

# Transição dos Atletas na Carreira Desportiva: Da Teoria à Avaliação

## Transition of Athletes in Sport Career: From Theory to Evaluation

Rui Gomes<sup>1\*</sup>, Márcio Domingues<sup>1</sup>

ARTIGO DE REVISÃO | REVISION ARTICLE

### RESUMO

Este trabalho analisa a transição dos atletas no desporto, propondo um modelo compreensivo da transição desportiva e um instrumento de avaliação para analisar as transições desportivas dos atletas ao longo da carreira desportiva. Assim, do ponto de vista conceptual descreve-se o Modelo Interativo de Adaptação Humana à Transição Desportiva, que entende este fenómeno como um processo constituído pelos seguintes fatores: (a) circunstâncias da transição desportiva, (b) processos de avaliação cognitiva, (c) respostas ocorridas durante a situação de transição, e (d) resultado final da situação de transição. De seguida, é proposto um guião de entrevista para avaliar a transição desportiva, avaliando seis dimensões: (a) situação de transição, (b) recursos externos disponíveis, (c) mudanças enfrentadas, (d) processos de avaliação cognitiva, (e) respostas psicológicas, fisiológicas e comportamentais, e (f) resultado final da adaptação desportiva. A conjugação de modelos teóricos e instrumentos de avaliação acerca da transição desportiva podem ajudar a compreender este fenómeno.

*Palavras-chave:* Transição no Desporto, Carreira Desportiva, Instrumentos, Modelo Interativo.

### ABSTRACT

This work analyzes the transition of athletes in sports, proposing a comprehensive model about career transition and an instrument to evaluate the transitions of athletes throughout their careers. First, it is described the Interactive Model of Human Adaptation to Career Transition, proposing that transition is a process constituted by the following factors: (a) circumstances of the career transition, (b) cognitive appraisal, (c) responses occurred during the career transition, and (d) final result of the career transition. Second, it is proposed an interview guide that evaluates six dimensions: (a) circumstances of the career transition, (b) available external resources, (c) demands faced during the career transition, (d) processes of cognitive appraisal, (e) psychological, physiological and behavioral responses, and (f) final result of career transition. The combination of theoretical models and evaluation instruments about the career transition may help to understand this phenomenon.

*Keywords:* Career Transition, Sport Career, Instruments, Interactive Model.

Artigo recebido a 15.07.2014; Aceite a 21.07.2015

<sup>1</sup> *Escola de Psicologia da Universidade do Minho, Braga, Portugal*

\* *Autor correspondente:* Universidade do Minho. Escola de Psicologia. Campus de Gualtar. 4710-057 Braga, Portugal. *E-mail:* rgomes@psi.uminho.pt

## INTRODUÇÃO

O conceito de transição tem sido relacionado nas décadas passadas com uma variedade de tópicos, incluindo o desenvolvimento individual (Erikson, 1963), os processos educativos (Hopson & Adams, 1977) e o apoio social (Cutrona & Russel, 1990).

Na sua generalidade, uma transição está relacionada com a ocorrência de um ou mais acontecimentos, com impacto sobre o crescimento do indivíduo (Bauer & McAdams, 2004) e que implica um certo nível de desequilíbrio social (Wapner & Craig-Bay, 1992). Neste sentido, a transição pode ser definida como um evento ou um “não-evento” específico que resulta numa mudança na forma como a pessoa se encara a si própria e o ambiente externo, levando a uma mudança ao nível do comportamento e das relações com os outros (Schlossberg, 1981).

A transição geralmente ocorre pela combinação de um ou mais acontecimentos (Lavallee, 2000), possui um carácter desenvolvimental (Wylleman, De Knop, Ewing, & Cumming, 2000) e pode ser caracterizada pelo seu carácter preditivo e pelo contexto de ocorrência. Por conseguinte, existem dois tipos de transições. A transição normativa, sendo entendida como uma mudança previsível que é parte de uma sequência de mudanças biológicas, emocionais, fisiológicas e que todas as pessoas enfrentam. Esta transição resulta de processos de socialização (Wylleman, Theeboom & Lavallee, 2004). As transições não normativas são as que normalmente não seguem um plano ou calendário estabelecido *à priori*, representando situações imprevisíveis que resultam de mudanças menos expectáveis nos contextos de vida das pessoas.

O desporto representa um contexto onde ocorrem diferentes processos de transição que os atletas enfrentam ao longo da carreira desportiva. De facto, apesar do desporto competitivo ser regulado por momentos de imprevisibilidade, também é caracterizado por situações de transição desportiva normativas (Petitpas, Champagne, Chartrand, Danish, & Murphy, 1997) ou planeadas (Sinclair & Orlick, 1994). Neste caso, os atletas atravessam várias

transições normativas durante o seu percurso desportivo, nomeadamente a passagem entre escalões ou níveis competitivos, a possibilidade de assumir percursos de alta competição e de desporto profissional, a finalização da carreira desportiva, entre outras (Stambulova, 1994). Por isso, importa perceber esta realidade, nomeadamente os fatores que podem contribuir para explicar processos de transição mais ou menos adaptativos por parte dos atletas ao longo do trajeto desportivo (Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2008; Poczwadowski, Diehl, O'Neil, Cote, & Haberl, 2014).

Neste sentido, este trabalho procura compreender o fenómeno da transição desportiva do ponto de vista conceptual e metodológico, propondo, por um lado, um modelo compreensivo da transição desportiva e, por outro lado, um instrumento de avaliação que visa analisar de um modo mais específico a transição desportiva ao longo da carreira desportiva dos atletas.

Começando pelos aspetos conceptuais, alguns esforços têm vindo a ser efetuados para compreender de um modo mais específico o fenómeno da transição em contextos desportivos.

Uma das propostas mais relevantes nesta área é o Modelo de Transição da Carreira Desportiva de Stambulova (1997, 2003). O modelo propõe a análise das razões, das exigências e das consequências da transição bem como de todos os esforços que o atleta efetua de forma a ajustar-se convenientemente às condições particulares da transição desportiva (Alfermann & Stambulova, 2007). Neste sentido, a transição desportiva é resultado de um processo caracterizado pelas exigências e barreiras colocadas ao atleta, pelos recursos que este possui para lidar com a transição em causa e pelos resultados e consequências obtidos a longo prazo. O resultado final da transição pode ser identificado por uma transição de sucesso ou uma crise na transição. A transição de sucesso ocorre quando os atletas conseguem gerir de forma eficaz as exigências enfrentadas e demonstram capacidade de aplicar e/ou desenvolver os recursos necessários para ultrapassar as barreiras da transição. A crise na transição ocorre quando os atletas falham na capacidade em gerir eficazmente as exigências

colocadas pela transição em causa. Convém referir que uma crise na transição pode ser transformada em sucesso se o atleta conseguir lidar com as barreiras específicas que lhe foram colocadas, podendo neste caso beneficiar de uma intervenção psicológica que o ajude a ultrapassar as exigências colocadas pela transição. Inversamente, se a crise na transição se mantiver e a intervenção psicológica falhar, os atletas poderão enfrentar consequências negativas como, por exemplo, o abandono da atividade desportiva, maior vulnerabilidade a lesões, problemas de identidade pessoal, entre outras (Martin, Fogarty, & Albion, 2014; Stambulova, 1997, 2003).

Apesar do interesse inegável desta proposta de Stambulova (1997, 2003), alguns conceitos fundamentais não nos parecem suficientemente contemplados no modelo, no sentido de compreender a transição desportiva. Assim, aspetos relacionados com os fatores pessoais e contextuais que envolvem o atleta na situação de transição, a influência dos processos de avaliação cognitiva (e não apenas do “coping”) e as respostas ocorridas durante a situação de transição deveriam ser igualmente considerados, uma vez que são fatores envolvidos nos processos de adaptação humana a situações de mudança, como é o caso da transição na carreira desportiva. Considerando a necessidade de integração de todos estes fatores na compreensão da transição desportiva, propomos de seguida um modelo conceptual interativo acerca da transição no desporto.

Numa segunda parte deste trabalho, apresentamos um guião de entrevista que deriva deste modelo, representando uma proposta qualitativa no sentido de avaliar a transição desportiva. Dito por outras palavras, neste trabalho defendemos a importância da existência de uma compreensão integrada dos fatores explicativos da transição desportiva e propomos uma ferramenta no sentido de avaliar este fenómeno, procurando assim fornecer aos investigadores nesta área um modelo compreensivo e uma metodologia de avaliação sobre o modo como os atletas se adaptam à transição desportiva.

