



Transição de carreira, situação perante o emprego e mercado de trabalho

Relatório de Estudo

Março 2025

Transição de carreira, situação perante o emprego e mercado de trabalho dos atletas nacionais com participação nos Programas Olímpicos de Londres, Rio de Janeiro e Tóquio

Relatório de Estudo

© 2025 . Comité Olímpico de Portugal

Informação de edição

O presente estudo foi realizado através de um contrato de prestação de serviços especializados, formalizado a 12 de outubro de 2023, instituído entre:

O **Comité Olímpico de Portugal**, no prosseguimento das suas atribuições, com sede na Travessa da Memória, 36, 1300-403, Lisboa, com o número de identificação fiscal 501498958, representado pelo Presidente, professor José Manuel Constantino.

E a **Escola Superior de Desporto de Rio Maior** - Instituto Politécnico de Santarém, com sede na Av. Dr. Mário Soares, 2040-413, Rio Maior, com o número de identificação fiscal 501403906, representada por João Miguel Raimundo Peres Moutão, na qualidade de Presidente do Instituto Politécnico de Santarém.

Equipa de estudo

Da Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém, A equipa de estudo foi constituída pelos professores doutores:

Abel Santos (coord.)

Alfredo Silva

Carla Borrego

Félix Romero

Pedro Sobreiro



Índice

	PÁGINA
Nota de apresentação	12
Agradecimentos	14
Sumário executivo	16
I - Introdução	26
II - Contexto da investigação	27
III - Metodologia	28
IV - Resultados	30
Caracterização dos respondentes	31
Parte I: Vida e sucesso no desporto de elite	32
1. Modalidade desportiva com maior sucesso no desporto de elite	33
2. Ano em que alcançou o maior sucesso pessoal na carreira desportiva	33
3. Com que idade iniciou a principal especialização desportiva	34
4. Última participação nos Jogos Olímpicos e em Programa de Preparação Olímpica	34
5. Integração e permanência no Programa de Preparação Olímpica, nível em que esteve durante mais tempo	35
6. Atendendo à participação em Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo ou da Europa, como considera o sucesso desportivo	36
7. Satisfação com o sucesso alcançado nos principais eventos desportivos durante a carreira no desporto de elite	37
8. Durante a carreira no desporto de elite, quão popular/famoso(a) considera que foi para a população do país	37
9. Quando praticou desporto de elite que componentes contribuíram para o rendimento financeiro anual	38
10. Rendimento financeiro mensal líquido médio durante o auge da carreira desportiva	39
11. Processo de preparação desportiva e outros esforços adicionais para além do desporto de elite	40
12. Exclusividade no desporto de elite	41

Índice (cont.)

	PÁGINA
13. Anos em que esteve só como atleta em exclusividade	41
14. Competências desenvolvidas ao longo da carreira desportiva	42
15. Para o desenvolvimento das competências qual o grau de utilidade dos diferentes ambientes	44
16. Retrospetiva temporal da carreira desportiva de elite, comparação de esforços e ganhos/benefícios	45
17. Situação perante o desporto de elite	46
Parte 2: Término da carreira desportiva e período transitório	48
18. Quando começou a tomar medidas concretas para terminar a carreira no desporto de elite	49
19. Avaliação de motivos que influenciaram a decisão de se retirar do desporto de elite	49
20. Forma de terminar a carreira desportiva de elite	50
21. Planos a prazo para depois do desporto de elite	50
22. Condição em que foi tomada a decisão de terminar a carreira no desporto de elite	51
23. Em que momento chegou o fim da carreira no desporto de elite.	51
24. Conversas sobre os planos para se retirar do desporto de elite	52
25. Tempo antes do fim da carreira em que conversou com outras pessoas sobre o(s) plano(s) para se retirar do desporto de elite	52
26. Com quem teve conversas e como foram importantes	53
27. Grau de dificuldade de adaptação após ter terminado carreira no desporto de elite	54
28. A adaptação/ajustamento à situação de vida após a carreira no desporto de elite	55
29. Grau de satisfação com o processo de adaptação à nova situação de vida após o término da carreira no desporto de elite	56
Parte 3: A vida após o desporto de elite	58
30. Nível de escolaridade completo	59

Índice (cont.)

	PÁGINA
31. Ano de conclusão do nível de escolaridade mais elevado	61
32. Apoios formativos/educativos quando conciliava o desporto de elite e formação	63
33. Dificuldade em conciliar a participação no desporto de elite e a realização de formação	64
<i>Situação atual no mercado de trabalho</i>	65
34. Qual a situação ocupacional atual	65
<i>A exercer uma atividade profissional</i>	66
35. Qual o regime laboral da situação atual	66
36. Ano de início do primeiro emprego	66
<i>Trabalhador por conta de outrem</i>	67
37. Tipo de contrato de trabalho	67
38. Dimensão da empresa/organização onde trabalha em número de trabalhadores	68
39. Sector de atividade económica onde se insere a empresa ou organização onde trabalha	69
40. Designação da função/cargo atual na organização onde trabalha	70
41. Atividade profissional principal exercida em percentagem de tempo	71
<i>Desempregado(a) à procura de novo emprego</i>	72
42. Motivos para a saída do último emprego	72
<i>Situação no primeiro emprego</i>	74
43. Como obteve o primeiro emprego regular	74
44. Dificuldades na procura do primeiro emprego regular	75
45. Designação da função/cargo no primeiro emprego	76
46. Motivos que ajudaram a obter o primeiro emprego regular	77

Índice (cont.)

	PÁGINA
47. Emprego apoiado/subsidiado por programa público de inserção na vida ativa	77
Satisfação com situação atual no mercado de trabalho	78
48. Grau de satisfação com a situação profissional atual	78
49. Rendimento mensal líquido médio na atualidade	79
50. Rendimento atual comparado com o do auge da carreira desportiva	81
51. Correspondência entre o(s) cargo(s) e as competências desenvolvidas no desporto de elite	81
52. Objetivos profissionais para o futuro	82
<i>Relação entre a vida atual e o desporto</i>	83
53. Situações que caracterizam o envolvimento atual com a prática desportiva	83
54. Opinião sobre a vida em geral	84
Parte 4: Aprofundamento da transição de carreira	86
4.1 - Como foi preparado o após carreira desportiva e a entrada no mercado de trabalho	88
4.2 - Que recomendações se podem fazer, sobre a entrada no mercado de trabalho, a um atleta que agora se inicia no alto rendimento	94
4.3 - Correspondência entre as funções atuais e as competências desenvolvidas no desporto de elite	102
4.4 - O que ajudou a obter o primeiro emprego regular	150
4.5 - Barreiras porque passaram na procura do primeiro emprego regular	112
4.6 - Recomendações ao Estado, COP e Federações para apoio à pós-carreira desportiva	116
V - Considerações finais e recomendações	126
VI - Programação das recomendações	130

Índice de figuras

	PÁGINA
Figura 1 - Mapa temático sobre a preparação do após carreira desportiva, na perspetiva dos antigos atletas olímpicos.	89
Figura 2 - Mapa temático sobre a preparação para a entrada no mercado de trabalho.	95
Figura 3 - Mapa temático de correspondência entre as competências desenvolvidas no alto rendimento e utilizadas nas funções atuais.	104
Figura 4 - Mapa temático sobre os aspetos que ajudaram na obtenção do primeiro emprego regular.	109
Figura 5 - Mapa temático sobre os aspetos que podem ser considerados uma barreira na procura do primeiro emprego.	113
Figura 6 - Mapa temático de ações de apoio ao termo da carreira e transição para o mercado de trabalho, na perspetiva dos antigos atletas olímpicos.	117

Índice de tabelas

	PÁGINA
Tabela 1 - Universo dos atletas em situação de pós-carreira, por modalidade e em percentagem.	28
Tabela 2 - Modalidade desportiva com maior sucesso no desporto de elite.	33
Tabela 3 - Idade em que iniciou a principal especialização desportiva.	34
Tabela 4 - Idade de especialização desportiva.	34
Tabela 5 - Última participação em Jogos Olímpicos.	34
Tabela 6 - Última participação no Programa de Preparação Olímpica.	34
Tabela 7 - Permanência no Programa de Preparação Olímpica, nível em que esteve mais tempo.	35
Tabela 8 - Classificação nos Jogos Olímpicos.	36
Tabela 9 - Classificação nos Campeonatos do Mundo.	36

Índice de tabelas (cont.)

	PÁGINA
Tabela 10 - Classificação nos Campeonatos da Europa.	36
Tabela 11 - Durante a carreira quão popular/ famoso(a) considera que foi para a população do país.	37
Tabela 12 - Componentes que contribuíram para o rendimento financeiro anual.	38
Tabela 13 - Rendimento financeiro mensal durante o auge da carreira desportiva.	39
Tabela 14 - Horas de preparação nos últimos três anos da carreira.	40
Tabela 15 - Carreira no desporto de elite: “atleta em exclusividade” versus outras ocupações.	41
Tabela 16 - Anos em exclusividade como atleta.	41
Tabela 17 - Comparação de esforços e ganhos/ benefícios.	45
Tabela 18 - Quando começou a tomar medidas para terminar a carreira.	49
Tabela 19 - Forma de terminar a carreira desportiva de elite.	50
Tabela 20 - Planos a prazo para depois do desporto de elite.	50
Tabela 21 - Decisão de terminar a carreira no desporto de elite foi tomada em que condição?	51
Tabela 22 - Momento em que chegou o fim da carreira no desporto de elite.	51
Tabela 23 - Quanto tempo antes conversou com outras pessoas sobre o(s) plano(s) para se retirar do desporto de elite.	52
Tabela 24 - Duração da adaptação/ajustamento à nova situação de vida após a carreira no desporto de elite.	55
Tabela 25 - Escolaridade mais elevada concluída até ao termo da carreira.	59
Tabela 26 - Escolaridade mais elevada concluída após o termo da carreira, atualmente.	59
Tabela 27 - Ano em que concluiu o nível de escolaridade mais elevado.	61
Tabela 28 - Idade de conclusão do nível de escolaridade mais elevado.	62
Tabela 29 - Quando concluiu o nível de escolaridade mais elevado.	62
Tabela 30 - Apoio formativo/educativo quando conciliava o desporto de elite e formação.	63

Índice de tabelas (cont.)

	PÁGINA
Tabela 31 – Motivo para a dificuldade em conciliar a participação no desporto de elite e a realização de formação.	64
Tabela 32 – Situação ocupacional atual.	65
Tabela 33 – Ano em que iniciou o primeiro emprego, ano em que começou como trabalhador.	66
Tabela 34 – Quando obteve o primeiro emprego.	66
Tabela 35 – Qual o tipo de contrato de trabalho.	67
Tabela 36 – Outra situação de relação laboral.	67
Tabela 37 – Dimensão da organização onde trabalha em número de trabalhadores.	68
Tabela 38 – Sector de atividade económica onde se insere a organização onde trabalha.	69
Tabela 39 – Atividade profissional principal exercida em percentagem de tempo de trabalho semanal.	71
Tabela 40 – Forma de obtenção do primeiro emprego.	74
Tabela 41 – Dificuldades na procura do primeiro emprego.	75
Tabela 42 – Designação da função no primeiro emprego.	76
Tabela 43 – Possibilidade do emprego ser apoiado/subsidiado por algum programa público.	77
Tabela 44 – Adequação das competências desenvolvidas no alto rendimento à profissão.	81
Tabela 45 – Qual é a relação entre a sua vida atual e o desporto.	83

Índice de gráficos

	PÁGINA
Gráfico 1 - País de nascimento dos antigos atletas olímpicos.	31
Gráfico 2 - País de residência atual dos antigos atletas olímpicos.	31
Gráfico 3 - Estado civil dos respondentes.	31
Gráfico 4 - Ano em que alcançou o maior sucesso pessoal na carreira desportiva.	33
Gráfico 5 - Nível de satisfação com o sucesso alcançado, nos principais eventos desportivos, durante sua carreira no desporto de elite.	37
Gráfico 6 - Distribuição dos rendimentos por componentes.	38
Gráfico 7 - Intervalos de rendimento financeiro mensal durante o auge da carreira desportiva.	39
Gráfico 8 - Competências mais desenvolvidas pelos atletas.	42
Gráfico 9 - Confiança nas competências mais desenvolvidas.	42
Gráfico 10 - Contributo de diferentes ambientes para o desenvolvimento das competências.	44
Gráfico 11 - Como os atletas se sentiam no ativo.	46
Gráfico 12 - Avaliação dos motivos que influenciaram a decisão de se retirar do desporto de elite.	49
Gráfico 13 - Conversas preparativas dos planos para se retirar do desporto de elite.	52
Gráfico 14 - Com quem conversou sobre o(s) plano(s) para se retirar do desporto de elite.	53
Gráfico 15 - Grau de dificuldade de adaptação após ter terminado carreira no desporto de elite.	54
Gráfico 16 - Satisfação com o processo de adaptação à nova situação de vida após o término da carreira.	56
Gráfico 17 - Habilitações académicas da mãe e do pai.	60
Gráfico 18 - Regime laboral da situação profissional atual.	66
Gráfico 19 - Designação da função/ cargo atualmente exercido.	70
Gráfico 20 - Motivos de ajuda na obtenção do primeiro emprego.	77

Índice de gráficos (cont.)

	PÁGINA
Gráfico 21 – Satisfação com a situação profissional atual.	78
Gráfico 22 – Rendimento mensal líquido atual.	79
Gráfico 23 – Rendimento mensal atual comparado com o do auge da carreira.	81
Gráfico 24 – Objetivos profissionais para o futuro.	82
Gráfico 25 – Perspetiva sobre as condições de vida.	84
Gráfico 26 – Dispersão dos resultados sobre as condições de vida.	84

Nota de apresentação

A Comissão de Atletas Olímpicos assumiu, desde a sua génese, a transição de carreira dos atletas como uma das suas grandes preocupações e é um tema que tem vindo a acompanhar de perto. Sabemos que o momento em que os atletas encerram a sua carreira desportiva e dão início a uma nova etapa profissional e pessoal pode ser um período de grandes incertezas, marcado por dificuldades de adaptação, dúvidas sobre o futuro e, em alguns casos, impacto significativo na saúde mental.

Ao longo de mais de duas décadas de existência, a CAO tem assumido um compromisso firme com a promoção e apoio à transição de carreira dos atletas, investindo na sensibilização para a necessidade de um planeamento atempado e na implementação de programas de apoio estruturados. No entanto, uma das grandes lacunas existentes em Portugal reside na escassez de bases de evidência e de indicadores objetivos sobre a realidade vivenciada pelos atletas neste processo. Sem um diagnóstico claro, torna-se mais difícil criar soluções eficazes e ajustadas às reais necessidades dos atletas.

É neste contexto que surge este estudo, que pretende aprofundar o conhecimento sobre a transição de carreira dos atletas portugueses que integraram os Projetos Olímpicos de Londres 2012, Rio de Janeiro 2016 e Tóquio 2020, identificando desafios, dificuldades e oportunidades de melhoria do apoio disponibilizado. Consideramos que a recolha e análise de dados fiáveis serão fundamentais para orientar o desenvolvimento de políticas mais eficazes e programas personalizados, garantindo que cada atleta recebe o acompanhamento necessário para uma transição suave aquando do término da sua carreira desportiva.

Neste sentido, acreditamos que este trabalho revelar-se-á um valioso contributo para promover iniciativas e programas que valorizem a experiência e as competências adquiridas ao longo da carreira desportiva e contribuam para uma bem-sucedida transição.

O nosso compromisso é claro: apoiar os atletas antes, durante e após a sua carreira desportiva!

Diana Gomes
Presidente da Comissão de Atletas Olímpicos





Agradecimentos

Em primeiro lugar, importa agradecer ao Comité Olímpico de Portugal, na pessoa do seu presidente Dr. Artur Lopes, e, em particular, de forma póstuma, ao professor José Manuel Constantino, à Comissão de Atletas Olímpicos, na pessoa da Dr.ª Diana Gomes, e ao Diretor Geral do COP, Dr. João Paulo Almeida, a confiança depositada para a realização do presente estudo.

São também devidos agradecimentos ao Dr. Ricardo Bendito e à Dr.ª Victoria Kaminskaya por todo o apoio proporcionado, na disponibilidade das condições necessárias para aceder à população em estudo e por toda a colaboração prestada para a operacionalização do projeto.

