

TRANSIÇÃO DE CARREIRA E ENVELHECIMENTO DE ATLETAS OLÍMPICOS MEIO-FUNDISTAS DE ATLETISMO

*CAREER TRANSITION AND AGING OF OLYMPIC
MIDDLE-DISTANCE TRACK ATHLETES* 

*TRANSICIÓN DE CARRERA Y ENVEJECIMIENTO DE ATLETAS
OLÍMPICO CORREDORES DE MEDIA DISTANCIA* 

 <https://doi.org/10.22456/1982-8918.144324>

 **Jaqueline Beatriz Weber*** <jaqueweber@hotmail.com>

 **Luiz Fernando Cuozzo Lemos*** <luizcanoagem@yahoo.com.br>

* Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Santa Maria, RS, Brasil.

Resumo: O processo de transição de carreira e envelhecimento podem representar momentos conturbados na vida dos atletas e, portanto, este estudo objetiva identificar, sistematizar e analisar relatos de experiências de atletas olímpicos aposentados, na modalidade de atletismo. A metodologia de pesquisa utilizada foi de natureza quali-quantitativa através de questionário prévio e entrevista semiestruturada. Participaram nove corredores meio-fundistas que representaram o Brasil nas Olimpíadas de 1984-2016, com a média de idade de 56,7 ($\pm 8,56$) anos. Após transcrição das entrevistas gravadas, foram desenvolvidos mapas de linha de tempo e identificados pontos em comum na trajetória e transição de carreira dos atletas. Observou-se que todos os atletas optaram por uma dupla carreira, conciliando os estudos com a alta performance. Isso parece ter suavizado a adaptação a uma nova carreira laboral dos sujeitos. No quesito qualidade de vida, 88,88% dos sujeitos continuam praticando exercícios físicos e nenhum demonstrou limitações físicas decorrentes da carreira atlética.

Palavras-chave: Atletas. Envelhecimento. Aposentadoria. Mobilidade ocupacional.

Recebido em: 30 nov. 2024
Aprovado em: 14 abr. 2025
Publicado em: 24 fev. 2026



Este é um artigo publicado
sob a licença Creative
Commons Atribuição 4.0
Internacional (CC BY 4.0)

1 INTRODUÇÃO

Obter a qualificação para a participação nos Jogos Olímpicos é o sonho de qualquer atleta profissional. O processo necessário para atingir tal feito é extenuante e exige do indivíduo dedicação física e mental constante. Abdicar momentos em família, manter uma alimentação regrada, conviver com altas expectativas, levar o corpo ao limite em treinamentos específicos, são apenas alguns exemplos que são constantemente repetidos por atletas da elite mundial. As demandas extremas dos esportes de alto nível podem limitar o desenvolvimento de interesses abrangentes dos atletas nos estágios iniciais de suas vidas (Barker-Ruchti *et al.*, 2019) e o avançar natural da idade, somado a perda de performance, faz com que eles comecem o processo de transição de carreira (Hackfort; Huang, 2005).

A transição de carreira esportiva é, portanto, uma etapa inevitável da carreira esportiva (Brandão *et al.*, 2000). Atletas de alta performance tendem a se aposentar cedo em suas vidas devido a lesões ou porque são considerados velhos demais para competir (Huxley; O'Connor; Healey, 2014). Os atletas aposentados são obrigados a se adaptar com a experiência de habitar corpos privilegiados, capazes de demonstrar os limites do potencial atlético, a viver em corpos nos quais devem reproduzir apenas atividades comuns. Desta forma, a literatura anterior demonstra que a aposentadoria pode ser uma transição difícil para os atletas, fazendo com que eles necessitem recalibrar suas identidades longe do foco atlético (Cosh; Crabb; Lecouteur, 2012).

Estudos sugerem que a prática esportiva regular condiciona um envelhecer com qualidade de vida (Mora; Valencia, 2018), porém as lesões esportivas podem afetar a vida diária atual dos ex-atletas, afetando a saúde física e a saúde mental (Gouttebarger; Frings-Dresen; Sluiter, 2015), sugerindo desta forma que eles enfrentam consequências de suas carreiras esportivas. Para Barbosa Filho *et al.*, (2018) é necessário entender como esses indivíduos são afetados, ou seja, sua saúde metabólica, condicionamento físico e qualidade de vida quando a carreira esportiva termina. E para contribuir com esta discussão, este estudo buscará trazer, discutir e analisar os relatos de experiências dos principais atletas olímpicos da história do meio-fundo do atletismo do Brasil e entender como ocorreu a transição de carreira e quais as características do envelhecimento deles.

Para o tema relacionado ao período de final de carreira e após o encerramento das atividades de atleta de alto rendimento, não temos ainda, no meio esportivo, a orientação de especialistas, que estudaram a situação problema, que dominem o assunto e estabeleçam os conhecimentos específicos para este fim e também as indicações de ações.

O atleta vive sob o holofote durante o auge de sua carreira esportiva, com suporte financeiro e estrutural de iniciativas governamentais e privadas. Talvez por isso a transição de carreira dele tenha a mesma visibilidade, mas nem sempre o

mesmo suporte. Mas então por que alguns atletas têm sucesso (ou facilidade) na sua transição e outros não? Segundo Harris (2018) a resposta não é clara, podendo estar relacionada com planejamento ou até um pouco de sorte.

Em geral o atleta desempenha uma carreira profissional cerca de um terço de sua vida. Segundo Costa (2006), a aposentadoria no esporte acontece de forma precoce, em uma idade que o profissional está vivendo o ápice de sua vida produtiva. Embora alguns consigam se adaptar a esta transição de forma satisfatória, outros podem enfrentar dificuldades ou falta de habilidades (Wylleman; Lavalle; Alfermann, 1999). Quando a carreira esportiva termina, em geral, os ex-atletas tendem a participar de processos prejudiciais à saúde mais do que os atletas ativos, incluindo aumento da massa gorda, desempenho reduzido, comportamentos de risco (alimentação não saudável), problemas de saúde mental e problemas econômicos (Barbosa Filho *et al.*, 2018). Considerando o número crescente de atletas aposentados no Brasil, existe uma escassez de políticas públicas, visto existir apenas um programa voltado à transição de carreiras, diferentemente do que acontece em países desenvolvidos (Rúbio, 2012). Visando contribuir com esta discussão, se buscará mapear a maneira como ocorreu o processo de encerramento de carreira de atletas olímpicos meio-fundistas brasileiros, identificando as relações do treinamento de alta performance com o envelhecimento. Além disso, se buscará entender como estes ex-atletas de sucesso, vivem hoje, e quais são suas condições de saúde e financeiras.