### **Transição Desportiva do Ponto de Vista Interativo**

O Modelo Interativo de Adaptação Humana à Transição Desportiva defende que a transição desportiva representa uma situação de tensão para o atleta, que pode ser entendida no âmbito mais geral da adaptação ao *stress* (Gomes, 2014). Assim sendo, aceita-se que a adaptação à transição desportiva implica uma análise da relação entre o atleta e as circunstâncias onde se encontra, concebendo-se esta relação como dinâmica. Mais concretamente, a adaptação à transição desportiva implica a análise da sequência temporal entre os seguintes fatores: (a) as circunstâncias específicas de cada transição desportiva, (b) os processos de avaliação cognitiva relativamente ao modo como a situação é vivenciada pelo atleta, (c) as respostas ocorridas durante a situação de transição, e (d) o resultado final da situação de transição.

Sem retirar importância a nenhum destes fatores, o modelo coloca especial ênfase no processo interativo que ocorre entre a avaliação cognitiva e as respostas ocorridas na situação de transição. Ou seja, dependendo do modo como o atleta avalia e se confronta com as exigências colocadas pelas circunstâncias da transição desportiva, teremos, no final, um dado resultado adaptacional.

Considerando estes aspetos, a transição desportiva é entendida como um processo (e não como um evento isolado e singular) de ajustamento e adaptação a uma mudança desportiva, decorrendo de uma interação entre as circunstâncias de transição, os processos de avaliação cognitiva, as respostas ocorridas durante a transição desportiva e a adaptação à situação de transição desportiva, que se traduz num dado resultado final (ver Figura 1). Analisemos então em maior pormenor cada um destes fatores.

### **Circunstâncias da Transição**

As circunstâncias da transição desportiva referem-se ao conjunto de fatores internos (ex: personalidade do atleta) ou externos (ex: contexto desportivo) de situação de transição desportiva que podem condicionar o resultado final da adaptação a este mesmo acontecimento.

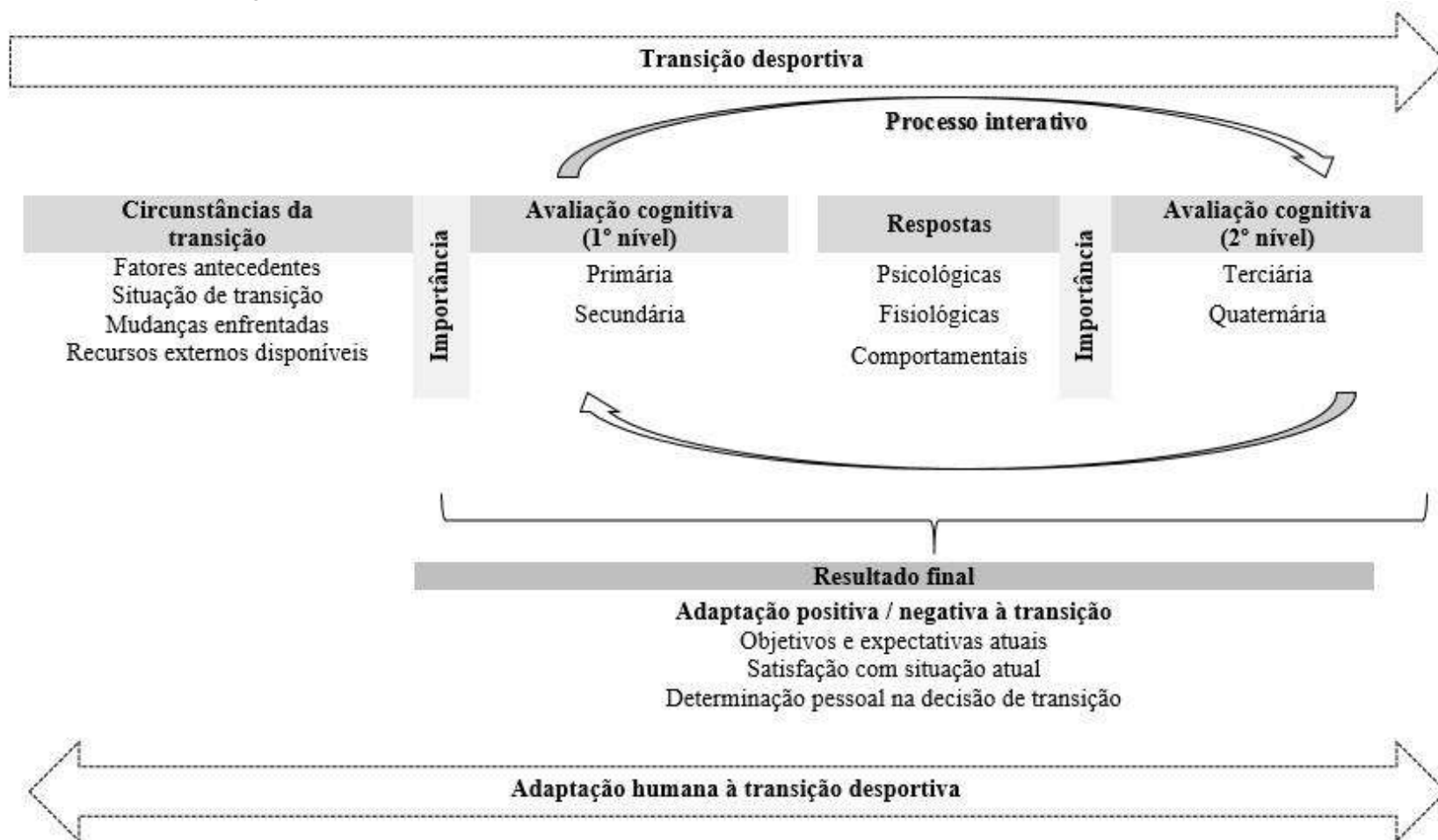


Figura 1. Modelo Interativo de Adaptação Humana à Transição Desportiva

Mais concretamente, o modelo propõe a consideração de quatro aspetos interrelacionados: (a) os fatores antecedentes, (b) a situação de transição, (c) as mudanças enfrentadas, e (d) os recursos externos disponíveis (ver Figura 1).

Relativamente aos fatores antecedentes, devem ser considerados aspetos relacionados com as características pessoais do atleta em causa (ex: personalidade, orientação motivacional, valores de vida, etc.) e do contexto organizacional e desportivo onde este se encontra (ex: cultura desportiva do clube, valores do clube, clima organizacional, etc.). A importância de atender a estes fatores prende-se com o facto das particularidades do atleta em causa (ex: traço de ansiedade, motivação para a realização) e do contexto em causa (ex: recursos oferecidos pelos clubes aos atletas) poderem influenciar todo o processo de transição desportiva. Dito por outras palavras, é de supor que aspetos mais estáveis do funcionamento do atleta como, por exemplo, valorizar ou não a atividade desportiva, e do contexto onde se encontra como, por exemplo, estar num clube que lhe oferece a possibilidade de se dedicar totalmente ao desporto, possam influenciar a decisão do atleta quando este se depara com a possibilidade de optar por uma carreira desportiva profissional.

Quanto à situação de transição, importa principalmente compreender o tipo e o momento da transição desportiva no ciclo de vida do atleta, as razões que levaram à necessidade da transição, a duração da situação de transição e o modo como foi tomada a decisão da transição desportiva (e.g., de um modo mais individual ou partilhada com outras pessoas).

Nas mudanças enfrentadas, importa sobretudo considerar o conjunto de exigências colocadas ao atleta durante o processo de transição, nomeadamente ao nível psicológico e mental (ex: necessidade de lidar com maiores exigências competitivas), as mudanças nas relações emocionais, familiares e sociais (ex: ocorrência de alterações no relacionamento com significativos devido a maiores exigências competitivas), as mudanças nos papéis profissionais/académicos (ex: ter menor tempo para atividades académicas devido a maior

dedicação aos treinos e competições), entre outras. Fundamentalmente, neste caso torna-se relevante conhecer o tipo de mudanças subjacentes ao processo de transição, de modo a determinar o conjunto de fatores que exigirão esforços de adaptação por parte do atleta na situação de transição.

Finalmente, quanto aos recursos externos disponíveis, é importante considerar as condições facilitadoras ou debilitadoras do processo de transição desportiva, nomeadamente as condições materiais e financeiras disponíveis para o atleta fazer o processo de transição bem como as condições familiares e o apoio social que o atleta sentiu durante este processo. Ou seja, importa conhecer as condições (financeiras, materiais e humanas) presentes no sentido de facilitar ou tornar mais exigente o processo de transição desportiva.