Generalizamos ainda o profundo agradecimento, pela colaboração e pela demonstração de vontade de participação nos trabalhos, aos 75 atletas olímpicos que responderam ao questionário e aos 41 que estiveram presentes nos grupos de discussão realizados.

A todos, a equipa de estudo fica agradecida.





Sumário executivo

Responderam ao *survey* do presente estudo atletas que participaram em “Programa de Preparação Olímpica” e/ou nos Jogos Olímpicos de Londres 2012, Rio de Janeiro 2016 e Tóquio 2020 e que terminaram a sua carreira desportiva nos ciclos Olímpicos em apreço. No caso, **75 atletas do total de 146 atletas já retirados. Adicionalmente, participaram em 5 grupos de discussão, 41 antigos atletas.**

Relativamente à **amostra tem uma média de 39,4 anos e um desvio-padrão de 6,7 anos.** Dos respondentes, 68,3% são do sexo masculino e 31,7% do sexo feminino.

O **país de nascimento** dos respondentes foi maioritariamente Portugal (93,4%), tal como o de residência atual (86,9%).

No que respeita ao **estado civil**, a maioria da amostra é casada (47,5%) ou vive com um parceiro(a) permanente (32,8%).

Tendo como referência as modalidades praticadas e o maior sucesso obtido (em **15 modalidades identificadas**), verificou-se que as modalidades de Natação (21,3%), Atletismo (18,7%), Judo (10,7%), Vela (10,7%) e Canoagem (9,3%) foram as que tiveram atletas com maior percentagem de término de carreira. Com menor representação (1,3%) temos o Ciclismo e a Ginástica.

Os dados obtidos permitem verificar que a maioria dos atletas inicia a especialização desportiva aos 15 anos, quando começam a treinar orientado(a) s para o rendimento, com um desvio padrão de 4,8 anos, conciliando frequentemente o desporto com o estudo e/ou trabalho.



Parte 1: Vida e sucesso no desporto de elite

Atendendo à integração e permanência no Programa de Preparação Olímpica, considerando a carreira desportiva de elite, e sobre o nível em que estiveram durante mais tempo, verificou-se que os atletas permanecem mais tempo no **“Nível Elite”, com 33,3% dos casos, seguindo-se o “Apoio à Qualificação” (26,7%), o “Nível Top Elite” (25,3%) e o “Nível Medalhado” (2%).**

Sobre o nível de satisfação com o sucesso alcançado nos principais eventos desportivos, **mais de 80% dos atletas demonstrou estar “Satisfeito(a)” ou “Muito satisfeito(a)” com o sucesso alcançado** na sua carreira.

Sobre o **grau de popularidade**, quão popular/famoso(a) consideram que foram, a maioria dos atletas descreveram-se como **“Nem pouco nem muito conhecido(a)”, “Não muito conhecido” e “Nada conhecido(a)”, estas perspetivas representam 77,3% dos respondentes.** Somente 21,3% consideram-se “Bem conhecido(a)” e “Muito conhecido(a)”.

A nível financeiro, o **“Rendimento do contexto desportivo”** (por exemplo: dinheiro de prémios/*prize money*, salário do clube, patrocinadores, apoio financeiro da federação desportiva, bolsas do Projeto Olímpico/COP, etc.), **foi a componente que mais contribuiu para o rendimento anual dos atletas, com 59,67%.** Seguiu-se o “Rendimento de outro trabalho além do desporto de elite” (21,20%). “Outras fontes de rendimento” (por exemplo: doações, apoio de fundações, bolsas de estudo) apresentaram a menor contribuição, com uma média de 6,27(%)

Atendendo ao rendimento mensal líquido médio, durante o auge da carreira desportiva - somando todos os rendimentos do desporto/trabalho para além do desporto, apoio familiar e outros -, os **intervalos de rendimentos mais frequentes entre os atletas durante o auge da carreira foram “De 1001€ - 1500€” (26,7%) e “De 1501€ - 2000€” (26,7%).**

O “Treino” foi a atividade que ocupou mais tempo dos atletas, com uma média de 24,8±9,37 horas semanais, nos últimos três anos da sua carreira. Em seguida, destacaram-se as “Horas adicionais” associadas ainda à preparação com 9,93±7,7 horas (em massagens, deslocações para treinos, desenvolvimento de materiais de apoio, etc.); o “Trabalho” com 15,69±17,37 horas e as atividades de “Formação/Educação” uma média de 12±11,85 horas semanais.

A maioria dos atletas não se dedicou exclusivamente ao desporto durante a sua carreira, conciliando a carreira com estudo e/ou trabalho. A opção “Sim, fui só atleta em exclusividade durante a minha carreira desportiva de elite” (17,3%) representa a menor das possibilidades. A condição de “Não, eu estudava, trabalhava e era atleta” foi revelada por 36,0% dos respondentes. Para 29,3% dos inquiridos prevaleceu a situação dual de estudar e treinar/competir.

Entre os atletas que estiveram **em regime de exclusividade (17,3%),** a média de anos dedicados unicamente ao desporto foi de 8,31±5,22 anos.

Sobre as **competências mais desenvolvidas pelos atletas**, ao longo da carreira desportiva, destacam-se as seguintes: “Habilidades de comunicação” (88.6%); “Habilidades linguísticas” (84,3%); “Adaptabilidade e flexibilidade” (84.3%); “Perseverança e capacidade de superar adversidades” (82,9%); “Gestão do tempo e organização” (82.9%); “Trabalho em equipa” (81,4%) e “Resiliência” (80%).

Na retrospectiva temporal da carreira desportiva de elite, na comparação de esforços e ganhos/benefícios, os atletas consideraram que **os esforços foram maiores que os ganhos para 54,3%**; esforços e ganhos equilibrados para 35,7% dos atletas e ganhos maiores que os esforços somente para 10% dos atletas respondentes.

Parte 2: Término da carreira desportiva e período transitório

Questionados sobre **quando começaram a tomar medidas concretas para terminar a carreira no desporto de elite**, aproximadamente 48% dos atletas começaram a tomar medidas para terminarem a carreira de desporto de elite entre 1 a 5 anos antes, sendo que destes a maioria a preparou num ano. No entanto, 29,3% dos atletas registaram não terem realizado essa ação antes de terminar a carreira.

Na avaliação dos motivos que influenciaram a decisão de termino de carreira, observa-se que **61,2% dos atletas identificam com influência forte ou muito forte para a decisão, os motivos de ordem financeira**; os motivos associados com o trabalho (47,8%) e com o desempenho (43,2%).

Quanto à forma como terminaram a carreira, **43,3% dos atletas reportam que foi “abruptamente” ou “muito abruptamente”**. A resposta “Nem abruptamente, Nem gradualmente”, foi escolhida por 22,4% dos atletas. Verificamos ainda que 25,4% dos atletas reportam que a forma de terminar a sua carreira de elite foi de “forma gradual” e 9% “muito gradualmente”.

Quanto a planos para depois do desporto de elite, 34,3% dos atletas reportaram ter tido planos a médio prazo e 25,4% com planos a longo prazo. **Os atletas sem planos, independentemente do prazo (longo e/ou médio) representam um total de 40,3%**.

A decisão de terminar a carreira no desporto de elite foi tomada de forma “voluntária e/ou completamente voluntária” por 64,1% dos atletas. Sob “forte pressão e/ou sob pressão externas” foi reportada por 25,3% dos atletas.

O fim da carreira no desporto de elite chegou no “tempo certo” para 46,3% dos atletas. Para 31,3% dos atletas o fim da carreira no desporto de elite chegou “muito cedo” e para 9% “demasiado cedo”.

A maioria dos atletas conversou, sobre os planos para se retirar do desporto de elite, **com pessoas do ambiente privado/ pessoal como a família, parceiro(a) e amigos, entre outros (78,7% dos atletas)**, e com pessoas do ambiente próximo/restrito como o treinador, membros da equipa, fisioterapeuta, gestor/dirigente do clube desportivo (52% dos atletas).

Relativamente às diferentes áreas de adaptação, após ter terminado carreira no desporto de elite, regista-se que a **“adaptação profissional e formação”** e **“adaptação social”** apresentam padrão de resposta semelhante. Assim, a primeira foi considerada como **“Nada difícil do Todo”** a **“Não foi difícil” por 47,8% dos atletas**. Esta área foi também, considerada por 17,9% dos atletas como muito difícil, tendo igual valor a resposta “Nem foi difícil nem fácil”.

Para 25,4% dos atletas a “adaptação relacionada com a saúde e o corpo” foi considerada como difícil. Para 23,9% foi considerada como Nada difícil, de todo, e para 22,4% “Nem foi difícil, nem fácil”.

A “adaptação emocional” foi considerada difícil por 30,3% dos atletas e muito difícil por 19,7% dos atletas. Esta área foi ainda considerada como “nada difícil, de todo” de adaptação para 18,2% dos atletas.

Após a carreira, a adaptação/ajuste à nova situação de vida aconteceu para 50,8% dos atletas num período até 6 meses; para 23% dos atletas a adaptação aconteceu aos 12 meses; para 21,3% aconteceu num mês e para 11,5% dos atletas 6 meses e igual para valor para 3 meses.

Atendendo ao término da carreira no desporto de elite, verifica-se que **38,8% está satisfeito e 32,8% muito satisfeito com o processo de adaptação à sua nova situação de vida**, o grau de satisfação é verificável em 71,6% dos inquiridos.



Parte 3: A vida após o desporto de elite

A idade média em que o **nível de escolaridade mais elevado foi concluído pelos atletas foi 27,4 anos**, com um desvio padrão de +/- 5,9 anos. A maioria (24 atletas - 42,8%) concluiu o nível de escolaridade mais elevado com idades entre os 24 e 27 anos. Mais de dois terços dos atletas (67,9%) concluíram o nível de escolaridade mais elevado até 28 anos de idade, todavia cerca de um terço (32,3%) concluiu o nível de escolaridade mais elevado com 29 ou mais anos.

Quanto ao **momento em que o nível académico mais elevado foi atingido**, constata-se que **para 84,1% dos respondentes foi durante a carreira desportiva e 15,9% é que fizeram após a carreira desportiva**.

O Estatuto de Atleta Estudante, de entre os dez tipos de apoios formativos / educativos quando conciliava o desporto de elite e formação foi o que a maioria dos atletas beneficiou (61,7%). Os outros tipos de apoios com maior nível de utilização foram a Agenda de exames flexível (44,3%) e o Horário de estudo flexível (26,2%). Os três tipos de apoio com maior nível de utilidade foram a Agenda de exames flexível (82,2%), considerado útil e muito útil pelos atletas, o Horário de estudo flexível (75,0%) e o Estatuto de Atleta Estudante (72,7%).

Para **conciliar a participação no desporto de elite e a realização de formação, os dois motivos avaliados pelos atletas como maior dificuldade foram o “Pouco tempo disponível para estudar” (80,0%) e os “Motivos relacionados com o próprio estudo” (nível de exigência, exames, estrutura educacional não flexível) (78,7%)**. Os motivos avaliados pelos atletas como menor dificuldade para conciliar a participação no desporto de elite e a realização de formação foram a Distância geográfica entre as instalações de formação/educação e as Instalações de treino (41,5%) e Motivos pessoais (falta de motivação, motivos familiares) (44,7%).

Quanto ao **momento em que foi encontrado o primeiro emprego**, constata-se que em **65,6% dos casos ocorreu ainda durante a carreira desportiva e para 34,4% após o termo da carreira**.

Mais de 90% (92,4%) dos atletas encontra-se a exercer uma atividade profissional. 4,5% referiram “Estou desempregado(a) à procura de novo emprego.” Nenhum atleta referiu estar desempregado(a) à procura do primeiro emprego.

A maioria dos atletas que estão a exercer uma atividade profissional, **encontra-se num regime laboral em que 70,5% são trabalhadores por conta de outrem, 14,8% são trabalhadores independentes, 9,8% são trabalhadores por conta própria com empregados**.

Os atletas que exercem atualmente um trabalho por conta de outrem **apresentam um contrato de trabalho sem termo (efetivo) em 65,6% dos casos**. Encontram-se em situação de contrato de trabalho **a termo incerto 9,8% dos atletas** e também 9,8% estão numa situação de contrato de prestação de serviços/recibos verdes.

A maioria dos atletas (31,1%) trabalha numa grande empresa, que corresponde a empresas com mais de 251 trabalhadores e 14,8% dos atletas trabalha numa média empresa com 51 e 250 trabalhadores. Em microempresas trabalham 29,5% dos atletas (19,7% em empresas com menos de 5 trabalhadores e 9,8% em empresas com 6 a 10 trabalhadores).

A maioria dos atletas (24,6%) trabalha no Sector de atividade económica de Atividades artísticas, de espetáculos, desportivas e recreativas, 19,7% dos atletas em Outras atividades de serviços, 14,8% no setor das Atividades de saúde humana e apoio social, 11,5% no setor da Educação.

A designação das funções/cargos atuais nas empresas/organizações onde trabalham os atletas assume diversas formas, das quais as com referências mais frequentes foram: **1) Treinador (17,8%), 2) Gestor (14,4%) e 3) Diretor (9,6%)**.

Atividade profissional principal é exercida a 100% do tempo de trabalho semanal para 67,2% dos atletas, 24,6% dos atletas exercem a atividade profissional principal a 75% do tempo e 8,2% exercem a atividade a 50% do tempo de trabalho semanal face a outra(s) que possam ter.

Os três motivos principais para a saída do último emprego foram: “Melhor remuneração”, “Melhores condições de trabalho” e “Melhor situação contratual” referidos por 3 atletas respondentes como “Importante” e “Muito importante”. A esta pergunta responderam 3 atletas.

Por recomendação da rede de contactos/conhecimentos/amizades foi a forma pela qual a maioria dos atletas (27,1%) obteve o primeiro emprego regular. A segunda e terceira formas mais referidas foram “Por autoproposta” (16,9%) e “Por anúncio ou concurso público” para 13,6% dos atletas.

A valorização da carreira desportiva pelas entidades empregadoras foi a dificuldade mais referida pelos atletas como “Importante e Muito Importante” (59,3%) na procura do primeiro emprego regular. A segunda dificuldade foi “Condições de trabalho (salário, horário, equipamentos, instalações) inaceitáveis” (50,8%). As duas dificuldades consideradas “Nada importante e Pouco importante” foram “Discriminação no processo de seleção (em função do género, da idade, da situação social, da incapacidade física, etc.)” (49,2%) e a “Fracas oferta de empregos na sua área geográfica de interesse.” (37,3%).

A esmagadora maioria da amostra (91,5%) referiu que o emprego não foi ou é apoiado/subsidiado por nenhum programa público de inserção na vida ativa, enquanto apenas 1 respondente (1,7%) referiu que esse apoio existiu. Quatro respondentes (6,8%) declararam desconhecimento sobre esta matéria.

Na atualidade, cerca de 78% da amostra está satisfeito ou muito satisfeito com

a sua situação profissional. Existe, no entanto, uma franja de cerca de 12% da amostra que se declara insatisfeito ou muito insatisfeito.

Quando analisado o **rendimento mensal líquido atual, constata-se que 23,7% declaram auferir menos de 1000€ por mês, 56% declaram auferir entre 1000 e 2500€ e 20,3% mais de 2500€ mensais.** Houve 16 ex-atletas que não responderam a esta questão. Considerando que neste ponto se encontraram diferenças consideráveis de rendimentos entre os antigos atletas, procurou-se identificar, nos que declaram ter menores níveis de rendimento, alguns fatores que possam estar associados a esta situação.

Procuraram-se testar hipóteses e criar inferências, entre atletas com maiores e menores rendimentos, na comparação quanto a: Modalidade praticada; Nível de escolaridade; Nível competitivo em que permaneceram mais tempo; Tempo no alto rendimento; Idade com que abandonaram o alto rendimento e Notoriedade/reconhecimento público. Para a distinção entre atletas, com maiores ou menores rendimentos na atualidade, foi adotado como valor de corte um rendimento de 1000€. Na comparação da **idade de término da carreira no alto rendimento**, a idade de abandono da alta competição, pode ser fator explicativo do nível de rendimentos atual. Constata-se que o grupo pior remunerado terminou a sua carreira desportiva em média com 36,2 anos de idade enquanto que no grupo melhor remunerado os ex-atletas terminam as suas carreiras desportivas em média aos 31,2 anos, ou seja, 5 anos mais cedo. As diferenças entre os dois grupos são significativas e a magnitude dos efeitos é considerada forte. **Este resultado sugere que uma entrada mais tardia no mercado de trabalho poderá ter consequências negativas a médio e longo prazo na progressão profissional,** afetando o rendimento disponível.

