

**RAFAEL GOMES GONÇALVES PEREIRA**

**BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E IDENTIDADE ATLÉTICA EM  
EX-ATLETAS**

**Orientador: Professor Doutor Sidónio Olivério da Costa Serpa**

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2022**

**RAFAEL GOMES GONÇALVES PEREIRA**

# **BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E IDENTIDADE ATLÉTICA EM EX-ATLETAS**

Dissertação defendida em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre no Curso de Mestrado em Treino Desportivo, especialização em Alto Rendimento Desportivo, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, perante o júri, com o Despacho de Nomeação N°88/2022, de 22 de Março de 2022, com a seguinte composição:

**Presidente:** Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins;

**Arguente:** Prof. Doutor João Paulo Duarte Ramos;

**Orientador:** Prof. Doutor Sidónio Olivério da Costa Serpa

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2022**

**Nome completo do candidato:** Rafael Gomes Gonçalves Pereira

**Título da dissertação:** Bem-Estar Psicológico e Identidade Atlética em Ex-Atletas

**Descrição do local de apresentação e título que confere:** Tese apresentada na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, na especialidade de Alto Rendimento

**Nome do Orientador Científico:** Professor Doutor Sidónio Olivério da Costa Serpa

**Instituição:** Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

**Nome da Unidade Orgânica:** Faculdade de Educação Física e Desporto

**Local:** Lisboa

**Ano de apresentação:** 2022

### Dedicatória

À minha mãe que sei que olha todos os dias por mim lá de cima e que sempre desejou que eu prosseguisse ao máximo os meus estudos e ao meu pai que ficou cá para cuidar de mim e que auxiliou ao máximo para que o desejo dela se tornasse realidade.

## **Agradecimentos**

Primeiramente ao Professor Doutor Sidónio Serpa, porque sem dúvida acompanhou este processo de forma exemplar ajudando do princípio ao fim não só na construção e elaboração do projeto, mas no apoio emocional que teve altos e muitos baixos. Na troca de emails, na qual constava o meu pedido para desistir da tese e que numa breve troca de palavras e videochamadas ajudou-me a que esta fosse possível ser finalizada.

Agradecer ao meu pai, era impensável conseguir trabalhar de manhã à noite e ainda realizar a tese se ele não cuidasse das minhas coisas, ter tudo em casa tratado e pronto para o dia seguinte. Foi sem dúvida fundamental para eu conseguir hoje dar por terminado a tese e ainda conseguir estar bem orientado naquele que é o meu trabalho profissional.

Agradecer à família que me foram sempre questionando como estava a correr a tese e que para aqueles que acompanharam mais de perto as oscilações emocionais que se atravessou, sempre apoiaram qualquer que fosse a minha decisão sem nunca deixarem de me incentivar e apoiar em acabar.

E por último agradecer aos meus colegas e amigos que me acompanharam e sabiam as dificuldades que atravessei em querer fazer a tese, elaborar projetos e ainda trabalhar o dia todo e que sempre deixaram uma palavra de incentivo.

Destacar o meu colega e amigo Filipe, talvez a pessoa que mais impacto teve na altura em que queria desistir e entre mensagens e longas chamadas foi ele dos principais responsáveis a eu hoje poder dizer que finalizei a tese.

## Resumo

**Objetivos:** Estudar a identidade atlética e o bem-estar psicológico em ex-atletas.

**Métodos:** Participaram no estudo 39 ex-atletas portuguesas (idade, 32,49 ±9,76) que tenham cumprido pelo menos uma época desportiva no escalão de sénior e que tenham estado inseridos na divisão principal da sua modalidade, sendo federados. Tendo sido aplicados o questionário AIMS (Athletic Identity Measurement Scale) e o questionário EMMBEP (Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico), para a recolha dos dados pretendidos para o estudo.

**Resultados:** (1) o género masculino apresenta uma média mais alta, em comparação à média geral na variável de bem-estar psicológico e que o género feminino apresenta uma média mais alta nas variáveis da identidade atlética no passado e no presente em comparação à média geral; (2) nas modalidades coletivas verificamos uma média mais alta no bem-estar psicológico em comparação à média geral e nas modalidades individuais uma média mais alta nas variáveis da identidade atlética no passado e no presente em comparação à média geral; (3) na comparação feita entre a IA\_Presente e a IA\_Passado podemos encontrar diferenças altamente significativas ( $P \leq 0,001$ ); (4) na correlação feita entre a IA\_Presente e o BEP, não foram verificados valores estatisticamente significativos; (5) em todas as comparações realizadas através dos testes não-paramétricos Mann-Whitney não foram verificados valores estatisticamente significativos.

**Conclusões:** Quanto à hipótese referente à existência de diferenças relativas à identidade atlética considerando o período pré e pós-abandono dos atletas, é possível concluir que a identidade atlética baixa significativamente após o abandono da prática desportiva.

**Índice**

Dedicatória .....	2
Agradecimentos.....	3
Resumo .....	4
Índice .....	5
Índice de Tabelas .....	6
Introdução .....	7
Revisão de Literatura.....	10
<i>Identidade Atlética</i> .....	11
<i>Artigos Referentes à Identidade Atlética</i> .....	15
<i>Bem-Estar Psicológico</i> .....	19
<i>Artigos Referentes ao Bem-Estar Psicológico</i> .....	22
Métodos.....	27
<i>Participantes</i> .....	27
<i>Instrumentos</i> .....	27
<i>Athletic Identity Measurement Scale (AIMS)</i> . ....	28
<i>Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP)</i> . ....	29
<i>Desenho de Estudo</i> .....	30
<i>Procedimentos Operacionais</i> .....	30
Resultados .....	32
Discussão .....	36
<i>Sugestões para Estudos Futuros</i> .....	38
Conclusões.....	39
Referências Bibliográficas.....	40
Anexos .....	42

## Índice de Tabelas

Tabela 1. Síntese de Artigos da Identidade Atlética .....	15
Tabela 2. Síntese de Artigos da Identidade Atlética.....	17
Tabela 3. Síntese de Artigos do Bem-Estar Psicológico .....	22
Tabela 4. Síntese de Artigos do Bem-Estar Psicológico .....	24
Tabela 5. Média e Desvio Padrão dos Grupos Considerados.....	32
Tabela 6. Comparação entre a IA_Presente com a IA_Passado.....	33
Tabela 7. Correlação entre a IA_Presente com o BEP .....	33
Tabela 8. Comparação entre o BEP de Atletas de Modalidades Individuais e de Modalidades Coletivas .....	33
Tabela 9. Comparação entre a IA_Presente de Atletas de Modalidades Individuais e de Modalidades Coletivas .....	34
Tabela 10. Comparação entre a IA_Passado de Atletas de Modalidades Individuais e de Modalidades Coletivas .....	34
Tabela 11. Comparação entre o BEP de Atletas Masculinos e Atletas Femininos .....	34
Tabela 12. Comparação entre o IA_Presente de Atletas Masculinos e Atletas Femininos .....	34
Tabela 13. Comparação entre o IA_Passado de Atletas Masculinos e Atletas Femininos .....	35

## Introdução

A carreira de um atleta é composta por diversas fases e transições, todas elas de extrema importância que acabam por caracterizar aquele que foi o caminho realizado pelo atleta. Estas fases e transições, acima referidas, mais se acentuam quando falamos de atletas que atingiram níveis de rendimento mais elevados e por consequência mais exigentes, como a pressão vivida nas competições ou a vida mais estressada que levam devido à responsabilidade e obrigações que têm. Através do que foi referido anteriormente é eminente o risco elevado que estes indivíduos correm referentes aos impactos psicológicos, em comparação à população não atleta (Schinke et al., 2017).

Nas diversas fases e transições que os atletas atravessam, existe um momento referido na literatura unanimemente referido pelos autores como sendo de extrema importância: a transição para a vida pós-desportiva dos atletas.

A fase que o atleta atravessa, em que passam de uma vida desportiva, composta por um compromisso de grande responsabilidade para com a sua modalidade, para uma vida onde esse compromisso desaparece é visto como um momento (Esopenko et al., 2020; Giannone et al., 2017) responsável por impactos negativos a nível do bem-estar psicológico (Sanders & Stevinson, 2017; Torregrosa et al., 2015).

Atualmente o bem-estar psicológico, para além de ser reconhecido como uma área multidimensional é também visto como algo de carácter dinâmico e que é influenciado tanto por fatores pessoais como culturais. Para além disso, a probabilidade de um elevado bem-estar traduz-se também na evolução da pessoa em termos educacionais ou profissionais (Matud et al., 2019), justificando a importância dada à desvinculação da modalidade por atletas que atingiram altos níveis de performance, visto que estes irão passar para uma situação que deixam de ter compromisso para com a área na qual dedicaram bastante tempo da sua vida.

O cuidado pela desvinculação da modalidade tem vindo a merecer uma atenção progressivamente mais elevada, deixado de ser visto como um acontecimento momentâneo e passado a ser considerado como um processo (Torregrosa et al., 2015).

