



ASPECTOS PSICOLÓGICOS E IDENTITÁRIOS NA TRANSIÇÃO PARA A APOSENTADORIA DE ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

PSYCHOLOGICAL AND IDENTITY ASPECTS IN THE TRANSITION TO RETIREMENT OF ELITE ATHLETES: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

DOI: 10.5281/zenodo.22244056



Guilherme Dornelles Peter¹
Silvana Alba Scortegagna²

RESUMO

A transição de carreira no esporte de alto rendimento constitui um período de elevada vulnerabilidade psicossocial, no qual a perda da identidade atlética exclusiva pode desencadear crises emocionais profundas e quadros clínicos severos. Este estudo objetivou reunir evidências científicas sobre os aspectos emocionais, fatores de risco e estratégias de enfrentamento vivenciados por atletas profissionais durante o processo de aposentadoria esportiva. Para tanto, conduziu-se uma **revisão integrativa da literatura, conduzida com estratégia de busca sistematizada e uso adaptado** do protocolo PRISMA 2020, nas bases MEDLINE/PubMed, SciELO, LILACS e PePSIC (2005-2025). Adicionalmente, foram realizadas buscas manuais nas listas de referências dos estudos incluídos, com o objetivo de identificar publicações relevantes não capturadas pela estratégia inicial, resultando em um *corpus* final de 18 artigos. Os resultados indicam uma prevalência expressiva de sintomas de ansiedade, depressão e crises de identidade — frequentemente descritas sob a metáfora da "morte social" —, revelando que a voluntariedade da transição, o planejamento financeiro e a educação continuada são os principais fatores moduladores da adaptação. Conclui-se que o sucesso na pós-carreira depende da superação do vácuo institucional e da implementação de intervenções psicológicas especializadas e preventivas, capazes de auxiliar o atleta na reestruturação de sua identidade e na garantia de seu bem-estar integral fora das arenas competitivas.

Palavras-chave: Atletas. Aposentadoria. Saúde Mental. Adaptação Psicológica. Psicologia do esporte.

1 ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7844-9017>. E-mail: 189041@upf.br.

2 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5100-6459>. E-mail: silvanaalba@upf.br.





ABSTRACT

Career transition in elite sport constitutes a period of high psychosocial vulnerability, in which the loss of an exclusive athletic identity can trigger deep emotional crises and severe clinical conditions. This study aimed to gather scientific evidence on the emotional aspects, risk factors, and coping strategies experienced by professional athletes during the sports retirement process. To this end, an integrative literature review was conducted using a systematized search strategy and an adapted application of the PRISMA 2020 protocol across the MEDLINE/PubMed, SciELO, LILACS, and PePSIC databases (2005-2025). Additionally, manual searches were performed within the reference lists of the included studies to identify relevant publications not captured by the initial strategy, resulting in a final corpus of 18 articles. The results indicate a significant prevalence of anxiety and depression symptoms, as well as identity crises — frequently described under the metaphor of 'social death' —, revealing that the voluntariness of the transition, financial planning, and continuing education are the main modulating factors of adaptation. It is concluded that post-career success depends on overcoming the institutional vacuum and implementing specialized and preventive psychological interventions capable of supporting athletes in restructuring their identity and ensuring their comprehensive well-being outside competitive arenas.

Keywords: Athletes. Retirement. Mental Health. Adaptation. Psychological. Sport Psychology.

INTRODUÇÃO

A transição de carreira no esporte de alto rendimento representa um dos períodos de maior vulnerabilidade na trajetória do indivíduo, uma vez que a identidade atlética é frequentemente construída de forma exclusiva e precoce. A perda dessa autodefinição central pode resultar em um choque identitário profundo, tornando fundamental a compreensão de como a gestão de múltiplos papéis sociais e a flexibilização da identidade podem atuar como fatores de proteção para a saúde mental durante o desligamento das arenas (HASLAM ET AL., 2024; MONTERO ET AL., 2024). Nesse sentido, o estudo dos processos de reconstrução narrativa e o fortalecimento de novos sentidos de vida são essenciais para mitigar a crise de identidade inerente ao término da carreira competitiva (RONKAINEN ET AL., 2023; STAMBULOVA ET AL., 2020).

Além das dimensões identitárias, a literatura científica alerta para a gravidade dos impactos clínicos associados à aposentadoria esportiva, evidenciando riscos que extrapolam a esfera emocional comum. Sintomas de ansiedade, depressão e distúrbios do sono são reportados em percentuais significativos de ex-atletas de elite, sendo que a insatisfação com a





trajetória percorrida e a ocorrência de lesões graves figuram como preditores críticos para o desenvolvimento de psicopatologias (GOMES ET AL., 2024; RICE ET AL., 2019). A prevalência de transtornos mentais e, em casos mais severos, o risco de ideação suicida durante este período de transição, exigem que as organizações desportivas assumam um dever de cuidado (*Duty of Care*) mais rigoroso e sistemático (GOUTTEBARGE ET AL., 2019; WILSON ET AL., 2024).

No cenário brasileiro, a justificativa para esta pesquisa torna-se ainda mais premente devido às lacunas institucionais e às dificuldades socioeconômicas que permeiam o esporte nacional. A ausência de suporte organizado faz com que o término da carreira seja frequentemente vivenciado como uma "morte social", potencializada por sequelas físicas crônicas e pela falta de formação acadêmica e planejamento financeiro (ARLIANI ET AL., 2014; AGRESTA ET AL., 2008). Assim, investigar as estratégias de enfrentamento adotadas por atletas no Brasil revela uma dependência excessiva da resiliência individual e do suporte familiar, evidenciando a necessidade urgente de políticas institucionais que integrem a educação contínua à prática esportiva de alto nível (CAREGNATO ET AL., 2025; TEIXEIRA ET AL., 2025).