Acresce que o grupo de menores rendimentos integra elementos de 9 modalidades diferentes. Todavia, é de excluir que esta situação económica seja típica de atletas de uma delas. A explicação para os rendimentos mais baixos, que alguns atletas reportam, não se encontra, também, nos níveis de escolaridade obtidos.

De forma adicional, constatou-se ainda que na **comparação do nível de satisfação com a situação profissional atual**, entre grupos com rendimentos diferentes, **os mais insatisfeitos são os que ganham menos**.

Ao compararem o rendimento atual com o auferido no auge da sua carreira como atletas, 33,9% dos respondentes consideram que é inferior, 25,4% reportam ser idêntico enquanto 40,7% declaram ter, na atualidade, um rendimento superior.

As competências desenvolvidas no desporto de elite são consideradas relevantes para o desempenho do cargo que atualmente desempenham já que uma maioria de 61% reporta que estas competências correspondem bem ou muito bem.

Quanto aos objetivos profissionais para o futuro, a maioria dos respondentes (56,7%) tenciona progredir na carreira permanecendo na mesma empresa/ organização. Cerca de 20% tenciona mudar de organização dos quais 10% tenciona mudar também de atividade. À procura de emprego encontram-se 5% dos respondentes.

Quanto à ligação que os inquiridos mantêm com o desporto na atualidade, estes foram questionados sobre qual das afirmações descreveria melhor a sua relação com o desporto. Nesta questão, 25 respondentes (33,3%) declaram praticar desporto autonomamente e sem qualquer outro objetivo, 13,3% declaram participar em competições de veteranos na mesma modalidade em que foram praticantes de elite, 17,3% mantêm uma prática desportiva, mas numa modalidade diferente.

Quando questionados sobre **a vida após o desporto de elite** os ex-atletas **expressaram-se fazendo uma avaliação positiva da sua situação atual**. A afirmação mais valorizada foi que **“Na maioria das áreas, a minha vida está próxima dos meus ideais”, com média de 3,90 numa escala máxima de 5 pontos**; seguindo-se “Estou satisfeito com minha vida” com 3,87. A afirmação que obteve o valor médio de apreciação mais baixo, menos valorizada, foi que “Se eu pudesse viver a minha vida de novo, dificilmente mudaria alguma coisa”, 3,35.

Parte 4: A perspetiva dos antigos atletas olímpicos sobre o emprego

Sobre como foi preparado o após carreira desportiva e a entrada no mercado de trabalho, constatou-se que a forma predominante, que serviu de preparação para o após carreira, foi a possibilidade de conciliação da preparação desportiva com a formação académica, com a formação profissional ou mesmo já com uma carreira profissional, dependendo da idade com que os atletas entraram no alto rendimento desportivo. Outro padrão, está associado a formas intervaladas de realização da carreira, algumas das vivências transmitidas também indicam que, embora tivessem uma conciliação entre atividades desenvolvidas, tinham períodos de interrupção para dedicação plena à preparação desportiva.

Os antigos atletas, pelas oportunidades constituídas, foram realizando uma transição progressiva para o mercado de trabalho, uma das possibilidades foi o envolvimento na modalidade noutras funções, nomeadamente como treinadores. Os(as) atletas tinham previamente obtido qualificações académicas e profissionais que lhes permitiu explorar possibilidades de trabalho dentro da própria modalidade. A utilização das **oportunidades geradas pela presença no alto rendimento** foi outra das perspetivas encontradas para aceder ao mercado de trabalho.

Os atletas que **terminaram a carreira de forma repentina**, tiveram como as principais razões para tal: a **ausência de resultados desportivos** e, noutros casos, o **surgimento de lesões**.

Sobre o **momento em foi iniciada a preparação para o após carreira desportiva**, sendo diversas as possibilidades, identificaram-se quatro situações tipo: atletas **“sem preocupação com o final da carreira; “à medida que a carreira foi evoluindo”; “Quase no final da carreira”** e atletas que indicaram **“Quando concluí a carreira”**.

Sobre a preparação para a entrada no mercado de trabalho, relativo às recomendações que os antigos atletas podiam fazer a um atleta que agora se

inicia no alto rendimento, identificámos três dimensões de recomendações: **associadas à formação académica; à programação do final da carreira e às dificuldades sobre o processo de transição**.

Foi bastante vincada a recomendação sobre **a necessidade de obter uma formação académica**, e conseguir conciliar a participação desportiva com a formação nos diferentes ciclos escolares. Esta situação, apontaram, gera uma certa proteção para o final da carreira e para a transição para o mercado de trabalho.

Sobre o tipo de competências adquiridas no desporto de alto rendimento e suscetíveis de serem utilizadas na atualidade, nas funções exercidas, a perspetiva obtida nos grupos de discussão permite assumir que os antigos atletas consideram haver uma transferência plena das competências comportamentais (*soft skills*) e também das competências técnicas (*hard skills*) para os que continuam a trabalhar no desporto, nomeadamente como treinadores, diretores técnicos nacionais ou selecionadores. Foram identificadas três áreas de competências principais: **competências individuais**, relacionadas com própria gestão pessoal; **competências associadas às relações interpessoais**, de relação com os outros, e **competências técnicas**, do contexto do desporto ou das modalidades desportivas.

Sobre o que ajudou a obterem o primeiro emprego regular, o que foi determinante para essa entrada no mercado de trabalho, **verifica-se que o percurso académico** é prenunciador de respostas positivas a oportunidades que vão surgindo, ainda na carreira desportiva, enquanto atletas, ou já no seu percurso final.

Sobre as barreiras por que passaram na procura do primeiro emprego regular, foi possível delimitar a partir do que os inquiridos afirmaram **quatro barreiras principais: A ausência de formação académica; Menor experiência a nível profissional; Dificuldades de adaptação e Falta de valorização, por parte das entidades, do percurso como atletas Olímpicos**.

Para o apoio à pós carreira desportiva e preparação para o mercado de trabalho, foram solicitadas recomendações a proporcionar às Federações ao COP e ao Estado. Deste modo, foi possível sistematizar, a partir das orientações dadas, quatro ideias principais: **1) as atividades realizadas pelo COP, no âmbito da preparação para o pós carreira, precisam de ter maior envolvimento e aproveitamento pelos atletas; 2)** ainda no processo de desenvolvimento para o alto rendimento **é preciso proporcionar mais garantia, mais estabilidade, nas medidas existentes para apoio aos atletas**, para que as suas opções de estudo, de formação, de trabalho, possam decorrer em paralelo com a sua atividade desportiva; **3)** é necessário **fortalecer a cooperação entre o Estado, o COP e as Federações para que as medidas existente e a propor tenham efetiva aplicação;** e **4)** é necessário **continuar a melhorar as oportunidades de emprego**, para os atletas olímpicos.

Por fim, atendendo aos resultados do estudo, definindo um propósito, objetivos, entidades a envolver, ações prioritárias, estimativa temporal de execução, metas e indicadores de resultados a obter, para melhorar a situação de empregabilidade, **são apresentadas doze (12) recomendações** que visam:

- Constituir uma Unidade de Apoio à Empregabilidade para Atletas Olímpicos
- Verificar a correta aplicação, pelas instituições de ensino, do estatuto do estudante atleta do ensino superior
- Aprofundar a generalização das Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (UAARE) nas IES
- Reforçar as ofertas de ensino profissional
- Melhorar os processos de realização da formação de treinadores, no âmbito do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT)

- Divulgar e melhorar a oferta de emprego público
- Aumentar as oportunidades de trabalho para os atletas olímpicos
- Constituir uma oferta formativa de micro-credenciais para validar competências obtidas na prática desportiva de alto rendimento
- Aumentar o reconhecimento público e a difusão das competências obtidas no alto rendimento desportivo
- Constituir um procedimento de adesão à Segurança Social para atletas com participação em programas de preparação olímpica
- Estabelecer planos individuais de carreira desportiva



POR London 2012



I. Introdução

Com o presente estudo pretendeu-se responder a uma necessidade identificada pelo Comité Olímpico de Portugal (COP), e, em particular, pela Comissão de Atletas Olímpicos (CAO), para conhecer aprofundadamente a condição perante o emprego dos atletas que participaram em “Programa de Preparação Olímpica” e/ou nos Jogos Olímpicos de Londres 2012, Rio de Janeiro 2016 e Tóquio 2020 e que terminaram a sua carreira desportiva nos ciclos Olímpicos em apreço.

O término da carreira de um atleta, com participação ao mais alto nível do rendimento desportivo, à escala mundial, coloca desafios e responsabilidades individuais e coletivas de elevada exigência. Por um lado, a nível individual, desde a iniciação desportiva, até à entrada num “Programa de Preparação Olímpica”, passando pela criação de resultados para a participação em Jogos Olímpicos, o atleta confronta-se com diversos períodos de transição e de desenvolvimento da carreira. Este percurso nem sempre integra perspetivas de preparação a longo prazo, em complemento com a atividade desportiva, que prevejam o final da carreira e a transição para uma atividade profissional. Por outro lado, a nível coletivo, o país, o Estado, as federações, os clubes e outros contextos organizacionais que contribuíram para a preparação e para os resultados, nem sempre têm uma preocupação efetiva com o pós-carreira desportiva dos atletas.

Assim, são exploradas, no presente trabalho, as repercussões da carreira desportiva dos atletas na sua situação perante o emprego e mercado de trabalho no após a carreira desportiva.

II. Contexto da investigação

Com o presente estudo pretende-se identificar, descrever e caracterizar os percursos realizados pelos atletas para entrada no mercado de trabalho e a sua situação perante o emprego. Adicionalmente, constituir recomendações para futuros processos de desenvolvimento de carreira desportiva que integrem a preparação para o seu final e uma entrada plena no mercado de trabalho. Especificamente, pretende-se conhecer:

- 1) a situação atual perante o emprego dos atletas que já retirados estiveram em "Programa de Preparação Olímpica", no período temporal de três ciclos Olímpicos;
- 2) as condições, com que se confrontaram, de entrada no mercado de trabalho;
- 3) os contextos de preparação, no desenvolvimento de carreira desportiva até ao seu termo, que sejam facilitadores da entrada no mercado de trabalho;
- 4) os processos de programação e planeamento para terminar a carreira e a preparação, em concreto, para a entrada no mercado de trabalho.

III. Metodologia

A população em estudo foi a dos/as atletas que tiveram a última participação em “Programa de Preparação Olímpica” e/ou num dos Jogos Olímpicos (JO) de Londres 2012, Rio de Janeiro 2016 ou Tóquio 2020, de acordo com base de dados proporcionada pelo COP. Estabeleceram-se como critérios, para selecionar o universo em estudo, a última participação em Programa de Preparação e/ ou com presença nos JO. Consoante as situações, conta a última presença, tida pelo/a atleta, em Programa de Preparação ou nos JO. Desta forma, estão em estudo os sujeitos que terminaram a carreira desportiva no período de 2008 a 2021.

Com a aplicação dos critérios anteriormente referidos, identificaram-se 146 atletas (N), 67% do sexo masculino e 33% do sexo feminino. Destes, 54% terminaram a carreira até 2012; 27% até 2016 e 19% até a 2021. Representaram 19 modalidades e em 6 modalidades encontramos 75% dos atletas retirados - no Atletismo (23%), Vela (13%), Judo (12%), Natação (11%), Canoagem (8%) e na Ginástica (8%).

Tabela 1 - Universo dos atletas em situação de pós-carreira, por modalidade e em percentagem.

Modalidade	N.º Atletas retirados/as	%
Atletismo	34	23%
Vela	19	13%
Judo	17	12%
Natação	16	11%
Canoagem	11	8%
Ginástica	11	8%
Triatlo	6	4%
Ciclismo	4	3%
Ténis	4	3%
Remo	4	3%
Taekwondo	4	3%
Karaté	3	2%
Lutas amadoras	3	2%
Esgrima	3	2%
Badminton	2	1%
Voleibol	2	1%
Tiro com arco	1	1%
Tiro com arma de caça	1	1%
Ténis de mesa	1	1%

Para reconhecer, descrever e caracterizar a situação dos antigos atletas perante o emprego, entrada no mercado de trabalho, condição de término de carreira desportiva e preparação para o pós-carreira desportiva foi aplicado um inquérito retrospectivo por questionário, por autopreenchimento com recurso à plataforma *SurveyMonkey*. Para o efeito, foi aplicado, após traduzido e adaptado, o instrumento desenvolvido por Kuetell et al. (2017)¹, com a devida autorização dos autores, constituído por 60 questões divididas em três partes: parte I, sobre a “Vida e sucesso no desporto de elite” – como se desenvolveu a carreira desportiva, que sucessos alcançou e que competências desenvolveu através do desporto; parte II, “término da carreira desportiva e período transitório seguinte” – razões pelas quais terminou a carreira no desporto de elite e como lidou com as mudanças no período de transição fora do desporto de elite – e parte III, “A vida após o desporto de elite” – formação/educação, sobre a situação atual no mercado de trabalho e situação de vida, em geral. Ver a tradução do questionário “*Athletic Career Termination Questionnaire (ACTQ)*”.

À versão traduzida foi aplicado um pré-teste, com 10 ex-atletas, para verificação do seu ajustamento ao contexto nacional e à interpretação linguística e terminológica. De seguida, conforme as apreciações recolhidas, foram feitas pequenas alterações na redação das perguntas, para evitar que pudessem ter interpretações ambíguas.

Para permitir ter um número de respondentes próximo da projeção inicial, uma amostra de 106 respostas para um nível de confiança de 95% e erro amostral de 5%, foram constituídas rondas de contactos mensais, por e-mail e contactos telefónicos diretos, com a população em estudo no período de 6 de dezembro de 2023 a 12 de junho de 2024, aproximadamente seis meses. O contacto com os atletas foi realizado pelo COP, a equipa de estudo não teve acesso a qualquer dado pessoal que permitisse o acesso aos antigos atletas.

Por dificuldades na obtenção do número de respostas, foi colocado como

objetivo de segunda ordem ter, no mínimo, inquirida metade da população. Desta forma, com o prolongamento sistemático do tempo para recolha de informação, obtivemos uma amostra de 75 (n) respostas válidas, 51,4% da população, o que, para uma população finita de 146 atletas olímpicos elegíveis para integrar a amostra, resulta num erro amostral de 8%.

A partir da base de dados de respostas recolhidas na plataforma, procedeu-se ao tratamento dos dados, questão-a-questão, com base no programa de software estatístico *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*, versão 29.0.

O primeiro nível de análise de dados permitiu efetuar análises exploratórias descritivas, univariadas e bivariadas, representação gráfica, análise de distribuição, comparações e ligações, entre fatores, que possibilitem estabelecer padrões de percursos de carreira e entrada no mercado de trabalho.

Para os testes de hipóteses foi feita a comparação paramétrica de duas amostras independentes, através do teste T de Student, sempre que cumprido o pressuposto de normalidade das amostras. Quando esta situação não se verificava, foi utilizado, em alternativa, o teste *U de Mann-Whitney*. O teste *T de Student* foi interpretado após avaliação da homocedasticidade com o teste de Levene. A magnitude dos efeitos foi avaliada através do índice Cohen's d. A comparação não paramétrica foi realizada através do teste *U de Mann-Whitney*, quando a variável dependente se encontrava em escala ordinal e através da prova de Qui-quadrado quando esta se encontrava em escala nominal. Para esta última prova, foram considerados como significativos os residuais ajustados e normalizados superiores a dois em valor absoluto.

¹ Kuetell, 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>

Numa segunda etapa, entre março e junho de 2024, para aprofundar as relações de causalidade e o aprofundamento do conhecimento sobre o percurso e a situação dos atletas foram constituídos cinco (5) grupos focais/ *focus group*, compostos por uma amostra heterogénea que representou proporcionalmente o universo da população em estudo, quanto à modalidade desportiva, sexo e ano em que terminaram a carreira. Em cada sessão realizada, uma presencial e quatro *online*, foi aplicado um protocolo de procedimentos, a partir de uma apresentação prévia com recurso a PowerPoint que incluiu: apresentação dos objetivos do estudo; caracterização da população em estudo; pedido de autorização para registo áudio e vídeo da sessão, garantindo o anonimato dos presentes, e seis rondas de perguntas, apresentadas uma-a-uma em diapositivo, para melhor leitura e interpretação dos intervenientes.