Como tal, foi preciso que esta desvinculação começasse a fazer parte do pensamento dos treinadores e que pertencesse ao seu planeamento, para que o processo de desvinculação do atleta fosse feito de forma organizada e orientada (Esopenko et al., 2020; Schinke et al., 2017).

Porém, mesmo apresentando um planeamento organizado e devidamente orientado, a transição pode apresentar diversas barreiras que irão criar complicações ao nível do bem-estar psicológico (Schinke et al., 2017), cujo conceito relaciona componentes emocionais tanto agradáveis como negativas, componentes cognitivas e autoavaliação da qualidade de vida percecionada (Bradshaw et al., 2011). Através da literatura, podemos perceber que uma das barreiras mais mencionadas pelos autores, como dificultadora à transição do atleta para uma vida pós-desportiva, é a identidade atlética do indivíduo que é clarificada como o grau em que este se sente e se vê no papel de atleta (Fogarty et al., 2014).

Através do que foi mencionado sobre o bem-estar psicológico e a identidade atlética podemos compreender que ambos os conceitos estão relacionados quando falamos de desvinculação na modalidade, pois enquanto queremos preservar o bem-estar psicológico dos atletas, precisamos de perceber se a forma como este ainda se revê no papel de atleta irá trazer complicações ou não a nível do bem-estar psicológico.

Na sequência do exposto, o objetivo deste estudo é compreender de que forma a Identidade Atlética apresentada por ex-atletas seniores, de diversas modalidades, se relaciona com seu bem-estar psicológico. Para isso, os instrumentos utilizados foram dois questionários já traduzidos, adaptados e validados para serem aplicados na população portuguesa: Athletic Identity Measurement Scale (AIMS) (Maia Cabrita et al., 2014) e a Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP) (Monteiro et al., 2012).

O presente trabalho está dividido em 5 partes. A primeira parte é composta por uma revisão da literatura, onde aprofundamos os conceitos da identidade atlética e o bem-estar psicológico e de que forma os estudos foram conduzidos relativamente a estas temáticas, complementando ainda com quadros síntese dos respetivos artigos

pesquisados. Na segunda parte, apresentamos os métodos utilizados para o presente trabalho. Numa terceira parte, as tabelas com os resultados obtidos através da amostra utilizada. Na quarta parte desenvolvemos a discussão relativamente aos resultados obtidos com as informações reunidas da revisão de literatura. E finalizamos com a quinta parte, onde temos as conclusões possíveis de tirar através do estudo realizado.

## Revisão de Literatura

A vida de um atleta é composta por diversas transições ao longo da sua carreira (Schinke et al., 2017), em que o abandono é considerada uma das mais importantes na carreira do atleta, pois está associada ao momento em que ele transita de uma vida dedicada ao desporto, para uma realidade onde o contexto e a atividade que foram o centro da sua vida ao longo de anos já não existe (Esopenko et al., 2020; Giannone et al., 2017).

Esta transição deve ser levada com precaução, pois está associada a possíveis impactos negativos no bem-estar psicológico (Esopenko et al., 2020; Sanders & Stevinson, 2017) que abrange áreas que se relacionam com componentes emocionais tanto agradáveis como negativas, componentes cognitivas e autoavaliação da qualidade de vida (Bradshaw et al., 2011) e mencionada como uma área multidimensional também visto como algo de carácter dinâmico e que é influenciado tanto por fatores pessoais como culturais (Matud et al., 2019).

Tendo presente o conceito do bem-estar psicológico e estando enquadrado no meio desportivo é importante tomar particular atenção aos atletas que atingiram um alto nível de rendimento nas suas modalidades, pois estiveram sujeitos a níveis de stress mais elevados ao longo da sua carreira (Rice et al., 2016; Schinke et al., 2017). Os impactos negativos mencionados acima, que afetam potencialmente atletas que deixaram a prática da sua modalidade, podem estar relacionadas com fatores que os acompanharam ao longo de toda a sua carreira. Um dos fatores, fortemente mencionado na literatura, é a identidade atlética que os indivíduos ainda apresentam na altura desta transição de fim de carreira.

A transição da vida desportiva para a vida pós-desportiva, deve, então, decorrer como um processo cuidadosamente planeado, o qual tem como objetivo, minimizar os problemas subjacentes à transição para a vida pós-desportiva, bem como uma continuação da sua vida psicologicamente equilibrada. Uma das estratégias utilizadas tem sido potencializar no atleta uma trajetória paralela, ou seja, para além da sua vida

desportiva, numa outra atividade educativa ou profissional, de forma a que potencialize novos interesses na sua vida que o irão acompanhar quando deixar a vida desportiva definitivamente (Torregrosa et al., 2015).

Para que fosse possível a construção da presente revisão de literatura, realizou-se primeiramente uma pesquisa nos seguintes motores de busca: PubMed, B-on e SciELO. Foram utilizadas as seguintes palavras-chaves: athletic identity, psychological well-being, elite athletes, career termination, sport retirement. Posteriormente e para obtenção de mais conteúdo para a revisão de literatura, recolheu-se artigos, através das referências bibliográficas dos artigos extraídos por meio do procedimento mencionado acima. Tanto na recolha de artigos através dos motores de busca, ou das referências bibliográficas de outros artigos, todos eles tinham de ser mais recentes do que o ano de 2015, salvo certas exceções, abrangendo artigos com mais de 5 anos que eram constantemente mencionados por autores em artigos recentes. Por último a revisão de literatura está organizada tendo em conta a revisão feita dos artigos referentes à identidade atlética e do bem-estar psicológico.

### *Identidade Atlética*

A identidade atlética é definida como o grau em que o indivíduo se sente e se vê no papel de atleta (Fogarty et al., 2014), sendo considerado uma característica desejável num atleta para o seu desempenho desportivo e visto também como uma característica a controlar para que este não viva exclusivamente para a modalidade podendo afetar a vida fora do contexto desportivo (Fogarty et al., 2014; Kruyt & Grobbelaar, 2019).

Contudo, apesar de ser considerado um aspeto importante no desenvolvimento do atleta é também considerado uma barreira para o mesmo quando este se encontra na transição para a vida pós-desportiva. Tal deve-se ao facto de que um atleta ao transitar para uma realidade sem a sua modalidade se pode deparar com um vazio no seu dia a dia que era preenchido pela sua rotina de treinos e competições (Giannone et al., 2017; Kruyt & Grobbelaar, 2019; Sanders & Stevinson, 2017). Uma Identidade Atlética alta aumenta a probabilidade dos atletas apresentarem perturbações psicológicas, afetando o seu bem-estar psicológico (Giannone et al., 2017; Kruyt & Grobbelaar, 2019; Sanders & Stevinson, 2017; Schinke et al., 2017). Por exemplo, alguns estudos comprovaram que atletas que apresentam uma exclusividade forte para a modalidade, ou por outras

palavras, uma identidade atlética elevada, estavam sujeitos a impactos negativos na vida após a reforma (Giannone et al., 2017; Sanders & Stevinson, 2017). Giannone et al. (2017) comprovou, através da aplicação dos questionários Athletic Identity Measurement Scale (AIMS) e State-Trait Anxiety Inventory (STAI), aplicado a 72 atletas universitários canadenses que se encontravam no seu último ano de competição, que a identidade atlética estava correlacionada com o aparecimento de sintomas de ansiedade nos meses seguintes ao abandono do desporto. Estes autores concluíram que atletas que apresentavam uma identidade atlética mais alta, estavam mais vulneráveis ao potencial risco de perturbações psicológicas. Uma elevada identidade atlética parece estar associada a uma exclusividade para com a sua modalidade (Cartigny et al., 2020; Giannone et al., 2017), o que dificulta a transição para uma vida sem a prática regular e constante do desporto a nível competitivo.

Na mesma lógica de resultados, mas tendo em conta valores baixos de identidade atlética, Fogarty et al. (2014) mostraram num estudo realizado a 62 atletas de elite australianos, através dos questionários Athletic Identity Measurement Scale (AIMS) e Satisfaction With Life Scale (SWLS) que atletas que apresentavam um menor nível de identidade atlética eram aqueles que já se tinham preparado previamente para o abandono do desporto. Por outro lado, o mesmo estudo acima referido mostrou que nenhum grupo apresentou evidências de declínio na satisfação de vida, mesmo aqueles que passaram por um abandono da modalidade involuntário, contrariando Sanders & Stevinson (2017), que sugerem que a reforma involuntária está fortemente associada a sintomas depressivos.

O estudo de Fogarty et al. (2014) sugeria que a participação dos atletas no programa NACE (National Athlete Career and Education) estava associado a níveis mais elevados de motivação para a tomada de decisões relacionada com a carreira e que por sua vez, eles possuíam um melhor conhecimento das alternativas que tinham para além do desporto.

O programa NACE tinha como objetivo fornecer apoio aos atletas de elite da Austrália, de forma a satisfazer as exigências das suas carreiras a nível desportivo e ao mesmo tempo desenvolver competências educativas e profissionais. Esse trabalho era

realizado através de workshops de desenvolvimento pessoal, orientação de carreira e educação, serviços de transição e apoio à educação. O resultado da introdução do programa NACE no planeamento dos atletas sugere associações positivas com a satisfação de vida tanto em atletas de elite como em estudantes-atletas (Fogarty et al., 2014). Em consequência de tal resultado, é reconhecido como uma ferramenta indispensável para o atleta, que permite que a sua transição para a vida pós-desportiva seja feita de uma forma mais simples e minimizando tanto o aparecimento de obstáculos durante a sua transição, como possíveis futuros problemas ao nível psicológico (Esopenko et al., 2020; Schinke et al., 2017; Torregrosa et al., 2015).