2 METODOLOGIA

A pesquisa quantitativa é uma abordagem que utiliza a quantificação de dados e a análise estatística para estudar fenômenos, com o objetivo de gerar medidas precisas e confiáveis, permitindo inferências e conclusões gerais. Esta metodologia busca coletar dados numéricos e utilizá-los para medir variáveis, testar hipóteses e estabelecer relações entre elas (Sampieri; Collado; Lucio, 2013). Utilizou-se um questionário prévio, enviado pela plataforma *Google Forms*, para obter-se as características sociodemográficas, hábitos dos atletas, motivos para eles pensarem em suas aposentadorias. Tais dados foram tabulados em *Excel*, calculando-se a média e formulando-se tabelas.

Já a escolha pela abordagem qualitativa visa compreender a influência do envelhecimento na transição de carreira dos atletas e suas consequências. Portanto, este estudo consiste no tipo de relatos de experiências, visando identificar os principais fatores ou variáveis que existem em uma situação ou comportamento (Maia, 2020). O roteiro de entrevista semiestruturada foi baseado em pesquisas anteriores, que enfatizavam que a aposentadoria esportiva deve ser estudada como um processo, em vez de um resultado ou evento específico capturado por um único momento (Kelly; Hickey, 2008). Desta forma, foram abordados os mesmos tópicos com todos os entrevistados, e ao mesmo tempo permitiu-se que as conversas fossem

suficientemente abertas para evitar restrições, visto que os participantes tiveram experiências únicas de vida. Durante o processo da entrevista, que foi gravada pelo aplicativo *Google Meet* e posteriormente transcrita, os participantes foram convidados a contar suas trajetórias esportivas, com enfoque na fase de transição de carreira, bem como descrever suas rotinas diárias e suas próprias percepções sobre o envelhecimento no esporte. Previamente às entrevistas, fora encaminhado um questionário prévio, por e-mail, seguindo o modelo de Lawrence (2017), para determinar aspectos socioeconômicos, raciais e antropométricos.

O grupo de estudos foi composto por atletas meio-fundistas brasileiros, ou seja, corredores de 800 metros e 1500 metros que tenham participado de uma ou mais edições de Jogos Olímpicos Verão entre os anos de 1984 e 2016 e encerrado suas carreiras. Contatou-se o Comitê Olímpico do Brasil para acessar a listagem completa dos atletas convocados para seleções olímpicas no período delimitado, e após realizou-se um rastreio via e-mail, redes sociais e meio telefônico. Atletas que ainda estão em atividade foram excluídos do estudo. Cabe destacar que os sujeitos que aceitaram participar da pesquisa foram devidamente informados sobre os objetivos do estudo e para efeito de confirmação de suas participações assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. Seguindo as demais diretrizes, este projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Santa Maria, cujo número de referência é 76822823.7.0000.5346. A fim de preservar a identidade dos participantes da pesquisa, os sujeitos foram indicados no texto com a inicial da palavra “atleta” e sequencial numérico, desta forma sendo relatados como “A1”, “A2” e assim por diante.

O processo analítico seguiu um método frequentemente invocado na gerontologia narrativa e por analistas de histórias de diversas disciplinas (Medeiros, 2013). Baseando-se na análise de Silver (2021), as gravações de vídeos foram revistas e transcritas em forma de código aberto e a partir delas se desenvolveu um mapa de trajetória de linha do tempo, descrevendo os principais pontos da carreira atlética, bem como os desafios da transição de carreira e consequente aposentadoria. Após foi realizada uma segunda rodada de codificação afim de mapear os principais hábitos e atividades dos atletas durante e após a carreira, com temas emergentes relacionados ao envelhecimento. Foram então agrupadas as experiências compartilhadas, para análise dos resultados encontrados.

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS

Participaram do estudo nove atletas de meio-fundo do atletismo (três do sexo feminino e seis do sexo masculino), que representaram o Brasil em edições de Jogos Olímpicos de 1984 a 2016 e já encerraram suas carreiras atléticas. A média de idade dos atletas é de 56,7 ($\pm 8,56$) anos e suas características sociodemográficas estão disponíveis na Tabela 1.

Tabela 1 - Características sociodemográficas dos atletas (n=9)

Variáveis	N (%)
Sexo	
Masculino	6 (66,77)
Feminino	3 (33,33)
Região de nascimento	
Norte	1 (11,11)
Nordeste	2 (22,22)
Sul	1 (11,11)
Sudeste	2 (22,22)
Centro-oeste	3 (33,33)
Etnia	
Branca	3 (33,33)
Preta	3 (33,33)
Parda	2 (22,22)
Não informada	1 (11,11)
Escolaridade	
Ensino superior completo	7 (77,77)
Pós graduação completa	2 (22,22)

Fonte: elaborado pelos autores, 2024.

Percebe-se uma diversidade na característica dos sujeitos, algo muito importante na cultura do povo brasileiro. Além disso, nota-se o fato de que todos apresentaram uma escolaridade de nível superior completo, com 22,22% dos atletas tendo ainda realizado pós-graduações. Apenas em relação ao gênero o estudo é composto em sua maioria por homens, logo sugerindo que estes alcançaram mais êxito ao atingir o nível Olímpico de competição neste grupo de provas. Ainda sobre a qualidade de performance dos atletas estudados, nota-se que esse recorte engloba três dos quatro possíveis recordistas brasileiros dos 800 metros e 1500 metros, de ambos os gêneros. Tendo ainda estes atletas conquistado expressivos resultados em Jogos Olímpicos.

3.1 ATLETAS OLÍMPICOS E ESTUDANTES

Uma discussão divergente que se encontra na literatura é se atletas devam ou não exercer atividades de estudo ou trabalho, paralelas à prática de esportes de alto rendimento. Estas demandas relacionadas aos estudos, exigem organização de uma agenda por parte do atleta, para que o mesmo consiga conciliar os horários de treinamento, viagens, fisioterapia, descanso, alimentação, com as horas de estudos. Pode esta outra atividade trazer prejuízo ou ser desejável considerando a necessidade de futura vida profissional?

A disputa de uma edição de Jogos Olímpicos reflete muitas vezes uma vida dedicada ao esporte, com anos de desenvolvimento físico e cognitivo, além de um desejo incessante, como colocado pelo atleta A9.

