft Teams</i> contendo: i) quatro quadrantes, sendo que em cada um deles constava as seguintes frases: “Gosto e Faço”, “Gosto e Não Faço”, “Não Gosto e Faço”, “Não Gosto e Não Faço”; ii) Tabela contendo 74 habilidades.	A – Técnica “Exercício combinado de autoconhecimento”: - Foi solicitado que os participantes colocassem no quadrante correspondente cada uma das 74 habilidades. - Pediu-se para que os participantes refletissem sobre o que constava nos quadrantes “Gosto e Não Faço” e “Não Gosto e Faço”.
4	Palestra expositiva sobre saúde mental, prevenção e qualidade de vida, com temas que se relacionam intimamente com o processo de aposentadoria.	Slides sobre Saúde Mental produzidos pela pesquisadora.	A – Palestra sobre Saúde Mental: - Foi apresentado para os participantes uma sequência de slides contendo informações a respeito da temática Saúde Mental como: bem-estar biopsicossocial; conceito de saúde mental; fatores de risco e fatores de proteção; característica da depressão; características da ansiedade; aspectos preventivos em saúde mental, com ênfase em qualidade do sono.

Tabela 2

Descrição das sessões do Programa de Orientação Profissional para Atletas em Processo de Aposentadoria

Sessão	Objetivo	Material/Fundamentação	Atividade
5	Delineamento dos objetivos e ações para tais objetivos.	Tabela compartilhada através da ferramenta da plataforma <i>Microsoft Teams</i> contendo duas colunas: Objetivos e Ações	A – Objetivos e Ações: - Foi solicitado inicialmente que os participantes listassem quais seriam seus objetivos de vida. - Pediu-se para que eles refletissem sobre quais eram as ações necessárias para que tais objetivos fossem atingidos.
6	Elaboração de cronograma para realização dos objetivos.	Tabela compartilhada através da ferramenta da plataforma <i>Microsoft Teams</i> contendo as seguintes linhas: 1 mês, 6 meses, 1 ano, 5 anos e 10 anos. E as seguintes colunas: objetivos e ações.	A – Cronograma: - Foi solicitado que os participantes organizassem os objetivos e ações levantados no encontro anterior de acordo com suas metas de tempo.
7	Avaliação do trabalho proposto nos encontros.	Técnica de Autoavaliação.	A – Autoavaliação: - Foi disponibilizado para os participantes um <i>Google Forms</i> contendo oito perguntas propostas por Soares, Costa, Rosa e Oliveira (2007).
8	A oitava sessão foi utilizada no caso de necessidade em estender as intervenções por mais um dia.		

Procedimentos

A pesquisa iniciou após a aprovação do Comitê de Ética da instituição de ensino que acolheu a pesquisa, o qual tem como número de parecer 5.463.432. Todos os processos éticos foram assegurados, como previstos na Resolução CNS nº 510 de 2016, que se refere às normas aplicáveis às Ciências Humanas e Sociais, e no Ofício Circular nº2 de 2021, sobre os procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual (Ministério da Saúde, 2021). Ainda, as informações coletadas, imagens e sons tiveram os dados zelados conforme a lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018, que trata da Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD). Sendo assim, tais dados foram armazenados em computador protegido com senha e o acesso foi permitido apenas às pesquisadoras.

O formulário de inscrição foi divulgado através das redes sociais *Instagram*, *Facebook* e *WhatsApp*. Após a inscrição, a pesquisadora entrou em contato, via e-mail e, posteriormente, via *WhatsApp*, com os inscritos. O dia e horário foram agendados de acordo com as especificidades de cada participante. Neste contato também foi solicitado a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o termo de autorização do uso de imagem e som.

Aqueles que assinaram os termos foram então incluídos como participantes da pesquisa. Em seguida, deu-se início aos encontros para a realização do Programa. As reuniões foram feitas através da plataforma *Microsoft Teams*, com um link gerado e disponibilizado para os participantes, com duração de uma hora.