Por fim, a reunião de evidências sobre a efetividade do suporte especializado justifica-se pela possibilidade de transformar a transição em um processo adaptativo saudável e produtivo. Programas de orientação profissional e intervenções baseadas em modelos holísticos têm demonstrado alta eficácia na redução da incerteza e na estabilização da autoestima a longo prazo (CASARI ET AL., 2023; SCHMID ET AL., 2023). Portanto, sintetizar os conhecimentos atuais sobre o tema permite não apenas fornecer subsídios teóricos e práticos para que psicólogos e gestores esportivos implementem modelos de apoio, mas também responder de forma fundamentada ao seguinte problema de pesquisa: Quais são os principais aspectos psicológicos e identitários associados à transição para a aposentadoria de atletas de alto rendimento e quais fatores modulam sua adaptação pós-carreira?

Diante desse questionamento, o objetivo geral deste estudo consiste em reunir evidências científicas sobre os aspectos emocionais vivenciados por atletas profissionais





durante o processo de transição de carreira para a aposentadoria, identificando fatores de risco, estratégias de enfrentamento e recursos de apoio. De forma específica, busca-se descrever os impactos emocionais e psicológicos da aposentadoria, incluindo sentimentos de tristeza, depressão, ansiedade, crise de identidade e o luto pelo status social; mapear as estratégias de enfrentamento e fatores moduladores, como planejamento financeiro, educação continuada e suporte social; e identificar na literatura a efetividade do apoio psicológico e da orientação profissional nesse processo.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida conforme as etapas propostas por Whitemore e Knafl (2005), com utilização adaptada do protocolo PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) a fim de garantir transparência e sistematização no processo de identificação, seleção e análise dos estudos. Os critérios de inclusão contemplaram artigos publicados entre 2005 e 2025, nos idiomas português ou inglês, que abordassem atletas profissionais ou de alto rendimento como população principal e com foco nos aspectos psicológicos da transição. Foram excluídos estudos com atletas exclusivamente amadores, publicações duplicadas, literatura cinzenta (teses, anais e relatórios técnicos) ou textos sem dados suficientes para análise.

A coleta de dados ocorreu entre 11 de agosto de 2025 e 07 de março de 2026, com buscas nas bases MEDLINE/PubMed, LILACS, PePSIC e SciELO. Para delimitar a busca, utilizou-se a estratégia PICO (SANTOS ET AL., 2007), definindo: P (Atletas profissionais), I (Transição de carreira) e O (Impactos psicológicos e identitários). As estratégias envolveram descritores controlados (MeSH/DeCS) e operadores booleanos, como: ("atleta de alto nível" OR "atleta profissional") AND ("aposentadoria" OR "transição de carreira") AND ("aspectos psicológicos" OR "intervenção psicológica"). A busca inicial resultou em 55 registros (23 na SciELO, 22 na PubMed, 8 na LILACS e 2 na PePSIC).

O processo de seleção foi estruturado em duas etapas: inicialmente, a identificação removeu 23 registros duplicados dos 55 encontrados. Na sequência, a etapa de triagem



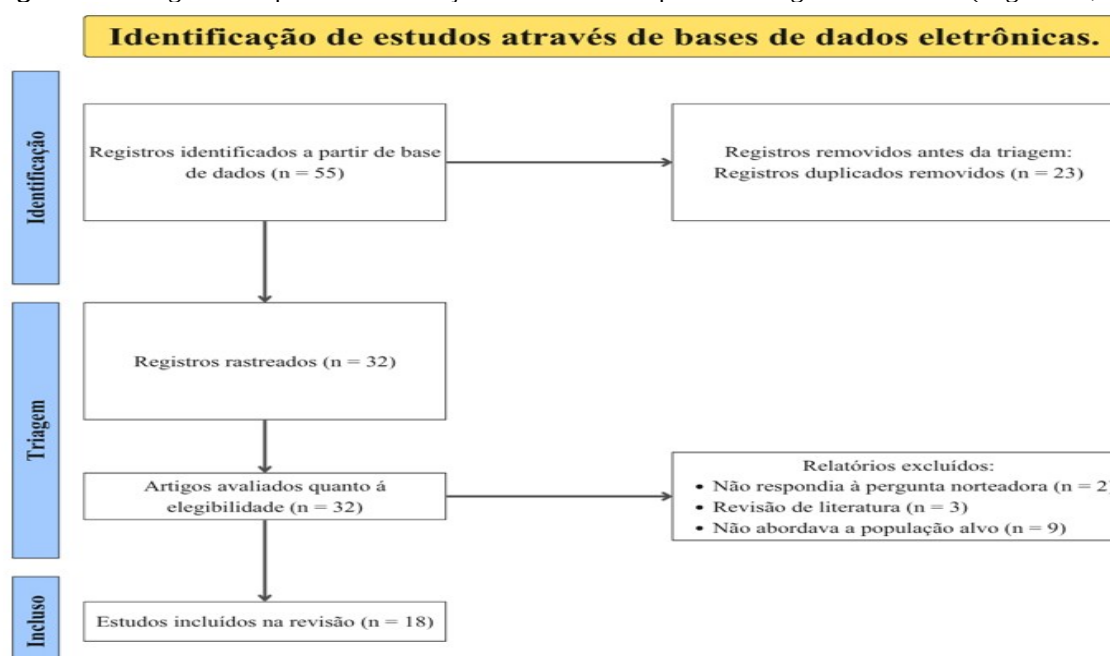


submeteu os 32 registros restantes à leitura de títulos e resumos. Desta análise, 14 foram excluídos, por não responderem à pergunta norteadora ($n=2$), serem revisões de literatura cinzenta ($n=3$) ou não abordarem a população-alvo ($n=9$). Ao término deste processo sistemático, 18 artigos foram selecionados para compor o corpus final. Ressalta-se que, por tratar-se de uma revisão de literatura baseada em dados secundários públicos, este estudo não requer aprovação de Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a Resolução CNS 510/2016.