Para tratamento dos dados utilizou-se um procedimento de análise temática constituído pelas seguintes fases: transcrição dos registos áudio dos grupos de discussão, aproximadamente 9 horas de gravações; codificação das transcrições considerando o tempo/ momento de intervenção e o seu conteúdo; identificação dos temas; aprofundamento dos temas a partir das apreciações realizadas pelos respondentes; estabelecimento de relações entre os temas identificados e os objetivos da pesquisa.

Para tratamento dos dados partiu-se das unidades de registo, constituíram-se unidades de contexto; formação de núcleos de sentido das ideias transmitidas nas respostas e constituíram-se temas que resumem o assunto abordado, conforme Braun e Clarke (2006)².

Para todas as etapas de elaboração do estudo, para a construção dos respetivos instrumentos de recolha de dados, tratamento e análise, e demais procedimentos metodológicos, foram garantidas e justificadas as condições para: a) reduzir o enviesamento; b) controlar o erro; c) limitar a causalidade; d) assegurar a validade interna, reduzindo a ambiguidade e a contradição da interpretação; e)

garantir a validade instrumental, com preocupações de construção dos procedimentos para comparabilidade e compatibilidade de métodos; f) garantir a fidedignidade, assegurando-se a consistência dos dados e a possibilidade de repetibilidade dos resultados e g) possibilitar a validade consultiva, garantida pela possibilidade de contacto direto com todos os elementos e suportes envolvidos na pesquisa.

IV. Resultados

Os resultados são apresentados pela caracterização dos respondentes e pela sequência das questões respondidas na parte I, sobre a “Vida e sucesso no desporto de elite”; parte II, “término da carreira desportiva e período transitório seguinte” e, por fim, na parte III, “A vida após o desporto de elite”.

² Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Caracterização dos respondentes

Responderam ao questionário 75 ex-atletas que participaram nos programas olímpicos de Londres, Rio de Janeiro e Tóquio ou que tenham participado nos respetivos Jogos Olímpicos ainda que não tenham integrado o programa de preparação Olímpico.

A amostra tinha uma média de 39,4 anos e um desvio-padrão de 6,7 anos. O ex-atleta mais novo 24 anos e o mais velho 56 anos. De referir que 16 inquiridos não declararam a sua idade.

Dos respondentes, 68,3% são do sexo masculino e 31,7% do sexo feminino. Houve 15 ex-atletas que não responderam a esta questão.

O país de nascimento dos respondentes foi maioritariamente Portugal (Gráfico 1). Apenas 4 sujeitos nasceram fora do território nacional sendo as suas origens diversas. Houve ainda 14 inquiridos que não responderam a esta questão.

A maioria dos inquiridos (86,9%) residia em Portugal (Gráfico 2), 11,5% noutros países europeus e apenas 1 ex-atleta residia fora da Europa, no caso nos Estados Unidos da América. Houve 14 inquiridos que não responderam a esta questão.

No que respeita ao Estado Civil (Gráfico 3), a maioria da amostra era casada (47,5%) ou vivia com um(a) parceiro(a) de forma permanente (32,8%), 13,3% eram solteiros e 3,3% divorciados. Houve 14 inquiridos que não responderam a esta questão.

Gráfico 1 - País de nascimento dos antigos atletas olímpicos.

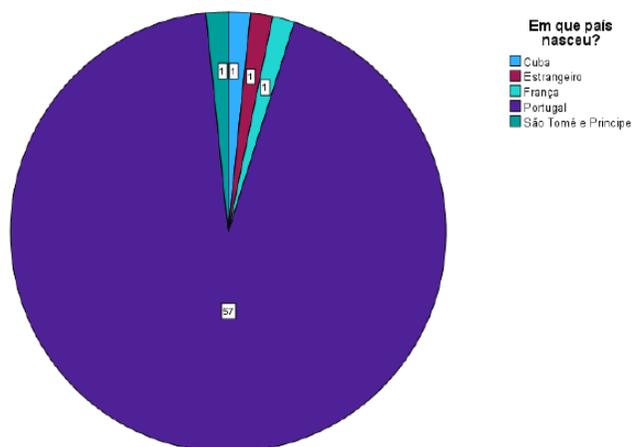


Gráfico 2 - País de residência atual dos antigos atletas olímpicos.

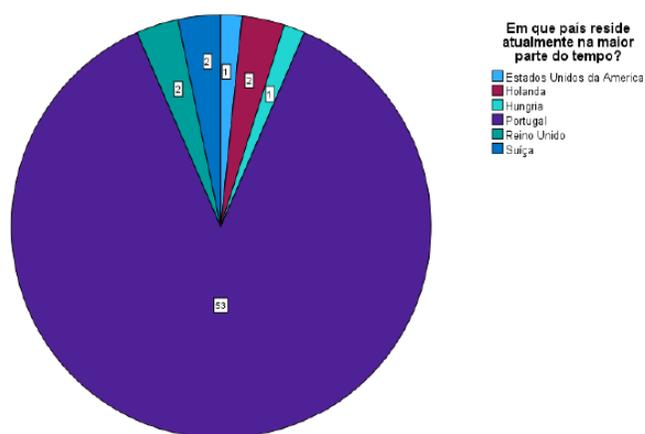
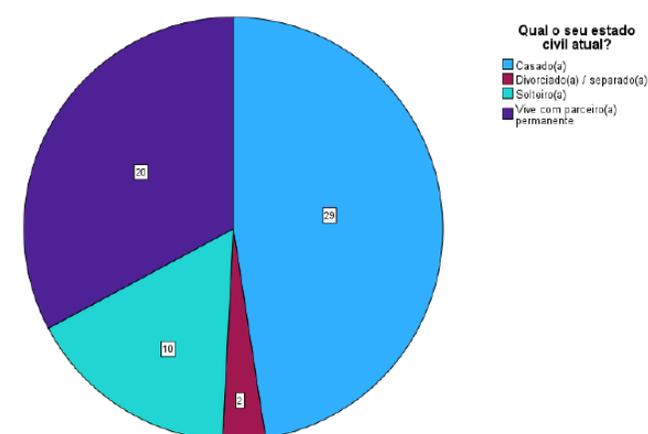


Gráfico 3 - Estado civil dos respondentes.



PARTE I: VIDA E SUCESSO NO DESPORTO DE ELITE

1. Modalidade desportiva com maior sucesso no desporto de elite

Tendo como referência as modalidades praticadas pelos respondentes e o maior sucesso obtido (em 15 modalidades identificadas), verifica-se que as modalidades de Natação (21,3%), Atletismo (18,7%), Judo (10,7%), Vela (10,7%) e Canoagem (9,3%) foram as que tiveram atletas com maior percentagem de término de carreira. As modalidades com menor representação (1,3%) são o Ciclismo e a Ginástica.

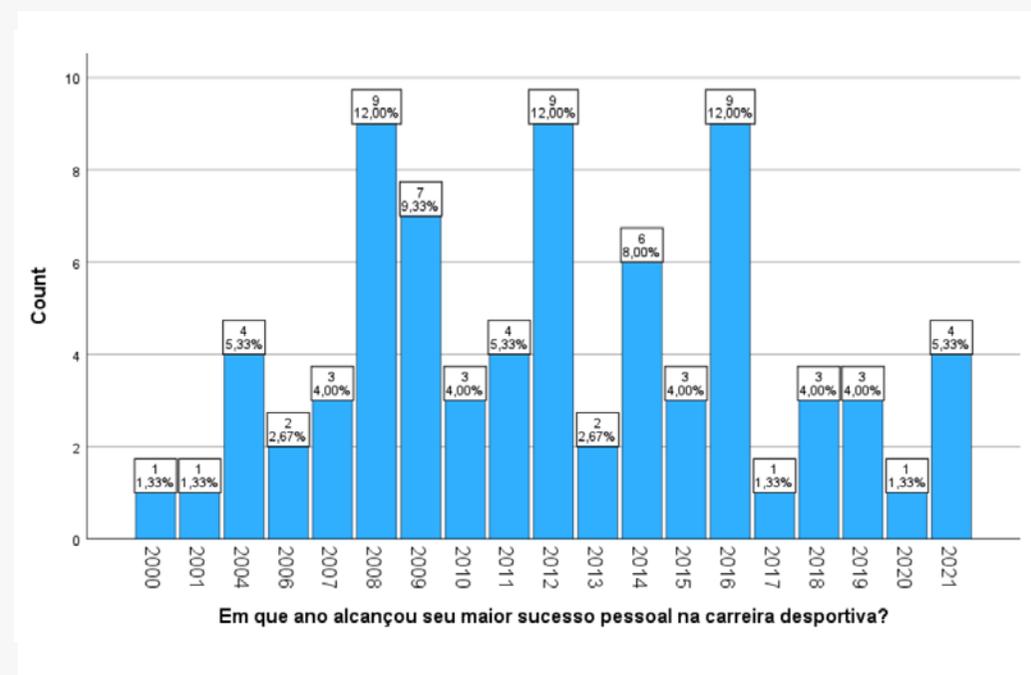
Tabela 2 - Modalidade desportiva com maior sucesso no desporto de elite.

Modalidade	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Atletismo	14	18,7	18,7	18,7
Canoagem	7	9,3	9,3	28
Ciclismo	1	1,3	1,3	29,3
Esgrima	2	2,7	2,7	32,0
Ginástica	1	1,3	1,3	33,3
Judo	8	10,7	10,7	44,0
Taekwondo	3	4,0	4,0	72,0
Tiro com arco	2	2,7	2,7	74,7
Tiro com armas caça	2	2,7	2,7	77,3
Trampolins	2	2,7	2,7	80,0
Triatlo	5	6,7	6,7	86,7
Vela	8	10,7	10,7	97,3
Voleibol de praia	2	2,7	2,7	100,0
Total	75	100,0	100,0	

2. Ano em que alcançou o maior sucesso pessoal na carreira desportiva

Para os respondentes, o maior sucesso pessoal na carreira desportiva foi atingido nos anos de 2008, 2012 e 2016. Destacam-se com 12% dos atletas a atingirem o pico das suas carreiras nesses anos, o que coincide com anos de Jogos Olímpicos. Os anos com frequências menores são: 2000, 2001, 2017, 2020 (1,3% cada).

Gráfico 4 - Ano em que alcançou o maior sucesso pessoal na carreira desportiva.



3. Com que idade iniciou a principal especialização desportiva?

A idade com que os atletas iniciaram a sua principal especialização desportiva, quando começou a treinar orientado(a) para o rendimento (Tabela 3), tem uma média de início da especialização aos 15,1 anos e um desvio padrão de 4,8 anos. Apresenta um mínimo de 7 anos de idade e um máximo de 30 anos.

Tabela 3 - Idade em que iniciou a principal especialização desportiva.

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Idade início especialização desportiva	75	7	30	15,11	4,84
Total	75				

Considerando intervalos etários (Tabela 4), verifica-se que para os inquiridos a especialização ocorreu principalmente entre os 11 e os 15 anos e entre os 16 e os 20 anos, nestes dois intervalos estão 73,3% dos respondentes.

Tabela 4 - Idade de especialização desportiva.

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Até aos 10 anos	10	13,3	13,3	13,3
Dos 11 aos 15 anos	36	48,0	48,0	61,3
Dos 16 aos 20 anos	19	25,3	25,3	86,7
Dos 20 aos 25 anos	7	9,3	9,3	96
Mais de 25 anos	3	4,0	4,0	100,0
Total	75	100,0	100,0	

4. Última participação nos Jogos Olímpicos e em Programa de Preparação Olímpica

As respostas sobre a última participação dos atletas nos Jogos Olímpicos (Tabela 5) e no Programa de Preparação (Tabela 6) mostra que a maioria dos atletas participou pela última vez nos Jogos Olímpicos de 2012 (25,3%) e em 2016 (18,7%).

Tabela 5 - Última participação em Jogos Olímpicos.

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
2012	19	25,3	52,8	52,8
2016	14	18,7	38,9	91,7
2020	3	4,0	8,3	100,0
Válidos	36	48,0	100,0	
Omissos	39	52,0		
Total	75	100,0	100,0	

A última participação no Programa de Preparação Olímpica teve também a maior referência nos anos de 2012 (32,0%) e 2016 (29,3%).

Tabela 6 - Última participação no Programa de Preparação Olímpica.

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
2008	1	1,3	1,6	1,6
2012	24	32,0	38,1	39,7
2016	22	29,3	34,9	74,6
2020	16	21,3	25,4	100,0
Válidos	63	84,0	100,0	
Omissos	39	52,0		
Total	75	100,0	100,0	

5. Integração e permanência no Programa de Preparação Olímpica, nível em que esteve durante mais tempo

Atendendo à integração e permanência no Programa de Preparação Olímpica, considerando a carreira desportiva de elite, e sobre o nível em que estiveram durante mais tempo, verificou-se que os atletas permanecem mais tempo no “Nível Elite”, com 33,3% dos casos. Constatou-se que em apoio à qualificação foram identificados 26,7% dos atletas, seguidos por “Nível Top Elite” (25,3%), “Nível Medalhado” (2%) e “Nenhuma das situações anteriores” (2,7%).

Tabela 7 - Permanência no Programa de Preparação Olímpica, nível em que esteve mais tempo.

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Apoio à qualificação	20	26,7	26,7	26,7
Nível Elite (nível 3)	25	33,3	33,3	60,0
Nível Top Elite (nível 2)	19	25,3	25,3	85,3
Nível Medalhado (nível 1)	9	12,0	12,0	97,3
Nenhuma das situações anteriores	2	2,7	2,7	100,0
Total	75	100,0	100,0	



6. Atendendo à participação em Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo ou da Europa, como considera o sucesso desportivo

Os respondentes com participação nos Jogos Olímpicos (Tabela 8), em 33,3% dos casos, classificaram-se até ao 18º lugar, com maior frequência as classificações entre 9º ao 18º Lugar.

Tabela 8 - Classificação nos Jogos Olímpicos.

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
4º ao 8º Lugar	10	13,3	23,8	23,8
9º ao 18º Lugar	15	20,0	35,7	59,5
19º ao 30º Lugar	7	9,3	16,7	76,2
Outro Lugar que não os anteriores	10	13,3	23,8	100,0
Válidos	42	56,0	100,0	
Omissos	33			
Total	75	100,0		

Nos Campeonatos da Europa (Tabela 10), a maioria dos atletas classificaram-se entre o 1º e o 3º lugar (33,3%) e o 4º e o 8º lugar (30,7%).

Tabela 10- Classificação nos Campeonatos da Europa.

Nos Campeonatos do Mundo (Tabela 9), a classificação mais frequente também se encontra entre o 9º e o 18º lugar (29,3%), seguindo-se as classificações entre 4º ao 8º Lugar (20%).

Tabela 9 - Classificação nos Campeonatos do Mundo.

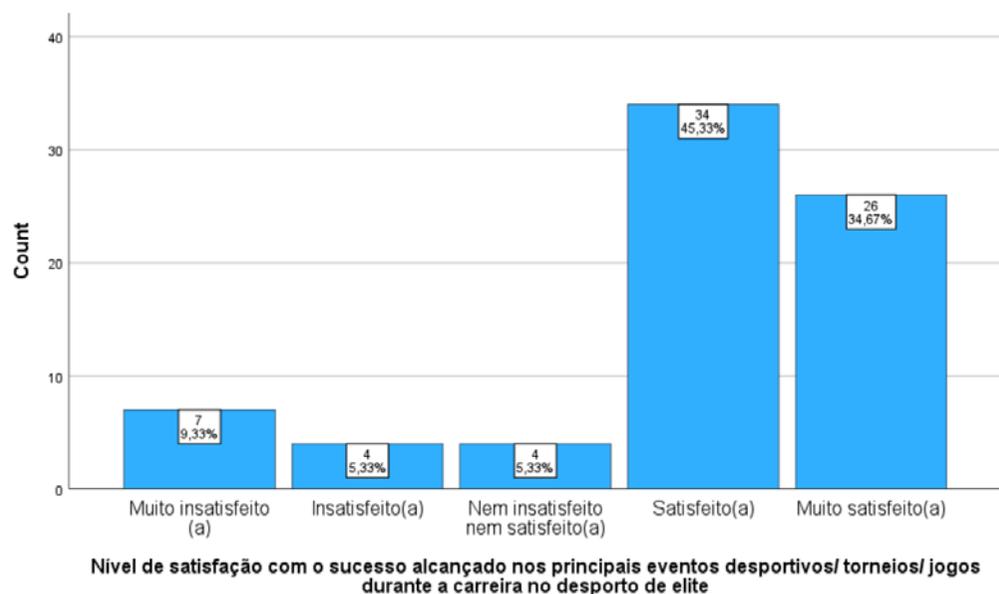
	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
1º ao 3º Lugar	13	17,3	20,3	20,3
4º ao 8º Lugar	20	26,7	31,3	51,6
9º ao 18º Lugar	22	29,3	34,4	85,9
19º ao 30º Lugar	8	10,7	12,5	98,4
Outro Lugar que não os anteriores	1	1,3	1,6	100,0
Válidos	64	85,3	100,0	
Omissos	11	14,7		
Total	75	100,0		

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
1º ao 3º Lugar	25	33,3	37,9	37,9
4º ao 8º Lugar	23	30,7	34,8	72,7
9º ao 18º Lugar	13	17,3	19,7	92,4
19º ao 30º Lugar	5	6,7	7,6	100,0
Válidos	66	88,0	100,0	
Omissos	9	12,0		
Total	75	100,0		

7. Satisfação com o sucesso alcançado nos principais eventos desportivos durante a carreira no desporto de elite

Inquiridos sobre o nível de satisfação com o sucesso alcançado nos principais eventos desportivos (Gráfico 5), durante sua carreira no desporto de elite, mais de dois terços dos atletas (80,0%) demonstrou estar “Satisfeito(a)” ou “Muito satisfeito(a)” com o sucesso alcançado na sua carreira. “Muito insatisfeito(a)” e “Insatisfeito(a)” foram as opções com menor representatividade.