Desde cedo, foi colocado em minha cabeça os valores olímpicos e desejo pela participação nos Jogos. Nós treinávamos todos os dias. Na verdade, descansávamos uma segunda-feira no mês. (A9)

É evidente, portanto, que esta dedicação exigiu uma rotina extremamente planejada, mas que conforme os relatos destacados dos atletas, puderam ser desenvolvidas concomitante com outras atividades acadêmicas, corroborando com o que Quishida (2007) diz sobre a importância da formação contínua, que se dá por iniciativa própria ou estímulo do treinador ou família.

O esporte te permite, se tu tiveres uma habilidade acadêmica, estudar fora do país... E meu treinador também falava que minhas pernas iriam durar até um certo tempo, mas a tua formação acadêmica e conhecimento vão ficar contigo a vida inteira. (A2).

Sempre me mantive estudando. Minha vida basicamente sempre foi treinar, competir e estudar. (A1).

Para chegar a ser um atleta Olímpico eu nunca desisti da educação, sempre continuei estudando. (A5).

[...] se você quer continuar tendo uma crescente na sua vida como teve no esporte, precisa se preparar estudando ou já atuando em diferentes áreas. (A6).

Tais afirmações contrariam a visão de Barker-Ruchti *et al.*, (2019), que sugere que as demandas extremas dos esportes de alto nível podem limitar os interesses abrangentes dos atletas. Apesar de evidências como as de Subijana, Barriopedra e Conde (2015), apontarem que muitos atletas encontram dificuldades em adaptar a faculdade às suas necessidades individuais e isso acarreta uma demora maior para terminar os estudos em comparação aos estudantes que não são atletas. Percebe-se uma constante afirmação no relato dos atletas a preocupação com a busca pelo conhecimento e o aproveitamento amplo das oportunidades que o esporte acaba trazendo.

O meu objetivo no atletismo não era dinheiro, não era aparecer, eu tinha algo maior que a minha própria vida a ser alcançado, que era ir atrás de ir estudar e praticar esporte num outro mundo, na realidade dos EUA. (A8)

Eu acho que o esporte Olímpico no nosso país ainda precisaria ser visto como um elemento facilitador, pra sua vida e pra sua carreira. Ele te permite, a oportunidade de estudar, te permite viajar o mundo e se você quiser, aprender um pouco nestas viagens. (A2)

A minha família não esperava que ganhasse dinheiro com o esporte, mas sim que eu buscasse a educação, inclusive eu fui o primeiro a conquistar o ensino superior na família. 11 anos após minha primeira participação Olímpica eu voltei para o Brasil para concluir meus estudos. (A5)

Conforme Pallarés *et al.*, (2011), existem três tipos de planos de carreira esportiva: o caminho linear, no qual o atleta se dedica exclusivamente ao esporte; a trajetória convergente, na qual o atleta prioriza a carreira esportiva, mas mantém outra atividade, como o estudo ou trabalho; e o caminho paralelo, no qual o atleta atribui igual importância à carreira esportiva e à atividade alternativa. Vilanova e Puig (2013) descobriram que 31,9% dos atletas olímpicos decidem pelo caminho linear, ou seja, dedicando-se exclusivamente à modalidade. Diferentemente deste estudo, onde notou-se que oito atletas optaram pela trajetória convergente, dando prioridade à carreira e mantendo seus estudos e um atleta optou pela trajetória paralela, conforme relato abaixo.

Eu sempre fui uma mulher cheia de sonhos, e eu não podia deixar que um dos meus pilares desequilibrasse outro. E acredito que só fui a atleta que fui pois segui fazendo outras atividades, como fazer faculdade, trabalhar e ser mãe, enquanto eu ainda atuava, e pra mim isso foi a opção certa. (A6)

Muito provavelmente essa escolha por manterem-se ativos academicamente, trouxe a este grupo estudado um processo de transição mais suave e positivo do que a maioria dos atletas encontra, principalmente no que tange à necessidade de uma nova profissão após a aposentadoria em uma idade considerada precoce. Um outro estudo realizado por Vilanova e Puig (2013), classificou os atletas que escolhem o caminho paralelo e convergente como “estrategistas”, e afirmou que este grupo consegue empregos melhores e são mais felizes em relação aos não estrategistas. Esta descoberta vai de encontro com o que Veloso e Dutra (2014) dizem como fundamental na construção de uma carreira, uma vez que a formação é vista como um processo contínuo e responsável pelas transições nas carreiras. Melo e Rubio (2017) descobriram ainda que praticamente 50% das mulheres brasileiras atletas olímpicas cursaram o ensino superior.

3.2 TRANSIÇÃO DE CARREIRA E ENVELHECIMENTO

De acordo com Wylleman, Lavalle e Alferman (1999), as teorias iniciais de transição de carreira foram derivadas da tanatologia e da gerontologia social. A primeira perspectiva se refere ao estudo do processo da morte e do morrer.

Entre 1988 e 1992 eu fiz cinco cirurgias. Aos 25 anos, de 1989 para frente eu comecei a ver o meu fim, na forma mais direta de ver, eu comecei a ver minha morte. Uma morte prematura. (A8).

Nada mexeu tanto comigo e me trouxe tantas realizações do que estar na pista representando minha nação, portanto esse momento de parar foi uma das coisas mais difíceis da minha vida (A1).

Para Rúbio (2012), um dos elementos que leva um atleta a planejar a transição de sua carreira é o fato de seu corpo já não mais responder às cargas e expectativas de rendimento nos treinamentos e nas competições. Com o avanço da idade, a capacidade funcional fisiológica diminui em algum momento, mesmo em adultos saudáveis (Tanaka, 2017). Os estudos de Silva (2019) mostram que 50% dos entrevistados atrelaram a idade como um fator determinante para transição de carreira, com frases como “meu rendimento já não estava mais como eu queria”. Tais apontamentos podem ser corroborados com os relatos dos atletas deste estudo, que com o avançar da carreira, perceberam seus corpos mais propícios a lesões e com um pequeno declínio de performance, que se tratando de alto rendimento, é muito significativo.

Eu notei que com o passar do tempo eu fui desenvolvendo mais lesões. Tendinites, fascites, e isso atrapalhava o desenvolvimento do meu trabalho. (A3).

Mesmo que com 39 anos eu ainda tenha corrido 1min45seg, eu percebi que os meus resultados já não eram os mesmos, pois meus melhores tempos eram na casa de 1min43seg. (A9).