Análise de Dados

Os encontros foram gravados e, ao final, os dados foram transcritos na íntegra com autorização prévia dos participantes. Foi realizada uma análise de conteúdo (análise qualitativa) e, na sequência, foi realizada a análise de dados através do *software IRaMuTeQ (Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires)*, o qual possibilita análises descritivas a partir de corpus textuais, o qual é construído pela pesquisadora, compondo o conjunto de texto que se pretende analisar (Camargo & Justo, 2013a). Para as análises foram aplicados Classificação Hierárquica Descendente, Análise de Similitude e Nuvem de Palavras, a partir de um corpus textual monotemático (Camargo & Justo, 2013b).

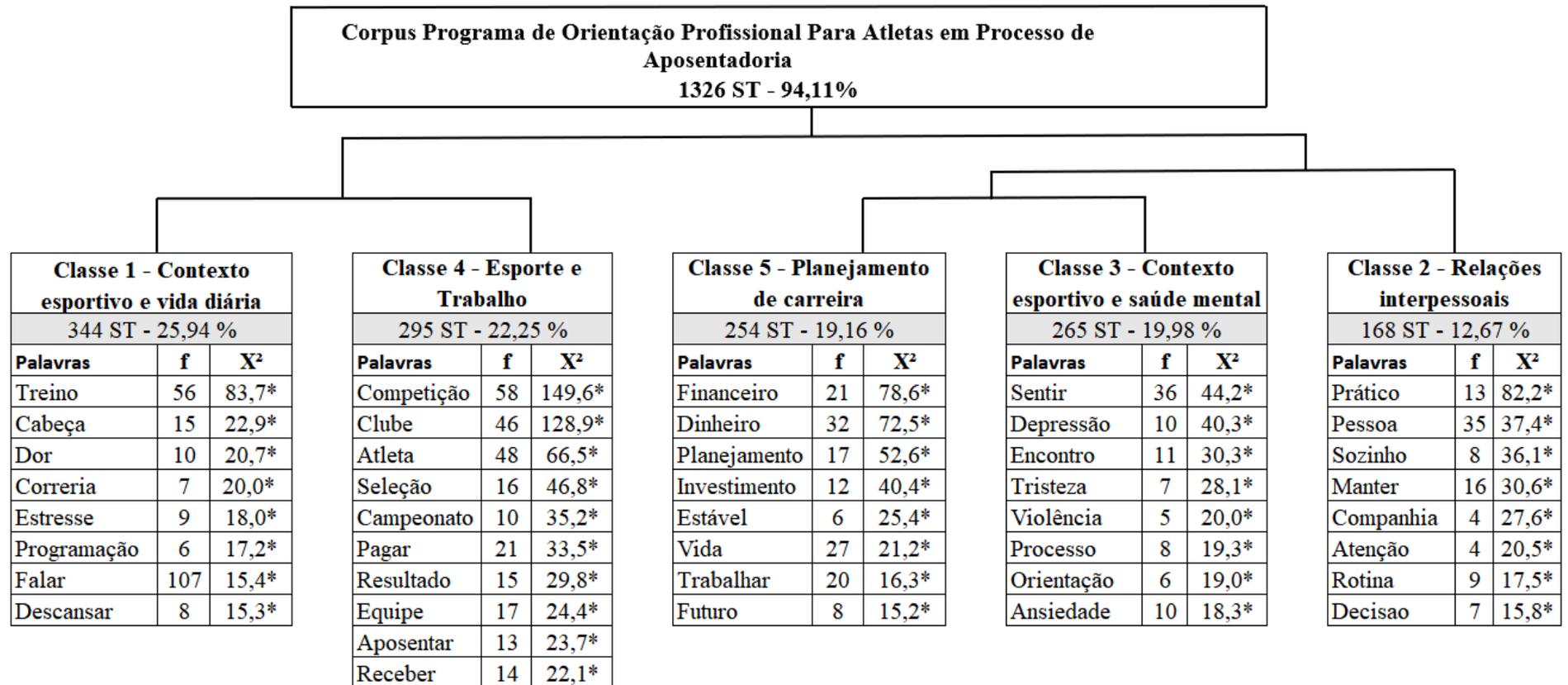
A primeira análise visa obter classes de segmentos de texto que apresentam vocabulários semelhantes entre si, mas que, ao mesmo tempo, revela vocabulários diferentes dos segmentos de texto das outras classes (Camargo & Justo, 2013a). A partir das classes, o *software* oferece segmentos de texto que são característicos da classe em questão, permitindo a contextualização de determinada palavra dentro da classe (Camargo & Justo, 2013a). A segunda traz a conexão que existe entre as palavras, as quais auxilia na percepção da estrutura da representação (Camargo & Justo, 2013a). Por fim, a nuvem de palavras faz agrupamentos e organizações gráficas das palavras a partir da frequência que elas aparecem (Camargo & Justo, 2013a).