RESULTADOS

Os resultados desta revisão integrativa são apresentados a partir dos estudos incluídos após o processo de seleção sistematizado. Inicialmente, descrevem-se as características gerais das publicações analisadas, seguidas pela síntese dos achados organizados em categorias temáticas que refletem os principais aspectos psicológicos, emocionais e contextuais da transição para a aposentadoria esportiva. A seguir segue a Figura 1 apresenta o fluxograma do processo de seleção dos estudos incluídos.

Figura 1: Fluxograma do processo de seleção dos estudos adaptado do diagrama PRISMA (Page *et al.*, 2023).





Após o processo de seleção sistematizado conforme o protocolo PRISMA, 18 artigos foram incluídos na revisão integrativa. A análise das características gerais dessas publicações revela um corpus heterogêneo em termos de desenho metodológico, população estudada e contextos geográficos. Os estudos foram publicados entre 2008 e 2025, com uma concentração notável de publicações nos últimos cinco anos (2020-2025), refletindo o crescente interesse da comunidade científica internacional pela temática da transição de carreira no esporte de alto rendimento.

Em relação à distribuição geográfica, observa-se que 6 estudos (33%) foram conduzidos no Brasil ou abordaram especificamente a realidade brasileira, enquanto 12 estudos (67%) originaram-se de contextos internacionais, principalmente Europa (Suíça, Reino Unido) e Oceania (Austrália). Essa distribuição é relevante, pois permite uma análise comparativa entre realidades com diferentes níveis de institucionalização do suporte psicológico ao atleta.

Quanto aos desenhos metodológicos, observa-se uma predominância de estudos qualitativos (n=10; 55,6%), seguidos por revisões de literatura e posicionamentos oficiais (n=5; 27,8%) e estudos quantitativos ou mistos (n=3; 16,7%). Os estudos qualitativos utilizaram principalmente entrevistas semiestruturadas (n=7) e análise temática reflexiva (n=2), enquanto os estudos quantitativos empregaram instrumentos padronizados como a Escala de Autoestima de Rosenberg, questionários sobre qualidade de vida (PWI-A) e escalas de ansiedade (GAD-7) e depressão (CESD-R).

No que tange à população estudada, os 18 artigos abrangeram um total de aproximadamente 25.000 participantes (quando consideradas as meta-análises e revisões sistemáticas). Os estudos primários apresentaram amostras variadas, desde estudos de caso com 2 participantes até análises de sobrevivência com 1.027 atletas olímpicos históricos. As modalidades esportivas investigadas incluem atletismo, natação, futebol, esportes de elite genéricos e atletas olímpicos, refletindo uma diversidade que permite generalizações moderadas sobre o fenômeno. A seguir, a Tabela 1 descreve os estudos incluídos nesta





revisão integrativa, contendo autores/ano, objetivos, participantes, Instrumentos utilizados, estratégia de enfrentamento à adaptação e efetividade do apoio psicológico

Tabela 1: Descrição dos estudos incluídos na revisão integrativa, contendo autores/ano, objetivos, participantes, Instrumentos utilizados, estratégia de enfrentamento à adaptação e efetividade do apoio psicológico

Autores/Ano	Objetivos	Participantes	Instrumentos Utilizados	Estratégia de enfrentamento à adaptação	Efetividade do apoio psicológico
Caregnato et al. (2025)	Investigar a transição da carreira para a pós-carreira no atletismo olímpico brasileiro.	8 ex-atletas olímpicos de atletismo.	Entrevistas semiestruturadas e software Nvivo.	Busca por ensino superior, planejamento financeiro individual e suporte familiar.	Baixa efetividade institucional; dependência de redes informais e resiliência individual na ausência de suporte formal.
Soloaga et al. (2025)	Comparar a longevidade de atletas olímpicos brasileiros com a população geral.	1.027 atletas olímpicos (1920-1992).	Dados secundários e análise de sobrevivência.	Manutenção de um estilo de vida ativo e hábitos saudáveis durante a carreira.	Longevidade superior (8 anos) atua como um indicador indireto de bem-estar acumulado.
Teixeira et al. (2025)	Compreender estratégias e desafios de jogadores de futebol na transição para a reforma.	7 jogadores de futebol profissional.	Entrevistas e análise de conteúdo.	Planejamento financeiro precoce, investimento inteligente e diversificação de competências (educação continuada).	Gestão individual reduz a incerteza financeira e facilita a redefinição identitária fora do campo. Sem apoio institucional.
Gomes et al. (2024)	Comparar motivos e sentimentos de nadadores de diferentes décadas sobre a reforma.	18 ex-nadadores (divididos por época).	Entrevistas (Google Meet) e guião semiestruturado.	Planejamento de carreira preventivo e inserção de temas de transição pelas comissões técnicas.	Intervenção preventiva é necessária para mitigar angústia e frustração por estagnação de desempenho.
Haslam et al. (2024)	Explorar os processos dinâmicos de mudança de identidade na reforma	21 ex-atletas de elite.	Análise temática reflexiva e modelo SIMIC.	Gestão de múltiplas identidades sociais e manutenção de vínculos com grupos fora do esporte.	Proteção contra depressão e isolamento ao cultivar novos grupos sociais. Sem apoio institucional.