Essa ideia foi maturando ao longo do tempo pelo cansaço mental, em que eu já estava saturado da rotina de treinos, além dos resultados que já não vinham acontecendo no mesmo nível. Então o atletismo já não me trazia tantas realizações e sim frustrações. (A1)

Eu percebi mecanicamente, que eu não conseguia transformar o treinamento e a preparação em performance, e isso era algo além da motivação, da força suprema, era uma coisa mais interna, a máquina em si não funcionava da mesma forma. (A8).

Percebe-se, portanto, a idade como um dos motivos para o término de uma carreira esportiva, e mesmo que as novas tecnologias e avanços da ciência contribuam para o prolongamento dela, existe um declínio inevitável das capacidades físicas com o decorrer dos anos (Martini, 2012). Os estudos de Nakata (2014), mostraram que sete dos 13 atletas entrevistados pensaram em aposentadoria atlética ao se lesionarem. Neste estudo notamos a citação de situações relacionadas ao envelhecimento, como perda de performance, avanço da idade, maior incidência de lesões, que levam naturalmente a uma desmotivação e também há situações de perda de suporte financeiro, conforme Tabela 2 e relatos abaixo.

E um outro motivo foi a falta de retorno financeiro, chegou um momento em que percebi que precisava fazer outras coisas, que valeriam mais apenas neste quesito. (A4).

Além disso, aos poucos eu fui perdendo patrocinadores e suporte de clubes, ou seja, eu já não servia para eles como antes e isso foi me desmotivando. (A1).

Tabela 2 - Motivos que levaram a decisão de encerrar a carreira (n=9)

Variáveis	N (%)
Por quais motivos decidiu encerrar a carreira	
Perda de performance	3 (33,33)
Avanço da idade	4 (44,44)
Lesões	1 (11,11)
Perda de suporte financeiro	2 (22,22)
Desmotivação	4 (44,44)
Outros	1 (11,11)

Fonte: elaborado pelos autores, 2024.

Há também um aspecto muito importante na transição de carreira de atletas no que diz respeito à fase da vida. A vida útil de um atleta normalmente condiz com a idade de um adulto em plena idade produtiva, ou seja, enquanto um atleta finaliza sua carreira por volta dos 35 anos (IBGE, 2013), as demais profissões ocorrem por volta dos 60 a 65 anos (INSS, 2013). Tal característica é apontada como uma aposentadoria precoce pelos estudos de Maciel, Cappelle e Campos (2015) e para Costa (2006), reforçando que o encerramento ocorre quando o profissional ainda está no ápice da sua vida produtiva. Tais colocações se assimilam com os dados da Tabela 3, que mostra que todos os sujeitos deste estudo encerraram a carreira entre 30 e 40 anos.

Tabela 3 - Características das Transições de Carreira (n=9)

Variáveis	N (%)
Faixa de idade que encerrou a carreira	
Menos de 30 anos	0 (0,00)
30 a 34 anos	3 (33,33)
35 anos a 40 anos	6 (66,66)
Teve algum suporte de alguma instituição	
Sim	3 (33,33)
Não	6 (66,66)
Como classifica sua transição	
Positiva	7 (77,77)
Com altos e baixos	1 (11,11)
Muito difícil	1 (11,11)

Fonte: elaborado pelos autores, 2024.

A partir destes dados, nota-se também a importância do suporte de instituições já que a transição de carreira ocorre quando o atleta tem cerca de 2/3 de vida pela frente. Apenas 33,33% dos entrevistados relataram ter tido um amparo de seus clubes, Confederações ou Comitê Olímpico do Brasil. De acordo com Campos, Capelle e Maciel (2017) não existem políticas públicas para tratar da aposentadoria de atletas, apenas o Programa de Transição de Carreira do Comitê Olímpico do Brasil, que tem acesso limitado.

Ninguém nunca sentou e conversou comigo, sobre como eu poderia me preparar pra esse momento de aposentadoria. (A3).

Então eu não tive a ajuda de ninguém, especialista em transição, tive que começar do zero. (A8).

Eu tive um acompanhamento do Comitê Olímpico do Brasil através do Programa de Transição de Carreira, com orientação de ex-atletas que passaram também por essa transição anteriormente. (A1).

Tais apontamentos também foram notados nos estudos de Nakata (2014), em que 46,15 % dos entrevistados responderam que as organizações proporcionaram algum apoio, mas que estes não pareceram tão relevantes, citando também o Programa de Transição do COB como uma iniciativa mais atual e importante. Atletas de outras modalidades mencionaram iniciativas de suas Confederações específicas, algo que ainda não é realizado na modalidade do atletismo e que este estudo pretende auxiliar no desenvolvimento.

Apesar disso, a maioria dos atletas entrevistados (77,77%) aponta sua transição de carreira de maneira positiva, o que se sugere estar relacionado com a preparação e entendimento deste corte de que os estudos trariam um suporte para o pós carreira através da possibilidade de uma nova profissão, conforme análise no próximo capítulo. Diferente do que foi encontrado por um estudo semelhante, realizado por Vilanova e Puig (2014) com atletas olímpicos espanhóis, que revelou que dois atletas que não conseguiram estudar durante suas carreiras, algo relatado por eles mesmos como uma falta de consciência de futuro, acabaram tendo uma transição de carreira conturbada, com forte depressão e com dificuldades em buscar

uma nova profissão. Há de se considerar que os atletas meio-fundistas podem ter mais liberdade de horários para conciliar outras atividades, visto que treinam muitas vezes sozinhos, e em locais variados.

3.3 ADAPTAÇÕES DA TRANSIÇÃO: UMA NOVA CARREIRA

Pressuposto – a construção da vida após a parada com as atividades esportivas, inclui uma nova atividade profissional, que pode ser distinta das atividades que desenvolvia com o esporte e para qual não haja os pré-requisitos de qualificação ou qualquer forma de preparação.

Segundo Scholossberg, Waters e Goodman (1995) as transições podem ser classificadas como antecipada ou não-antecipada. As antecipadas correspondem a eventos agendados pelos indivíduos, enquanto as não-antecipadas estão relacionadas a eventos não previstos, como por exemplo uma lesão grave. No presente estudo notou-se que todas as aposentadorias esportivas aconteceram conforme o planejado, e não antecipadamente. Entretanto, segundo Costa (2006), a aposentadoria no esporte acontece de forma precoce, em uma idade que o profissional está vivendo o ápice de sua vida produtiva. Ou seja, mesmo com planejamento e preparação, se encontrar em uma nova carreira laboral é um desafio que pode ser notado pelos entrevistados.