Resultados

A análise de dados foi realizada utilizando o *software* IRaMuTeQ a partir de um corpus composto pela transcrição dos encontros realizados. Deste corpus, obteve-se 1409 segmentos de texto (ST) de forma que 1326 destes foram analisados, com uma retenção de 94,11%, organizados em 5 classes (Figura 1).

Figura 1

Resultados da Classificação Hierárquica Descendente do software IRaMuTeQ



Nota. ST = Segmento de Texto. f = frequência. X² = qui-quadrado. *p < .0001.

A classe 1 intitulada “Contexto esportivo e vida diária” obteve 25,94% dos segmentos de texto (ST). Dentre as palavras relevantes tem-se: “Treino”; “Cabeça”; “Dor”; “Correria”; “Estresse”; “Programação”; “Falar” e “Descansar”. O tema gira em torno de percepções que os participantes tiveram com relação às implicações do contexto esportivo em suas atividades de vida diária, conforme demonstra o trecho dito pelo Indivíduo 01 no encontro 05: “Fico já com ácido lático porque fico pensando poxa tenho uma bolsa tenho que mostrar resultado pra eles e às vezes eles nem me cobram esse resultado mas aquilo está na minha cabeça”. A classe também pode ser exemplificada pela fala do Indivíduo 02 no encontro 04: “Mas nunca tive nada assim e hoje tenho bruxismo hoje tenho ansiedade hoje tenho estresse então sai hematoma no meu corpo e essas coisas eu sabia que poderiam acontecer que acontece, mas jamais imaginei que ia acontecer comigo”.

A classe 2 denominada “Relações interpessoais” obteve 12,67% dos ST. Em meio às palavras em destaques encontra-se: “Prática”; “Pessoas”; “Sozinho”; “Manter”; “Companhia”; “Atenção”; “Rotina”; “Decisão”. Esta categoria trata a respeito de como os participantes percebem suas relações interpessoais, como mostra o exemplo a seguir, dito pelo Indivíduo 01 no encontro 01: “Essa questão de estar sozinho eu me dou super bem de não ter esse social, eu me dou super bem comigo mesmo, eu gosto da minha própria companhia, dentro do esporte eu tenho colegas dentro do clube”. Ainda caracterizando esta classe, o Indivíduo 02 no encontro 03 disse: “Trabalhar sozinho quem dera, é um sonho, mas não faço, preciso dos outros, mas assim é uma preferência minha, então gosto e faço porque quando eu posso eu escolho trabalhar sozinha”.