Torregrosa et al. (2015), realizaram um estudo com 15 atletas que já tinham participado numa investigação anterior e que ao serem novamente contactados acordaram em dar seguimento à mesma. Esses atletas constituíam um total de 18 participantes num estudo prospetivo, realizado em 2004, com o intuito de compreender como se anteviam num futuro já fora da prática da sua modalidade (Torregrosa et al., 2004). Utilizando um questionário semiestruturado dividido primeiramente por uma parte comum todos os atletas e seguido por uma segunda parte individualizada para cada um, foi possível concluir que aqueles que tiveram transições mais fáceis ao longo da sua vida, foram os que tinham trabalhado num planeamento para a sua carreira. Ao contrário, os atletas com trajetórias lineares e com uma identidade atlética somente direcionada para o desporto mostraram mais inseguranças acerca das transições (Torregrosa et al., 2015).

Cartigny et al. (2020), obtiveram as mesmas conclusões através de um estudo realizado com 111 atletas de diversas modalidades do Reino Unido através do questionário Athletic and Academic Identity Scale. Os participantes foram divididos em três grupos: (1) atletas que tinham somente o seu foco no desporto; (2) atletas que dividiam a sua atenção entre o desporto e a atividade que tinham em paralelo; e (3) atletas que estavam mais ligados a atividade que tinham em paralelo em comparação com a modalidade que praticavam. Chegou-se à conclusão de que os atletas que levavam uma trajetória linear, ou seja, aqueles que apenas direcionavam o seu foco para o desporto, precisariam de um maior apoio, principalmente na fase de transição para uma vida pós-desportivos, devido a apresentarem uma identidade atlética alta.

A literatura sugere que a reforma acompanhada por uma diminuição da identidade atlética leva a um melhor adaptação à vida sem a componente desportiva (Fogarty et al., 2014; Torregrosa et al., 2015). Por outro lado, os atletas que entram na vida pós desportiva com níveis elevados de identidade atlética são suscetíveis de atravessar problemas na sua adaptação, permanecendo, contudo, pouco clara de que forma é que esses problemas têm impacto em fatores pessoais importantes, tal como o bem-estar psicológico dos indivíduos (Fogarty et al., 2014).

*Artigos Referentes à Identidade Atlética**Tabela 1. Síntese de Artigos da Identidade Atlética*

<b>Art. N°</b>	<b>Autores</b>	<b>Título</b>	<b>Revista</b>	<b>Ano</b>	<b>Desenho Estudo</b>	<b>País</b>	<b>Participantes</b>	<b>Amostra</b>
1	Britton Brewer; Aleen Cornelius.	Norms and factorial invariance of the Athletic Identity Measurement Scale (AIMS)	Academic Athletic Journal	2001				
2	Túlia Maia Cabrita; António Boletto Rosado; Teresa Oliveira Leite; Paulo Malico Sousa.	Adaptation of the Athletic Identity Measurement Scale (AIMS-Plus) for the Portuguese Population	Psicologia: Reflexão e Crítica	2014	Transversal	Portugal	Atletas de Diversas Modalidades	650
3	Zarina A Giannone; Colleen J Haney; David Kealy; John S Ogrodniczuk.	Athletic Identity and psychiatric symptoms following retirement from varsity sports	International Journal of Social Psychiatry	2017	Transversal	Canadá	Universitários canadenses da zona Ocidental que estavam no último ano de competição	72
4	George Sanders; Clare Stevinson.	Associations between retirement reasons, chronic pain, athletic identity, and depressive symptoms among former professional footballers	European Journal of Sport Science	2017	Transversal	Reino Unido	Ex-Profissionais de Futebol Masculinos que jogaram na Liga profissional do Reino Unido	307

Tabela 1. Síntese de Artigos da Identidade Atlética (cont.)

Art. N°	Autores	Título	Revista	Ano	Desenho Estudo	País	Participantes	Amostra
5	Miquel Torregrosa; Yago Ramis; Susana Pallarés; Fernando Azócar; Clara Selva.	Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study	Psychology of Sport and Exercise	2015	Longitudinal	Espanha	Atletas participantes no estudo de Torregrosa (2004)	15
6	Lisa Anne Martin; Gerard J. Fogarty; Majella J Albion.	Changes in Athletic Identity and Life Satisfaction of Elite Athletes as a Function of Retirement Status	Journal of Applied Sport Psychology	2014	Longitudinal	Austrália	Atletas de Elite australianos	62
7	Emily Cartigny; David Fletcher; Christine Coupland; Stephan Bandelow.	Typologies of dual career in sport: A cluster analysis of identity and self-efficacy	Journal of Sports Sciences	2020	Transversal	Reino Unido	Atletas de Diversas Modalidades	111
8	Natália B. Stambulova; Cecilia Engstrom; Alina Franck; Lukas Linnér.	Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes	Psychology of Sport and Exercise	2015	Transversal	Suécia	Atletas Estudantes	250
9	Miquel Torregrosa; M. Boixadós L. Valiente J. Cruz	Elite athletes' image of retirement: The way to relocation in sport	Psychology of Sport and Exercise	2004	Transversal	Espanha	Atletas de Elite	18

Tabela 2. Síntese de Artigos da Identidade Atlética

Art. N°	Métodos	Principais Conclusões
1	Athletic Identity Measurement Scale (AIMS)	Questionário original da Escala da Identidade Atlética.
2	AIMS-plus (Athletic Identity Measurement Scale – plus); AIMS (Athletic Identity Measurement Scale)	Questionário adaptado para a população portuguesa;
3	Athletic Identity Measurement Scale (AIMS); State-Trait Anxiety Inventory (STAI); Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale (CES- D);	O fim de carreira pode criar mudanças emocionais nos atletas, criando dificuldades na transição de carreira, associando problemas, como ansiedade e depressão; Assim, os atletas com identidades atléticas fortes e exclusivas podem ser especialmente propensos a experimentar dificuldades emocionais e psicológicas no final da carreira desportiva; A exclusividade atlética aumenta a vulnerabilidade dos atletas no aparecimento de desordens psicológicas, contudo no presente estudo não houve um resultado significativo na correlação entre a identidade atlética e a depressão e ansiedade.
4	Short Depression-Happiness Scale (SDHS); Pain Intensity Numerical Rating Scale (PI-NRS); Athletic Identity Measurement Scale (AIMS).	A reforma é considerada uma fase significativa nas transições de carreira e está associada a impactos negativos no bem-estar psicológico, quando associados a reforma involuntária, ou lesão. Ao contrário de quando passa por escolha pessoal; Estudos mostram que a identidade atlética é uma importante construção associada ao bem-estar psicológica na reforma, contudo podendo ser um processo negativo quando a reforma é inclusive passada de forma negativa; Resultados mostraram que 16% apresentou sintomas depressivos associados a uma reforma por lesão, dor crónica e a uma identidade atlética alta; A força da identidade atlética mostrou dificuldades no emocional dos atletas na fase de fim de carreira. O presente estudo mostrou que a identidade atlética está associada a sintomas depressivos na reforma de jogadores de futebol.

Tabela 2. Síntese de Artigos da Identidade Atlética (cont.)

Art. N°	Métodos	Principais Conclusões
5	Questionário.	A reforma deixa de ser vista como um fenômeno e passa a ser vista como um processo; A reforma, por norma é acompanhada por consequências negativas em termos psicológicos; Atletas que seguiram uma trajetória linear, associada a uma identidade exclusivamente atlética, apresentaram mais dificuldades na reforma; Atletas que seguiram uma reforma planeada, voluntária, identidade não exclusiva para a parte desportiva e um suporte social, apresentaram uma transição mais simples e minimizando as consequências negativas psicológicas.
6	Athletic Identity Measurement Scale (AIMS); Satisfaction With Life Scale (SWLS); Questionário semiestruturado para as intenções da reforma.	Os indivíduos que mostraram níveis baixos de identidade, está relacionado com o facto de eles já estarem a pensar na reforma, ou por já se encontrarem a realizar a explorar outros hobbies na sua vida; O grupo de reformados mostrou níveis de satisfação maiores, justificando com a experiência positiva após a reforma; Por um lado, temos a perda de identidade, a perda de prestígio são fatores negativos a considerar. Contudo o aumento do tempo livre, livres do risco de lesão, livres do stress da competição, são benefícios perante a reforma; Neste estudo, a grande satisfação encontrada está associada ao planeamento da reforma, associado à redução da identidade atlética, fortemente trabalhado no programa na NACE (National Athlete Career and Education); Salienta que casos de reforma involuntária, está associada a reformas mais difíceis e com impactos psicológicos negativos.
7	Athletic and Academic Identity Scale; Athletic Identity Measurement Scale; General Self-Efficacy Scale.	Três categorias; atletas com maior foco na sua modalidade em comparação aos estudos; atletas que equiparavam a sua prioridade entre o desporto e os estudos; e atletas que davam prioridade aos estudos; Estudo mostrou que atletas que tinham o seu foco apenas na modalidade, iriam precisar de um maior apoio; Em contrapartida o designado percurso paralelo (o que equiparava a prioridade tanto nos estudos como na modalidade) permite que os atletas tanto consigam alcançar os seus objetivos a nível desportivo como a nível dos seus estudos. Estudo salienta que tirar foco das modalidades pode vir a ser um problema pois pode levar a uma maior taxa de abandono e por consequência uma perda de talentos desportivos.
8	SIMS (Student Identity Measurement Scale)	Perigo de uma identidade atlética elevada para transições na sua carreira; O balanceamento entre o desporto e o estudo permite encontrar nos jovens uma satisfação melhor e um bem-estar positivo; O uso de fatores externos como apoio social e fatores internos como personalidade, são importantes para uma transição segura.
9	Abordagem Teórica Fundamentada (Entrevista)	Atletas de elite ativos constroem gradualmente uma imagem de reforma dos desportos de competição durante a sua carreira desportiva.