Gráfico 5 - Nível de satisfação com o sucesso alcançado, nos principais eventos desportivos, durante sua carreira no desporto de elite.



8. Durante a carreira no desporto de elite, quão popular/famoso(a) considera que foi para a população do país

Acerca de quão popular/ famoso(a) consideram que foram, em geral, para a população do país, a maioria dos atletas descreveu a sua popularidade durante a carreira como “Nem pouco nem muito conhecido(a)”, “Não muito conhecido” e “Nada conhecido(a)”, estas perspetivas representam 77,3% dos respondentes. Na situação oposta, somente 21,3% consideram-se “Bem conhecido(a)” e “Muito conhecido(a)”.

Tabela 11 - Durante a carreira quão popular/ famoso(a) considera que foi para a população do país.

	Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Nada conhecido(a)	11	14,7	14,7	14,7
Não muito conhecido(a)	21	28,0	28,0	42,7
Nem pouco nem muito	26	34,7	34,7	77,3
Bem conhecido(a)	12	16,0	16,0	93,3
Muito conhecido(a)	4	5,3	5,3	98,7
Não sei	1	1,3	1,3	100,0
Total válidos	75	100,0	100,0	

9. Quando praticou desporto de elite que componentes contribuíram para o rendimento financeiro anual

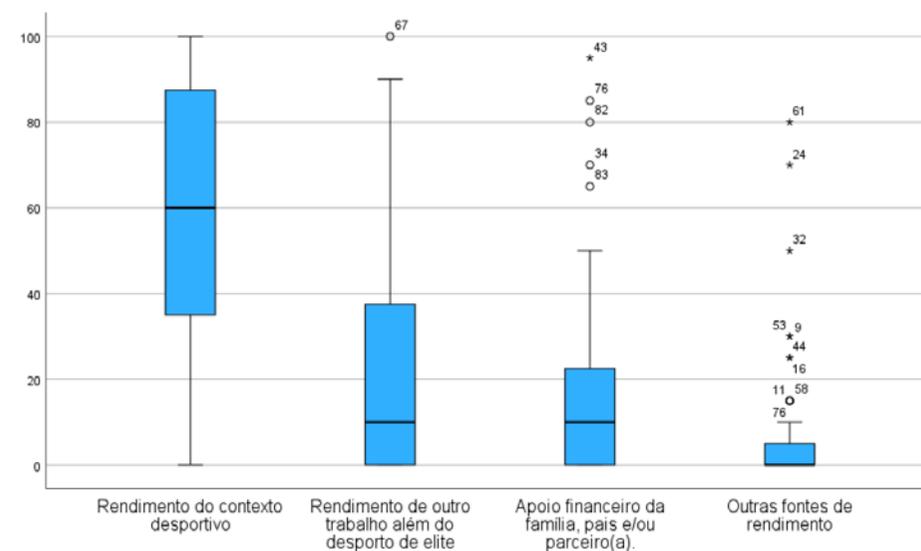
O “Rendimento do contexto desportivo” (por exemplo: dinheiro de prémios / prize money, salário do clube, patrocinadores, apoio financeiro da federação desportiva, bolsas do Projeto Olímpico/ COP, etc.) foi a componente que mais contribuiu para o rendimento financeiro anual dos atletas, com $59,67 \pm 30,44$ (Tabela 12). “Outras fontes de rendimento” (por exemplo: doações, apoio de fundações, bolsas de estudo) apresentaram a menor contribuição, com uma média de $6,27 \pm 14,52$.

Tabela 12 - Componentes que contribuíram para o rendimento financeiro anual.

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Rendimento do contexto desportivo	75	0	100	59,67	30,44
Rendimento de outro trabalho além do desporto de elite	75	0	100	21,20	26,57
Apoio financeiro da família, pais e/ou parceiro(a)	75	0	95	17,33	22,54
Outras fontes de rendimento	75	0	80	6,27	14,52
Total válidos	75				

O rendimento do contexto desportivo apresenta uma distribuição (Gráfico 6) próxima de uma normalidade com a concentração dos resultados com alguma simetria em volta da mediana. As situações com mais *outliers* são “Apoio financeiro da família, pais e/ou parceiro(a)” e “Outras fontes de rendimento (por exemplo, doações, fundações, bolsas de estudo)” onde os atletas apresentam pesos maiores nos rendimentos nestas fontes de receitas de uma forma excepcional considerando a maioria dos atletas.

Gráfico 6 - Distribuição dos rendimentos por componentes.



10. Rendimento financeiro mensal líquido médio durante o auge da carreira desportiva

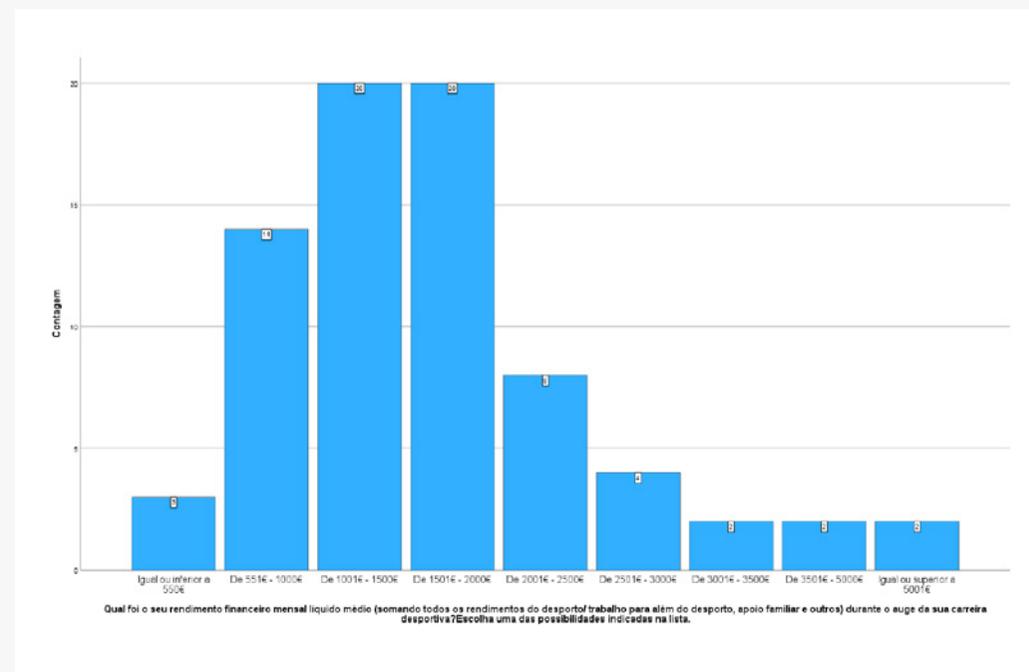
Atendendo ao rendimento financeiro mensal líquido médio, durante o auge da carreira desportiva - somando todos os rendimentos do desporto/ trabalho para além do desporto, apoio familiar e outros -, os intervalos de rendimentos mais frequentes entre os atletas durante o auge da carreira foram “De 1001€ - 1500€” (26,7%) e “De 1501€ - 2000€” (26,7%) (tabela 13).

Tabela 13 - Rendimento financeiro mensal durante o auge da carreira desportiva

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Igual ou inferior a 550€	3	4,0	4,0	4,0
De 551€ - 1000€	14	18,7	18,7	22,7
De 1001€ - 1500€	20	26,7	26,7	49,3
De 1501€ - 2000€	20	26,7	26,7	76,0
De 2001€ - 2500€	8	10,7	10,7	86,7
De 2501€ - 3000€	4	5,3	5,3	92,0
De 3001€ - 3500€	2	2,7	2,7	94,7
De 3501€ - 5000€	2	2,7	2,7	97,3
Igual ou superior a 5001€	2	2,7	2,7	100,0
Total válidos	75	100,0	100,0	

Conforme o Gráfico 7, os intervalos “Igual ou inferior a 550€” (4%) e “Igual ou superior a 5001€” (2,7%) representam as extremidades com menor número de respostas.

Gráfico 7 - Intervalos de rendimento financeiro mensal durante o auge da carreira desportiva.



11. Processo de preparação desportiva e outros esforços adicionais para além do desporto de elite

O “Treino” foi a atividade que ocupou mais tempo dos atletas, com uma média de $24,8 \pm 9,37$ horas semanais, nos últimos três anos da sua carreira (Tabela 14). Em seguida, destacaram-se as “Horas adicionais” (em massagens, deslocações para treinos, desenvolvimento de materiais de apoio, etc.) dedicadas ao desporto, com $9,93 \pm 7,7$ horas, e o “Trabalho” (emprego a tempo integral ou parcial / *part time*), com $15,69 \pm 17,37$ horas. “Formação/ Educação” (por exemplo: enquanto estudante de ensino secundário, universitário, em formação profissional, ou noutra formação complementar) foi a atividade com menor número de horas dedicadas pelos atletas, com uma média de $12 \pm 11,85$ horas semanais.

Tabela 14 – Horas de preparação nos últimos três anos da carreira.

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Aproximadamente quantas horas por semana treinou, em média, nos últimos três anos da sua carreira no desporto de elite	75	5	50	24,80	9,374
Quantas horas adicionais por semana - em massagens, deslocações para treinos, desenvolvimento de materiais de apoio, etc.	75	1	54	9,93	7,710
Nos últimos três anos da sua carreira desportiva de elite, para além do tempo gasto com sua modalidade desportiva, aproximadamente quantas horas por semana foram gastas especificamente em trabalho	75	0	72	15,69	17,368
	75	0	50	12,00	11,852
Total válidos	75				

12. Exclusividade no desporto de elite

Pretendeu-se saber se, durante a carreira no desporto de elite, os atletas estiveram em exclusividade orientados para a sua preparação ou se teriam outras ocupações. Desta forma, verificou-se que a maioria dos atletas não se dedicou exclusivamente ao desporto durante a sua carreira, conciliando a carreira com estudo e/ou trabalho (Tabela 15). A opção “Sim, fui só atleta em exclusividade durante a minha carreira desportiva de elite” (17,3%) representa a menor das possibilidades. A condição de “Não, eu estudava, trabalhava e era atleta” foi revelada por 36,0% dos respondentes.

Tabela 15 - Carreira no desporto de elite: “atleta em exclusividade” versus outras ocupações.

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Não, eu estudava e era atleta	22	29,3	29,3	29,3
Não, eu estudava, trabalhava e era atleta	27	36,0	36,0	65,3
Se outra situação (p. f. especifique qual)	13	17,3	17,3	82,7
Sim, fui só atleta em exclusividade durante minha carreira desportiva de elite	13	17,3	17,3	100,0
Total válidos	75	100,0	100,0	

Adicionalmente, sobre “Outra situação”, obtivemos respostas de natureza específica que retratam as seguintes condições: “As três opções aplicam-se em fases diferentes da carreira. Inicialmente era a resposta 2, depois no auge da carreira foi 1 e na fase de transição 3.”; “Estudava, trabalhava, era atleta e mãe”; “Primeiramente estudava e treinava. Houve alturas em que treinava em exclusivo (durante 24 meses de apuramento) e outras em que trabalhei, treinei e estudava ao mesmo tempo.”; “Tive as duas situações: estar a trabalhar e ser atleta em preparação olímpica, e depois de obter bolsa de preparação olímpica, então estar a 100% dedicada a preparação” e “Trabalhava e era atleta (9)”.

13. Anos em que esteve só como atleta em exclusividade

Entre os atletas que estiveram em regime de exclusividade, a média de anos dedicados unicamente ao desporto foi de 8,31±5,22 anos.

Tabela 16 - Anos em exclusividade como atleta.

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Atleta em exclusividade	13	2	16	8,31	5,218
Total	13				

14. Competências desenvolvidas ao longo da carreira desportiva

Sobre as competências mais desenvolvidas pelos atletas (Gráfico 8), ao longo da carreira desportiva, destacam-se as seguintes: “Habilidades de comunicação” (88.6%); “Habilidades linguísticas” (84.3%); “Adaptabilidade e flexibilidade” (84.3%); “Perseverança e capacidade de superar adversidades” (82.9%); “Gestão do tempo e organização” (82.9%); “Trabalho em equipa” (81.4%) e “Resiliência” (80%).

Competências menos desenvolvidas: “Criatividade e inovação” (62.9%); “Pensamento estratégico” (68.6%); “Resolução de problemas complexos” (70%) e “Liderança” (72.9%).

Relativamente à confiança na utilização das competências, no geral, os atletas demonstram “Confiança” e “Muita confiança” na utilização da maioria das competências. As competências com maior valorização (Gráfico 9), numa escala de cinco pontos de nada confiante (1) a muito confiante (5) foram “Perseverança e capacidade de superar adversidades” (4,65), “Capacidade de trabalhar sob pressão” (4,45), “Capacidade de autoconsciência” e “Adaptabilidade e flexibilidade” (4,31). A competência menos valorizada foi associada a “Habilidades administrativas” (3,15).

Gráfico 8 – Competências mais desenvolvidas pelos atletas.

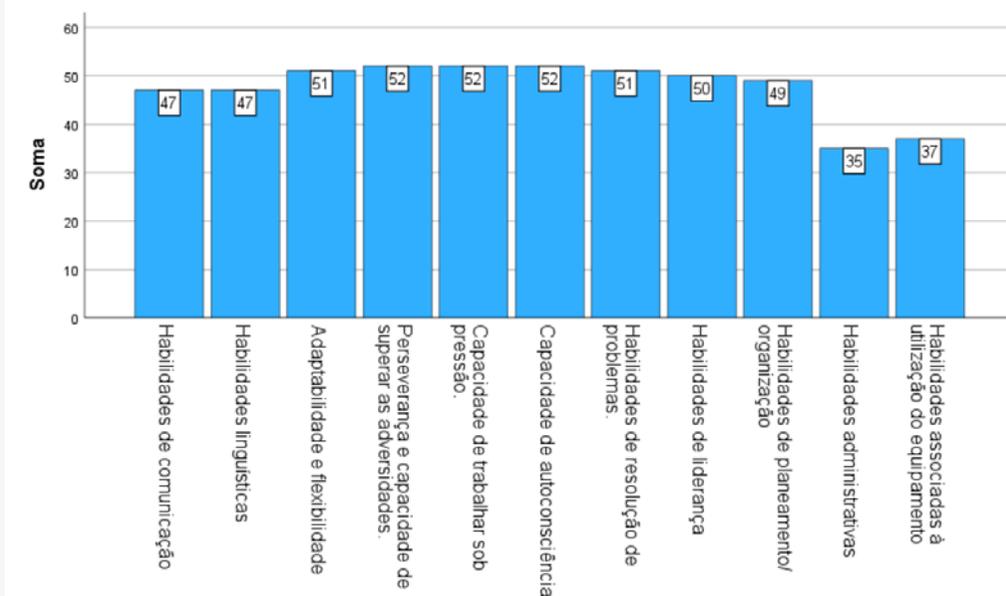
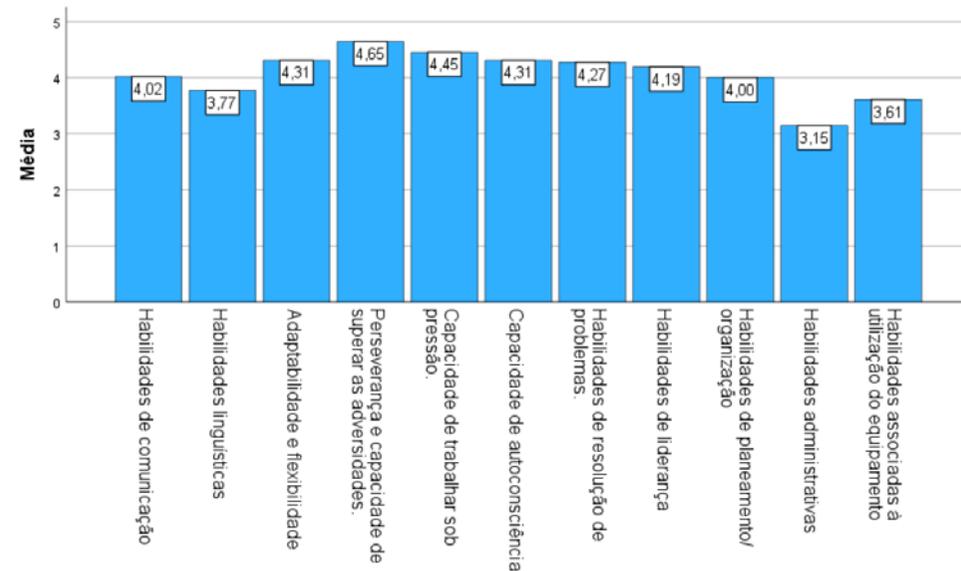


Gráfico 9 – Confiança nas competências mais desenvolvidas.