A classe 3 nomeada “Contexto esportivo e saúde mental” obteve 19,98% dos ST. Como palavras de destaque obteve-se: “Sentir”; “Depressão”; “Encontro”; “Tristeza”; “Violência”; “Processo”; “Orientação”; “Ansiedade”. A classe buscou explorar as implicações na saúde mental decorrentes do contexto esportivo, conforme demonstra o exemplo dito pelo indivíduo 01 no encontro 07: “Eu acho eu falava como eu me sentia nem lembro acho que é a atividade que eu mais gostei foi saúde mental porque eu pude ver o que me cansa e me desgasta emocionalmente”. Sobre esta questão, o Indivíduo 02 no encontro 04 relatou: “Agora você estava lendo e eu estava pensando em coisas assim, não ia pensar que os fatores de risco, por exemplo, seriam a pobreza, violência, desigualdade, nunca tinha parado para pensar”.

A classe 4 chamada “Esporte e trabalho” obteve 22,25% dos ST apontou as palavras: “Competição”; “Clube”; “Atleta”; “Seleção”; “Campeonato”; “Pagar”; “Resultado”; “Equipe”; “Aposentar”; “Receber”. O tema diz respeito às relações de trabalho existentes dentro do contexto esportivo e seus desdobramentos, os quais podem ser visualizados no exemplo a seguir, dito pelo Indivíduo 01 no encontro 01: “Sim, trabalho sexta-feira, sábado e domingo, não saio e eu vou te dizer que eu me cobro muito, eu sou uma pessoa que me cobro muito por resultado, pelo patrocinador, pelo clube, pelo técnico”. Um outro exemplo diz respeito ao trecho dito pelo Indivíduo 02 no encontro 02: “Era algo muito difícil, não dava para ter uma parcela para você pagar, porque ali final do ano, janeiro, fevereiro, você não ia receber, não ia ter dinheiro para pagar, então era algo bem difícil”.

Por fim, a classe 5 “Planejamento de carreira” obteve 19,16% dos ST e deu ênfase às palavras: “Financeiro”; “Dinheiro”; “Planejamento”; “Investimento”; “Estável”; “Vida”; “Trabalhar”; “Futuro”. A categoria tratou dos aspectos levantados pelos participantes como relevantes a respeito do planejamento de carreira, exemplificado a seguir pela fala do Indivíduo 01 no encontro 06: “Ainda não sei como investiria meu dinheiro não faria nada muito arriscado pelo menos no início faria algo mais tradicional uma poupança uma coisa menos arriscada”. A categoria também pode ser exemplificada pela fala do Indivíduo 02 no encontro 02: “Nas finanças eu gostaria de estabilidade estável, eu busco essa estabilidade financeira a todo o custo, é algo que eu nunca tive na minha vida e futuramente eu quero estar bem numa situação que eu não preciso ficar me preocupando se eu vou ter dinheiro no final do mês”.

Na análise de similitude (Figura 2), a palavra de maior destaque que dá início às ramificações é “falar”. A partir da palavra central surgem ramificações com as palavras: “achar”, “dar”, “coisa”, “gente”, “ficar” e “querer”. A primeira palavra, “achar”, se ramifica em “colocar” e “gosto”, desta forma, é possível que as intervenções tenham tido implicações em possibilitar que os participantes encontrassem atividades que gostam de desempenhar.

Figura 2

necessidade de mobilizar-se para atingir objetivos. Por fim, a palavra “querer” se ramifica, sobretudo, na palavra “tempo”, o que pode indicar vontade dos participantes no que diz respeito a querer atingir determinados objetivos, como demonstra as ramificações “terminar” e “formar”.

A nuvem de palavras (Figura 3) indicou as seguintes palavras em maior destaque: “falar”, “gosto”, “querer”, “ficar”, “gente”, “achar”, “começar”, “tempo”, “pessoa”, “colocar”, “pensar”, “ano”, “conseguir”. Tais palavras podem ser indicativas de que as intervenções tiveram a função de, através da fala, auxiliar no encontro de gostos e preferências pessoais e profissionais dos participantes e, além disso, organizar cronologicamente tais desejos.