	desportiva.				
Montero et al. (2024)	Determinar fatores que contribuem para problemas de sono e saúde mental.	173 ex-atletas (50% mulheres).	ASSQ, PWI-A, CESD-R e GAD-7.	Redução da identidade atlética exclusiva e controle de hábitos alimentares pós-carreira.	Mindfulness e Terapias de Aceitação e Compromisso (ACT) são recomendadas para reduzir ansiedade e insônia.
Wilson et al. (2024)	Explorar fatores de risco para suicídio em atletas profissionais.	23.836 atletas (dados de múltiplos estudos).	Pesquisa em 7 bases de dados (PRISMA).	Triagem precoce de riscos, abandono do uso de esteroides e gestão de crises financeiras.	Triagem sistemática e protocolos de desligamento institucional reduzem significativamente o risco de ideação suicida.
Casari et al. (2023)	Avaliar a resposta a um programa de orientação profissional para a reforma.	2 atletas (1 ativo e 1 reformada).	Programa "APOSENT-AÇÃO" e software IRaMuTeQ.	Utilização de técnicas reflexivas e diálogo para elaboração do luto identitário.	Alta efetividade na redução da ansiedade e construção de planos de ação ocupacionais concretos.
Ronkainen et al. (2023)	Propor um protocolo para estudar a reconstrução da identidade pós-reforma.	Atletas de elite suíços.	Abordagem orientada à pessoa e inquérito narrativo.	Reconstrução narrativa da identidade e busca por sentido no trabalho pós-desporto.	Suporte psicológico contínuo ao longo da carreira facilita a reorientação da identidade e do projeto de vida.
Schmid et al. (2023)	Analisar a relação entre reforma e autoestima num período de 12 anos.	290 atletas de elite.	Escala de Autoestima de Rosenberg e SEM.	Planejamento antecipado da carreira e desenvolvimento de recursos psicológicos internos.	O planejamento prévio é o principal preditor de uma autoestima estável e ajustamento saudável a longo prazo.
Voorheis et al. (2023)	Rever programas e revisões existentes sobre a adaptação pós-desporto.	Sem participantes (Revisão de revisões).	PRISMA-ScR (23 revisões analisadas).	Programas "passo a passo" (stepwise) focados em aceitação, planejamento e diversificação de papéis.	Modelos de apoio holísticos são altamente eficazes para normalizar a transição e reduzir o choque de identidade.
Silva & Dias (2022)	Analisar a contribuição da psicologia na saúde mental no desporto.	Sem participantes (Revisão bibliográfica).	Bases de dados (SciELO, PUBMED, etc.).	Preparação psicológica preventiva e gestão da pressão competitiva.	Essencial para prevenir patologias como burnout e depressão durante e após a carreira.
Stambulova et al. (2020)	Atualizar as diretrizes mundiais sobre o desenvolvimento da carreira do atleta.	Sem participantes (Posicionamento oficial).	Análise estrutural da literatura da ISSP.	Adoção de uma perspectiva holística do "atleta como pessoa completa" e intervenções de crise.	Promoção do desenvolvimento humano integral e minimização de barreiras psicológicas nas transições.
Gouttebarger	Determinar a	Atletas de elite	PRISMA (34	Consciencialização	A aplicação do "Duty of





et al. (2019)	prevalência de sintomas mentais em atletas e ex-atletas.	ativos e reformados.	estudos originais).	sobre sintomas e busca por suporte clínico para transtornos mentais.	Care" pelas organizações melhora a detecção de depressão e abuso de substâncias.
Rice et al. (2019)	Identificar determinantes de ansiedade em atletas de elite.	Atletas profissionais e olímpicos.	PRISMA (61 estudos analisados).	Tratamento adequado de lesões e gestão das expectativas de rendimento na carreira.	A identificação de determinantes específicos permite intervenções preventivas direcionadas e eficazes.
Yao et al. (2018)	Identificar mudanças no estilo de vida e autodefinição após a reforma.	122 atletas ativos, 230 ex-atletas, 74 não atletas.	GPAQ e Athletic Identity Questionnaire (AIQ).	Monitoramento de comportamentos de saúde e reeducação nutricional pós-aposentadoria.	Intervenções focadas na mudança de estilo de vida previnem o declínio da saúde física e mental.
Arliani et al. (2014)	Avaliar saúde e aspectos socioeconômicos de ex-futebolistas no Brasil.	100 ex-jogadores de futebol profissional.	Questionário e Escala Visual Analógica (EVA).	Gestão da dor crônica e controle rigoroso do ganho de peso pós-carreira.	Necessidade de exames de saúde de saída ("exit health exams") para mitigar sequelas físicas e emocionais graves.
Agresta et al. (2008)	Investigar causas e consequências do término da carreira desportiva.	79 ex-atletas brasileiros.	Entrevista semiestruturada.	Planejamento antecipado e programas de "destreinamento" físico gradual.	Reduz o impacto do choque fisiológico e mitiga sentimentos de "morte social" e tristeza.

A análise dos 18 estudos incluídos permitiu a organização dos achados em quatro categorias temáticas centrais, inter-relacionadas, as quais sistematizam os principais achados da literatura. Seguem os principais eixos explicativos da transição para a aposentadoria esportiva: (1) fatores desencadeantes da aposentadoria esportiva, (2) impactos psicológicos e emocionais, (3) estratégias de enfrentamento e fatores protetores, e (4) suporte institucional e intervenções psicológicas.

Fatores desencadeantes da aposentadoria esportiva

Os estudos indicam que a aposentadoria esportiva é um fenômeno multifatorial, resultante da interação entre fatores voluntários e involuntários. Entre os fatores voluntários, destacam-se: envelhecimento esportivo e percepção de declínio físico; surgimento de novos interesses pessoais ou profissionais; busca por maior estabilidade familiar e social.





Já os fatores involuntários aparecem como mais críticos do ponto de vista psicológico, incluindo: lesões musculoesqueléticas crônicas ou incapacitantes; estagnação de desempenho e perda de competitividade; dificuldades financeiras e ausência de renovação contratual.

Observa-se que a aposentadoria involuntária está associada a **maior risco de sofrimento psicológico**, especialmente quando ocorre de forma abrupta e sem planejamento prévio.