### **Avaliação Cognitiva (1º Nível)**

Apesar da importância das circunstâncias da transição desportiva, para o modelo interativo o entendimento da adaptação humana à transição desportiva depende substancialmente dos processos de avaliação cognitiva. Ou seja, independentemente da importância e influência que os fatores antecedentes podem exercer na transição desportiva, o modo como o atleta avalia e se confronta com a situação em causa é que determina o resultado final do processo de adaptação humana à transição.

Neste sentido, o modelo atribui uma centralidade aos processos de avaliação cognitiva (e.g., modo como o atleta percebe a situação) e aos processos de confronto com a situação de transição desportiva (e.g., modo como o atleta se confronta com a mesma) (Gomes, 2014; Lazarus, 1991). Assim sendo, a adaptação à transição desportiva é encarada como o resultado dos processos de avaliação cognitiva, ou seja, depende do modo como o atleta avalia e se confronta com esta situação.

A forma como este processo decorre implica considerar três fatores interrelacionados: a importância dada pelo atleta à situação de transição (que pode ocorrer em mais do que um momento ao longo do processo adaptacional à mudança desportiva em causa), os processos de

avaliação cognitiva (seja de primeiro nível, analisados nesta secção do trabalho, seja de segundo nível, analisados noutra secção deste trabalho) e o conjunto de respostas ocorridas durante a transição desportiva (que também veremos noutra secção deste trabalho).

Começamos então pela percepção de importância. Neste caso, pode afirmar-se que os esforços de adaptação à transição desportiva iniciam-se com a atribuição de relevância pessoal ao acontecimento de transição, sendo necessário que o atleta confira um determinado nível de importância à situação em causa para se iniciar o processo de confronto com as exigências colocadas pela transição desportiva (ver percepção de “importância” na Figura 1). Este nível de importância atribuída à situação de transição desportiva depende em grande parte dos objetivos, crenças e valores do atleta (Arnold, 1960; Lazarus & Folkman, 1984). Por exemplo, se o atleta sentir que a situação de transição em causa corresponde a objetivos, crenças e valores de vida importantes (como, por exemplo, realizar o sonho de se tornar atleta profissional), então a probabilidade de ser atribuída importância a essa situação aumenta significativamente. Ao invés, situações não percebidas como significativas pelo atleta podem até nem representar momentos de transição que mereçam desencadear os esforços de confronto necessários para se obter um ajustamento eficaz a esta situação. Daí que o modelo interativo estabeleça como “porta de entrada” no processo de adaptação à transição desportiva a importância dada pelo atleta a esta situação.

Após a atribuição de importância à situação de transição, o atleta avalia as exigências que lhe são colocadas pela mesma (avaliação cognitiva primária), ou seja, analisa o que está em causa na situação de transição e de que modo esta o pode afetar positivamente ou negativamente (Lazarus, 1991). Neste caso, o atleta responde à questão “de que modo a situação de transição me pode afetar?” Neste sentido, o resultado dos processos de avaliação cognitiva primária podem significar uma percepção da situação em causa como sendo tendencialmente positiva (ou seja, passível de desafiar as capacidades do atleta e eventualmente gerar algum benefício) ou como tendencialmente

negativa (ou seja, passível de ameaçar o bem-estar do atleta e eventualmente gerar mal-estar). Após a avaliação cognitiva primária, segue-se a avaliação cognitiva secundária, que diz respeito ao processo de confronto com as exigências colocadas pela situação de transição desportiva. Neste caso, o atleta procura responder à questão “o que posso fazer para lidar com esta situação?”, mobilizando os recursos de confronto para enfrentar as exigências colocadas. De um modo geral, estes esforços de confronto com a situação podem estar mais centrados na resolução do problema (onde o atleta tenta efetivamente alterar as exigências que lhe são colocadas pela situação de transição) ou podem estar mais centrados na regulação emocional (onde o atleta tenta gerir as emoções e sensações que sente na situação de transição). Uma e outras poderão estar associadas a diferentes resultados no processo de transição. Ou seja, o resultado final do processo de transição resultará do balanceamento dinâmico entre as exigências que são colocadas pela situação de mudança desportiva e os recursos de confronto possuídos pelo atleta para lidar com essas exigências.

No entendimento deste balanceamento, torna-se fundamental considerar o papel do potencial de confronto e da percepção de controle. O potencial de confronto refere-se ao conjunto dos recursos percebidos pelo atleta para lidar com a situação de transição desportiva. Neste caso, sempre que o atleta percebe os recursos de confronto como suficientes para lidar com as exigências colocadas, a probabilidade de se assistir a uma transição bem sucedida aumenta. Sempre que o atleta percebe os recursos de confronto como insuficientes para lidar com as exigências colocadas, a probabilidade de se assistir a uma transição bem sucedida diminui. Já a percepção de controle diz respeito ao sentimento do atleta de que a resolução das exigências colocadas pela situação de transição desportiva depende mais da sua ação e da sua capacidade do que de fatores externos incontroláveis. Neste caso, sempre que o atleta sente que a gestão das exigências colocadas pela situação de transição desportiva depende mais de si do que fatores externos incontroláveis, a probabilidade de se assistir a uma transição bem sucedida aumenta.

Sempre que o atleta percebe a sua capacidade de controlo face às exigências colocadas como pouco dependente de si, a probabilidade de se assistir a uma transição bem sucedida diminui.

Considerando estes aspetos, o processo de adaptação humana a situações de transição desportiva pode estar fortemente dependente, tanto do potencial de confronto para lidar com as exigências colocadas pela situação, como da percepção de controle para gerir essas mesmas exigências. Valores elevados em ambas as dimensões podem explicar a razão pela qual os processos de adaptação humana à transição desportiva diferem significativamente entre atletas.

### Respostas na Situação de Transição

Os processos de avaliação cognitiva primária (onde se avalia o que está em causa) e os processos de avaliação cognitiva secundária (onde se avalia o que se pode fazer para lidar com a situação em causa) tendem a gerar um conjunto de respostas no atleta. Neste caso, importa considerar o conjunto de reações que o atleta experiencia durante a situação de transição desportiva, podendo estas ocorrer ao nível psicológico, fisiológico e comportamental (ver Figura 1). Não é objetivo deste trabalho efetuar uma análise do conjunto de respostas nestes três níveis. No entanto, a título de exemplo, do ponto de vista psicológico algumas das reações possíveis são exemplificadas pelos níveis de tensão cognitiva e de preocupação, pelos estados emocionais de tristeza, alegria, ansiedade, entre outras respostas mentais passíveis de ocorrer no decurso da transição desportiva. Talvez o aspeto mais interessante a realçar a este nível é o interesse crescente pelo estudo das emoções positivas (e não apenas as negativas) em contextos de adaptação ao *stress* (Folkman & Moskowitz, 2000; Payne & Cooper, 2004; Skinner & Brewer, 2004) existindo, no entanto, menos evidência acerca das emoções envolvidas nas situações de transição desportiva.

Quanto às respostas fisiológicas, o conjunto de indicadores ao nível cardiovascular (e.g., pressão sanguínea, atividade cardíaca, níveis de colesterol), bioquímico (e.g., catecolaminas, cortisol, ácido úrico), e gastrointestinal (e.g.,

problemas de estomago, úlceras pépticas) devem naturalmente merecer a devida atenção dos investigadores (para uma revisão destes efeitos consultar Fried, Rowland, & Ferris, 1984; Jex & Beehr, 1991). Tal como no caso das emoções, também a investigação acerca dos efeitos da transição desportiva sobre o funcionamento físico dos atletas ainda são pouco estudados.

Do ponto de vista comportamental, o aspeto fundamental a considerar prende-se com os efeitos da situação de transição sobre o funcionamento imediato do atleta, ou seja, trata-se de saber de que modo durante a situação de transição foram ou não alteradas as rotinas de vida e do dia-a-dia do atleta em causa.