*Bem-Estar Psicológico*

O desenvolvimento de fatores psicológicos na carreira dos atletas é fator chave para o seu sucesso, principalmente quando estes começam a ingressar na modalidade numa forma mais profissional (Kuettel et al., 2017; Schinke et al., 2017). Apesar do desporto trazer benefícios para o bem-estar psicológico e para uma melhor função cognitiva (Esopenko et al., 2020), um maior envolvimento destes atletas na sua modalidade, quando não é devidamente acompanhada e planeada, pode aumentar a vulnerabilidade à sua condição física e psicológica, tendo em conta o nível de exigência e fatores de stress causado pelos momentos proporcionados pelo processo de treino e pelo ambiente vivido em competição (Rice et al., 2016; Schinke et al., 2017). Acrescem, ainda, fatores como lesões e situações de burnout, que se evidenciam mais quando estamos perante atletas de alto rendimento (Rice et al., 2016). Na linha estudo de Schinke et al. (2017) é referido o crescimento substancial de problemas relacionados com o bem-estar psicológico em atletas.

É extremamente importante salientar os problemas associados ao bem-estar psicológico em atletas, principalmente aqueles que já se encontram na vida pós-desportiva. Podemos justificar a afirmação anterior através do estudo de Sanders & Stevinson (2017), que revela que 16% dos atletas que já não se encontravam no ativo apresentaram problemas no seu bem-estar psicológico. Esses valores são superiores aos revelados num estudo com uma população com patologias associadas (cancro, asma, pressão sanguínea alta e epilepsia) que verificou que 10% a 16% dessa população apresenta problemas de bem-estar psicológico (McManus et al., 2016).

A comparação dos dados referidos no parágrafo anterior leva a concluir que o bem-estar psicológico nos atletas deve ser tratado com o máximo de cuidado, tendo em conta a proximidade dos valores entre as populações de ex-atletas e de populações em situação clínica grave. Esta circunstância remete para a importância de alertar os treinadores, família, colegas e todos os elementos envolvidos no processo de treino dos atletas para o estado psicológico dos atletas (Schinke et al., 2017).

Na sequência dos resultados obtidos por Sanders & Stevinson (2017), podemos justificar a importância de incorporar no planeamento dos atletas, quando ainda no ativo, programas de desenvolvimento das suas competências psicológicas, tal como na Polónia se aplicam programas de assistência psicológica durante o processo de transição para a vida pós-desportiva, tendo como objetivo melhorar a autoeficácia dos atletas face às exigências da transição (Kuettel et al., 2017).

A existência destes programas de desenvolvimento a nível das competências psicológicas e todo o cuidado e atenção que estas requerem em torno do atleta, vai permitir que as transições ao longo da sua carreira sejam ultrapassadas de forma mais suave (Schinke et al., 2017). No mesmo sentido, Rice et al. (2016) sugerem a importância do envolvimento e maior reconhecimento na integração de atletas de elite em programas de ajuda, já existentes e aplicados a outras populações que apresentam mais dificuldades em se envolver na sociedade em que estão integrados. Contudo é inevitável que estas transições, mesmo com todo o trabalho realizado anteriormente, possam trazer complicações ao nível do bem-estar psicológico, principalmente na transição para a vida pós-desportiva (Schinke et al., 2017).

Esopenko et al. (2020), mencionam que atletas que não se encontram preparados para transitarem para uma vida sem a realidade vivida no desporto apresentaram falta de controlo na decisão tomada ao abandonar o desporto e que isso afetou o seu bem-estar psicológico, concordando com Schinke et al. (2017) que salientam também a falta de autocontrolo dos atletas como um fator de risco. Esta perspetiva reforça a importância dos atletas, logo desde que iniciam a sua modalidade, estarem em conformidade com uma outra atividade que neste caso seriam os respetivos estudos. Ao longo dos anos e do maior envolvimento para com a modalidade, essa atividade em paralelo deve continuar a ser praticada pelos atletas, desenvolvendo assim uma carreira dupla ao longo de toda a caminhada traçada no desporto, tal como foi provado num estudo realizado a 250 atletas estudantes suecos (Stambulova et al., 2015). Estes resultados, confirmam investigações que sugerem que atletas com maior facilidade na transição e adaptação numa vida pós-desportiva são os que apresentam como características principais um maior nível educacional e estatuto profissional, a que se acrescenta um planeamento relativo à transição para a vida pós-desportiva.

Um outro estudo realizado com 401 atletas suíços, dinamarqueses e polacos, através da aplicação do Athletic Career Termination Questionnaire (ACTQ) concluiu que aqueles que apresentavam uma voluntariedade para abandonar a sua modalidade ou que já tinham traçado um plano pós-carreira, apresentaram menos dificuldades em transitar para uma vida sem a realidade do desporto (Kuettel et al., 2017). O mesmo estudo ainda menciona que atletas que tinham uma vida desportiva em paralelo com uma vida profissional, também apresentaram mais facilidades na vida pós-desportiva (Kuettel et al., 2017). Estes resultados estão em concordância com Stambulova et al. (2015) que defende o equilíbrio entre a vida desportiva e a vida académica e/ou profissional.

A revisão de literatura que aqui realizamos permite-nos compreender que um maior envolvimento no desporto de alto rendimento por parte dos atletas promove uma maior identidade atlética que se pode converter num fator potencialmente perturbador da vida pós-desportiva dos atletas, caso estes não sejam devidamente acompanhados e que esta transição não esteja devidamente planeada. Podem, assim, verificar-se perturbações a nível do bem-estar psicológico que pode sofrer alterações negativas caso esta transição para um vida pós-desportiva não seja efetuada com as devidas precauções.

*Artigos Referentes ao Bem-Estar Psicológico*

Tabela 3. Síntese de Artigos do Bem-Estar Psicológico

Art. N°	Autores	Título	Revista	Ano	Desenho Estudo	País	Participantes	Amostra
1	R. Massé; C. Poulin; C. Dassa J. Lambert; S. Bélair; M.A. Battaglini	Élaboration et validation d'un outilde mesure du bien-êtrepsychologique : L'ÉMMBEP	Canadian Journal of Public Health	1998	Transversal	Canadá	Residentes da região Montréal	195
2	Sara Monteiro; José Tavares; Anabela Pereira.	Adaptação Portuguesa da Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico com Estudantes Universitários - EMMBEP	Psicologia, Saúde & Doenças	2012	Transversal	Portugal	Estudantes Universitários	487
3	Robert J. Schinke; Natália B. Stambulova; Gangyan Si; Zella Moore.	International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development	International Journal of Sport and Exercise Psychology	2017	Transversal		-	-
4	Carrie Esopenko; Josephine R. Coury; Elizabeth M. Pieroth; James M. Noble; David P. Trofa; Thomas S. Bottiglieri.	The Psychological Burden of Retirement from Sport	Current Sports Medicine Reports	2020	Transversal	USA	-	-
5	Ninette Kruyt; Heinrich Grobbelaar.	Psychological Demands of International Rugby Sevens and Well-Being needs of Elite South African Players	Frontiers in Psychology	2019	Transversal	África do Sul	Elite de Rugby	27

Tabela 3. Síntese de Artigos do Bem-Estar Psicológico (cont.)