Impactos psicológicos, emocionais e identitários

Os achados evidenciam que o término da carreira esportiva desencadeia uma série de respostas emocionais e identitárias complexas, frequentemente descritas como um processo de luto simbólico. As manifestações mais recorrentes incluem: tristeza persistente e sensação de vazio;; sintomas de ansiedade e depressão;; perda de sentido de vida e desorientação existencial;; crise de identidade associada à perda do papel de atleta.

A identidade atlética exclusiva emerge como um dos principais fatores de vulnerabilidade, uma vez que dificulta a construção de novos papéis sociais. Estudos indicam que atletas com forte identificação exclusiva com o esporte apresentam maior dificuldade de adaptação e maior risco de sofrimento psíquico. Em casos mais severos, foram identificadas associações com: distúrbios do sono;; abuso de substâncias;; ideação suicida.

Estratégias de enfrentamento e fatores protetores

A adaptação à aposentadoria esportiva mostrou-se diretamente relacionada à presença de recursos internos e externos de enfrentamento. Entre os principais **fatores protetores**, destacam-se: planejamento financeiro antecipado; educação continuada e formação acadêmica; desenvolvimento de múltiplos papéis sociais; suporte social (família, amigos, redes externas ao esporte).





A literatura aponta que o planejamento prévio da carreira é o preditor mais consistente de adaptação positiva, contribuindo para: manutenção da autoestima; redução da ansiedade; maior percepção de controle sobre o futuro.

Além disso, estratégias como: reconstrução narrativa da identidade; diversificação de interesses; manutenção de hábitos saudáveis, mostraram-se fundamentais para a transição bem-sucedida.

Suporte institucional e intervenções psicológicas

Os resultados evidenciam uma discrepância significativa entre o suporte institucional disponível em diferentes contextos. Na literatura internacional, observa-se a presença de: programas estruturados de transição de carreira; intervenções psicológicas contínuas ao longo da carreira; modelos holísticos de acompanhamento do atleta. Tais intervenções incluem: orientação profissional; programas psicoeducativos; terapias baseadas em evidências (ex.: ACT, mindfulness); modelos graduais de desligamento esportivo.

Em contraste, o cenário brasileiro é caracterizado por: ausência de políticas institucionais sistematizadas; dependência de iniciativas individuais; suporte predominantemente informal (família e redes pessoais).

Intervenções específicas, como programas de orientação profissional, demonstraram: redução de ansiedade; maior elaboração do luto identitário; construção de projetos de vida mais estruturados. De forma integrada, os achados indicam que a aposentadoria esportiva deve ser compreendida como um processo de transição psicossocial complexo, no qual:

Fatores de risco (aposentadoria involuntária, identidade exclusiva, ausência de planejamento) aumentam a vulnerabilidade emocional;

Fatores protetores (planejamento, educação, suporte social) favorecem a adaptação; e o suporte institucional estruturado atua como elemento central para a promoção da saúde mental no pós-carreira.





Para avaliar a qualidade metodológica dos 18 estudos incluídos, utilizou-se a ferramenta de avaliação crítica do **Joanna Briggs Institute (JBI)**. Foram aplicados os *checklists* específicos para cada delineamento: estudos qualitativos, estudos transversais, revisões sistemáticas e relatos de caso. A avaliação foi realizada de forma independente, classificando os estudos em três categorias de risco de viés: Baixo (atende a >70% dos critérios), Moderado (50-70%) e Alto (<50%) (JOANNA BRIGGS INSTITUTE, 2024). A Tabela 2 apresenta a qualidade metodológica dos estudos.

Tabela 2: Qualidade metodológica dos estudos incluídos.

Autores/Ano	Ferramenta JBI Utilizada	Classificação do Risco de Viés	Principais Pontos de Observação
Caregnato et al. (2025)	Estudos Qualitativos	Baixo Risco	Rigor na coleta de dados com atletas olímpicos; amostra pequena (n=8) típica do método.
Soloaga et al. (2025)	Coorte Retrospectiva	Baixo Risco	Grande base de dados (n=1027), porém dependente de registros secundários históricos.
Teixeira et al. (2025)	Estudos Qualitativos	Baixo Risco	Análise de conteúdo bem fundamentada; foco específico no futebol profissional.
Gomes et al. (2024)	Estudos Qualitativos	Baixo Risco	Estudo retrospectivo; possível viés de memória ao lembrar a carreira.
Haslam et al. (2024)	Estudos Qualitativos	Baixo Risco	Uso do modelo SIMIC fortalece a validade teórica da análise identitária.
Montero et al. (2024)	Estudos Transversais	Moderado Risco	Amostra por conveniência e uso de questionários autoaplicáveis (viés de autorrelato).
Wilson et al. (2024)	Revisões Sistemáticas	Baixo Risco	Segue rigorosamente o protocolo PRISMA; análise de 7 bases de dados.
Casari et al. (2023)	Estudos de Caso	Baixo Risco	Descrição detalhada da intervenção 'APOSENT-AÇÃO', embora limitada a 2 sujeitos.
Ronkainen et al. (2023)	Protocolos	N/A	Protocolo de estudo; avaliado pela transparência e rigor do delineamento proposto.
Schmid et al. (2023)	Estudos de Coorte	Baixo Risco	Estudo longitudinal de 12 anos; baixo viés devido ao acompanhamento prolongado.
Voorheis et al. (2023)	Revisões de Escopo	Baixo Risco	Abrangência de programas existentes; metodologia transparente (PRISMA-ScR).
Silva & Dias (2022)	Texto de	Moderado Risco	Revisão bibliográfica qualitativa;





	Opinião/Revisão		ausência de critérios de busca sistematizados.
Stambulova et al. (2020)	Opinião de Especialista	Baixo Risco	Posicionamento oficial da ISSP; base teórica de alta autoridade na área.
Gouttebarger et al. (2019)	Revisões Sistemáticas	Baixo Risco	Meta-análise robusta; alto nível de evidência científica.
Rice et al. (2019)	Revisões Sistemáticas	Baixo Risco	Meta-análise rigorosa sobre determinantes de ansiedade.
Yao et al. (2018)	Estudos Transversais	Moderado Risco	Estudo transversal; não permite estabelecer causalidade direta entre reforma e hábitos.
Arliani et al. (2014)	Estudos Transversais	Moderado Risco	Foco clínico em dor crônica; viés de seleção (ex-jogadores acessíveis em um centro).
Agresta et al. (2008)	Estudos Qualitativos	Baixo Risco	Estudo pioneiro; descrição clara das causas emocionais da transição.