Então demorou dez anos para encontrar o emprego que eu tenho hoje. A transição não é fácil, por mais que você estude, por mais que você é uma pessoa bem conhecida pelo seu comportamento dentro e fora da pista, as pessoas vão ter que acreditar em você para te dar uma oportunidade em outra área. (A8).

Mas enfim, acredito que essa gerência de carreira, de exploração de imagem e investimentos financeiros tem que ir acontecendo em paralelo aos estudos, e desta maneira ir se preparando. E mesmo assim, na hora que você parar não será fácil. (A2).

Em relação as minhas atividades profissionais, já me aposentei tendo outros negócios para me dedicar, mas igual não foi fácil, pois eu não tinha mais uma identidade clara em comparação quando eu era atleta, e demorei para me encontrar realmente no que eu queria. (A1).

Percebe-se ainda na última citação a preocupação com a identidade, que era muito latente para um atleta olímpico de sucesso e que passou a não ter mais uma identificação clara. Bauman (2005) entende que a ansiedade por uma identidade vem do desejo de sentir-se seguro, à medida que as pessoas necessitam pertencer a um grupo. Talvez por isso seja natural os atletas seguirem em uma área de atuação que tenha ligação com a modalidade em que foram atletas. 77,77% dos entrevistados continuam atuando também no movimento esportivo, seja como treinador, gestor, coordenador de projeto ou empresário. Tal situação também foi notada no estudo de Nakata (2014), em que 12 dos 13 entrevistados se mantiveram vinculados ao esporte, e na pesquisa de Lin, Gajewski e Poznanska (2016) que apurou que aproximadamente metade dos atletas olímpicos poloneses aposentados se tornam treinadores, instrutores esportivos ou professores de educação física.

Como eu já tinha essa coisa na minha cabeça de ser treinador, e inclusive por ser referência, mesmo morando nos EUA eu já orientava alguns atletas,

e isso foi ficando mais latente, até porque nossa presença e conselhos já passam a transformar vidas, e esse se tornou meu legado: potencializar pessoas. (A5).

Sempre tive isso muito claro na minha cabeça, que eu teria que parar em algum momento e ter alguma outra profissão que também me deixasse realizada. Atualmente tenho um grupo de personal e é assim que me realizo. (A4).

Apesar dos desafios impostos para uma nova profissão, a amostra estudada mostrou-se feliz e satisfeita com a nova carreira. Segundo Rubio (2012) os valores como perseverança, sacrifício, trabalho árduo, comprometimento, que modelam os jovens atletas para uma vida competitiva, podem ser notados também em uma nova carreira. Já para os autores Alfermann e Stambulova (2007) é normal que os atletas confrontem o que são com o que queriam ser, levando cada nova tarefa como um desafio para seu desenvolvimento.

A partir do momento que você está pronto e disponível, as portas se abrem. Mas por outro lado se você achar muita dificuldade ou desculpas, as portas não vão se abrir. Você tem que querer. (A5)

Hoje talvez eu seja mais satisfeita do que quando eu era atleta. Isso porque quando você é atleta muitas vezes você centraliza só na sua pessoa, hoje eu tenho a oportunidade de estar com um grupo de pessoas, ou seja, é um trabalho mais coletivo, e consigo impactar mais pessoas. Por isso considero que minha transição foi saudável. (A6).

Se prepare para esse momento e isso enquanto você ainda for jovem. Estude, tanto num curso técnico ou de nível superior, pensando em uma futura profissão, principalmente em estar empregado quando for parar de correr. (A9).

3.4 ADAPTAÇÕES DA TRANSIÇÃO: EXERCÍCIOS FÍSICOS

Pressupõe-se, baseado em parte de resultados da literatura que constataram em ex-atletas, o desenvolvimento de hábitos negativos em relação a parar a prática de atividade física, má alimentação, consumo de substâncias proibidas, obesidade e deterioração geral da imagem corporal sob perspectiva física. Além destes, perceberam ainda acometimentos de depressão e problemas de relacionamentos. Porém os dados investigados mostraram outra realidade para o grupo investigado.

Conforme estudos de Teramoto e Bungum (2010) os ex-atletas têm mostrado melhores fatores de saúde em comparação com a população em geral. Atletas de elite parecem ter maior probabilidade de permanecer ativos na aposentadoria, com a intensidade e a frequência da atividade física permanecendo acima da média.

Depois que eu tirei um tempo pra descansar eu descobri que o meu alimento estava na atividade física, que eu precisava daquilo. E a partir daí eu entendi que não existe aposentar do esporte, existe aposentar da competição, mas não da atividade física. (A8).

A rotina que tenho hoje é muito parecida em termos de cuidados que eu tinha na época de atleta, se eu faço um treino mais forte hoje, amanhã eu faço um treino mais leve para me recuperar. É importante buscar atividades que combinem mais com a idade que você está buscando também o equilíbrio na alimentação. (A2).

Mesmo depois de eu me aposentar, eu encontrei esse equilíbrio, do exercício, de me manter em movimento, isso faz parte do meu ser. (A5).

Pois envelhecer todo mundo vai, agora cada um escolhe a maneira que quer viver a sua fase idosa. Então acredito que todo mundo consegue fazer algum exercício, dentro de suas limitações, é nisso que acredito, e é assim que vivo. (A4).

Tais afirmações vão de encontro ao que Trauer (2021) apurou em sua pesquisa com basqueteiros máster, que em geral apresentaram um perfil de estilo de vida positivo, atrelados há bons hábitos alimentares e controles de estresse através do esporte. Para Levy e Banaji (2002), ter modelos positivos para o envelhecimento bem-sucedido levou alguns pesquisadores a questionarem os estereótipos negativos do envelhecimento relacionados ao esporte. A aposentadoria do esporte tem sido, por vezes, associada a outros desafios, como transtornos alimentares (Jones; Glintmeyer; McKenzie, 2005), baixa autoconfiança (Stephan; Torregrosa; Sanchez, 2007), abuso de substâncias (Mannes *et al.*, 2019), e até suicídio (Malcolm; Scott, 2012). Porém, os relatos e as variáveis encontradas com os atletas deste estudo apresentadas na Tabela 4, parecem contradizer as afirmações anteriores.