Art. N°	Autores	Título	Revista	Ano	Desenho Estudo	País	Participantes	Amostra
6	Andreas Kuettel; Eleanor Boyle; Juerg Schmid.	Factors contributing to the quality of the transition out of elite sports in Swiss, Danish, and Polish athletes	Psychology of Sport and Exercise	2017	Transversal	Canadá	Atletas internacionais Suíços, Dinamarqueses e Polacos	401
7	Sally McManus; Paul Bebbington; Rachel Jenkins; T. Brugha;	Comorbidity in mental and physical illness	NHS Digital	2016	Transversal	Inglaterra	Adultos com patologias associadas	
8	Simon M. Rice; Rosemary Purcell; Sefanie De Silva; Daveena Mawren; Patrick D. McGorry Alexandra G. Parker	The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review	Sports. Medicine	2016	Transversal			
9	Matud, M. Pilar; López-Curbelo, Marisela; Fortes, Demelza.	Gender and psychological well-being	International Journal of Environmental Research and Public Health	2019	Transversal	Espanha	População Geral	3400

Tabela 4. Síntese de Artigos do Bem-Estar Psicológico

Art. N°	Métodos	Principais Conclusões
1	Échelle de Mesure des Manifestations du Bien-Être Psychologique (L'ÉMMBEP)	Questionário original do Bem-Estar Psicológico.
2	Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP)	Questionário adaptado para a população portuguesa, do original L'ÉMMBEP.
3		Atletas de alto rendimento, são sujeitos a complicações mentais, associado aos anos expostos a níveis de stress elevados proporcionados pelas competições e pelas exigências físicas e psicológicas; Transições de carreiras são fases importantes de desenvolvimento para os atletas. Um exemplo é a reforma dos atletas que deve ser acompanhada pelo seu planeamento, gerenciado a sua identidade face ao desporto, mostrar novas oportunidades para a sua vida futura; Relembrar sempre que as transições estão iminentes a barreiras existentes que irão criar complicações no bem-estar psicológico do atleta.
4		A reforma é um momento de grande preocupação para alguns atletas, mostrando uma falta de controlo sobre a sua escolha da reforma, existindo relatos de preocupações relativo à saúde mental; A criação de um plano para a reforma dos atletas é uma das opções para a redução de potenciais problemas que possam surgir no processo de reforma. A criação do plano deve servir para estruturar o processo de transição do atleta, para que este esteja organizado e orientado para passar da vida atleta para uma vida de reformado a nível desportivo; O benefício de o atleta ter um planeamento é que este também passa por definir que outras atividades é que o atleta pode começar ou irá começar, no processo da reforma, englobando por exemplo os estudos; Salientar que reformas associadas a lesões, têm um grande impacto para os atletas e principalmente para aqueles que estão fortemente associados à sua vida desportiva.
5	Questionário Semiestruturado de questões abertas.	Fatores psicológicos devem ser incluídos no programa de desenvolvimento de atletas, pois fatores psicológicos, tornam-se determinantes para o sucesso em atletas que entram na fase de especialização e atletas de elite; O desenvolvimento de uma identidade desportiva positiva é uma fonte importante para um jogador no auge da sua carreira desportiva, mas pode tornar-se uma barreira quando se aposentarem do desporto de elite; A reforma é um dos motivos para distúrbios mentais; O trabalho face ao bem-estar psicológico ao longo da carreira, tornou-se uma vantagem para o processo mais facilitado para depois da reforma.

Tabela 4. Síntese de Artigos do Bem-Estar Psicológico (cont)

Art. N°	Métodos	Principais Conclusões
6	Athletic career termination questionnaire (ACTQ)	Os resultados mostraram e sustentaram a segunda hipótese do estudo, em que atletas que apresentaram uma voluntariedade na reforma e planos pós carreira, mostraram menos obstáculos na transição para a vida pós reforma. As razões para a voluntariedade da reforma, passam por motivos pessoais/motivacionais e familiares; Estudo mostrou que atletas que trabalhavam e treinavam em simultâneo apresentaram menos problemas no término da relação em comparação a atletas que apenas treinavam; Além disso, atletas como os polacos apresentaram dificuldades na transição pois até serem atletas tinham suporte financeiro que acabava por terminar quando estes desvinculassem da vida desportiva; Em suma, podemos verificar que mediante o país e as condições dadas aos atletas terá determinadas consequências aos mesmos na fase de transição para a reforma.
7	WEMWBS (Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale)	Problemas de bem-estar psicológico em adultos com: asma; cancro; diabetes; epilepsia; pressão sanguínea alta; Adultos com as patologias associadas apresentaram um bem-estar psicológico inferior em relação aos adultos sem patologias associadas; Entre 10% a 16% dos adultos com patologias apresentaram problemas de bem-estar psicológico.
8		Os atletas de elite são alvo de fatores de stress excessivos e que acabam por potencializar a sua vulnerabilidade; Ansiedade e Depressão são riscos a considerar quando estes apresentam-se na fase da reforma da sua carreira, Grandes eventos negativos, podem potencializar este mau estar psicológico tal como lesões.
9	Psychological Well-Being Scale	O bem-estar psicológico é atualmente definido como uma área multidimensional e também visto como algo de caráter dinâmico e que é influenciado tanto por fatores pessoais como culturais

No seguimento da literatura consultada estabelecemos os seguintes objetivos para a presente investigação:

Objetivo principal

- Estudar a identidade atlética e o bem-estar psicológico em ex-atletas;

Objetivos de segunda ordem:

- 1- verificar se a identidade atlética está relacionada com o bem-estar psicológico
- 2- verificar se existem diferenças quanto à identidade atlética tendo em conta o momento da vida do desportista (pré versus pós abandono)
- 3.- verificar se existem diferenças quanto à identidade atlética e ao bem-estar psicológico dos ex-atletas tendo em conta o género dos praticantes;
- 4.- verificar se existem diferenças quanto à identidade atlética e ao bem-estar psicológico dos ex-atletas tendo em conta o tipo de modalidade praticada (individuais versus coletivas);

Dos objetivos enunciados, decorrem as seguintes hipóteses:

- 1.- a identidade atlética correlaciona negativamente com o bem-estar psicológico dos ex-atletas;
- 2.- existem diferenças quanto à identidade atlética quando considerado o período pré e pós-abandono dos atletas;
  - 3.1.- existem diferenças quanto à identidade atlética dos ex-atletas quando considerado o género dos praticantes;
  - 3.2.- existem diferenças quanto ao bem-estar psicológico dos ex-atletas quando considerado o género dos praticantes;
  - 4.1.- existem diferenças quanto à identidade atlética dos ex-atletas quando considerado o tipo de modalidade praticada (individual ou coletiva);
  - 4.2.- existem diferenças quanto ao bem-estar psicológico dos ex-atletas quando considerado o tipo de modalidade praticada (individual ou coletiva).

## Métodos

### *Participantes*

Os participantes foram 39 ex-atletas portuguesas, que contemplavam os seguintes critérios:

- (a) não se encontravam ativos na prática da sua modalidade;
- (b) tinham cumprido pelo menos uma época desportiva no escalão de sénior;
- (c) tinham estado inseridos na divisão principal da sua modalidade, sendo federados.

Os 39 ex-atletas, apresentavam uma média de idade de  $32,49 \pm 9,76$ , sendo que 22 eram do género masculino e 17 eram do género feminino. Para além disso, 22 dos 39 ex-atletas pertenciam a modalidades individuais: natação (8); taekwondo (1); kickboxing (4); judo (4); muay thai (2); ginástica (1); atletismo (1) e ciclismo (1). Os restantes 17 ex-atletas pertenciam a modalidades coletivas: voleibol (2); futebol (3); futsal (1); andebol (3); basquetebol (2); ginástica acrobática (2); natação sincronizada (2) e polo aquático (2).

Entre os ex-atletas, 13 dos participantes tinham abandonado a sua modalidade de forma involuntária (ex: lesão, trabalho, estudos) e os restantes 26 finalizaram a sua modalidade de forma voluntária. Para além disso, 26 dos ex-atletas tinham sido atletas e estudantes e os restantes ex-atletas tinham sido atletas e trabalhadores, não tendo qualquer participante sido somente atleta.

### *Instrumentos*

No presente estudo, através da aplicação de um questionário, pretendeu-se estudar a identidade atlética tanto no presente como no passado através da aplicação do questionário Athletic Identity Measurement Scale (AIMS) e o bem-estar psicológico através da aplicação da Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP). O formulário a preencher continha também uma secção para a recolha dos dados demográficos relativamente à idade, género, modalidade praticada, etc.

*Athletic Identity Measurement Scale (AIMS).*

O questionário AIMS foi criado por Brewer & Cornelius (2001) e posteriormente adaptado para a população portuguesa por Maia Cabrita et al. (2014).

AIMS permite medir o grau de importância, a força e a exclusividade associada ao papel de atleta que é mantida pelo próprio. Quanto maior for a pontuação obtida, no questionário aplicado maior é a identidade atlética representada pelo atleta. O questionário é composto por 21 itens que varia de 0 (discordo totalmente) a 100 (concordo totalmente), englobando a análise das seguintes dimensões:

- Identidade Atlética: grau de importância, força e exclusividade vinculada ao papel de atleta e que é mantida pelo próprio e influenciada pelo contexto.  
Ex: “tenho muitos objetivos relacionados com o desporto.”
- Identidade social: representa a extensão com que um indivíduo se identifica como um atleta, do ponto de vista social, isto é, considerando a opinião dos outros. Como acha que o veem.  
Ex: “as outras pessoas vêem-me como um(a) atleta.”
- Exclusividade: representa o grau em que o papel de atleta exclui a participação em outras atividades fora do desporto.  
Ex: “eu passo mais tempo a pensar sobre desporto do que em qualquer outro assunto.”
- Autoidentidade: grau de autoperceções, de consciência pessoal, do seu papel de atleta.  
Ex: “considero-me um(a) atleta.”
- Afetividade negativa: grau em que o indivíduo se sente mal ou deprimido face a resultados desportivos indesejáveis.  
Ex: “sinto-me mal quando falho na concretização dos meus objetivos desportivos.”
- Afetividade positiva: grau em que um indivíduo se sente bem ou encorajado em consequência de resultados desejados obtidos na sua participação desportiva.  
Ex: “obtenho satisfação quando pratico desporto.”