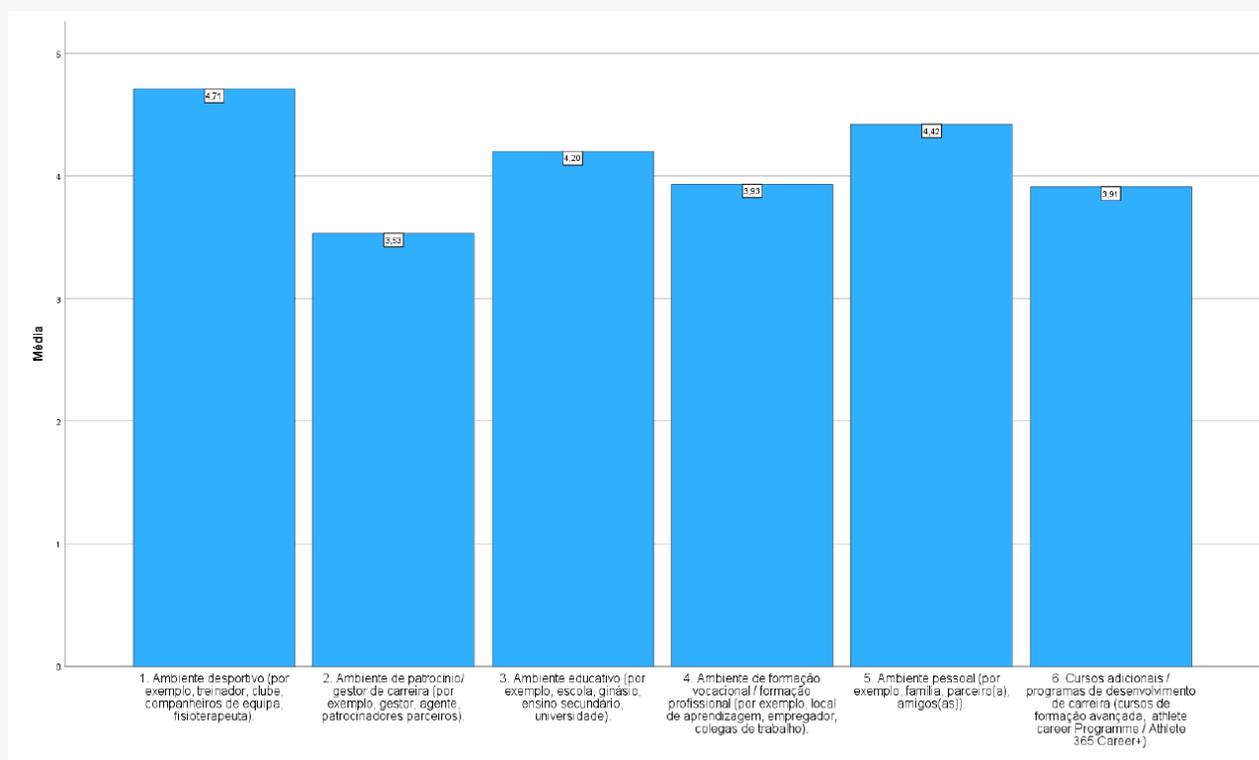


15. Para o desenvolvimento das competências qual o grau de utilidade dos diferentes

Considerando o contributo de diferentes ambientes para o desenvolvimento das competências (Gráfico 10), obtivemos as seguintes respostas:

- Ambiente desportivo: Considerado “Muito útil” por 74,3% dos atletas, confirmando a sua importância no desenvolvimento de competências. Apenas 1,4% considerou-o “Nada útil”;
- Ambiente familiar: Embora com menor impacto que o ambiente desportivo, 45,7% dos atletas consideraram-no “Muito útil”;
- Ambiente educativo: 40% consideraram-no “Muito útil”, demonstrando o seu papel no desenvolvimento de competências;
- Ambiente de formação vocacional/formação profissional: 37,1% dos atletas atribuíram “Muita utilidade” a este ambiente;
- Ambiente de patrocínio/ gestor de carreira: 31,4% consideraram-no “Muito útil”, sendo o menos relevante entre os ambientes analisados.
- Ambiente pessoal: 57,1% dos atletas consideraram o seu ambiente pessoal “Muito útil” para o desenvolvimento de competências.

Gráfico 10 - Contributo de diferentes ambientes para o desenvolvimento das competências.



16. Retrospectiva temporal da carreira desportiva de elite, comparação de esforços e ganhos/ benefícios

Na retrospectiva temporal da carreira desportiva de elite, na comparação de esforços e ganhos/ benefícios, os atletas consideraram que:

- Esforços maiores que os ganhos: 54,3% dos atletas consideraram que os esforços despendidos na sua carreira desportiva foram maiores do que as recompensas obtidas. Este dado pode refletir as dificuldades e sacrifícios inerentes a uma carreira de alta competição, como longas horas de treino, pressão por resultados e instabilidade financeira.
- Esforços e ganhos equilibrados: 35,7% dos atletas sentem um equilíbrio entre os esforços e os ganhos.
- Ganhos maiores que os esforços: Apenas 10% dos atletas consideraram que as recompensas foram superiores aos esforços

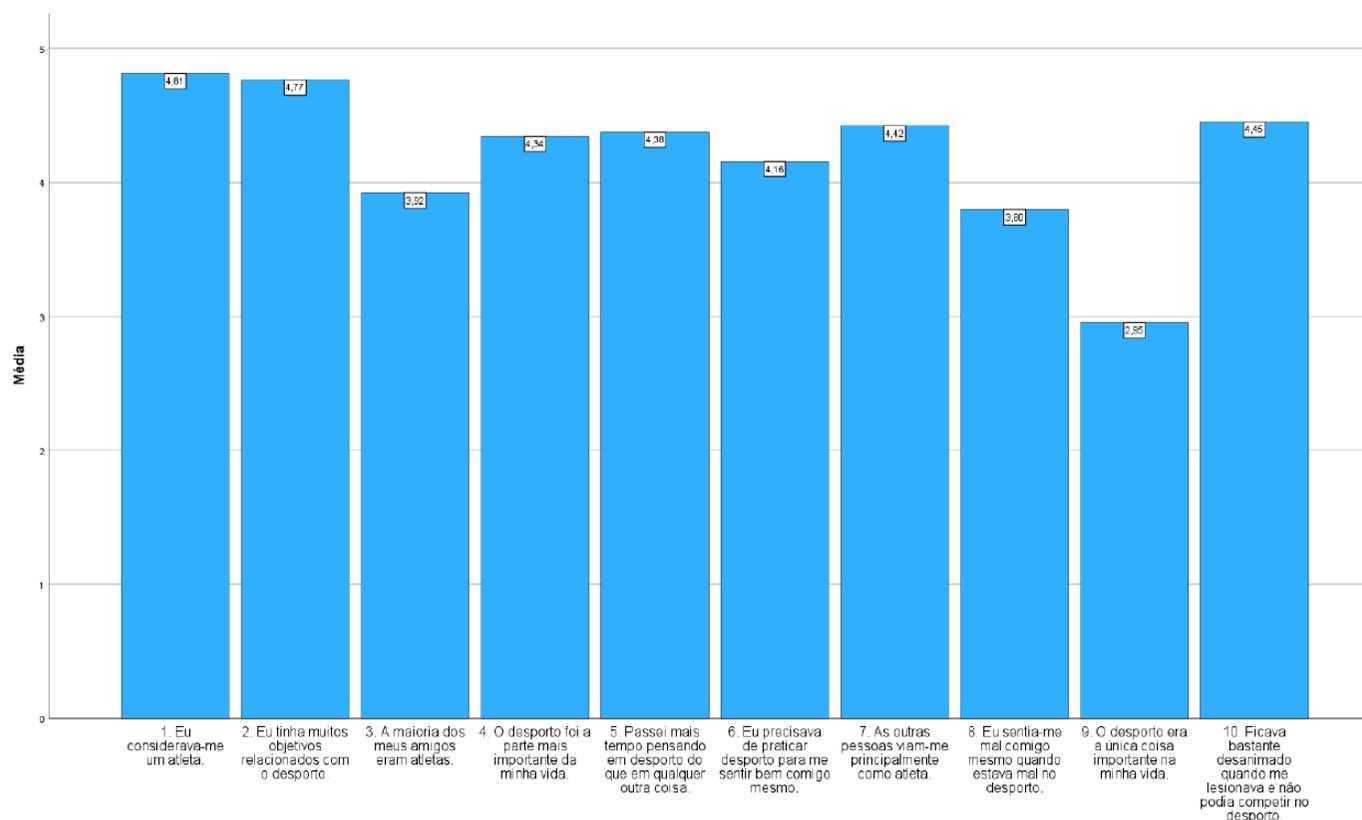
Tabela 17 - Comparação de esforços e ganhos/ benefícios.

	Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Os esforços foram muito maiores que	38	50,7	54,3	54,3
Os esforços foram um pouco maiores	12	16,0	17,1	71,4
Esforços e ganhos foram iguais	9	12,0	12,9	84,3
Os ganhos foram um pouco maiores que	5	6,7	7,1	91,4
Os ganhos foram muito maiores que	6	8,0	8,6	100,0
Total válidos	70	93,3	100,0	
Omissos	5	6,7		
Total	75	100,0		

17. Situação perante o desporto de elite

Em relação à situação do atleta no ativo, os atletas consideraram: (1) Forte identificação com o desporto: A maioria dos atletas concorda ou concorda totalmente com afirmações como “Eu considerava-me um atleta” (97,1%), “Eu tinha muitos objetivos relacionados com o desporto” (85,7%), “O desporto era a parte mais importante da minha vida” (77,1%) e “Eu gostava de competir” (94,3%). Estes dados demonstram a forte dedicação e paixão dos atletas pelo desporto durante a sua carreira ativa e (2) Preocupações com o futuro: 60% dos atletas concordam ou concordam totalmente com a afirmação “Eu estava preocupado(a) com o meu futuro após terminar a minha carreira desportiva”, revelando a incerteza e ansiedade que muitos sentem em relação à transição para uma nova fase da vida.

Gráfico 11 - Como os atletas se sentiam no ativo.





PARTE 2: TÉRMINO DA CARREIRA DESPORTIVA E PERÍODO TRANSITÓRIO

18. Quando começou a tomar medidas concretas para terminar a carreira no desporto de elite

Questionados sobre quando começaram a tomar medidas concretas para terminar a carreira no desporto de elite, verifica-se, pela observação da **Tabela 18**, que entre 1 a 5 anos antes do termino, foi o tempo em que aproximadamente 48% dos atletas começaram a tomar medidas concretas para terminarem a carreira de desporto de elite, sendo que destes a maioria a preparou num ano. Existem no entanto 29,3% dos atletas que reportam, não ter realizado essa ação antes de terminar a carreira.

Tabela 18 - Quando começou a tomar medidas para terminar a carreira.

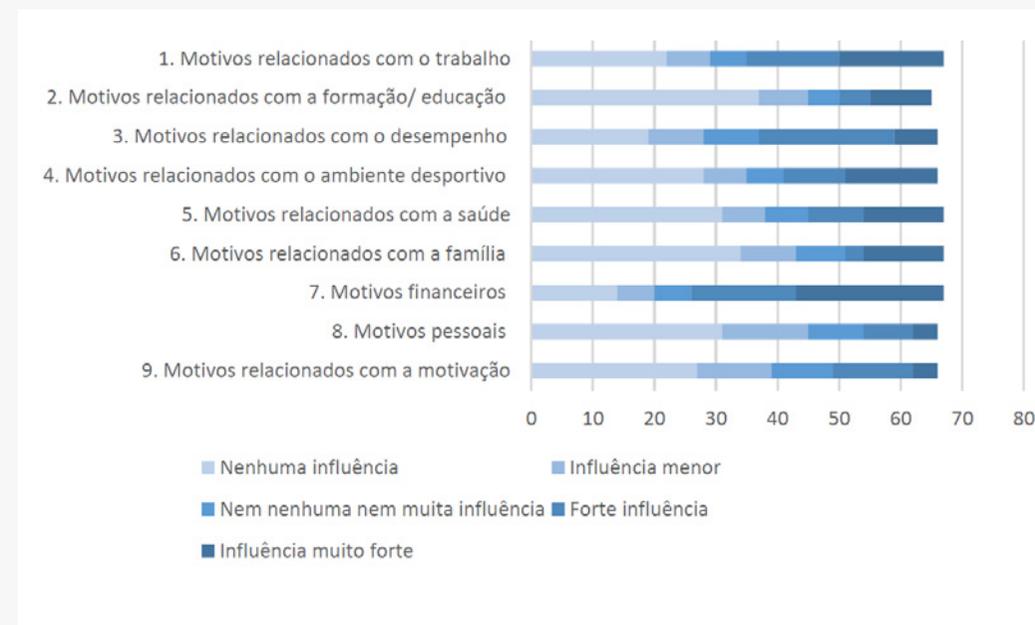
	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
0,0	22	29,3	32,8	32,8
1,0	17	22,7	25,4	58,2
2,0	7	9,3	10,4	68,7
3,0	6	8,0	9,0	77,6
4,0	5	6,7	7,5	85,1
5,0	1	1,3	1,5	86,6
6,0	2	2,7	3,0	89,6
9,0	2	2,7	3,0	92,5
10,0	1	1,3	1,5	94,0
13,0	2	2,7	3,0	97,0
20,0	1	1,3	1,5	98,5
23,0	1	1,3	1,5	100,0
Total válidos	67	89,3	100,0	
Omissos	8	10,7		
Total	75	100,0		

19. Avaliação de motivos que influenciaram a decisão de se retirar do desporto de elite

Na avaliação de motivos que influenciaram a decisão de termino de carreira, verificamos que para a maioria dos atletas (mais de 50%), os motivos associados com a formação/ educação, a saúde, o ambiente desportivo, a família, motivação (por exemplo, falta de objetivos; treino muito intenso; muitas privações), e motivos pessoais, ou não tem influência ou esta é percebida como menor.

Observa-se que 61,2% dos atletas identificam com influência forte ou muito forte para a decisão de termino de carreira, os motivos de ordem financeira. Os motivos associados com o trabalho (47,8%), e com o desempenho (43,2%), apresentam-se também com uma influência forte ou muito forte na sua decisão de termino de carreira.

Gráfico 12 - Avaliação dos motivos que influenciaram a decisão de se retirar do desporto de elite.



20. Forma de terminar a carreira desportiva de elite

Quanto questionados sobre a forma como terminaram a sua carreira, 43,3% dos atletas reportam que foi “abruptamente” ou “muito abruptamente” (Tabela 19). A resposta “Nem abruptamente, Nem gradualmente”, foi escolhida por 22,4% dos atletas. Verificamos ainda que 25,4% dos atletas reportam que a forma de terminar a sua carreira de elite foi de “forma gradual” e 9% “muito gradualmente”.