Tabela 4 - Características atuais dos atletas (n=9)

Variáveis	N (%)
Pratica atividade física regular	
Sim	8 (88,88)
Não	1 (11,11)
Frequência da atividade física regular	
Não pratica	1 (11,11)
2x na semana	1 (11,11)
3x na semana	3 (33,30)
4x ou mais na semana	4 (44,44)
Sente dor oriunda da performance	
Sim	0 (0,00)
Não	9 (100)
Faz uso de medicamento regular	
Sim	2 (22,22)
Não	7 (77,77)
Teve alguma doença grave após encerrar a carreira	
Sim	1 (11,11)
Não	8 (88,88)

Fonte: elaborado pelos autores, 2024.

Nota-se que apenas um sujeito não pratica atividade física regular e que 77,77% dos atletas mantem uma frequência semanal de atividades igual ou superior a três vezes na semana. Outro dado que chama bastante a atenção é que nenhum dos atletas estudados apresenta dor oriunda da performance que o impede atualmente de praticar esportes, diferenciando as pesquisas de Gouttebarger, Frings-Dresen e Sluiter (2015) que encontrou evidências de que as lesões das carreiras dos atletas de outras provas do atletismo afetaram a vida diária, além da saúde física e mental. Estudos sugerem que a prática esportiva regular condiciona um envelhecer com qualidade de

vida (Mora; Valencia, 2018), logo, por mais que se reconectar a uma rotina diária de exercícios possa ter demandado algum tempo, percebeu-se que os atletas entenderam que esta prática era fundamental para manter a qualidade de vida.

Eu sempre tive bons hábitos de alimentação, não comia doces, não comia porcarias, nunca bebi, sempre dormia cedo, aqueles eram meus hábitos normais. Mas naquele momento como ser humano, eu precisei da atividade física para equilibrar meu mental, espiritual e principalmente minha parte fisiológica. (A3).

Então esse processo cronológico do envelhecimento não é questão de você negar, ele acontece naturalmente, agora você permanecer mais ativo fisicamente e não aceitar essas limitações como uma justificativa para não se movimentar, é o ponto essencial. (A7).

Mesmo que eu estando saturado da rotina de treinos, sempre me mantive ativo, mas sem nenhum tipo de cobrança. (A1).

Hoje faço musculação, dou minhas caminhadas, e corro muito pouco. (A9).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através deste estudo aprofundado sobre envelhecimento e transição de carreira, notou-se que o atleta olímpico meio-fundista do atletismo brasileiro tem dois grandes desafios na sua aposentadoria atlética: encontrar-se em uma nova atividade/profissão e entender que o exercício físico precisa fazer para sempre parte de sua rotina. O primeiro desafio parece estar diretamente ligado ao que o atleta plantou durante a sua carreira, no que diz respeito a agregar conhecimento através das oportunidades acadêmicas. Tal aprimoramento associado às experiências práticas da vida, muitas delas únicas e singulares, como disputar uma edição de Jogos Olímpicos, parecem abrir portas. O segundo desafio é ter uma carreira gloriosa, no quesito performance e conquistas, que ainda permita ao atleta gozar do restante de sua vida com qualidade, sendo capaz ainda de fazer uso do seu corpo para manter atividades físicas e de lazer, aproveitando momentos únicos com sua família e amigos, que muitas vezes não fizeram parte de sua rotina durante a carreira atlética. Os atletas deste escopo, apesar de terem enfrentado desafios, parecem ter obtido uma transição de carreira suavizada. Voorheis, Silver e Consonni (2023) reiteram que apesar da maioria da literatura vincular a aposentadoria atlética a problemas, com o passar do tempo e novos ajustes de vida, os efeitos adversos diminuem, evidenciando, desta forma, uma boa qualidade de vida para a maioria deles.

Os desafios supracitados poderiam ser amparados por programas eficazes elaborados pelas instituições que compõe o esporte. Infelizmente percebe-se que atualmente o atleta no Brasil ainda precisa entender, desde muito jovem, a importância de planejar sua carreira de maneira individual, já que são pontuais os programas de apoio à transição de carreira e que não existem leis que tratam do assunto de aposentadoria especial no esporte. Recentemente as primeiras discussões em relação ao assunto estão sendo realizadas a nível de Senado, e espera-se que através de estudos como este, se possa entender a necessidade de desenvolver políticas públicas que tratem do assunto, bem como aprofundar a atuação das universidades,

que podem juntas impactar não só o esporte de alto rendimento, e suas transições, mas sim a evolução da nossa sociedade como um todo.

REFERÊNCIAS

- ALFERMANN, Dorothee; STAMBULOVA, Natalia. Career Transitions and career termination. *In*: TENENBAUM, Gershon; EKLUND, Robert C. (ed). **Handbook of Sport Psychology**. New York: Wiley, 2007. p. 712-736. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch32>
- BARBOSA FILHO, Valter C. *et al.* Predictors of health-related quality of life among Brazilian former athletes. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, v. 11, n. 1, p. 23- 29, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2016.02.010>
- BARKER-RUCHTI, Natalie *et al.* An elite athlete's storying of injuries and non-qualification for an Olympic Games: a socio-narratological case study. **Qualitative Research in Sport, Exercise and Health**, v. 11, n. 5, p. 687–703, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1605405>
- BAUMAN, James. Returning to play: the mind does matter. **Clinical Journal of Sport Medicine**, v. 15, n. 6, p. 432–435, 2005. DOI: <http://dx.doi.org/10.1097/01.jsm.0000186682.21040.82>
- BRANDÃO, Maria Regina Ferreira *et al.* Causas e consequências da transição de carreira esportiva: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.8, n.1, p. 9-58, 2000. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/355>. Acesso em: 10 nov. 2024.
- CAMPOS, Rafaella C.; CAPPELLE, Mônica C. A.; MACIEL, Luiz H. R. Carreira esportiva: o esporte de alto rendimento como trabalho, profissão e carreira. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 18, n. 1, p. 31-41, 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.26707/1984-7270/2017v18n1p31>
- COSH, Suzanne; CRABB, Shona; LECOUTEUR, Amanda. Elite athletes and retirement: identity, choice, and agency. **Australian Journal of Psychology**, v. 65, n. 2, p. 89–97, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1742-9536.2012.00060.x>
- COSTA, Carlos E. F. **De atleta a empreendedor**: uma trajetória de aprendizado nos acervos da coleção de teses e coletânea da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. 2006. 112 p. Dissertação (Mestrado em Administração) - Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2006. Disponível em: <https://web.sistemas.pucminas.br/BDP/PUC%20Minas/Home/Visualizar?seq=E018385CD24C8156A3972EF167C78189>. Acesso em: 10 nov. 2024.
- GOUTTEBARGE, Vincent; FRINGS-DRESEN, Monique H; SLUITER, Judith K. Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. **Occupational Medicine**, v. 65, n. 3, p. 190–196, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqu202>
- HACKFORT, Dieter; HUANG, Zhijian. Considerations for research on career counseling and career transition. *In*: HACKFORT, Dieter; DUDA, Joan L.; LIDOR, Ronnie (ed.). **The handbook of research in applied sport and exercise psychology**: international perspectives. Morgantown: Fitness Information Technology, 2005. p. 245-255.
- HARRIS, Rachel A. Life after sport: swimming through transitions. **The Medical Journal of Australia**, v. 208, n. 6, p. 208-249, 2018. DOI: <https://doi.org/10.5694/mja18.00073>
- HUXLEY, Dianne J.; O'CONNOR, Donna; HEALEY, Peter A. An examination of the training profiles and injuries in elite youth track and field athletes. **European Journal of Sport Science**, v. 14, n. 2, p. 185–192, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.809153>