Figura 3

Nuvem de palavras do software IRaMuTeQ



Discussão

O presente estudo proporcionou aos sujeitos, conforme proposto por Leite (2018), compreensão de seus desejos, resistências, possibilidades e dificuldades, vislumbrando a carreira profissional a partir da aposentadoria. A partir disso, os resultados salientaram

questões envolvendo preocupações com as possibilidades que se apresentam, além da relevância no que diz respeito ao planejamento de carreira, com ênfase na questão financeira. Sobretudo, através da fala no contexto das intervenções propostas, os indivíduos puderam desenvolver o autoconhecimento, entrando em contato com atividades que gostam e querem desempenhar, assim como outros pontos que serão desenvolvidos mais a fundo a seguir.

A pesquisa apontou questões envolvendo a vida diária dentro do contexto esportivo, como carga de treinos e competições, resultando em ansiedade e estresse, tanto no que se refere ao atleta em atividade, como também a ex-atleta que atua no contexto esportivo. Além disso também demonstrou a visão dos atletas com relação à sua atuação dentro do esporte como uma forma de trabalho. Tomando como perspectiva o ser atleta como trabalho (Camilo & Rubio, 2020), os estressores do ambiente ocupacional, identificados nas indústrias e dentro da literatura da Psicologia Organizacional, podem ser aplicados dentro do domínio do esporte (Fletcher, Hanton, & Wagstaff, 2012).

Dito isso, Arnold e Fletcher (2012) identificaram quatro categorias do que chamaram de estressores organizacionais verificados por esportistas, sendo elas: questões de liderança e pessoal, questões culturais e de equipe, questões logísticas e ambientais e questões pessoais e de desempenho. Destas, duas delas podem ser observadas na presente pesquisa. A primeira sendo questões logísticas e ambientais, as quais dizem respeito aos estressores organizacionais associados à organização das operações para treinamento e competição. Também se analisou questões relacionadas ao desempenho e questões pessoais as quais dizem respeito aos estressores organizacionais relacionados à carreira esportiva e personalidade física do atleta.

Diante disso, faz-se relevante levar em consideração as falas dos participantes revelam que desempenham seu trabalho todos os dias, inclusive nos finais de semana, dado os calendários de competições. Desta forma, é possível que o contato com os estressores se amplifique, de modo que se apresenta como desdobramentos destes estressores a ansiedade como sentimento de maior recorrência. Os dados corroboram com a pesquisa de Fletcher et al. (2012), a qual ainda contribui com outros sentimentos, tais como raiva, decepção, angústia, felicidade, esperança, alívio, reprovação e ressentimento. Ainda, a presente pesquisa aponta que tais estressores e desdobramentos continuam mesmo após a aposentadoria, para aqueles que seguem carreira no contexto esportivo

dado que, na presente pesquisa, ambos os participantes, mesmo em momento de carreira diferentes, expuseram os estressores.

Dentre os resultados encontrados, também se destaca as implicações em saúde mental decorrentes do contexto esportivo, sobretudo quando se fala de violência, em suas diversas formas, dentro do esporte. O estudo proposto por Fernandes, Souza, Clemente e Silva (2021) aborda tal temática, indicando como comportamentos reforçadores e punitivos influenciam no comportamento dos atletas. Desta forma, revela-se a importância de ações envolvendo a psicoeducação dentro do contexto esportivo (DeFreese et al., 2022) a qual, conforme mostrado nos resultados desta pesquisa, mostrou-se como caminho efetivo no tocante a reflexões sobre a violência e outros desdobramentos emocionais dentro do contexto esportivo.

Diante desses dados, nota-se a relevância dos fatores de proteção e fatores de risco em Saúde Mental no ambiente estudado. Dentre esses fatores, as relações interpessoais tiveram destaque na presente pesquisa. Sabe-se que o apoio social pode ajudar atletas a se ajustarem na vida após o esporte, sobretudo aquelas relações em que há maior força e proximidade (Brown, Webb, Robinson, & Cotgreave, 2018). Tais dados emergem preocupação no que se refere aos dados encontrados na presente pesquisa, dado a preferência dos participantes em realizar atividades sozinhos, além de indícios de baixa taxa de atividades sociais e de lazer.