Tabela 19 - Forma de terminar a carreira desportiva de elite.

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Muito abruptamente	8	10,7	11,9	11,9
Abruptamente	21	28,0	31,3	43,3
Nem abruptamente nem gradualmente	15	20,0	22,4	65,7
Gradualmente	17	22,7	25,4	91,0
Muito gradualmente	6	8,0	9,0	100,0
Total válidos	67	89,3	100,0	
Omissos	8	10,7		
Total	75	100,0		

21. Planos a prazo para depois do desporto de elite

Quanto a planos para depois do desporto de elite, observa-se que 34,3% dos atletas reportaram ter tido planos a médio prazo, 25,4% dos atletas com planos a longo prazo. Os atletas sem planos, independentemente do prazo (longo e/ou médio) representam um total de 40,3%. Apenas 5 atletas identificaram outra situação associadas de forma geral, a dar continuidade à sua carreira profissional.

Tabela 20 - Planos a prazo para depois do desporto de elite.

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Sem planos de longo prazo	13	17,3	19,4	19,4
Sem planos a médio prazo	2	2,7	3,0	22,4
Sem planos a longo ou a médio prazo	12	16,0	17,9	40,3
Com planos a médio prazo	23	30,7	34,3	74,6
Com planos de longo prazo	17	22,7	25,4	100,0
Total válidos	67	89,3	100,0	
Omissos	8	10,7		
Total	75	100,0		

22. Condição em que foi tomada a decisão de terminar a carreira no desporto de elite

A decisão de terminar a carreira no desporto de elite foi tomada de forma “voluntária e/ ou completamente voluntária” por 64,1% dos atletas. A decisão sob “forte e/ ou sob pressão externas” foi reportada por 25,3% dos atletas.

Tabela 21 - Decisão de terminar a carreira no desporto de elite foi tomada em que condição?

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Sob forte pressão de circunstâncias externas	8	10,7	11,9	11,9
Sob pressão de circunstâncias externas	9	12,0	13,4	25,4
Nem sob pressão de circunstâncias externas	7	9,3	10,4	35,8
De forma voluntária	22	29,3	32,8	68,7
De forma completamente	21	28,0	31,3	100,0
Total válidos	67	89,3	100,0	
Omissos	8	10,7		
Total	75	100,0		

23. Em que momento chegou o fim da carreira no desporto de elite.

O fim da carreira no desporto de elite chegou no “tempo certo” para 46,3% dos atletas. Para 31,3% dos atletas o fim da carreira no desporto de elite chegou “muito cedo” e para 9% “demasiado cedo”. Considerando estas duas últimas opções de respostas, verificamos que 40,3% dos atletas consideram o fim da carreira “chegou muito cedo e/ou demasiado cedo”. Em termos percentuais, apenas 6% reporta que foi “muito e/ ou demasiado tarde”.

Tabela 22 - Momento em que chegou o fim da carreira no desporto de elite.

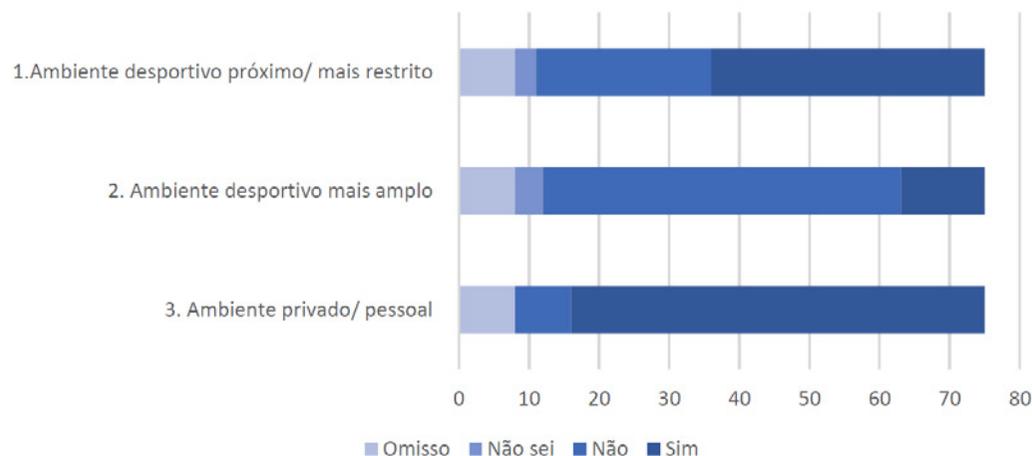
	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Demasiado cedo	6	8,0	9,0	9,0
Muito cedo	21	28,0	31,3	40,3
No tempo certo	31	41,3	46,3	86,6
Muito tarde	2	2,7	3,0	89,6
Demasiado tarde	2	2,7	3,0	92,5
Não sei	5	6,7	7,5	100,0
Total válidos	67	89,3	100,0	
Omissos	8	10,7		
Total	75	100,0		

24. Conversas sobre os planos para se retirar do desporto de elite

Observa-se, pela leitura do **Gráfico 13**, que a maioria dos atletas conversou sobre os planos para se retirar do desporto de elite com pessoas, do ambiente privado/ pessoal como a família, parceiro(a) e amigos, entre outros (78,7% dos atletas), e com pessoas do ambiente próximo/ restrito como o treinador, membros da equipa, fisioterapeuta, gestor/ dirigente do clube desportivo (52% dos atletas).

O ambiente desportivo mais amplo (gestor, conselheiro de carreira, conselheiro fiscal, patrocinadores, médico etc.), não foi opção para conversar sobre os planos para se retirar do desporto de elite, para 68% dos atletas.

Gráfico 13 – Conversas preparativas dos planos para se retirar do desporto de elite.



25. Tempo antes do fim da carreira em que conversou com outras pessoas sobre o(s) plano(s) para se retirar do desporto de elite

Sobre a antecedência com que conversaram com outras pessoas sobre os planos para terminarem a carreira, 35,2% dos inquiridos referem um período de tempo entre “6 a 12 meses”. Adicionalmente, até 5 meses temos 44,4% das respostas. Somente 14,8% estabeleceu essa interação entre “12 e 24 meses”.

Tabela 23 – Quanto tempo antes conversou com outras pessoas sobre o(s) plano(s) para se retirar do desporto de elite.

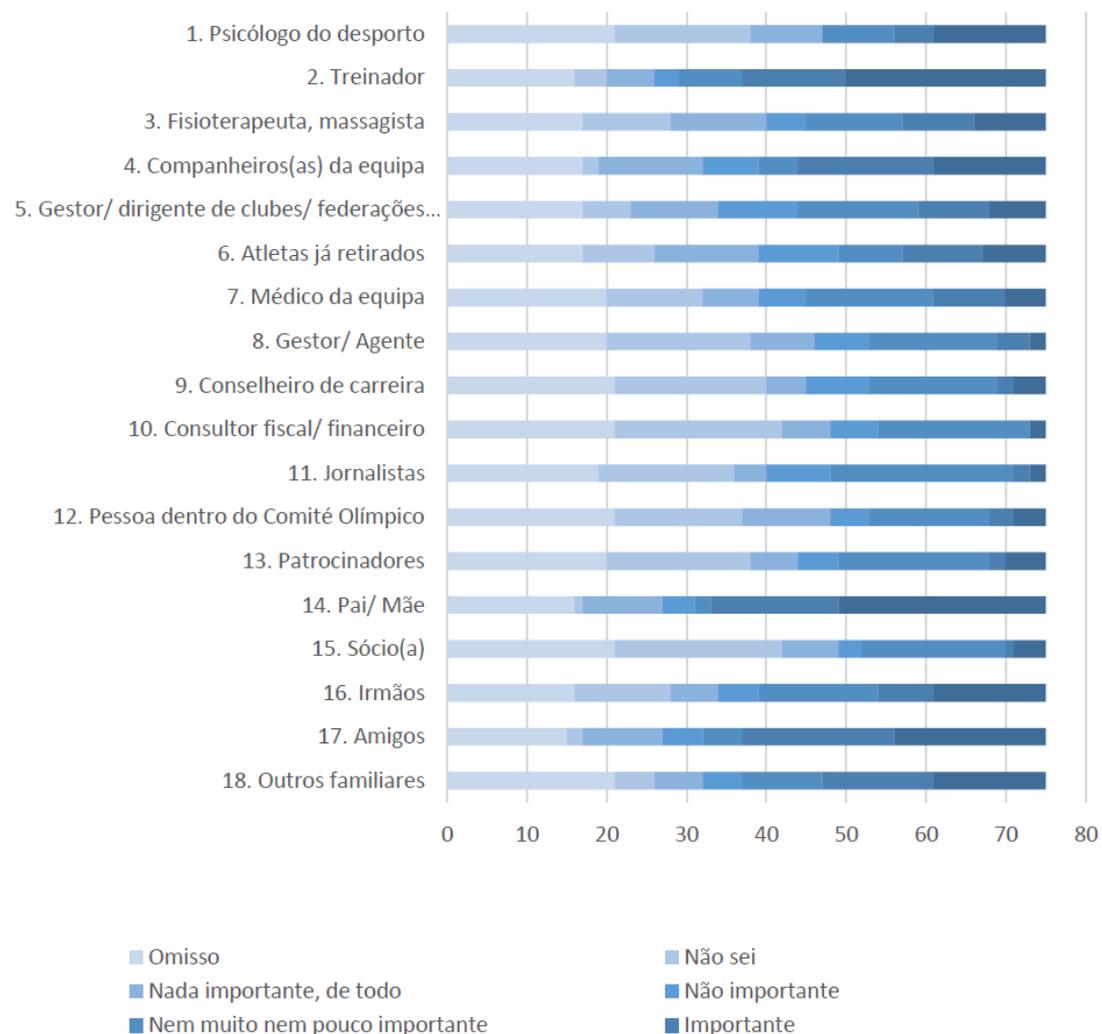
	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Não	25	33,3	37,3	37,3
Sim	39	52,0	58,2	95,5
Não sei	3	4,0	4,5	100,0
Total válidos	67	89,3	100,0	
Omissos	8	10,7		
Omissos	75	100,0		
Total	75	100,0		

26. Com quem teve conversas e como foram importantes

No total de 54 atletas que responderam a esta questão, verificamos que o pai/ mãe foram as pessoas escolhidas com o grau de muito importante para 44,1% dos atletas e importante para 27,1%. Também o treinador, se revelou como muito importante para 42,4% dos atletas e importante para 22%. As conversas com os companheiros(as) de equipa foram importantes 29,3% e muito importante para 24,1% dos atletas. As conversas com amigos foram muito importantes para 31,7%, tendo valor igual o grau de importante. O diálogo com psicólogo foi muito importante para 25,9% dos atletas, mas existem 31,5% que identificou com a resposta “não sei”. Também as conversas com outros familiares foram muito importantes para 25,9% os atletas, tendo valor igual o grau de importante.

Pessoas como o médico de equipa, gestor/ agente, conselheiro de equipa, consultor fiscal/ financeiro, pessoa no Comité Olímpico, patrocinadores e sócio apresentam um padrão de resposta semelhante com percentagem maior no “não sei”, seguida de “nem muito nem pouco importante”.

Gráfico 14 – Com quem conversou sobre o(s) plano(s) para se retirar do desporto de elite.



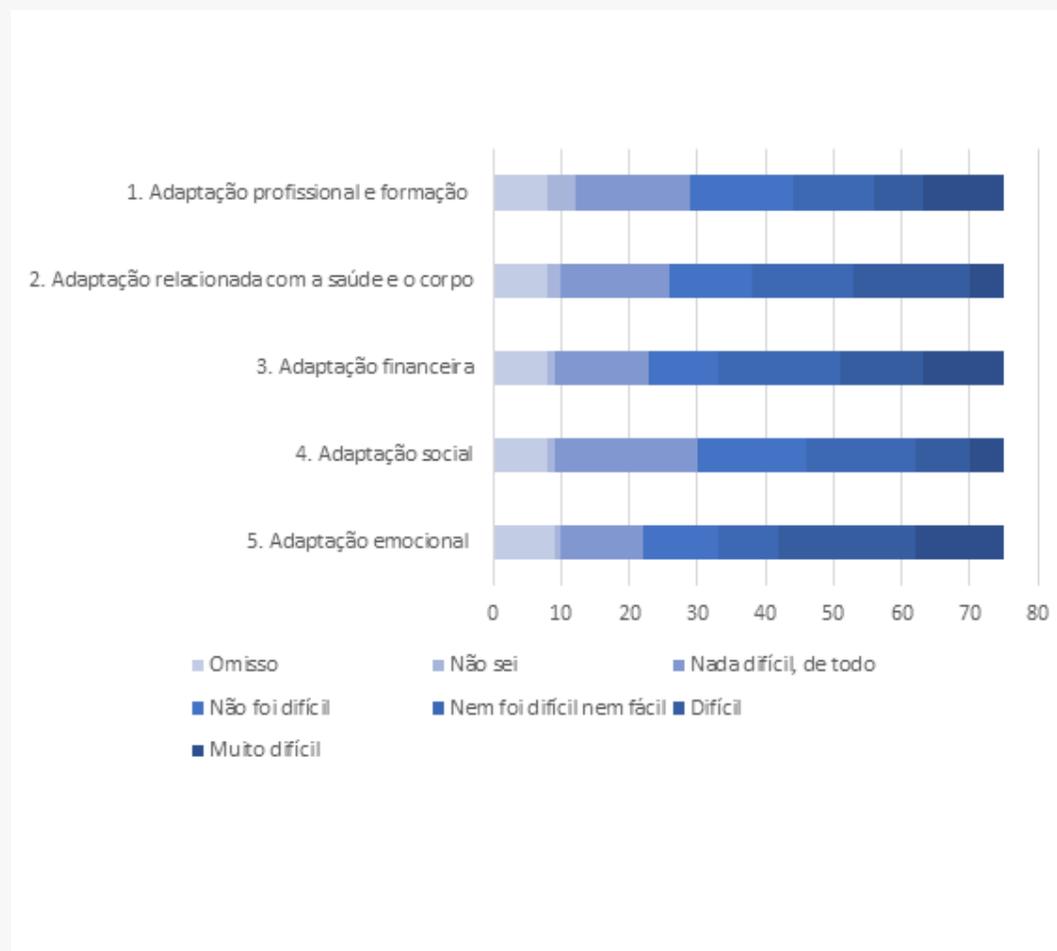
27. Grau de dificuldade de adaptação após ter terminado carreira no desporto de elite

Relativamente às diferentes áreas de adaptação regista-se que a “adaptação profissional e formação” (dificuldades para encontrar um emprego, falta de conhecimento profissional, dificuldades de adaptação às exigências da minha nova ocupação etc.) e “adaptação social” (falta de amigos(as) do meio desportivo, dificuldades de relacionamento com família ou companheiro(a), ex-treinador(a), dificuldades em estabelecer uma rede social etc.), apresentam padrão de resposta semelhante. Assim, a primeira foi considerada como “Nada difícil de Todo” a “Não foi difícil” por 47,8% dos atletas. Esta área foi também, considerada por 17,9% dos atletas como muito difícil, tendo igual valor a resposta “Nem foi difícil nem fácil”. A segunda área, “adaptação social” foi identificada como “Nada difícil, de todo” a “Nem difícil nem fácil” por 79,1% dos atletas.

Para 25,4% dos atletas a “adaptação relacionada com a saúde e o corpo” (dificuldades de destreino, lesões, problemas de peso, problemas com álcool/drogas, etc.), foi considerada como difícil. Para 23,9% foi considerada como Nada difícil, de todo, e para 22,4% “Nem foi difícil, nem fácil”.

A “adaptação emocional” (saúde do estilo de vida de atleta, falta de autoconfiança, dificuldades em planear o meu futuro, falta de motivação para novas tarefas, problemas com a perda do status de figura pública), foi considerada difícil por 30,3% dos atletas e muito difícil por 19,7% dos atletas. Esta área foi ainda considerada como “nada difícil, de todo” de adaptação para 18,2% dos atletas.

Gráfico 15 – Grau de dificuldade de adaptação após ter terminado carreira no desporto de elite.