De forma a avaliar a validade convergente, foi utilizada a variância média extraída (AVE), em que valores de  $AVE \geq .5$  são indicadores apropriados de validade convergente. Os valores obtidos de AVE na respetiva adaptação da escala de identidade atlética mostraram que todas as áreas intervenientes encontram-se em valores aceitáveis: identidade atlética (.55); identidade social (.51); exclusividade (.48); autoidentidade (.62); afetividade negativa (.67); afetividade positiva (.74) (Maia Cabrita et al., 2014).

*Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP).*

A versão original francesa denomina-se Échelle de Mesure des Manifestations du Bien-Être Psychologique (Massé et al., 1998) e foi adaptado para a versão portuguesa por Monteiro et al. (2012). Os estudos psicométricos efetuados na versão original (Massé et al., 1998) revelaram níveis adequados de consistência interna para a nota global ( $\alpha=.93$ ), e para as seis subescalas consideradas, com valores de alpha de Cronbach entre .71 (envolvimento social) e .85 (felicidade).

EMMBEP é composto por 25 itens dividida em seis subescalas:

- Autoestima (1,2,3,4):  
Ex: “Senti-me confiante.”
- Equilíbrio (6,7,8):  
Ex: “Fui igual a mim próprio, natural em todas as circunstâncias.”
- Envolvimento Social (9,10,11):  
Ex: “Tive objetivos e ambições.”
- Sociabilidade (13,14,15,16):  
Ex: “Ri-me com facilidade.”
- Controlo de si e dos acontecimentos (17,18,19):  
Ex: “Estive capaz de enfrentar situações difíceis de uma forma positiva.”
- Felicidade (5,12,20,21,22,23,24,25):  
Ex: “Senti-me emocionalmente equilibrado.”

A resposta a dar em cada item varia de 1 (Nunca) a 5 (Quase Sempre). Quanto maior for a o total obtido, através da soma das pontuações, maior será o bem-estar psicológico percebido.

*Desenho de Estudo*

O estudo realizado é de carácter observacional transversal, devido ao facto de que os resultados obtidos, por meio de questionário, terem sido recolhidos num só momento.

*Procedimentos Operacionais*

Devido às condições vividas na pandemia e no confinamento e para que tudo pudesse ser realizado na máxima segurança, todo o processo para a recolha de dados foi realizado online através de um formulário construído no Google Forms.

Numa primeira fase, através da rede de contactos criada devido ao trabalho profissional e académico ao longo dos anos, abordou-se ex-atletas que já contemplavam os critérios necessários para a participação no estudo, explicando as finalidades a que este se propunha.

Após a entrega dos questionários aos ex-atletas e posteriormente à sua devolução, tendo em conta o número da amostra obtida, passou-se para uma segunda fase. Pediu-se aos ex-atletas já contactados que alargassem o pedido a outros indivíduos ligados ao treino desportivo que obedecessem aos mesmos critérios, distribuindo o mesmo questionário a ex-atletas conhecidos.

No final obteve-se um total de 39 questionários preenchidos.

*Procedimentos Estatísticos*

Os dados obtidos nos questionários, foram analisados no programa PSPP. Para análise de resultados, utilizou-se a comparação entre a identidade atlética no passado e a identidade atlética no presente, para compreender que diferenças existiam entre a identidade atlética dos ex-atletas em dois momentos da vida distintos, ou seja, antes do abandono e depois do abandono. Para além disso, realizou-se a correlação entre a identidade atlética no presente e o bem-estar psicológico dos atletas referente ao momento em que o preencheram para compreender de que forma a identidade atlética se relaciona com o bem-estar psicológico após o abandono.

Devido ao número reduzido de participantes, que assim constituíram uma amostra reduzida foram realizados testes não-paramétricos Mann-Whitney, para comparar entre atletas de modalidades individuais e modalidades coletivas as seguintes variáveis: identidade atlética no presente e bem-estar psicológico. A utilização deste teste deve ser aplicada, quando queremos realizar a comparação de dois grupos não pareados e na qual a aplicação do teste t apresenta-se inadequado pelos requisitos necessários para a sua aplicação não se verificarem reunidos.

Pela mesma razão, o teste de Mann-Whitney foi também utilizado para as mesmas variáveis (identidade atlética no presente e bem-estar psicológico) mas para verificar se existiam diferenças considerando os géneros dos indivíduos.

## Resultados

Dos 39 inquiridos e subdividindo consoante o género e se eram praticantes de modalidades coletivas ou individuais, encontra-se abaixo apresentado (tabela 5) a média e desvio padrão dos participantes, nas três vertentes avaliadas: identidade atlética no presente (IA\_Presente); identidade atlética no passado (IA\_Passado) e bem-estar psicológico (BEP).

Tabela 5. Média e Desvio Padrão dos Grupos Considerados

	Total		Masculino		Feminino		Modalidade Coletiva		Modalidade Individual	
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
<b>IA_Presente</b>	51,20	26,02	44,61	25,76	59,73	23,78	45,88	23,69	55,30	26,98
<b>IA_Passado</b>	74,32	25,46	67,94	30,23	79,18	19,63	72,75	25,07	72,91	27,95
<b>BEP</b>	86,38	22,06	87,09	20,61	85,47	23,77	88,06	18,71	85,09	24,26

Através da tabela 5, conseguimos verificar que o género masculino apresenta uma média mais alta, em comparação à média geral na variável de bem-estar psicológico e que o género feminino apresenta uma média mais alta nas variáveis da identidade atlética no passado e no presente em comparação à média geral. Nas modalidades coletivas verificamos uma média mais alta no bem-estar psicológico em comparação à média geral e nas modalidades individuais uma média mais alta nas variáveis da identidade atlética no passado e no presente em comparação à média geral. Relativo ao desvio padrão conseguimos perceber que o género masculino apresenta um desvio padrão mais disperso na identidade atlética no presente e no passado em comparação ao género feminino e que nas modalidades individuais conseguimos verificar um desvio padrão mais disperso em todas as variáveis em comparação aos das modalidades coletivas.

Através da comparação feita entre a IA\_Presente e a IA\_Passado (tabela 6) podemos encontrar diferenças altamente significativas ( $P \leq 0,001$ ), no total dos participantes no presente estudo:

Tabela 6. Comparação entre a IA\_Presente com a IA\_Passado

Pair	IA_Presente -	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	S.E. Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
1	IA_Passado	-21,64	18,55	2,97	-27,65	-15,63	-7,29	38	,000*

\*Existe diferenças altamente significativas ( $P \leq 0,001$ )

Na tabela 7 verificamos a correlação feita entre a IA\_Presente e o BEP. Contudo através dos resultados obtidos, podemos verificar a não existência de valores estatisticamente significativos perante a correlação feita das duas variáveis:

Tabela 7. Correlação entre a IA\_Presente com o BEP

		IA_Presente	BEP
IA_Presente	Pearson Correlation	1,000	,24
	Sig. (2-tailed)		,138
	N	39	39
BEP	Pearson Correlation	,24	1,000
	Sig. (2-tailed)	,138	
	N	39	39

Através dos testes não-paramétricos Mann-Whitney, obtivemos os resultados para as seguintes comparações, feitas mediante as modalidades a que os ex-praticantes estavam integrados.

Tabela 8, estão os valores resultantes da comparação entre o BEP de ex-atletas praticantes de modalidades individuais e modalidades coletivas, na qual resultou na não existência de valores estatisticamente significativos.

Tabela 8. Comparação entre o BEP de Atletas de Modalidades Individuais e de Modalidades Coletivas

	Mann-Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)
BEP	156,00	,379

Na tabela 9 temos a mesma comparação feita relativo a ex-atletas de modalidades individuais e de modalidades coletivas, mas referente à IA\_Presente. Não se verificando a existência de valores estatisticamente significativos.

Tabela 9. Comparação entre a IA\_Presente de Atletas de Modalidades Individuais e de Modalidades Coletivas

	<b>Mann-Whitney U</b>	<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>
<b>IA_Presente</b>	139,00	,174

Por último, referente às comparações realizadas entre modalidades individuais e modalidades coletivas, temos os valores obtidos sobre a IA\_Passado (tabela 10), que igualmente, não apresentou valores com significância estatística.

Tabela 10. Comparação entre a IA\_Passado de Atletas de Modalidades Individuais e de Modalidades Coletivas

	<b>Mann-Whitney U</b>	<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>
<b>IA_Passado</b>	172,50	,681

Através dos mesmos testes não-paramétricos Mann-Whitney, obtivemos os resultados para as seguintes comparações, feitas mediante o género dos participantes: comparação do bem-estar psicológico; comparação da identidade atlética no presente; comparação da identidade atlética no passado.