Outro ponto que denota preocupação dos participantes diz respeito ao planejamento da carreira após a aposentadoria, principalmente no que se refere a questão financeira. Ainda, os sujeitos mostraram preocupação com relação às novas possibilidades que se apresentam na carreira profissional. Tais dados corroboram com os achados de Santos, Nogueira e Böhme (2016), os quais apontam que, mesmo os atletas que recebem ajuda financeira governamental, os valores são insuficientes para que o acúmulo traga uma vida estável após a aposentadoria. Além disso, também apontaram que os atletas se preocupam com a vida após a aposentadoria. Sendo assim, os sujeitos do presente estudo demonstraram a relevância do planejamento de carreira, o que corrobora com os achados de Knights, Sherry, Ruddock-Hudson e O'Halloran (2019), os quais apontam que o planejamento e a preparação são fundamentais para uma transição positiva.

Em relação a preparação dos atletas, o presente estudo apontou que tanto o atleta de modalidade individual, quanto a ex-atleta de modalidade coletiva, apresentam os mesmos níveis de escolaridade. Tais dados divergem do que foi encontrado na literatura, sendo que se encontra que atletas de modalidades coletivas possuem nível de escolaridade maior (Subijana et al., 2020a). Por outro lado, os dados da presente pesquisa são favoráveis no que tange a preparação dos atletas, dado que um maior nível de estudo ao se aposentar traz maior facilidade no quesito empregabilidade (Subijana, Ramos, Garcia, & Chamorro, 2020b). No entanto, faz-se uma ressalva nos dados, acerca do tamanho da amostra do presente estudo.

Discussão

Levando-se em consideração os objetivos deste estudo, é possível inferir que o presente trabalho apresentou contribuições no que se refere ao objetivo de compreender o processo de resposta dos atletas frente a um programa de orientação profissional para o andamento da aposentadoria. Para tanto, o estudo possibilitou que os participantes refletissem sobre o momento da aposentadoria, auxiliando-os na construção de um plano de ação, a partir da decisão de objetivos profissionais e pessoais. Ainda, foi possível auxiliar os participantes a pensarem sobre sua vida após a aposentadoria a partir de sua história pessoal e subjetividade, na medida em que foram promovidas reflexões sobre relações interpessoais, contexto esportivo e vida diária, além de levantar atividades que os participantes gostavam de desempenhar. Somado a isso foi possível auxiliar os indivíduos a visualizar sua carreira após a aposentadoria, dado que houve a possibilidade de produzir um planejamento de carreira para os participantes. Por fim, foi possível realizar um processo de psicoeducação com os sujeitos, dado que se levantou reflexões a respeito de saúde mental, sobretudo dentro dos contextos aos quais eles estavam inseridos, dando a possibilidade de maior conhecimento sobre aspectos que envolvem a saúde mental.

A presente pesquisa mostrou que, através da fala, os participantes puderam refletir sobre aspectos como: contexto esportivo, relações interpessoais, saúde mental, esporte como trabalho e planejamento de carreira. Ainda, a pesquisa revelou como tais aspectos repercutem em seus gostos pessoais, preocupações, medos e incertezas, as quais puderam

ser discutidas durante as intervenções. Nota-se, portanto, que a aposentadoria é um momento sensível para os atletas, sobretudo porque fala-se de indivíduos jovens que possuem um vislumbre de uma vida profissional pela frente. Desta forma, é relevante pensar em programas que possam promover a preparação destes indivíduos para este momento de suas vidas, levando-se em consideração a especificidade desta população.