Um último aspeto a referir, prende-se com a necessidade de distinguir estes três níveis de respostas do atleta durante o processo de transição (e.g., imediatas e proximais à situação de transição) relativamente às reações obtidas no resultado final da transição desportiva (e.g., estáveis e prolongadas após a situação de transição), também previstas no modelo interativo. Por exemplo, o atleta pode durante a situação de transição sentir ansiedade (resposta psicológica), falta de apetite (resposta fisiológica) e tendência para não treinar como habitualmente (resposta comportamental), mas apenas teremos consequências disfuncionais crónicas e graves no resultado final da transição desportiva (e.g., esgotamento físico e mental, diminuição do rendimento desportivo) caso estejamos perante uma situação de adaptação negativa à transição desportiva (i.e., sempre que as exigências suplantarem os recursos do atleta). É neste sentido que deve ser compreendida a distinção entre o conjunto de consequências incluídas na secção “respostas” do modelo interativo, relativamente ao conjunto de consequências incluídas na secção “resultado final” deste mesmo modelo.

### Avaliação Cognitiva (2º Nível)

Os processos de avaliação cognitiva de segundo nível estão incluídos no modelo interativo para reforçar a natureza dinâmica do ajustamento às exigências colocadas pela transição desportiva. Dito por outras palavras, ao longo do processo dinâmico de adaptação à

transição desportiva, a avaliação cognitiva de primeiro nível determina o modo como o atleta avalia e se confronta com esta situação, originando um conjunto de respostas ao nível psicológico, fisiológico e comportamental. Já os processos de avaliação cognitiva de segundo nível indicam o modo como o atleta avalia e se confronta com estas mesmas respostas, originando um novo processo de confronto e de respostas face à transição desportiva (ver Figura 1).

Neste processo interativo, que inclui a avaliação cognitiva de primeiro nível, as respostas psicológicas, fisiológicas e comportamentais e a avaliação cognitiva de segundo nível, procura-se captar o modo como a situação de transição vai sendo avaliada pelo atleta ao longo do seu processo de adaptação (avaliações primária e terciária) e o conjunto de esforços de ajustamento efetuados (avaliações secundária e quaternária). Isto significa que a adaptação à situação de transição desportiva não é encarada como um evento único e singular, de “tudo ou nada”, mas antes como um acontecimento dinâmico e complexo de “tentativa e erro/sucesso”, onde o atleta procura continuamente ajustar-se às exigências colocadas pela situação de transição, até ao momento em que chega a um dado resultado final.

Tendo por base esta ideia, na avaliação cognitiva de segundo nível procura-se saber até que ponto a situação de transição mantém a sua relevância após os esforços iniciais de ajustamento realizados pelo atleta ao primeiro nível. Neste caso, torna-se necessário considerar, uma vez mais, a perceção de importância como a “porta de entrada” que determinará se a situação de transição em causa mantém um nível mínimo de relevância para o atleta que justifique desencadear novos esforços de ajustamento face às exigências colocadas pela transição desportiva. Confirmada esta possibilidade, é necessário considerar até que ponto a situação de transição assume um carácter ameaçador/dano ou desafiador/benefício para o atleta (avaliação cognitiva terciária) e, sempre que se justifique, o que poderá o atleta fazer para lidar com o modo como está a perceber a situação (avaliação cognitiva quaternária).

A relevância de considerar os processos de avaliação cognitiva terciários e quaternários tem vindo a ser reforçado na literatura (Fletcher, Hanton, & Mellalieu, 2006), proporcionando um entendimento mais completo sobre o que acontece após os esforços iniciais efetuados pelas pessoas quando se confrontam com situações de *stress*. Este aspeto é particularmente relevante quando a pessoa em causa se confronta com situações que geram respostas negativas ou disfuncionais (Folkman, 2008), levando-a a continuar os seus esforços de adaptação às circunstâncias em que se encontra. No entanto, do nosso ponto de vista, estes processos cognitivos de segundo nível são igualmente importantes quando a pessoa consegue um ajustamento aceitável após um confronto inicial com a situação (avaliação cognitiva de primeiro nível) mas acha que ainda pode melhorar a sua adaptação à situação de *stress*.

Independentemente das especificidades de uso da avaliação cognitiva de segundo nível, não existem razões para acreditar que o processo de confronto com situações de *stress* (como é potencialmente o caso da adaptação desportiva) tenda a terminar após os esforços iniciais efetuados pela pessoa nessas situações. Pelo contrário, é de supor que as pessoas mantenham a importância da situação de transição sempre que esta não conduz ao resultado esperado, passando o atleta a responder à questão “de que modo a situação de transição me continua a afetar?” (avaliação cognitiva terciária) e “o que poderei fazer para lidar com esta situação e com o modo como me estou a sentir?” (avaliação cognitiva quaternária).

Em suma, a inclusão da avaliação cognitiva de segundo nível, em articulação permanente com a avaliação cognitiva de primeiro nível e com as subsequentes respostas psicológicas, fisiológicas e comportamentais, sugere a natureza dinâmica e interativa do processo de adaptação humana à transição desportiva, traduzindo-se numa compreensão mais completa (mas também mais complexa) do modo como cada atleta encara e reage aos desafios e exigências que lhe são colocadas pela transição desportiva. Neste sentido, é fundamental reforçar a ideia de que o processo de adaptação humana à transição



desportiva deve ser encarado como dinâmico e interativo, o que significa que este ciclo contínuo entre os processos de avaliação cognitiva (ao primeiro e segundo níveis) e as respostas sentidas pelo atleta se influenciam mutuamente ao longo do processo de ajustamento, originando no final um dado resultado adaptacional. Esta é a razão pela qual é proposta uma seta de duplo

sentido entre os processos de avaliação cognitiva e as respostas do atleta no modelo interativo (ver Figura 1).

No sentido de tornar mais evidente a natureza dinâmica e interativa entre o processo de avaliação cognitiva de 1º nível e 2º nível, a tabela 1 apresenta um exemplo adaptacional dos atletas na transição para o desporto profissional.

Tabela 1

*Dilemas psicológicos que podem ocorrer na adaptação humana à transição desportiva (exemplo de uma transição para o desporto profissional).*

Processo cognitivo	Perceção de importância
Exemplos de questões e dilemas	<i>Coloca-se a possibilidade de me tornar um atleta profissional. Isto é importante para mim? É algo que valorizo?</i>
	SE SIM, o processo de adaptação prossegue.
Processo cognitivo	Avaliação cognitiva primária
Exemplos de questões e dilemas	<i>Como me sinto? Que impacto e consequências tem esta situação para mim? Isto parece-me algo de positivo ou negativo?</i>
Exemplo adaptacional positivo	<i>Isto é o que sempre desejei, tornar-me atleta profissional! Será que conseguirei corresponder a esta exigência?</i>
Exemplo adaptacional negativo	<i>Sempre quis ser atleta profissional, mas acho que não serei capaz de corresponder ao que os outros esperam de mim...</i>
Processo cognitivo	Avaliação cognitiva secundária
Exemplos de questões e dilemas	<i>Há algo que devo fazer para resolver o modo como me sinto? Depende de mim resolver esta situação? Quais as melhores opções para resolver esta situação? Quando e como devo atuar? Quais as consequências das minhas diferentes opções de resposta?</i>
Exemplo adaptacional positivo	<i>Vou organizar o meu horário de modo a conseguir fazer os treinos diários previstos!</i>
Exemplo adaptacional negativo	<i>Tenho pensado todos os dias no que devo fazer para evitar desiludir os outros, mas não me ocorre nada que me ajude. Vou tentar evitar pensar nisto o mais que puder...</i>
SE A SITUAÇÃO não for resolvida convenientemente, o processo de adaptação prossegue.	
Processo cognitivo	Avaliação cognitiva terciária
Exemplos de questões e dilemas	<i>Como me sinto agora que tentei resolver esta situação? Sinto-me melhor ou pior? Que consequências tem agora esta situação para mim?</i>
Exemplo adaptacional positivo	<i>Tenho treinado todos os dias. Estou a concretizar o meu sonho!</i>
Exemplo adaptacional negativo	<i>As coisas não melhoram muito e sinto cada vez mais a responsabilidade de não poder falhar perante os outros.</i>
Processo cognitivo	Avaliação cognitiva quaternária
Exemplos de questões e dilemas	<i>Há mais alguma coisa que eu possa fazer? Mantenho ou altero o modo como estou a tentar resolver esta situação? Quando e como devo tentar alterar a situação? O que posso ganhar ou perder ao tentar alterar a situação?</i>
Exemplo adaptacional positivo	<i>Ainda posso organizar melhor o meu tempo de modo a aumentar as horas de repouso. Assim posso recuperar melhor do esforço do treino.</i>
Exemplo adaptacional negativo	<i>Talvez deva alterar algo mas não sei o quê... Só me apetece desistir de ser atleta profissional.</i>