A maioria dos estudos incluídos (n=14) apresentou baixo risco de viés, sendo as revisões sistemáticas e os estudos longitudinais os que apresentaram maior rigor metodológico. Os estudos classificados como moderado risco são, em sua maioria, pesquisas transversais que utilizam amostras de conveniência ou instrumentos de autorrelato, o que é uma limitação comum em pesquisas psicológicas com ex-atletas devido à dificuldade de acesso a esta população. A presença de um protocolo longitudinal e de um posicionamento oficial reforça a validade conceitual da revisão, garantindo que as conclusões sejam baseadas nas melhores práticas mundiais da psicologia do esporte (JOANNA BRIGGS INSTITUTE, 2024).

Em conjunto, os achados evidenciam a complexidade da aposentadoria esportiva como um processo psicossocial multifatorial, cujas implicações serão aprofundadas e interpretadas à luz da literatura na seção seguinte.

DISCUSSÃO

Este estudo objetivou reunir evidências científicas sobre os aspectos emocionais, fatores de risco e estratégias de enfrentamento vivenciados por atletas profissionais durante o processo de aposentadoria esportiva. Apresentam-se as evidências reunidas, integrando a





literatura internacional com as especificidades da realidade brasileira. O texto organiza-se de forma a explorar, inicialmente, os fatores que desencadeiam a aposentadoria, avançando para a análise das repercussões emocionais e identitárias desse processo; em seguida, discutem-se as estratégias de enfrentamento e a efetividade das intervenções psicológicas, culminando em uma reflexão sobre o cenário institucional e social que molda a transição de carreira no esporte nacional.

A decisão de encerrar a carreira esportiva é um fenômeno multifatorial, raramente desencadeado por um evento isolado, mas sim por uma combinação de fatores biológicos, sociais e psicológicos. A literatura analisada aponta que, embora existam causas universais como a idade e o declínio físico, o peso de cada fator varia conforme o contexto cultural e a modalidade. Na literatura nacional, a idade avançada e a percepção do declínio das capacidades físicas aparecem como determinantes primários. No estudo clássico de Agresta et al. (2008), realizado com jogadores de futebol e basquete brasileiros, a idade foi citada como a causa mais frequente para a aposentadoria (49,4%), seguida pelo surgimento de outros interesses (43,0%). Essa percepção é corroborada por Caregnato et al. (2025), que observaram em ex-atletas olímpicos brasileiros que, por volta dos 28 a 30 anos, inicia-se naturalmente a transição, impulsionada pelo envelhecimento fisiológico e pela redução das capacidades físicas.

Entretanto, dados mais recentes sugerem que a estagnação de resultados pode ser um fator ainda mais decisivo do que a idade cronológica *per se*, especialmente em esportes individuais. Gomes et al. (2024), ao analisarem ex-nadadores brasileiros, identificaram que a estagnação do desempenho foi o principal motivo para a aposentadoria (34,6%), superando os estudos (23,1%) e o cansaço físico (15,4%). Isso indica que a falta de evolução técnica e competitiva atua como um gatilho psicológico para a saída, muitas vezes gerando frustração antes mesmo do limite físico ser atingido. Complementarmente, a literatura internacional enfatiza fortemente o papel das lesões como um fator de aposentadoria involuntária e traumática. Wilson et al. (2023) destacam que a aposentadoria involuntária devido a lesões musculoesqueléticas é um tema comum associado ao aumento do sofrimento psicológico,





ansiedade e depressão em atletas adultos. Rice et al. (2019) confirmam, através de meta-análise, que a presença de lesões musculoesqueléticas é um determinante moderado para o aumento de sintomas de ansiedade em atletas de elite.

No Brasil, Arliani et al. (2014) encontraram uma alta prevalência de cirurgias e infiltrações em ex-jogadores de futebol, onde 54% dos atletas foram submetidos a injeções de medicamentos no joelho durante a carreira, e 97% relataram dor crônica nessa articulação após a aposentadoria. Esses dados sugerem que o desgaste físico acumulado precipita a saída do esporte e deixa sequelas duradouras que afetam a qualidade de vida pós-carreira. Além dos aspectos físicos, fatores contextuais exercem forte pressão; Teixeira e Alves (2025) relatam que a carreira no futebol possui um ciclo curto, onde a aposentadoria ocorre majoritariamente antes dos 40 anos, exigindo um planejamento que muitas vezes inexistente. Caregnato et al. (2025) observaram que a necessidade de estar próximo à família e questões financeiras, como a falta de patrocínio ou salário, são motivos fundamentais para o abandono da carreira em atletas olímpicos, que muitas vezes não possuem vínculos formais de trabalho com seus clubes.