A presente pesquisa também apresentou limitações com relação ao número de indivíduos, dado a dificuldade em acessar a população em questão. Ainda, a disponibilidade de horários para participar do número de encontros propostos também limitou o número de participantes da pesquisa. Sendo assim, estudos posteriores são necessários para ampliar a amostra, realizar a adaptação do instrumento utilizado e verificar os efeitos a longo prazo de tal intervenção com análise de *follow up*, visto que os resultados apresentados aqui se dão através de feedback e resultados imediato dos participantes.

Resultados

- Ambiel, R. A. M., Campos, M. I., & Campos, P. P. T. V. Z. (2017). Análise da produção científica brasileira em orientação profissional: um convite a novos rumos. *Psico-USF*, 22(1), 133-145. doi:10.1590/1413-82712017220112.
- Arnold, R., & Fletcher, D. (2012). A research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sport performers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34(3), 397-429. doi:10.1123/jsep.34.3.397.
- Barbanti, V. J. (2011). *Dicionário de Educação Física e Esporte* (3a ed.). Barueri, SP: Manole.
- Barth, M., Gülllich, A., Forstinger, C. A., Schlesinger, T., Schröder, F., & Emrich, E. (2021). Retirement of professional soccer players: A systematic review from social sciences perspectives. *Journal of Sports Sciences*, 39(8), 903-914. doi:10.1080/02640414.2020.1851449.
- Boehs, S. T. M., Medina, P. F., Bardagi, M. P., Luna, I. N., & Silva, N. (2017). Revisão da literatura latino-americana sobre aposentadoria e trabalho: perspectivas psicológicas. *Revista Psicologia: Organização e Trabalho*, 17(1), 54-61. doi:10.17652/rpot/2017.1.11598.

- Bohoslavsky, R. (1977). *Orientação Vocacional: a estratégia clínica*. São Paulo: Martins Fontes.
- Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave R. (2018). Athletes' experiences of social support during their transition out of elite sport: an interpretive phenomenological analysis. *Psychology of Sport & Exercise*, 36, 71–80. doi:10.1016/j.psychsport.2018.01.003.
- Camargo, B. V., & Justo, A. M. (2013a). Tutorial para uso do software de análise textual IRAMUTEQ. 1-18. Recuperado de: <http://www.iramuteq.org/documentation/fichiers/tutoriel-en-portugais>.
- Camargo, B. V., & Justo, A. M. (2013b). IRAMUTEQ: um software gratuito para análise de dados textuais. *Temas em Psicologia*, 21(2), 513-518. doi:10.9788/TP2013.2-16.
- Camilo, J. A. O., & Rubio, K. (Orgs.). (2020). *Trabalho e esporte: precariedade, invisibilidade e desafios*. São Paulo: Editora Laços.
- Carapinha, A., Mendes, P., Carvalho, P. G., Torregrossa, M., & Travassos, B. (2018). Career Termination of Portuguese Elite Football Players: Comparison between the Last Three Decades. *Sports*, 6(4), 1-9. doi:10.3390/sports6040155.
- Defreese, J. D., Walton, S. R., Kerr, Z. Y., Brett, B. L., Chandran, A., Mannix, R., Campbell, H., Echemendia, R. J., Mccrea, M. A., Meehan, W. P., & Guskiewicz, K. M. (2022). Transition-Related Psychosocial Factors and Mental Health Outcomes in Former National Football League Players: An NFL-LONG Study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 44(3), 169-176. doi:10.1123/jsep.2021-0218.
- Fernandes, R. L. L. P., Souza, J. I., Clemente, K. A. P., & Silva, A. M. B. (2021). Análise Comportamental da Relação Comissão Técnica Atletas de Basquetebol: Uso do Software The Observer. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 41(1), 1-13. doi:10.1590/1982-3703003218925.
- Fletcher, D., Hanton, S., & Wagstaff, C. R. D. (2012) Performers' responses to stressors encountered in sport organisations, *Journal of Sports Sciences*, 30(4), 349-358. doi:10.1080/02640414.2011.633545.
- Knights, S., Sherry, E., Ruddock-Hudson, M., & O'Halloran, P. (2019). The End of a Professional Sport Career: Ensuring a Positive Transition. *Journal of Sport Management*, 33(6), 1-12. doi:10.1123/jsm.2019-0023.