Como se poderá ver, este esforço adaptacional inicia com a questão de saber se esta opção de vida é ou não relevante para o atleta em causa (perceção de importância) e, no caso da resposta ser afirmativa, entram então em cena os processos cognitivos de 1º nível, com a avaliação

cognitiva primária e secundária. Neste caso, e aplicando à situação de transição para o desporto profissional, o atleta deverá analisar até que ponto esta transição é algo que desafia positivamente ou negativamente as suas capacidades (avaliação cognitiva primária) e o

que poderá fazer para lidar com o modo como está a avaliar a situação (avaliação cognitiva secundária). Caso a situação não fique completamente resolvida para o atleta, entram em cena os processos cognitivos de 2º nível, com as avaliações cognitivas terciária e quaternária. Neste caso, e continuando com a situação de transição para o desporto profissional, o atleta deverá analisar até que ponto o modo como se sente após ter lidado com a situação na avaliação cognitiva secundária se traduziu em algo positivo ou negativo face às suas capacidades (avaliação cognitiva terciária) e o que poderá novamente fazer para lidar com o modo como se sente face à situação de transição desportiva (avaliação cognitiva quaternária). Será nesta conjugação entre avaliação cognitiva de 1º e 2º níveis que melhor se poderá compreender a natureza dinâmica da adaptação à transição desportiva e os esforços de ajustamento dos atletas face às exigências colocadas.

### Resultado Final

De um modo geral, o modelo interativo propõe que o resultado final da adaptação final à transição desportiva depende essencialmente da relação estabelecida entre as exigências colocadas pela situação de transição e os processos de avaliação cognitiva assumidos pelo atleta. Ou seja, sempre que a situação é percebida como significativa pelo atleta, como geradora de ameaça ou mesmo mal-estar e sempre que o atleta não sente possuir recursos suficientes para lidar com as exigências colocadas, a probabilidade de assistirmos a uma adaptação negativa à transição desportiva aumenta. Pelo contrário, sempre que a situação é percebida como significativa pelo atleta, como geradora de desafio ou mesmo benefício e sempre que o atleta sente possuir recursos suficientes para lidar com as exigências colocadas, a probabilidade de assistirmos a uma adaptação positiva à transição desportiva aumenta.

Os indicadores de uma adaptação positiva ou negativa à transição desportiva podem ser variados, mas alguns dos mais significativos passam naturalmente por mudanças efetivas nas atividades dos atletas após a transição (e.g., o que se alterou na vida do atleta?), nos objetivos e

expectativas atuais (e.g., foram ou não cumpridos os objetivos e expectativas do atleta?), na satisfação com a situação atual (e.g., como se sente o atleta na nova situação de vida?) e no nível de determinação pessoal face à decisão final tomada na transição desportiva (e.g., que avaliação faz o atleta de todo o processo de mudança, ou seja, até que ponto sente que passou para uma situação melhor ou pior?).

Em suma, o resultado final do processo de adaptação à transição desportiva depende de uma relação dinâmica estabelecida entre as circunstâncias específicas dessa transição desportiva (variáveis antecedentes), dos processos de avaliação cognitiva em conjugação com as respostas ocorridas ao nível psicológico, fisiológico e comportamental (variáveis mediadoras) e do resultado final da adaptação humana à transição desportiva (variáveis consequentes). Ao conceber-se deste modo este fenómeno, torna-se possível compreender as complexidades inerentes ao processo de transição e avançar na explicação dos fatores que podem contribuir para uma adaptação positiva ou negativa às diferentes mudanças que os atletas enfrentam ao longo das suas carreiras desportivas.

### Implicações do Modelo Interativo para a Investigação

Do ponto de vista conceptual, e como foi referido anteriormente, o modelo interativo sustenta que a adaptação humana à transição desportiva resulta de um balanceamento entre o conjunto de exigências colocadas ao atleta e o modo como este avalia e se confronta com estas mesmas exigências.

Partindo desta ideia central, três hipóteses são avançadas pelo modelo como passíveis de serem investigadas no sentido de compreender melhor a adaptação dos atletas à transição desportiva, conferindo às variáveis centrais do modelo um estatuto distinto de mediação ou moderação na relação entre si (Baron & Kenny, 1986).

Hipótese 1: os processos de avaliação cognitiva mediam a relação entre as mudanças enfrentadas na transição desportiva (ao nível desportivo, psicológico/mental, emocional, familiar, profissional/académico, social e

outras mudanças) e o resultado final da situação de transição desportiva. Dito por outras palavras, a avaliação cognitiva (no primeiro e segundo níveis) podem alterar a relação estabelecida as mudanças enfrentadas na transição e o resultado final desta transição, em termos de adaptação positiva ou negativa, por parte do atleta. O modo como esta mediação tenderá a ocorrer depende essencialmente dos processos de avaliação cognitiva ao nível primário e terciário (onde as mudanças enfrentadas podem ser percebidas como tendencialmente ameaçadoras ou desafiadoras) e dos esforços de confronto ao nível secundário e quaternário (onde as exigências colocadas pelas mudanças da transição desportiva podem ou não ser convenientemente resolvidas pelo atleta).

Hipótese 2: os fatores antecedentes, relativos às características pessoais do atleta em causa (ex: personalidade, orientação motivacional, valores de vida, etc.) e do contexto organizacional e desportivo onde este se encontra (ex: cultura desportiva do clube, valores do clube, clima organizacional, etc.) moderam a relação estabelecida entre as mudanças enfrentadas na situação de transição desportiva e o resultado final desta transição. Ou seja, neste caso assume-se que os aspetos pessoais do atleta e do contexto onde este se encontra podem alterar a direção e/ou a força da relação entre uma variável independente/preditiva (ex: mudanças enfrentadas na situação de transição desportiva) e uma variável dependente/critério (ex: ajustar-se mais ou menos favoravelmente à transição desportiva).

Hipótese 3: os recursos externos disponíveis para o atleta no momento da transição desportiva (e.g., condições financeiras, materiais e humanas) moderam a relação estabelecida entre as mudanças enfrentadas na situação de transição desportiva e o resultado final desta transição. Neste caso, é de supor um efeito moderador dos recursos externos disponíveis pelo facto de poderem alterar a direção da relação entre as mudanças da

situação de transição e o resultado final da transição (e.g., adaptação positiva ou negativa à transição).

Os dados da literatura acerca três hipóteses não abundam para a situação de transição desportiva, mas a investigação futura ao testar cada uma delas pode fornecer indicações teóricas e empíricas acerca do modo como estas relações são alteradas e porque são alteradas (efeito mediador) e em que sentido podem ser alteradas e quanto podem ser alteradas (efeito moderador).

### **Implicações do Modelo Interativo para a Avaliação**

Partindo do conjunto de hipóteses formuladas, torna-se fundamental definir de que modo pode ser avaliada a transição desportiva no sentido de recolher dados que permitam compreender melhor este fenómeno. De um modo geral, podem ser adotadas duas perspetivas, uma nomotética no sentido de estabelecer e testar as relações entre as variáveis implicadas na transição desportiva e outra ideográfica no sentido de compreender em maior profundidade as manifestações e complexidades inerentes a este fenómeno.

A perspetiva nomotética tende a incluir um maior número de participantes nos estudos, permitindo efetuar o teste de hipóteses avançadas no modelo interativo, observando-se assim o efeito mediador ou moderador das diferentes componentes desta proposta conceptual. No entanto, tendo por base o estado atual de conhecimentos acerca da adaptação humana a situações de *stress*, as investigações realizadas até agora têm tido uma grande dificuldade em congregar num único estudo as diferentes componentes conceptuais envolvidas neste fenómeno. Assim, grande parte da investigação tem procurado compreender parcelarmente este fenómeno, sendo possível encontrar estudos centrados na análise das exigências enfrentadas pelos atletas (Cerin & Barnett, 2006) nas particularidades das situações de *stress* (Thatcher & Day, 2008), nos esforços de confronto realizados pelos atletas para lidar com as exigências desportivas (Bolgar, Janelle, & Giacobbi, Jr., 2008; Dugdale, Eklund, & Gordon, 2002; Samuel & Tenenbaum, 2013) e mesmo nas

respostas e reações obtidas, principalmente ao nível emocional (Cerin, 2003). Dado que o modelo descrito neste trabalho propõe um entendimento interativo e dinâmico entre todas estas dimensões para a compreensão da transição desportiva, coloca-se igualmente a dificuldade em congregar num único estudo as variáveis envolvidas na compreensão deste fenómeno. Foi alertando para este cenário compartimentado do estudo da adaptação humana em situações de *stress*, que Lazarus (1991) chamou a atenção para a necessidade da investigação desenvolver esforços no sentido de colocar todas as variáveis em conjunto num mesmo estudo se queremos realmente entender as complexidades inerentes ao modo como as pessoas se adaptam a situações de mudança e tensão (como é potencialmente o caso da transição desportiva). Esta necessidade é confirmada pelo estudo de meta-análise sobre os fatores envolvidos nos processos de transição desportivo, realizado por Park, Lavallee e Tod (2013). Como referem estes autores, a qualidade da transição desportiva dos atletas depende de um número significativo de fatores que podem ser agregados em aspetos relacionados com a qualidade da transição propriamente dita (e.g., identidade do atleta, autonomia na decisão de transição e nível de desenvolvimento do atleta) e dos recursos existentes durante a situação de transição (e.g., estratégias de “coping”, apoio psicossocial e planeamento da transição). Alguns esforços de congregação destas variáveis têm vindo a ser realizados sobre a adaptação ao *stress* no desporto (Fletcher *et al.*, 2006; Turner & Jones, 2014), sendo agora também importante efetuar o mesmo esforço para estudar a adaptação à transição no desporto.