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Banco de Dados Agregados**. Sistema IBGE de Recuperação Automática – SIDRA. 2013.

INSTITUTO BRASILEIRO DE SEGURIDADE SOCIAL (INSS). Boletim Estatístico da Previdência Social. **Data Prev.**, v. 13, n. 8, 2013.

JONES, Robyn L; GLINTMEYER, Nelson; MCKENZIE, Alexander. Slim bodies, eating disorders and the coach-athlete relationship. **International Review for the Sociology of Sport**, v. 40, n. 3, p. 377-391, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1177/1012690205060231>

KELLY, Peter; HICKEY, Christopher. Player welfare and privacy in the sports entertainment industry. **International Review for the Sociology of Sport**, v. 43, n. 4, p. 383–398, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1177/1012690208099873>

LAWRENCE, David W. Sociodemographic profile of an Olympic team. **Public Health**, v. 148, p. 149–158, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.03.011>

LEVY, Becca R; BANAJI, Mahzarin R. Implicit ageism. In: NELSON, T.D. (ed.), **Ageism: Stereotyping and prejudice against older persons**. Cambridge: MIT Press, 2002. p. 49–75. Disponível em: https://banaji.sites.fas.harvard.edu/research/publications/articles/2002_Levy_TDNelson.pdf. Acesso em: 15 jun. 2024.

LIN, Yuhui; GAJEWSKI, Antoni; POZNANSKA, Anna. Examining mortality risk and rate of ageing among Polish Olympic athletes: a survival follow-up from 1924 to 2012. **BMJ Open**, v. 6, n. 4, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010965>

MACIEL, Luiz H. R.; CAPPELLE, Mônica C. A.; CAMPOS, Rafaella C. Continuando a jornada: explorando a recolocação profissional de ex-atletas de alto rendimento. **Revista Eletrônica de Ciência Administrativa**, v. 14, n. 2, p. 78-91, 2015. DOI: <https://doi.org/10.21529/RECADM.2015008>

MAIA, Ana Cláudia Bortolozzi. **Questionário e entrevista na pesquisa qualitativa: elaboração, aplicação e análise de conteúdo** – Manual Didático. São Carlos: Pedro & João Editores, 2020. Disponível em: <https://pedroejoaoeditores.com.br/produto/questionario-e-entrevista-na-pesquisa-qualitativa-elaboracao-aplicacao-e-analise-de-conteudo-manual-didatico/>. Acesso em: 10 nov. 2023.

MALCOLM, Dominic; SCOTT, Andrea. Suicide, sport and medicine. **British Journal of Sports Medicine**, v. 46, n. 16, p. 1092–1093, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-090974>

MANNES, Zachary L. *et al.* Prevalence and correlates of psychological distress among retired elite athletes: a systematic review. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v. 12, n. 1, p. 265–294, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2018.1469162>

MARTINI, Luis. Transição de carreira e suas implicações no esporte. In: RUBIO Katia (org.) **Destreinamento e transição de carreira no esporte**. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2012. p. 9-36. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/276025243_Destreino_e_transicao_de_carreira_como_fica_a_saude. Acesso em: 15 jun. 2024.

MEDEIROS, Kate. **Narrative gerontology in research and practice**. New York, Springer Publishing Company, 2013.

MELO Gislane F.; RUBIO Katia. Mulheres atletas olímpicas brasileiras: início e final de carreira por modalidade esportiva. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 25, n. 4, p. 104-116, 2017. DOI: <https://doi.org/10.31501/rbcm.v25i4.7672>

MORA, Jorge C.; VALENCIA, Willy M. Exercise and Older Adults. **Clinics in Geriatric Medicine**, v. 34, n. 1, p. 145-162, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cger.2017.08.007>