- Leite, M. S. S. (2018). *Série “O que fazer?”: Orientação Profissional*. São Paulo: Blucher.
- Lemes, C. B., Neto, J. O. (2017). Aplicações da psicoeducação no contexto de saúde. *Temas em Psicologia*, 25(1), 17-28. doi:10.9788/TP2017.1-02.
- Lucchiari, D. (1993). *Pensando e vivendo a orientação profissional*. (7a. ed.). São Paulo: Summus.
- Maffezzolli, E. C. F., Boehs, C. G. E. (2008). Uma reflexão sobre o estudo de caso como método de pesquisa. *Revista da FAE*, 11(1), 95-110.
- Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva do Conselho Nacional de Saúde. (2021). *Orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual*. Brasília: Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. Recuperado de: http://conselho.saude.gov.br/images/Oficio_Circular_2_24fev2021.pdf.
- Ministério do Trabalho e Previdência, Instituto Nacional do Seguro Social. (2021). *Aposentadoria por Idade Urbana*. Recuperado de: <https://www.gov.br/pt-br/servicos/solicitar-aposentadoria-por-idade-trabalhador-urbano>.
- Rubio, K., & Camilo, J. A. O. (Orgs.). (2019). *Psicologia social do esporte*. São Paulo: Editora Laços.
- Santos, A. L. P, Nogueira, M. D. G. R., & Böhme, M. T. S. (2016). Elite athletes' perception of retirement support systems. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3, 138-139. Recuperado de: www.kheljournal.com.
- Silva, J. L. C., Ritter, S., & Soares, D. H. P. (2009). Técnica: trevo de quatro folhas da aposentadoria [Resumo]. Em Associação Brasileira de Orientadores Profissionais (Org.), *Programa e Resumos. II Congresso latino-americano de orientação profissional e IX Simpósio brasileiro de orientação vocacional & ocupacional* (p. 97-98). Atibaia: ABOP.
- Soares-Lucchiari, D. H. (1997). A re-orientação profissional: apoio em época de crise. *Revista da ABOP*, 1(1), 81-88. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_serial&pid=1414-8889&lng=pt&nrm=iso.
- Soares, D. H. P. (2002). *A escolha profissional: do jovem ao adulto*. (2a ed.). São Paulo: Summus.

- Soares, D. H. P., Costa, A. B., Rosa, A. M., & Oliveira, M. L. S. O. (2007). APOSENTA-
AÇÃO: programa de preparação para aposentadoria. *Estudos Interdisciplinares
sobre o Envelhecimento*, 12, 143-161. doi:10.22456/2316-2171.4984.
- Soares, D. H. P., Luna, I. N., & Lima, M. B. F. (2010). A arte de aposentar-se: programa
de preparação para aposentadoria com policiais federais. *Revista Estudos
Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 15(2), 293-313. doi:10.22456/2316-
2171.12706.
- Subijana, C. L., Galatti, L., Moreno, R., & Chamorro, J. L. (2020a). Analysis of the
athletic career and retirement depending on the type of sport: a comparison between
individual and team sports. *International Journal of Environmental Research and
Public Health*, 17(24), 1-11. doi:10.3390/ijerph17249265.
- Subijana, C. L., Ramos, J., Garcia C., Chamorro, J. L. (2020b). The employability process
of spanish retired elite athletes: gender and sport success comparison. *International
Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1-12.
doi:10.3390/ijerph17155460.
- Zanelli, J. C., Silva, N., & Soares, D. H. P. (2010). *Orientação para aposentadoria nas
organizações de trabalho: construção de projetos para o pós-carreira*. Porto Alegre:
Artmed.