Paralelamente à perspetiva nomotética, uma outra linha de investigação possível passa por compreender em maior profundidade e do ponto de vista individual o fenómeno da adaptação humana à transição desportiva. Neste caso, a opção por estudos ideográficos pode ter a vantagem de compreender o modo como se manifestam e interagem as várias componentes do modelo interativo, ultrapassando-se mais facilmente a limitação da linha de investigação anterior, nomeadamente a complexidade em colocar em conjunto num único estudo todas as

variáveis previstas no modelo. A vantagem da metodologia ideográfica passa essencialmente pela possibilidade de captar num mesmo estudo as várias dimensões implicadas na transição desportiva, respondendo-se assim à necessidade de estudar o fenómeno da transição desportiva como um processo dinâmico, onde intervêm variáveis antecedentes (e.g., circunstâncias da situação), variáveis mediadoras (e.g., avaliação cognitiva e respostas) e variáveis consequentes (e.g., resultado final). Dado o conjunto amplo e complexo de variáveis implicadas neste processo, o uso de entrevistas pode representar uma excelente possibilidade para analisar a transição desportiva, analisando-se assim em maior profundidade a relação estabelecida entre cada uma das componentes do modelo interativo. A desvantagem desta metodologia prende-se naturalmente com a dificuldade em testar as hipóteses anteriormente formuladas, que beneficiam essencialmente de uma maior recolha de dados inter-sujeito, próprio das abordagens nomotéticas.

Do ponto de vista quantitativo, alguns autores têm vindo a avançar com instrumentos de avaliação no sentido de avaliar o processo de transição (ver Stambulova, Franck, & Weibull, 2012). No entanto, do ponto de vista qualitativo a escassez de instrumentos é ainda mais evidente, principalmente se considerarmos a necessidade destes serem conceptualmente desenvolvidos. Neste sentido, propomos nesta parte final deste trabalho um guião de entrevista para avaliar a transição desportiva, descrevendo-se no Anexo 1 as secções de questões formuladas no guião divididas pelas dimensões do modelo interativo e no Anexo 2 apresenta-se o guião desenvolvido. A única área não incluída no guião refere-se aos fatores antecedentes propostos pelo modelo interativo (e.g., características do atleta e do contexto organizacional e desportivo), uma vez que estas áreas poderão beneficiar do uso de medidas específicas para o efeito. Por outro lado, foi incluída uma questão relativa ao nível de *stress* gerado pela situação de transição desportiva, dado o facto do modelo interativo entender a situação de transição desportiva num âmbito mais geral da adaptação ao *stress*.

### Âmbito do Guião de Entrevista

O guião de entrevista situa-se numa lógica conceptual exploratória das transições dos atletas ao longo da carreira desportiva, aplicando-se fundamentalmente às mudanças desportivas normativas. Estas mudanças dizem respeito às transições expectáveis e passíveis de antecipação que ocorrem ao longo da carreira dos atletas como, por exemplo, a passagem entre escalões desportivos, a alteração do nível competitivo, o início da fase de especialização na modalidade, a mudança da formação desportiva para o desporto sénior ou profissional, a opção de trocar o desporto amador pelo desporto profissional, entre outras. Neste sentido, este guião pode ser aplicado à avaliação da transição em cada uma destas situações.

Apesar desta multiplicidade de situações de transição, e de modo a facilitar a formulação das questões, o guião de entrevista foi elaborado no sentido de analisar o processo de transição dos atletas da etapa da formação desportiva (designando-se esta etapa no guião como “desporto não profissional”) para a etapa seguinte, onde o atleta transitou para o desporto de alta competição ou profissional (designando-se esta etapa no guião como “desporto profissional”) ou abandonou a atividade desportiva, assumindo outros papéis não diretamente relacionados com o desporto (designando-se esta etapa no guião como “situação atual”). Convém realçar que o guião de entrevista foi desenvolvido procurando não apenas avaliar a experiência de transição desportiva em atletas que passaram efetivamente para níveis mais elevados de competição (ex: desporto de alta competição, desporto profissional, etc.), mas foi desenvolvido no sentido de poder ser aplicado a atletas que não passaram para esses mesmos níveis de competição, uma vez que nem todas as modalidades permitem aos atletas enveredar por uma carreira profissional. Para tal, foram introduzidos alguns ajustamentos na formulação das questões no guião proposto. Dependendo do tipo de modalidade, esta fase de transição pode ter diferentes designações e ocorrer em diferentes idades dos atletas sendo, por isso,

necessário que o entrevistador faça as devidas adaptações no guião de entrevista.

### CONCLUSÃO

O estudo da transição desportiva afigura-se como uma área de grande interesse para a psicologia do desporto, uma vez que os fatores mentais estão envolvidos no modo como o atleta avalia e se confronta com esta situação bem como no modo como lida com os efeitos e consequências que as situações de transição podem ter para o seu bem-estar.

Neste sentido, o grande desafio que se coloca à investigação e intervenção nesta área passa por compreender os diferentes fatores envolvidos ao longo do processo de transição desportiva e analisar o modo como interagem em conjunto, tornando a transição desportiva uma adaptação bem sucedida. Ao compreender-se as complexidades inerentes a este fenómeno, tanto do ponto de vista intra-individual como inter-individual, poderemos desenvolver estratégias e programas de intervenção que tornem esta situação um desafio para os atletas, onde podem aplicar estratégias de confronto eficazes para tornar a transição desportiva um acontecimento positivo de desenvolvimento pessoal.

---

Agradecimentos:

Nada a declarar

---



---

Conflito de Interesses:

Nada a declarar.

---



---

Financiamento:

Nada a declarar

---

### REFERÊNCIAS

- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). A developmental perspective on transition faced by athletes. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 712–733). New York: Wiley.
- Arnold, M. B. (1960). *Emotion and personality. Vol. 1: Psychological aspects*. New York: Columbia University Press.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. doi: 10.1037/0022-3514.51.6.1173
- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004). Personal Growth in Adults' Stories of Life Transitions. *Journal of Personality*, 72(3), 573-602. doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00273.x
- Bolgar, M. R., Janelle, C., & Giacobbi, Jr., P. R. (2008). Trait anger, appraisal, and coping differences among adolescent tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 73-87. doi: 10.1080/10413200701790566
- Cerin, E. (2003). Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of pre-competitive emotional states, threat, and challenge in individual sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 223-238. doi: 10.1080/10413200305389
- Cerin, E., & Barnett, A. (2006). A processual analysis of basic emotions and sources of concerns as they are lived before and after a competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 287-307. doi:10.1016/j.psychsport.2005.07.002
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: toward a theory of optimal matching. In B. R. Sasanson, I. G. Saranson, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 319-366). New York: Wiley.
- Dugdale, J. R., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2002). Expected and unexpected stressors in major international competition: Appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist*, 16, 20-33.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: Stonton.
- Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2006). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. In S. Hanton, & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 321-374). Hauppauge NY: Nova Science.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21(1), 3-14. doi: 10.1080/10615800701740457
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654. doi: 10.1037/0003-066X.55.6.647
- Fraser-Thomas, J.L., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 645-662. doi:10.1016/j.psychsport.2007.08.003
- Fried, Y., Rowland, K. M., & Ferris, G. R. (1984). The physiological measurement of work stress: A critique. *Personnel Psychology*, 37, 583-615.
- Gomes, A. R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1, pp. 165-194). New York: Nova Science.
- Hopson, B., & Adams, J. (1977). Toward an understanding of termination: Defining some boundaries of termination. In J. Adams, & B. Hopson (Eds.), *Transition: Understanding and managing personal change* (pp. 3-25). Montclair, NJ: Allanheld/Osmun.
- Jex, S. M., & Beehr, T. A. (1991). Emerging theoretical and methodological issues in the study of work related stress. *Research in Personnel and Human Resources Management*, 9, 311-365.
- Lavallee, D. (2000). Theoretical perspectives on career transitions in sport. In D. Lavallee, & P. Wylleman (Eds.), *Career transitions in sport: International perspectives* (pp. 1-27). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Martin, L. A., Fogarty, G. J., & Albion, M. J. (2014). Changes in athletic identity and life satisfaction of elite athletes as a function of retirement status. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 96-110. DOI: 10.1080/10413200.2013.798371
- Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22-53, DOI: 10.1080/1750984X.2012.687053
- Payne, R. L., & Cooper, C. L. (Eds.) (2004). *Emotions at work: Theory, research and applications for management*. Chichester, UK: Wiley.
- Petitpas, A. J., Champagne, D., Chartrand, J., Danish, S. J., & Murphy, S. M. (1997). *Athlete's guide to career planning. Keys to success from the playing field to professional life*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Poczwardowski, A., Diehl, B., O'Neil, A., Cote, T., & Haberl, P. (2014). Successful transitions to the Olympic Training Center, Colorado Springs: A mixed-method exploration with six resident-athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 33-51, DOI: 10.1080/10413200.2013.773950
- Samuel, R. D., & Tenenbaum, G. (2014). Athletes' decision-making in career change-events. *The Sport Psychologist*, 27, 78-82.
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 2-18.
- Sinclair, D. A., & Orlick, T. (1994). The effects of transition on high performance sport. In D. Hackfort (Ed.), *Psychosocial issues and interventions in elite sports* (pp. 2955). Frankfurt: Lang.
- Skinner, N., & Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotion. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(2), 283-305.

- Stambulova, N. (1994). Developmental sports career investigations in Russia: A post-perestroika analysis. *The Sport Psychologist, 8*, 221-237.
- Stambulova, N. (1997). Sociological: Sports career transitions. In J. Bangsbo, & B. Saltin (Eds.), *Proceedings of the second annual congress of the European College of Sport Sciences* (pp. 88-89). Copenhagen, Denmark: ECSS.
- Stambulova, N. (2003). Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. In N. Hassmen (Ed.), *SIPF Yearbook 2003* (pp. 97-109). Örebro, Sweden: Örebro University Press.
- Stambulova, N., Franck, A., & Weibull, F. (2012). Assessment of the transition from junior-to-senior sports in Swedish athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*(2), 79-95. doi: 10.1080/1612197X.2012.645136
- Thatcher, J., & Day, M. C. (2008). Re-appraising stress appraisals: The underlying properties of stress in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 318-335. doi:10.1016/j.psychsport.2007.04.005
- Turner, M. J., & Jones, M. (2014). Stress, emotions and athletes' positive adaptation to sport: Contributions from a transactional perspective. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (Eds), *Positive human functioning from a multidimensional perspective* (Vol. 1, pp. 85-111). New York: Nova Science Publishers.
- Wapner, S., & Craig-Brey, L. (1992). Person-in-environment transitions: Theoretical and methodological approaches. *Environment and Behavior, 24*, 161-188. doi: 10.1177/0013916592242002
- Wylleman, P., De Knop, P., Ewing, M., & Cumming, S. (2000). Transitions in youth sport: A developmental perspective on parental involvement. In D. Lavallee, & P. Wylleman (Eds.), *Career transitions in sport: International perspectives* (pp. 143-160). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Wylleman, P., Lavallee, D., & Alfermann, D. (Eds) (1999). *Transitions in the career of competitive athletes*. Lund Sweden: FEPSAC.
- Wylleman, P., Theeboom, M., & Lavallee, D. (2004). Successful athletic careers. In C. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of applied psychology* (pp. 511-517). New York: Elsevier.



## Suplemento: Transição dos Atletas na Carreira Desportiva: Da Teoria à Avaliação

### Supplement: Transition of Athletes in Sport Career: From Theory to Evaluation

Rui Gomes &amp; Márcio Domingues

ANEXO 1		SUPLEMENTO   SUPPLEMENT
Áreas de avaliação e numeração das questões formuladas		
Secção 1 Situação de transição	Questão	
Momento da transição no ciclo de vida	1	
Razões da transição	2	
Duração da situação de transição	3	
Modo de tomada de decisão	4	
Secção 2 Recursos externos disponíveis	Questão	
Condições materiais e financeiras	1	
Condições familiares	2	
Existência de apoio social	3	
Importância do apoio social	4	
Maiores fontes de apoio social	5	
Menores fontes de apoio social	6	
Secções 3, 4 e 5 Mudanças enfrentadas Avaliação cognitiva Respostas	Questão	
Avaliação cognitiva: Perceção de importância (1º nível)	1	
Avaliação cognitiva: Nível de <i>stress</i>	2	
Avaliação cognitiva primária: Perceção resultante	3	
Mudanças enfrentadas na transição	4	
Avaliação cognitiva secundária: Recursos de confronto	5	
Avaliação cognitiva secundária: Eficácia do confronto	6	
Avaliação cognitiva: Perceção de dificuldade	7	
Avaliação cognitiva secundária: Potencial de confronto	8	
Avaliação cognitiva secundária: Perceção de controle	9	
Respostas psicológicas	10	
Respostas fisiológicas	11	
Respostas comportamentais	12	
Situação de transição: Resolução eficaz ou ineficaz	13	
Avaliação cognitiva: Perceção de importância (2º nível)	14	
Avaliação cognitiva terciária: Perceção resultante	15	
Avaliação cognitiva quaternária: Recursos de confronto	16	
Avaliação cognitiva quaternária: Eficácia do confronto	17	
Secção 6 Resultado final	Questão	
Adaptação à situação de transição: Resultado final	1	
Objetivos atuais	2	
Satisfação com objetivos atuais	3	
Determinação pessoal na decisão de transição	4	
Total final de questões		31

Nota: este guião de entrevista tem por base o Modelo Iterativo de Adaptação Humana à Transição Desportiva. De acordo com este modelo, as circunstâncias da transição incluem os fatores antecedentes, a situação de transição, as mudanças enfrentadas e os recursos externos disponíveis. Todas estas áreas estão contempladas neste guião à exceção dos fatores antecedentes, uma vez que estes devem ser avaliados com medidas específicas para o efeito, tanto ao nível das características do atleta (ex: personalidade, orientação motivacional, valores de vida, etc.) como ao nível do contexto organizacional e desportivo onde este se encontra (ex: cultura desportiva do clube, valores do clube, clima organizacional, etc.).



## ANEXO 2

### Transição na Carreira Desportiva: Guião de Entrevista para Atletas (TCD-GEA)

#### Secção 1: Situação de transição

Vamos começar por conversar um pouco sobre a fase em que se colocou a hipótese de passar do “desporto não profissional” para o “desporto profissional” [situação atual].

##### Questões

1. Há quanto tempo ocorreu a situação de passar do “desporto não profissional” para o “desporto profissional” [situação atual]?
2. Que razões o/a levaram a decidir [não] passar do “desporto não profissional” para o “desporto profissional”?
3. Quanto tempo durou a fase de passagem do “desporto não profissional” para o “desporto profissional” [situação atual]? Ou seja, quanto tempo passou desde que começou a pensar na situação de passar de atleta de “desporto não profissional” para atleta de “desporto profissional” [situação atual] até que realmente passou para a situação de “desporto profissional” [situação atual]?
4. Tomou sozinho a decisão de passar do “desporto não profissional” para o “desporto profissional” [situação atual] ou falou com outras pessoas?