Na tabela 11, temos a comparação feita entre os atletas masculinos e femininos para a variável do BEP. Através dos resultados obtidos, podemos confirmar que não existe valores com significância estatística.

Tabela 11. Comparação entre o BEP de Atletas Masculinos e Atletas Femininos

	<b>Mann-Whitney U</b>	<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>
<b>BEP</b>	176,50	,766

Na tabela 12 apresentamos os resultados da comparação entre os atletas do género masculino e feminino, referente à IA\_Presente que não regista valores estatisticamente significativos.

Tabela 12. Comparação entre o IA\_Presente de Atletas Masculinos e Atletas Femininos

	<b>Mann-Whitney U</b>	<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>
<b>IA_Presente</b>	122,00	,065

Por fim, a tabela 13 regista a comparação realizada entre o género masculino e o feminino na variável IA\_Passado (tabela 13), que de igual forma não apresenta valores estatisticamente significativos.

*Tabela 13. Comparação entre o IA\_Passado de Atletas Masculinos e Atletas Femininos*

	<b>Mann-Whitney U</b>	<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>
<b>IA_Presente</b>	142,50	,207

## Discussão

A realização do presente estudo pretendia averiguar a existência de alguma evolução na identidade atlética no período ativo para o período pós-abandono, comparando-a nos dois momentos e verificar se a identidade atlética e o bem-estar psicológico estariam correlacionadas na fase pós-abandono. Para além disso, pretendeu-se também comparar se dentro das variáveis consideradas (identidade atlética no passado, identidade atlética no presente e bem-estar psicológico) existiam diferenças entre o género, masculino e feminino, e entre as modalidades praticadas, coletivas ou individuais.

Através dos resultados obtidos e olhando para a tabela 6, referente à comparação feita entre a identidade atlética no presente com a identidade atlética no passado verificamos a existência de diferenças significativas na sua comparação, sendo que os valores obtidos para a identidade atlética no presente eram mais baixos em comparação aos valores obtidos para a identidade atlética no passado. Verifica-se, portanto, que na fase de abandono os ex-desportistas registam uma menor identificação com a prática atlética desvinculando-se da sua identidade anterior. Através da literatura, e tendo presente os resultados obtidos, poderá ser possível verificar dois cenários. Um dos cenários e que podemos considerar positivo é caso o ex-desportista tenha criado entretanto uma nova identidade, sendo esta profissional, académica ou familiar, que permitiu prosseguir a sua vida de forma confortável sem a realidade vivida no desporto (Fogarty et al., 2014). Um outro cenário, e este já considerado negativo, é se o ex-desportista apenas perdeu o que o ligava a uma realidade subjetiva, mas não ganhou outra, o que o pode levar a ficar perdido sem uma nova realidade de pertença (Torregrosa et al., 2015).

Olhando para a amostra que participou no estudo, podemos verificar que todos eles tinham uma atividade em paralelo para além da vida desportiva. Recordando presente os resultados obtidos com os dois cenários acima mencionados é possível ter-se verificado uma identidade atlética mais baixa, por estes indivíduos terem reconstruído a sua identidade com as atividades que permaneceram presentes (profissional ou académica) após o abandono da sua modalidade. Isto permite entrar em

conformidade com o estudo realizado por Cartigny et al. (2020), na qual atletas que tinham uma atividade em paralelo com a sua modalidade teriam uma maior facilidade na transição para a vida pós-desportiva, em comparação com indivíduos que apenas tinham como atividade a sua modalidade. Reforçamos a importância dada pelo balanceamento entre a vida desportiva e a vida profissional e/ou académica (Stambulova et al., 2015), não correndo o risco de estarmos perante atletas que apresentem o cenário negativo acima mencionado, onde estes acabam por não conseguir reconstruir a sua identidade sem a presença da realidade vivida no desporto.

Após analisarmos os resultados obtidos na tabela 6, precisamos de averiguar o motivo que leva a não se verificar valores significativos entre a correlação da identidade atlética no presente e o bem-estar psicológico apresentados na tabela 7. Era de esperar e tendo em conta o que se encontra mencionado na literatura, que os atletas após abandonarem a sua modalidade, atravessassem um período de transição complicado derivado aos anos a que tiveram expostos a níveis elevados de stress dentro da sua modalidade, afetando o seu bem-estar psicológico de forma negativa (Schinke et al., 2017). Ao olharmos para os resultados da tabela 7, verificamos que a correlação realizada, não permite confirmar a afirmação acima descrita e tendo em conta o que já foi mencionado no parágrafo anterior, podemos reforçar a importância dada por Cartigny et al. (2020) na existência de uma atividade em paralelo e por Stambulova et al. (2015) na importância de um balanceamento entre a vida desportiva e a vida profissional ou académica, enquanto atletas ativos, para que possamos ter uma transição mais pacífica e sem complicações que possam atuar sobre o bem-estar psicológico dos ex-atletas. Posto isto, podemos atribuir o facto de não termos valores significativos na correlação feita na tabela 7, ao facto de estarmos perante uma amostra que nunca teve uma exclusividade para com a sua modalidade quando ativos e que complementava sempre a sua vida com uma atividade profissional ou académica.

Os resultados provenientes da comparação entre a identidade atlética no passado e a identidade no presente, bem como da correlação entre identidade atlética no presente e o bem-estar psicológico, sugerem o interesse de continuar este estudo para uma melhor compreensão. Assim, seria interessante considerar um estudo com ex-desportistas que tivessem tido o desporto como atividade única. Deste modo,

poderíamos verificar se, tal como refere Kuettel et al. (2017) uma vida somente virada para a sua modalidade suportada por apoios financeiros versus uma vida desportiva em coordenação com outra atividade, iria ter impacto na facilidade da transição equilibrada e psicologicamente saudável para a vida pós-desportiva.

As comparações entre os géneros e modalidades praticadas (individuais ou coletivas), nas três variáveis (identidade atlética no passado, identidade atlética no presente e bem-estar psicológico), não revelam diferenças estatisticamente significativas em qualquer comparação. Contudo deve ter-se em conta a possibilidade de enviesamento das respostas devido ao facto de que a análise feita à identidade atlética no passado foi através da aplicação de um questionário que reportava ao passado, o que eventualmente pode sofrer alguma contaminação da perceção tida no momento da resposta, a qual pode ser influenciada com o que sentem no presente. Por outro lado, uma amostra mais alargada que não nos foi possível obter, poderia registar diferenças que assim não se encontraram. Sugere-se, assim, a realização de estudos futuros com amostras mais alargadas. Por outro lado, incidir a investigação em amostras mais específicas no que respeita às modalidades desportivas poderia anular alguma contaminação de diferentes culturas desportivas que podem ter impacto nos resultados.

#### *Sugestões para Estudos Futuros*

Tendo em conta a amostra neste estudo sugere-se que estudos futuros tenham por base amostras de maior dimensão.

Num próximo estudo a existência de dois grupos, sendo um composto por ex-atletas e o outro por atletas ainda no ativo, para que fosse possível realizar comparações entre eles. Para além disso, sugere-se a constituição de grupos de atletas e ex-atletas dedicados exclusivamente à prática do desporto, comparando com atletas e ex-atletas com uma atividade paralela.

Sugere-se a realização de uma investigação longitudinal que permita recolher os dados em momentos distintos da carreira, quer durante, quer após a carreira permitindo, assim, uma melhor compreensão da evolução dos estados psicológicos.

## Conclusões

Ao considerarmos os resultados obtidos e olhando para as hipóteses colocadas para o respetivo estudo, podemos verificar que não existem correlações significativas entre a identidade atlética e o bem-estar psicológico nos ex-atletas estudados.

Quanto à hipótese referente à existência de diferenças relativas à identidade atlética considerando o período pré e pós-abandono dos atletas, é possível concluir que a identidade atlética baixa significativamente após o abandono da prática desportiva.

No que respeita às restantes hipóteses colocadas que se referem às diferenças entre modalidades coletivas e individuais e entre géneros, não se verificaram diferenças em nenhuma das comparações, tanto a nível da identidade atlética como no bem-estar psicológico.