A falta de renovação de contrato e a ausência de perspectivas futuras também são citadas como barreiras significativas. Casari et al. (2023), em estudo de caso, reforçam que a não renovação de contrato e a percepção de capacidade em declínio são gatilhos que, somados à falta de um plano de transição, geram ansiedade e insegurança. Em consonância, Voorheis et al. (2023) listam a "desfiliação involuntária" como uma barreira crítica que impede uma adaptação saudável, contrastando com a aposentadoria voluntária, que tende a ser mais gradual. A análise conjunta permite categorizar esses fatores em grupos voluntários (idade, novos interesses) e involuntários (lesões, estagnação, dificuldades financeiras). Enquanto a literatura nacional expõe a fragilidade financeira e a falta de suporte institucional como catalisadores, a internacional aprofunda a compreensão de como a aposentadoria forçada atua como fator de risco severo para a saúde mental.

A compreensão desses gatilhos é o ponto de partida para analisar as repercussões emocionais que a ruptura de um estilo de vida e de uma estrutura de personalidade moldada





desde a infância impõe ao indivíduo. A literatura revisada evidencia que esse rompimento desencadeia uma cascata de reações que variam desde um "luto simbólico" até quadros clínicos. A "crise de identidade" é o fenômeno central; a literatura internacional oferece base teórica sólida através do Modelo de Identidade Social da Mudança de Identidade (SIMIC). Haslam et al. (2024) demonstram que atletas com uma "identidade exclusiva" sofrem uma perda devastadora de propósito, descrevendo a experiência como um "vazio imenso". A incapacidade de "ancorar" a identidade em novos grupos sociais é um preditor chave de desajustamento. No contexto nacional, essa crise é corroborada por narrativas qualitativas onde a pergunta "Quem sou eu, se não sou mais um atleta?" reflete a dificuldade de dissociar o indivíduo de sua performance (TEIXEIRA; ALVES, 2025). Gomes et al. (2024) identificaram que a perda de identidade foi acompanhada de sentimentos negativos e desorientação na rotina diária.

Essa reação emocional frequentemente mimetiza o processo de luto. Agresta et al. (2008) quantificaram que 50,6% dos ex-atletas brasileiros sentiram tristeza na transição, associada ao desaparecimento do status social e do reconhecimento público. Voorheis et al. (2023) destacam que sentimentos de pesar e vazio são onipresentes na literatura global. Caregnato et al. (2025) ilustram ainda a perda da rotina em atletas olímpicos, onde a súbita abundância de tempo livre gera angústia existencial, e a falta da adrenalina competitiva é descrita como insubstituível. No campo clínico, Rice et al. (2019) indicam que a insatisfação com a carreira e lesões são determinantes para o aumento de ansiedade, enquanto Montero et al. (2024) revelam que mulheres aposentadas apresentam 2,28 vezes mais chances de manifestar sintomas ansiosos que homens. Em casos graves, Wilson et al. (2024) identificaram que a aposentadoria é um fator de risco para o suicídio, agravado por abuso de substâncias e dor crônica. A literatura converge para a conclusão de que o impacto emocional é mediado pela voluntariedade da saída; aposentadorias abruptas geram sofrimento mais agudo, sendo que no Brasil a tristeza é amplificada pela incerteza econômica e pelo "esquecimento" institucional.





Diante desse cenário de vulnerabilidade, a adaptação à vida pós-carreira é modulada pela disponibilidade de recursos internos e externos. O planejamento prévio e a diversificação de papéis sociais são os preditores mais robustos de sucesso, atuando como amortecedores contra o choque da aposentadoria. O planejamento financeiro assume protagonismo no Brasil, onde Teixeira e Alves (2025) destacam que poupar e investir é crucial dada a queda abrupta de renda, embora muitos clubes não ofereçam orientação. Internacionalmente, Voorheis et al. (2023) identificaram que o planejamento permite um senso de controle e ajuda o atleta a visualizar um futuro além do esporte. A qualificação acadêmica emerge como principal estratégia de mobilidade social; Caregnato et al. (2025) observaram que o ensino superior foi fundamental para ex-atletas olímpicos brasileiros, embora a maioria só tenha concluído a graduação após a aposentadoria devido à inexistência de suporte para a "dupla carreira" no país.

O suporte social, enquanto fator modulador, é vital. Haslam et al. (2024), fundamentados no modelo SIMIC, trazem o conceito de continuidade da identidade social, sugerindo que manter vínculos fora do esporte facilita a transição e oferece segurança emocional. Paralelamente, a gestão do corpo pós-carreira possui repercussões mentais; Montero et al. (2024) alertam que o abandono de hábitos saudáveis prejudica o bem-estar, enquanto Agresta et al. (2008) apontam a necessidade de programas de "destreinamento" para evitar o choque fisiológico. Nota-se um contraste: enquanto a literatura internacional discute programas estruturados de "passo a passo" e intervenções de *mindfulness*, a nacional descreve um cenário de sobrevivência dependente da resiliência individual e do suporte familiar.

Para que essas estratégias de enfrentamento sejam eficazes, a literatura ressalta que o esforço individual deve ser potencializado por intervenções profissionais especializadas. Estudos interventivos mostram resultados positivos imediatos, como o programa "APOSENTAÇÃO" (CASARI ET AL., 2023), que permitiu a atletas brasileiros elaborar o luto e construir planos de ação concretos, percebendo que suas competências esportivas eram transferíveis. A literatura internacional propõe modelos integrados e graduais (VOORHEIS ET AL., 2023) que envolvem aceitação, diversificação de identidade e convivência com mentores.





Intervenções baseadas em *mindfulness* e terapias de aceitação e compromisso (ACT) também demonstram eficácia, especialmente em casos de transição forçada (MONTERO ET AL., 2024; WILSON ET AL., 2024). Stambulova et al. (2020) defendem que esse suporte deve ser contínuo ao longo de toda a carreira, e não apenas uma intervenção de crise.