#### Secção 2: Recursos externos disponíveis

##### Questões

1. Até que ponto sentiu que tinha condições materiais e financeiras para fazer a sua passagem do “desporto não profissional” para o “desporto profissional”?
2. Até que ponto sentiu que tinha condições familiares para fazer a sua passagem do “desporto não profissional” para o “desporto profissional”?
3. Até que ponto sentiu o apoio das pessoas importantes para si na decisão que tomou de passar do “desporto não profissional” para o “desporto profissional” [situação atual]? Pode dar-me exemplos para cada uma delas?
4. Até que ponto foi importante esse apoio por parte destas pessoas na decisão que tomou de passar do “desporto não profissional” para o “desporto profissional” [situação atual]? Pode dar-me exemplos?
5. De todas estas pessoas, quais foram as que apoiaram mais na decisão que tomou de passar do “desporto não profissional” para o “desporto profissional” [situação atual]?
6. Alguma destas pessoas gostaria que tivesse tomado uma decisão diferente da que veio realmente a tomar? Isso causou-lhe algum mal-estar e/ou desconforto?

#### Secção 3: Mudanças enfrentadas

#### Secção 4: Avaliação cognitiva

#### Secção 5: Respostas

Nesta parte da entrevista, gostaria de lhe colocar algumas questões relacionadas com os desafios que enfrentou ao passar da situação de “desporto não profissional” para o “desporto profissional” [situação atual] bem como algumas questões relacionadas com o modo como lidou e se sentiu com os desafios que enfrentou ao passar da situação de “desporto não profissional” para o “desporto profissional” [situação atual].

##### Questões

1. Até que ponto a situação de passar do “desporto não profissional” para o “desporto profissional” [situação atual] era importante para si? Ou seja, para si, esta situação foi vivenciada como algo relevante e importante ou como algo irrelevante e sem importância? Usanda esta escala, que valor atribui à situação de passar do “desporto não profissional” para o “desporto profissional” [situação atual]: 0 (nenhuma importância), 1 (baixa importância), 2 (moderada importância), 3 (bastante importância) e 4 (elevada importância)?

2. De 0 a 4, qual o nível de *stress* que lhe gerou esta situação de passagem do “desporto não profissional” para o “desporto profissional” [situação atual]? Neste caso, o valor 0 corresponde a nenhum *stress*, o valor 1 corresponde a pouco *stress*, o valor 2 corresponde a moderado *stress*, o valor 3 corresponde a bastante *stress* e o valor 4 corresponde a elevado *stress*.
3. Até que ponto sentiu que esta situação de passar do “desporto não profissional” para o “desporto profissional” [situação atual] foi algo de negativo/ameaçador ou de positivo/desafiador para si? Ou seja, quando se confrontou com esta situação, até que ponto sentiu que poderia ser uma situação negativa ou positiva para si naquele momento? Repare que me interessa que pense como se sentiu na altura em que se colocou a situação de mudança e não agora, atualmente.

Agora vamos conversar sobre a situação de ter passado do “desporto não profissional” para o “desporto profissional” [situação atual].

4. Quais foram as maiores alterações que sentiu ao ter passado do “desporto não profissional” para o “desporto profissional” [situação atual]? Quais foram as maiores exigências que enfrentou?

Nota: o entrevistador deve procurar analisar com o/a atleta as possíveis mudanças ocorridas nos seguintes domínios:

- Desportivo (ex: tipo de treinos realizados, tipo de competições realizadas, relação com o treinador, colegas de equipa e com os adversários).

Nota: A área desportiva apenas deve ser analisada com os entrevistados que fizeram a transição para o “desporto profissional”.

- Psicológico e mental (ex: necessidade de maior concentração, motivação, controle de *stress*, etc.).
- Relações emocionais (ex: relações de namoro/casamento, etc.).
- Relações familiares (ex: pais, marido/esposa ou outros familiares diretos).
- Vida profissional/académica (ex: trabalho, estudos, etc.).
- Social (ex: relações de amizade, conhecimento de novas pessoas).
- Outras mudanças.

Vamos agora analisar com maior detalhe cada uma das alterações que me descreveu.

5. Para cada uma delas, gostaria que me indicasse o que pensou face a essa mudança? O que procurou fazer para lidar com essa mudança?
6. Aquilo que procurou fazer para lidar com essa mudança funcionou, foi eficaz? Se sim, de que modo foi eficaz?

Nota: após a descrição das eventuais mudanças ocorridas na vida do/a atleta na situação de transição (questão 5), o entrevistador deve colocar a questão 6 no sentido de detalhar as estratégias de confronto utilizadas para lidar com as mudanças ocorridas em cada uma das áreas sinalizadas na questão 5. De seguida, deve analisar a eficácia das estratégias de confronto usadas para lidar com cada uma destas mudanças. Para efetuar esta análise convenientemente, aconselha-se o entrevistador a selecionar nas respostas à questão 5 uma dada área de mudança (ex: desportiva), avançar de seguida para a análise das estratégias de confronto (questão 6) e, por fim, analisar a eficácia da estratégia de confronto (questão 7). Após obter estas respostas, deverá passar para a próxima área de mudança relatada pelo(a) atleta (progredindo novamente da questão 5 até à questão 7), até não existirem mais áreas de mudança enunciadas pelo(a) atleta.

7. De todas estas mudanças que estivemos a falar, quais foram as que lhe colocaram maiores dificuldades ao passar da situação de “desporto não profissional” para o “desporto profissional” [situação atual]?
8. Até que ponto sentiu que conseguiria resolver as exigências que lhe foram colocadas ao passar da situação de “desporto não profissional” para o “desporto profissional” [situação atual]? Pode dar-me exemplos, por favor?

9. Até que ponto sentiu que a decisão de passar da situação de “desporto não profissional” para o “desporto profissional” [situação atual] dependia de si ou de outros fatores? Pode dar-me exemplos, por favor?
10. Gostaria que me descrevesse algumas das suas reações durante a situação de passar do “desporto não profissional” para o “desporto profissional” [situação atual]? Procure relembrar como se sentiu durante este período. Como se sentiu do ponto de vista psicológico e emocional? Pode dar-me exemplos?
11. E como se sentiu do ponto de vista físico? Sentiu algumas reações do ponto de vista corporal? Pode dar-me exemplos?
12. E em termos do seu comportamento e das suas rotinas no dia-a-dia, sentiu que a situação de passar do “desporto não profissional” para o “desporto profissional” [situação atual] alterou o seu modo de funcionamento habitual? Pode dar-me exemplos?
13. Agora gostaria de falar sobre a fase que se seguiu após ter tomado a decisão de passar do “desporto não profissional” para o “desporto profissional” [situação atual]. Ou seja, vamos falar sobre o que aconteceu após ter tomado esta decisão na sua carreira desportiva. No final, até que ponto sentiu que a situação estava resolvida ou ainda se mantinha por resolver? Ou seja, sentiu que era um “assunto arrumado” ou sentiu que ainda havia aspetos por resolver?

Nota: As questões descritas abaixo apenas devem ser colocadas se o/a atleta percecionar a nova situação após a transição desportiva como não tendo sido convenientemente resolvida (considerar a resposta à questão 13).

14. E atribuiu importância ao facto da situação se manter por resolver? Por favor, indique-me o nível de importância que atribuiu ao facto da situação se manter por resolver, usando novamente esta escala: 0 (nenhuma importância), 1 (baixa importância), 2 (moderada importância), 3 (bastante importância) e 4 (elevada importância)?
15. O facto desta situação se manter por resolver foi considerado por si como algo de negativo/ameaçador ou de positivo/desafiador para si?
16. O que pensou ou fez para lidar com a situação?
17. Até que ponto aquilo que fez para lidar com o modo como se sentiu foi eficaz e o/a ajudou?

## **Secção 6: Resultado final**

Gostaria de terminar esta entrevista conversando um pouco acerca da sua situação atual.

### **Questões**

1. No final de toda esta situação, que avaliação fez? Que consequências teve para si? Pode dar-me exemplos?
2. Sente que os seus objetivos e expectativas foram cumpridos ao passar da situação de “desporto não profissional” para o “desporto profissional” [situação atual]? Pode dar-me exemplos, por favor?
3. Até que ponto está satisfeito(a) com a decisão que tomou? Usando esta escala, qual o seu nível de satisfação: valor 0 corresponde a sentir-se nada satisfeito(a) com a decisão que tomou; valor 1 corresponde a sentir-se um pouco satisfeito(a) com a decisão que tomou, valor 2 corresponde a sentir-se moderadamente satisfeito(a) com a decisão que tomou, valor 3 corresponde a sentir-se bastante satisfeito(a) com a decisão que tomou e valor 4 corresponde a sentir-se totalmente satisfeito(a) com a decisão que tomou.
4. Voltaria atrás na sua decisão ou mantinha a decisão que tomou de passar do “desporto não profissional” para o “desporto profissional” [situação atual]?