**Referências Bibliográficas**

- Bradshaw, Jonathan, Keung, Antonia, Rees, Gwyther, Goswami, & Haridhan. (2011). Children's subjective well-being : International comparative perspectives. *Children and Youth Services Review*, 548–556.  
<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2010.05.010>
- Brewer, B., & Cornelius, A. (2001). Norms and factorial invariance of the Athletic Identity Measurement Scale (AIMS). *Academic Athletic Journal*, 15, 103–113.
- Cartigny, E., Fletcher, D., Coupland, C., & Bandelow, S. (2020). Typologies of dual career in sport: A cluster analysis of identity and self-efficacy. *Journal of Sports Sciences*, 8-undefined. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1835238>
- Esopenko, C., Coury, J. R., Pieroth, E. M., Noble, J. M., Trofa, D. P., & Bottiglieri, T. S. (2020). The Psychological Burden of Retirement from Sport. *Current Sports Medicine Reports*, 430–437. <http://journals.lww.com/acsm-csmr>
- Fogarty, G., Martin, L., & Albion, M. (2014). Changes in Athletic Identity and Life Satisfaction of Elite Athletes as a Function of Retirement Status. *Journal of Applied Sport Psychology*, 96–110. <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.798371>
- Giannone, Z. A., Haney, C. J., Kealy, D., & Ogrodniczuk, J. S. (2017). Athletic identity and psychiatric symptoms following retirement from varsity sports. *International Journal of Social Psychiatry*, 63(7), 598–601.  
<https://doi.org/10.1177/0020764017724184>
- Kruyt, N., & Grobbelaar, H. (2019). Psychological demands of international rugby sevens and well-being needs of elite South African players. *Frontiers in Psychology*, 10(MAR), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00676>
- Kuettel, A., Boyle, E., & Schmid, J. (2017). Factors contributing to the quality of the transition out of elite sports in Swiss, Danish, and Polish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, 27–39. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.008>
- Maia Cabrita, T., Boleto Rosado, A., Oliveira Leite, T., & Malico Sousa, P. (2014). Adaptation of the Athletic Identity Measurement Scale (AIMS-Plus) for the Portuguese Population. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 27(1), 29–37.
- Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Bélair, S., & Battaglini, M. A. (1998). Élaboration et validation d'un outil de mesure du bien-être psychologique : L'ÉMMBEP. *Canadian Journal of Public Health*, 89(5), 352–357.

- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- McManus, S., Bebbington, P., Jenkins, R., & Brugha, T. (2016). Comorbidity in mental and physical illness. In *Mental health and wellbeing in England : Adult Psychiatric Morbidity Survey 2014* (Leeds: NHS Digital, p. undefined-405).
- Monteiro, S., Tavares, J., & Pereira, A. (2012). Adaptação Portuguesa da Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico com Estudantes Universitários - EMMBEP. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 13(1), 66–77.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. In *Sports Medicine* (Vol. 46, Issue 9, pp. 21-). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Sanders, G., & Stevinson, C. (2017). Associations between retirement reasons, chronic pain, athletic identity, and depressive symptoms among former professional footballers. *European Journal of Sport Science*, 0(0), 1–8. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1371795>
- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., & Moore, Z. (2017). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(6), 622–639. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>
- Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4–14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>
- Torregrosa, M., Boixadós, M., Valiente, L., & Cruz, J. (2004). Elite athletes' image of retirement: The way to relocation in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00052-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00052-3)
- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., & Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50–56. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.003>

## Anexos

## Participação no Estudo "Vivências pessoais em ex-atletas"

\*Obrigatório

Consentimento  
Informado

Gostaríamos de o convidar a participar num estudo científico realizado no âmbito do Centro de Intervenção e Investigação em Psicologia da Performance e do Desporto da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona. Pretende-se compreender as vivências pessoais de ex-atletas no desporto e na vida em geral, integrado num projeto relativo à psicologia dos atletas após o abandono da prática. O seu contributo terá grande importância para o sucesso da investigação.

A sua participação resume-se ao preenchimento online de um conjunto de questões com uma duração máxima prevista de 10 minutos.

Não há respostas certas nem erradas, apenas é importante a sua opinião e experiência.

A sua participação é voluntária. Caso decida participar neste estudo pode, ainda assim, desistir a qualquer momento.

As suas respostas serão codificadas cumprindo a legislação aplicável em matéria de proteção de dados: os dados recolhidos são anónimos, confidenciais, protegidos de forma segura e acessíveis apenas à equipa de investigação. As respostas serão analisadas de forma agrupada, e nunca de forma individual.

Agradecemos desde já a sua colaboração.

-Se concorda com os objetivos e o que é solicitado em termos de participação, atendendo à finalidade do questionário, e aceita participar no estudo, clique em seguinte.

## Informações Demográficas

1. Idade \*

2. Género \*

Marcar apenas uma oval.

 Masculino

 Feminino

3. Modalidade Praticada \*

4. À quantos anos deixou a sua modalidade \*

Marcar apenas uma oval.

 <2 anos

 entre 2 a 5 anos

 > 5 anos

5. O motivo que o levou a deixar a sua modalidade foi \*

Marcar apenas uma oval.

 Voluntariamente (por iniciativa própria)

 Involuntariamente (forçado a sair, por exemplo devido a lesão)

6. Enquanto era praticante no escalão sénio, era: \*

Marcar apenas uma oval.

 Somente atleta

 Atleta e Estudante

 Atleta e Trabalhador
EIA-  
At

Esta escala é composta por algumas afirmações referentes à vivência desportiva dos atletas. Por favor, leia cuidadosamente cada afirmação. Não existem respostas certas ou erradas. Apenas, assinala, no número que melhor reflete o grau da sua experiência pessoal (que mais concorda ou discorda) como atleta. A escala varia de 0 (Discordo Totalmente) a 100 (Concordo Totalmente).

7. Por favor, imagine-se na situação em que era atleta de competição no ativo e responda como se sentia geralmente NESSA ALTURA. \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	0 (Discordo Totalmente)	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100 (Concordo Totalmente)
Considerava-me um(a) atleta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tinha muitos objetivos relacionados com o desporto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O desporto era a parte mais importante da minha vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu passava mais tempo a pensar sobre desporto, do que em qualquer outro assunto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As outras pessoas viam-me como um(a) atleta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ficava muito deprimido(a), se me lesionasse e não pudesse competir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Era feliz quando estava a praticar desporto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A minha família esperava que eu praticasse desporto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentia-me mal quando falhava na concretização dos meus objetivos desportivos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Era importante que os outros conhecessem o meu envolvimento no desporto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obtinha satisfação quando praticava desporto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A minha participação no desporto era uma parte muito positiva da minha vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu ficava muito deprimido(a) se fosse excluído(a) da equipa e ficasse impedido(a) de competir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O meu envolvimento no desporto influenciava as minhas decisões do dia-a-dia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ser um(a) atleta era uma parte importante do que sou.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

EIA -  
ExAt

Esta escala é composta por algumas afirmações referentes à vivência desportiva dos atletas. Por favor, leia cuidadosamente cada afirmação. Não existem respostas certas ou erradas. Apenas, assinale, no número que melhor reflete o grau da sua experiência pessoal (que mais concorda ou discorda) como atleta. A escala varia de 0 (Discordo Totalmente) a 100 (Concordo Totalmente).

## 8. Por favor, responda como se sente geralmente NO PRESENTE. \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	0 (Discordo Totalmente)	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100 (Concordo Totalmente)
Considero-me um(a) atleta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho muitos objetivos relacionados com o desporto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O desporto é a parte mais importante da minha vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu passo mais tempo a pensar sobre desporto, do que em qualquer outro assunto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As outras pessoas vêem-me como um(a) atleta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ficaria muito deprimido(a), se me lesionasse e não pudesse competir. (NOTA: no caso de não competir atualmente, mesmo a nível recreativo, assinale o valor 0)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sou feliz quando estou a praticar desporto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A minha família espera que eu pratique desporto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto-me mal quando falho na concretização dos meus objetivos desportivos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É importante que os outros conheçam o meu envolvimento no desporto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obtenho satisfação quando pratico desporto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A minha participação no desporto é uma parte muito positiva da minha vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu ficaria muito deprimido(a) se fosse excluído(a) da equipa e ficasse impedido(a) de competir. (NOTA: se este item não se adequa à sua situação atual, assinale o valor 0)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O meu envolvimento no desporto tem influenciado as minhas decisões do dia-a-dia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ser um(a) atleta é uma parte importante do que sou.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

EMMBEP

Por favor responda a cada uma das seguintes afirmações de acordo com a escala fornecida: 1 (Nunca); 2 (Raramente); 3 (Algumas Vezes); 4 (Frequentemente); 5 (Quase Sempre).

Durante o último mês:

9. \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	1	2	3	4	5
Senti-me confiante.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti que os outros gostavam de mim e me apreciavam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti-me satisfeito com o que fui capaz de alcançar, senti-me orgulhoso de mim próprio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti-me útil.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti-me emocionalmente equilibrado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fui igual a mim próprio, natural em todas as circunstâncias.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vivi a um ritmo normal, não tendo cometido excessos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A minha vida foi bem equilibrada entre as minhas atividades familiares, pessoais e académicas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tive objetivos e ambições.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tive curiosidade e interesse em todo o tipo de coisas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Envolvi-me em vários projetos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti-me bem a divertir-me, a fazer desporto e a participar em todas as minhas atividades e passatempos preferidos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ri-me com facilidade.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tive um grande sentido de humor, tendo feito os meus amigos rir facilmente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fui capaz de estar concentrado e ouvir os meus amigos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Relacionei-me facilmente com as pessoas à minha volta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estive capaz de enfrentar situações difíceis de uma forma positiva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perante situações complexas, fui capaz de as resolver com clareza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fui capaz de encontrar resposta para os meus problemas sem preocupações.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estive bastante calmo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tive a impressão de realmente gostar e viver a vida ao máximo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti-me bem, em paz comigo próprio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Achei a vida excitante e quis aproveitar cada momento dela.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A minha moral esteve boa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti-me saudável e em boa forma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>