- NAKATA, Lina C. **A transição de carreira do ex-atleta de alto rendimento**. 2014. 205 f. Tese (Doutorado em Ciências) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014. DOI: <https://doi.org/10.11606/T.12.2014.tde-23092014-172336>
- PALLARÉS, Susana *et al.* Modelos de trayectoria deportiva em waterpolo y su implicación en la transición hacia uma carrera profesional alternativa. **Cultura Ciencia Deporte**, v. 6, n. 17, p. 93-103, 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v6i17.36>
- QUISHIDA, Alessandra. **Adaptação à transição de carreira na meia-idade**: um estudo exploratório sob o enfoque do locus de controle. 2007. Dissertação (Mestrado em Administração) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2007. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/12/12139/tde-17102007-162825/pt-br.php>. Acesso em: 10 nov. 2023.
- RUBIO, Katia. Novas identidades e novas carreiras: a transição entre atletas olímpicos brasileiros. In: RUBIO Katia (org.) **Destreinamento e transição de carreira no esporte**. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2012. p. 47-64. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/276025243_Destreinamento_e_transicao_de_carreira_como_fica_a_saude. Acesso em: 15 jun. 2024.
- SAMPIERI, Roberto H.; COLLADO, Carlos F.; LUCIO, Pilar B. **Metodologia de pesquisa**. 5. ed. Porto Alegre: Penso, 2013.
- SCHLOSSBERG, Nancy K.; WATERS, Elinor B.; GOODMAN, Jane. **Adults in transition**: linking practice with theory. New York, NY: Springer Publishing Company, 1995.
- SILVA, Amanda Fontes. **Fim de jogo?** A transição de carreira de ex-atletas e o exercício da função gerencial. 97 f. Dissertação (Mestrado em Administração) - Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais, Minas Gerais, 2019. Disponível em: https://sucupira-legado.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=7700682. Acesso em: 10 nov. 2024.
- SILVER, Michelle P. Adaptation to athletic retirement and perceptions about aging: a qualitative study of retired Olympic athletes. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 29, n. 5, p. 828-842, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1123/japa.2020-0270>
- STEPHAN, Yannick; TORREGROSA, Miguel; SANCHEZ, Xavier. The body matters: psychophysical impact of retiring from elite sport. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 8, n. 1, p. 73-83, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.01.006>
- SUBIJANA, Cristina L.; BARRIOPEDRO, Maria; CONDE, Elena. Supporting dual career in Spain: elite athletes' barriers to study. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 21, p. 57-64, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.012>
- TANAKA, Hirofumi. Aging of competitive athletes. **Gerontology**, v. 63, n. 5, p. 488- 494, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1159/00047772>
- TERAMOTO, Masaru; BUNGUM, Timothy J. Mortality and longevity of elite athletes. **Journal Science Medicine in Sport**, v. 13, n. 4, p. 410-416, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.04.010>
- TRAUER, Patrícia C. **O basquete master e as relações de estilo e qualidade de vida no envelhecimento**. 2021. 85 f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) - Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/handle/1/22741>. Acesso em: 12 nov. 2024.
- VELOSO, Elza F. R.; DUTRA, Joel S. A tomada de decisões na transição de carreira: uma proposta de associação de conceitos. **Revista Administração em Diálogo**, v. 16, n. 2, p. 216-245, 2014. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/rad/article/view/22723/16470>. Acesso em: 12 nov. 2024.

VILANOVA, Anna; PUIG, Núria. Compaginar la carrera deportiva con la carrera académica para la futura inserción laboral: ¿ Una cuestión de estrategia? **Journal of Sport Psychology/Revista de Psicología del Deporte**, v. 22, n. 1, p. 61-68, 2013. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235127552009.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2024.

VILANOVA, Anna; PUIG, Núria. Personal strategies for managing a second career: the experiences of Spanish Olympians. **International Review for the Sociology of Sport**, v. 51, n. 5, p. 529-546, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1177/1012690214536168>

VOORHEIS, Paula; SILVER, Michelle; CONSONNI, Josie. Adaptation to life after sport for retired athletes: a scoping review of existing reviews and programs. **PLOS ONE**, v. 18, n. 9, p. e0291683, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291683>

WYLLEMAN, Paul; LAVALLE, David; ALFERMANN, Dorothee. **Career transitions in competitive sports**. Blél: Fepsac, 1999. Monograph Series, v. 1. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/354200824_FEPSAC_Monograph_Series_Career_Transitions_in_Competitive_Sports_A_publication_of_FEPSAC_FEPSAC_European_Federation_of_Sport_Psychology. Acesso em: 12 nov. 2024.

Abstract: The processes of career transition and aging can represent turbulent moments in athletes' lives. Therefore, this study aims to identify, systematize, and analyze the experiences reported by retired Olympic athletes in track and field. The research methodology used was qualitative-quantitative in nature, involving a preliminary questionnaire and semi-structured interviews. The participants were nine middle-distance runners who represented Brazil in the Olympics from 1984 to 2016, with an average age of 56.7 (± 8.56) years. After transcribing the recorded interviews, timeline maps were developed, and common points in the athletes' career trajectories and transitions were identified. It was observed that all athletes chose a dual-career path, balancing their studies with high-performance sports. This seems to have eased their adaptation to a new professional career. Regarding quality of life, 88.88% of the participants continue to engage in physical exercise, and none reported physical limitations resulting from their athletic careers.

Keywords: Athletes. Aging. Retirement. Career Mobility.

Resumen: El proceso de transición de carrera y envejecimiento puede representar momentos difíciles en la vida de los atletas y por eso, este estudio tiene como objetivo identificar, sistematizar y analizar relatos de las experiencias de los atletas olímpicos retirados en la modalidad de atletismo. La metodología de investigación utilizada fue de naturaleza cuali-cuantitativa a través de un cuestionario previo y una entrevista semiestructurada. Participaron nueve corredores mediodondistas que representaron a Brasil en las Olimpiadas de 1984-2016, con una media de edad de 56,7 ($\pm 8,56$) años. Después de la transcripción de las entrevistas grabadas, se desarrollaron mapas de línea de tiempo e identificados puntos en común en la trayectoria y transición de la carrera de los atletas. Se observó que todos los atletas optaron por una doble carrera, conciliando los estudios con el alto rendimiento. Eso parece haber facilitado la adaptación a una nueva carrera laboral de los sujetos. En relación a la calidad de vida, el 88,88% de los sujetos continúan practicando ejercicio físico y ninguno presentó limitaciones físicas relacionadas a la carrera atlética.

Palabras clave: Atletas. Envejecimiento. Jubilación. Movilidad Laboral.

LICENÇA DE USO

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0), que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que o trabalho original seja corretamente citado. Mais informações em: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

CONFLITO DE INTERESSES

Os autores declararam que não existe nenhum conflito de interesses neste trabalho.

CONTRIBUIÇÕES AUTORAIS

Jaqueline Beatriz Weber: Revisão teórica, desenvolvimento do projeto de pesquisa, realização das entrevistas, análise de dados, discussão e conclusão.

Luiz Fernando Cuozzo Lemos: Revisão do projeto de pesquisa e do artigo, análise e discussão dos resultados.

FINANCIAMENTO

O presente trabalho foi realizado sem o apoio de fontes financiadoras.

ÉTICA DE PESQUISA

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética de Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Santa Maria. Número do protocolo 76822823.7.0000.5346.

DISPONIBILIDADE DE DADOS DE PESQUISA

Os dados de pesquisa só estão disponíveis mediante solicitação.

COMO REFERENCIAR

WEBER, Jaqueline Beatriz; LEMOS, Luiz Fernando Cuozzo. Transição de carreira e envelhecimento de atletas olímpicos meio-fundistas de atletismo. **Movimento**, v. 32, p. e32001, jan./dez. 2026. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.144324>

RESPONSABILIDADE EDITORIAL

 Alex Branco Fraga*

 Elisandro Schultz Wittizorecki*

 Guy Ginciene*

 Mauro Myskiw*

 Raquel da Silveira*

* Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Porto Alegre, RS, Brasil.