Contudo, a aplicação prática dessas intervenções e o sucesso das estratégias mencionadas esbarram em disparidades institucionais profundas, especialmente no contexto brasileiro. A aposentadoria no esporte nacional é caracterizada pela informalidade e pela busca individual por recursos, dada a falta de responsabilidade social dos clubes, que frequentemente veem o atleta apenas como um ativo temporário (TEIXEIRA; ALVES, 2025). Caregnato et al. (2025) reforçam que atletas olímpicos raramente recebem suporte formal governamental, dependendo de redes informais. A ausência de programas de "desmame" físico e a conquista tardia da educação superior agravam o período de incerteza e as sequelas físicas (ARLIANI ET AL., 2014). Diferente do suporte reativo comum no Brasil, a literatura sugere a necessidade de ações preventivas. Em suma, o contexto brasileiro impõe ao atleta uma "aposentadoria órfã", onde o êxito na transição depende quase exclusivamente da resiliência individual e do capital social familiar, em detrimento de uma política esportiva integrada de proteção e cuidado.

Apesar das contribuições do presente estudo, algumas limitações devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Primeiramente, a heterogeneidade dos delineamentos metodológicos dos estudos incluídos abrangendo pesquisas quantitativas, qualitativas e revisões pode ter dificultado a comparabilidade direta dos achados.

Além disso, a opção por incluir apenas artigos publicados em periódicos revisados por pares, com exclusão da literatura cinzenta, pode ter restringido o acesso a evidências relevantes, especialmente no contexto brasileiro, onde parte significativa da produção científica se encontra em dissertações e teses. Por fim, as diferenças culturais, estruturais e institucionais entre os contextos analisados limitam a generalização dos resultados, sobretudo quando se compara a realidade brasileira com cenários internacionais mais estruturados em termos de suporte ao atleta. Dessa forma, recomenda-se cautela na extrapolação dos achados,





bem como a realização de estudos empíricos futuros que aprofundem a compreensão do fenômeno em contextos específicos.

REFERÊNCIAS

AGRESTA, M. C. et al. Causas e consequências físicas e emocionais do término de carreira esportiva. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 14, n. 6, p. 504-508, 2008.

ARLIANI, G. G. et al. Impact of sports on health of former professional soccer players in Brazil. *Acta Ortopédica Brasileira*, v. 22, n. 4, p. 188-190, 2014.

AROMATARIS, E.; MUNN, Z. (ed.). JBI Manual for Evidence Synthesis. Adelaide: JBI, 2020. Disponível em: <https://synthesismanual.jbi.global>. Acesso em: 28 mar. 2026.

CAREGNATO, A. F. et al. Transition from sports career to post-sports career: a study with high-performance Brazilian Olympic ex-athletes. *Movimento*, v. 31, e31046, 2025.

CASARI, C. A. et al. Programa de orientação profissional para atletas em processo de aposentadoria: estudo de caso. *Psicologia: Argumento*, Curitiba, v. 41, n. 114, p. 3410-3433, 2023.

GOMES, A. C. et al. Da carreira esportiva à aposentadoria: quais os motivos, sentimentos e experiências de nadadores de décadas diferentes? *Retos*, n. 61, p. 230-237, 2024.

GOUTTEBARGE, V. et al. Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, v. 53, n. 11, p. 700-706, 2019.

HASLAM, C. et al. “I’m more than my sport”: Exploring the dynamic processes of identity change in athletic retirement. *Psychology of Sport & Exercise*, v. 73, 102640, 2024.

MCGOWAN, J. et al. PRESS - peer review of electronic search strategies: 2015 guideline explanation and elaboration (PRESS E&E). CADTH, 2016.

MONTERO, A. et al. Athletic retirement: factors contributing to sleep and mental health problems. *Frontiers in Psychology*, v. 15, 1350925, 2024.

PAGE, Matthew J. et al. A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, v. 46, p. e112, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.26633/RPSP.2022.112>. Acesso em: 9 mar. 2026.





RICE, S. M. et al. Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, v. 53, p. 722-730, 2019.

RONKAINEN, N. J. et al. Closing a chapter? A protocol for a longitudinal mixed methods study on retirement from elite sport. *BMC Psychology*, v. 11, n. 376, 2023.

SCHMID, J. et al. Retirement from elite sport and self-esteem: a longitudinal study over 12 years. *Frontiers in Psychology*, v. 14, 1176573, 2023.

SILVA, C. M. T. et al. A contribuição da psicologia na saúde mental dos atletas no âmbito esportivo: uma pesquisa bibliográfica. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 12, e169111231471, 2022.

SOLOAGA, A. O. et al. Do Brazilian Olympic athletes live longer than the general population? A retrospective cohort study. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 30, n. 1, e16862023, 2025.

STAMBULOVA, N. B.; RYBA, T. V.; HENRIKSEN, K.. Career development and transitions of athletes: the International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 19, n. 4, p. 524-550, 2020.

TEIXEIRA, D. M. D.; ALVES, R. C.. Gestão de carreira no esporte: estratégias e desafios dos atletas de futebol no caminho para a aposentadoria. *Revista Intercontinental de Gestão Desportiva*, v. 15, e110049, 2025.

VOORHEIS, P.; SILVER, M.; CONSONNI, J.. Adaptation to life after sport for retired athletes: A scoping review of existing reviews and programs. *PLOS ONE*, v. 18, n. 9, e0291683, 2023.

WILSON, G. A.; SMITH, J. M.; NEW, K. J. Risk Factors for Suicide Among Professional Athletes. *Journal of Psychiatric Practice*, v. 30, n. 5, p. 314-324, 2024.

YAO, P.; LAURENCELLE, L.; TRUDEAU, F.. Former athletes' lifestyle and self-definition changes after retirement from sports. *Journal of Sport and Health Science*, v. 9, p. 376-383, 2020.

Recebido em: 19/05/2026

Aprovado em: 13/06/2026

Publicado em: 02/07/2026