28. A adaptação/ajustamento à situação de vida após a carreira no desporto de elite

A adaptação/ ajuste à nova situação de vida, após a carreira, aconteceu para 50,8% dos atletas num período até 6 meses. Na análise da distribuição das respostas, verificamos, por ordem decrescente, que para 23% dos atletas a adaptação aconteceu aos 12 meses, para 21,3% aconteceu num mês, para 11,5% dos atletas 6 meses e igual para valor para 3 meses.

Tabela 24 – Duração da adaptação/ajustamento à nova situação de vida após a carreira no desporto de elite.

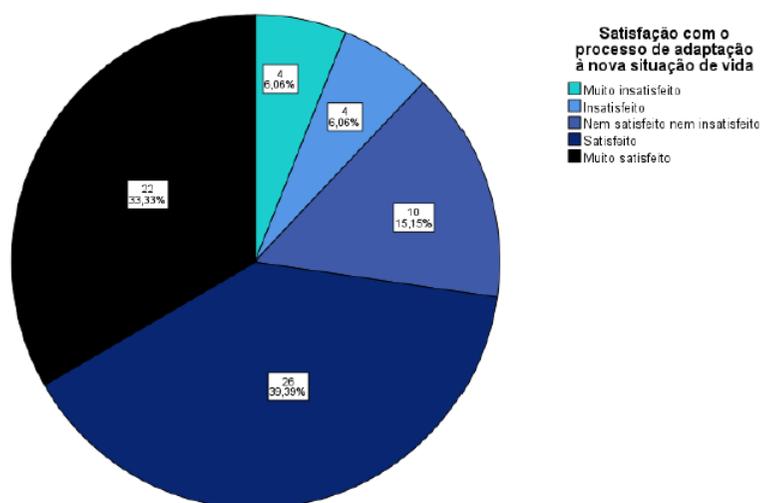
	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
1	13	17,3	21,3	21,3
2	2	2,7	3,3	24,6
3	7	9,3	11,5	36,1
4	2	2,7	3,3	39,3
6	7	9,3	11,5	50,8
8	3	4,0	4,9	55,7
9	1	1,3	1,6	57,4
12	14	18,7	23,0	80,3
18	1	1,3	1,6	82,0
24	6	8,0	9,8	91,8
30	1	1,3	1,6	93,4
36	4	5,3	6,6	100,0
Total válidos	61	81,3	100,0	
Omissos	14	18,7		
Total	75	100,0		



29. Grau de satisfação com o processo de adaptação à nova situação de vida após o término da carreira no desporto de elite

Atendendo ao término da carreira no desporto de elite, verifica-se que 38,8% está satisfeito e 32,8% muito satisfeito com o processo de adaptação à sua nova situação de vida, o grau de satisfação é verificável em 71,6% dos inquiridos.

Gráfico 16 – Satisfação com o processo de adaptação à nova situação de vida após o término da carreira.





PARTE 3: A VIDA APÓS O DESPORTO DE ELITE

30. Nível de escolaridade completo

Os respondentes, em termos de habilitações académicas no termo da carreira, apresentam, por peso percentual e ordem decrescente do grau concluído, em 32,7% das respostas o grau de mestrado, 30,8% uma licenciatura, e 17,3% o ensino secundário; 11,5% um curso de natureza profissionalizante pós ensino secundário (formação de ensino profissional/ técnico, qualificação de nível pós-secundário ou um curso técnico superior profissional). Com a qualificação ao nível de doutoramento um respondente, tal como com o 1º Ciclo do Ensino Básico e dois com o 3º Ciclo do Ensino Básico.

Tabela 25 – Escolaridade mais elevada concluída até ao termo da carreira.

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
1º Ciclo do Ensino Básico	1	1,3	1,9	1,9
3º Ciclo do Ensino Básico	2	2,7	3,8	5,8
Ensino Secundário	9	12,0	17,3	23,1
Ensino Profissional/ Técnico	1	1,3	1,9	25,0
Qualificação de nível Pós-secundário	3	4,0	5,8	30,8
Cursos Técnicos Superiores Profissionais	2	2,7	3,8	34,6
Licenciatura	16	21,3	30,8	65,4
Mestrado	17	22,7	32,7	98,1
Doutoramento	1	1,3	1,9	100,0
Total válidos	52	69,3	100,0	
Omissos	23	30,7		
Total	75	100,0		

Quando questionados sobre as habilitações académicas atuais, no momento já de pós-carreira, constata-se um aumento dos valores nos níveis mais elevados de qualificação e a inexistência de respostas com o 1.º ciclo do ensino básico. Assim, 43,5% possuem uma licenciatura, 28,0% o grau de mestre, 10,9% um curso de natureza profissionalizante pós ensino secundário, 8,7% o doutoramento; 4,3% o ensino secundário e 4,3% o 3.º ciclo do ensino básico.

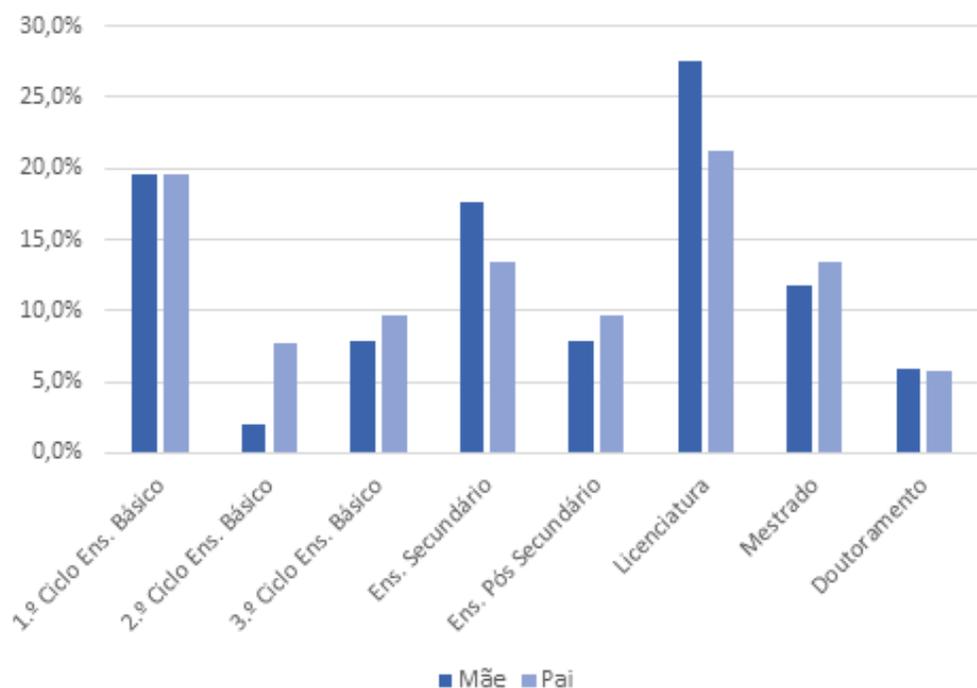
Tabela 26 – Escolaridade mais elevada concluída após o termo da carreira, atualmente.

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
3º Ciclo do Ensino Básico	2	2,7	4,3	4,3
Ensino Secundário	2	2,7	4,3	8,7
Ensino Profissional/ Técnico	1	1,3	2,2	10,9
Qualificação de nível Pós-secundário	1	1,3	2,2	13,0
Cursos Técnicos Superiores Profissionais	3	4,0	6,5	19,6
Licenciatura	20	26,7	43,5	63,0
Mestrado	13	17,3	28,3	91,3
Doutoramento	4	5,3	8,7	100,0
Total	46	61,3	100,0	
Omissos	29	38,7		
Total	75	100,0		

30. Nível de escolaridade completo (cont.)

Na comparação das habilitações académicas da mãe e do pai, para se verificar a qualificação académica do enquadramento familiar, constata-se um valor percentual idêntico para as qualificações mínimas e máximas, 19,6% com o primeiro ciclo do ensino básico e 5,8% para o doutoramento. Depois, a mãe tem maior percentagem ao nível do ensino secundário (17,6%) e licenciatura (27,5%) e o pai no segundo (7,7%) e terceiro ciclo do ensino básico (17,6%), ensino pós-secundário (9,6%) e mestrado (13,5%). Se considerarmos as habilitações do ensino secundário ao doutoramento as mães (36) têm valores absolutos mais elevados que os pais (33).

Gráfico 17 – Habilitações académicas da mãe e do pai



31. Ano de conclusão do nível de escolaridade mais elevado

Considerando o intervalo entre 1995 e 2023, o ano em que a maioria dos atletas concluiu o nível de escolaridade mais elevado foi em 2016 (12,7%) seguido do ano 2014 (11,1%) com 8 e 7 atletas, respectivamente.

Tabela 27 – Ano em que concluiu o nível de escolaridade mais elevado.

	Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
1995	1	1,3	1,6	1,6
1996	3	4,0	4,8	6,3
2000	5	6,7	7,9	14,3
2001	1	1,3	1,6	15,9
2004	1	1,3	1,6	17,5
2006	2	2,7	3,2	20,6
2007	4	5,3	6,3	27,0
2008	1	1,3	1,6	28,6
2009	2	2,7	3,2	31,7
2010	2	2,7	3,2	34,9
2011	3	4,0	4,8	39,7
2012	2	2,7	3,2	42,9
2013	4	5,3	6,3	49,2
2014	7	9,3	11,1	60,3
2015	2	2,7	3,2	63,5
2016	8	10,7	12,7	76,2
2017	3	4,0	4,8	81,0
2018	3	4,0	4,8	85,7
2019	3	4,0	4,8	90,5
2020	2	2,7	3,2	93,7
2022	2	2,7	3,2	96,8
2023	2	2,7	3,2	100,0
Total Válidos	63	84,0	100,0	
Omissos	12	16,0		
Total	75	100,0		

31. Ano de conclusão do nível de escolaridade mais elevado (cont.)

A idade média dos atletas em que o nível de escolaridade mais elevado foi concluído foi 27,4 anos, com um desvio padrão de +/- 5,9 anos (Tabela 28). Observaram-se atletas que concluíram o nível de escolaridade mais elevado com 18 anos como a idade mais baixa e a idade mais alta foi de 45 anos. A maioria (24 atletas - 42,8%) concluiu o nível de escolaridade mais elevado com idades entre os 24 e 27 anos. Mais de dois terços dos atletas (67,9%) concluíram o nível de escolaridade mais elevado até 28 anos de idade, todavia cerca de um terço (32,3%) concluiu o nível de escolaridade mais elevado com 29 ou mais anos.

Tabela 28 – Idade de conclusão do nível de escolaridade mais elevado.

Nível de Escolaridade alcançado	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Sem resposta	18	18	42	27,56	6,233
3.º ciclo do ensino básico.	1	19	19	19,00	.
Ensino Secundário	1	20	20	20,00	.
Pós-Secundário	1	25	25	25,00	.
CTESP	3	24	38	29,33	7,572
Licenciatura	16	20	45	26,13	5,702
Mestrado	12	24	40	28,58	4,907
Doutoramento	4	23	37	31,50	6,455

Quanto ao momento em que o nível académico mais elevado foi atingido, constata-se que para 84,1% dos respondentes foi durante a carreira desportiva e 15,9% é que fizeram após a carreira desportiva.

Tabela 29 – Quando concluiu o nível de escolaridade mais elevado.

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Durante a carreira	53	70,7	84,1	84,1
Após a carreira desportiva	10	13,3	15,9	100,0
Total válidos	63	84,0	100,0	
Omissos	12	16,0		
Total	75	100,0		

32. Apoios formativos/educativos quando conciliava o desporto de elite e formação

O Estatuto de Atleta Estudante, de entre os dez tipos de apoios formativos / educativos quando conciliava o desporto de elite e formação, foi o que a maioria dos atletas beneficiou (61,7%). Os outros tipos de apoios com maior nível de utilização foram a Agenda de exames flexível (44,3%) e o Horário de estudo flexível (26,2%). Estes tipos de apoios foram considerados os 3 mais úteis pelos atletas que deles beneficiaram.

Os apoios com menor nível de utilização foram o Ensino à distância (por exemplo, *e-learning*) (6,7%), o Aconselhamento individual para combinar carreira académica e desportiva (11,5%) e a Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (programa UAARE) (15,0%). Apesar de manifestarem um nível de utilização reduzido, estes tipos de apoios foram considerados úteis e muito úteis pelos atletas que deles beneficiaram, respetivamente: Ensino à distância (por exemplo, *e-learning*) (40,0%), Aconselhamento individual para combinar carreira académica e desportiva (36,3%) e Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (programa UAARE) (45,5%).

Os três tipos de apoio com maior nível de utilidade foram a Agenda de exames flexível (82,2%), considerado útil e muito útil pelos atletas, o Horário de estudo flexível (75,0%) e o Estatuto de Atleta Estudante (72,7%). Os tipos de apoio considerados com menor nível de utilidade foram o Aconselhamento individual para combinar carreira académica e desportiva (36,3%), Outro (Apoio da Escola, Estágio, Estatuto de atleta de alto rendimento) (37,5%) e o Ensino à distância (por exemplo, *e-learning*) (40,0%).

Tabela 30 – Apoio formativo/educativo quando conciliava o desporto de elite e formação.

Tipo de apoio formativo	Beneficiou	Útil e Muito útil ^(a)
Estatuto de Atleta Estudante	61,7%	72,7%
Agenda de exames flexível	44,3%	82,2%
Horário de estudo flexível	26,2%	75,0%
Possibilidades de interromper o estudo e reiniciar mais tarde	21,3%	52,2%
Outro (Apoio da Escola, Estágio, Estatuto de atleta de alto rendimento)	20,0%	37,5%
Requisitos de frequência reduzidos	18,3%	50,0%
Subsídios/apoio financeiro (pela instituição de ensino)	16,7%	45,5%
Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (programa UAARE)	15,0%	45,5%
Aconselhamento individual para combinar carreira académica e desportiva	11,5%	36,3%
Ensino à distância (por exemplo, <i>e-learning</i>)	6,7%	40,0%

Nota: a) Percentagem dos atletas que beneficiaram

33. Dificuldade em conciliar a participação no desporto de elite e a realização de formação

Para conciliar a participação no desporto de elite e a realização de formação, os dois motivos avaliados pelos atletas como maior dificuldade foram o Pouco tempo disponível para estudar (80,0%) e os Motivos relacionados com o próprio estudo (nível de exigência, exames, estrutura educacional não flexível)(78,7%).

Os motivos avaliados pelos atletas como menor dificuldade para conciliar a participação no desporto de elite e a realização de formação foram a Distância geográfica entre as instalações de formação/ educação e as instalações de treino (41,5%) e Motivos pessoais (falta de motivação, motivos familiares)(44,7%)

Foram ainda observados motivos na categoria Outros (15,8%), na qual foram referidos 4 motivos: 1) Conseguir que as estruturas de ensino cumpram com o apoio a atletas; 2) Estigma por parte dos professores; 3) Incompatibilidade em prosseguir a carreira desportiva de alto nível e a minha situação profissional; 4) Todos os meses viajava e ficava semanas fora.

Tabela 31 – Motivo para a dificuldade em conciliar a participação no desporto de elite e a realização de formação.

Motivo para a dificuldade em conciliar	Grande dificuldade e até certo ponto uma dificuldade	Nenhuma dificuldade de todo e até certo ponto sem dificuldade
Pouco tempo disponível para estudar	80,0%	16,9%
Motivos relacionados com o próprio estudo (nível de exigência, exames, estrutura educacional não flexível)	78,7%	9,1%
Motivos relacionados com o desporto (treinador, clube, organizações desportivas)	40,0%	32,3%
Distância geográfica entre as instalações de formação/ educação e as instalações de treino	38,5%	41,5%
Motivos pessoais (falta de motivação, motivos familiares)	30,8%	44,7%
Outros (especifique qual: ^{a)}	15,8%	26,3%

Nota: a) 1) Conseguir que as estruturas de ensino cumpram com o apoio a atletas; 2) Estigma por parte dos professores; 3) Incompatibilidade em prosseguir a carreira desportiva de alto nível e a minha situação profissional; 4) Todos os meses viajava e ficava semanas fora.

Situação atual no mercado de trabalho

34. Qual a situação ocupacional atual

A situação atual no mercado de trabalho em termos de ocupação para a larga maioria dos atletas (92,4%) corresponde a “Estou a exercer uma atividade profissional.”, 4,5% referiram “Estou desempregado(a) à procura de novo emprego.” e 3,0% referiram “Estou em formação (Estudante em formação académica / formação profissional)”. Nenhum atleta referiu “Estou desempregado(a) à procura do primeiro emprego.”.

Tabela 32. Situação ocupacional atual.

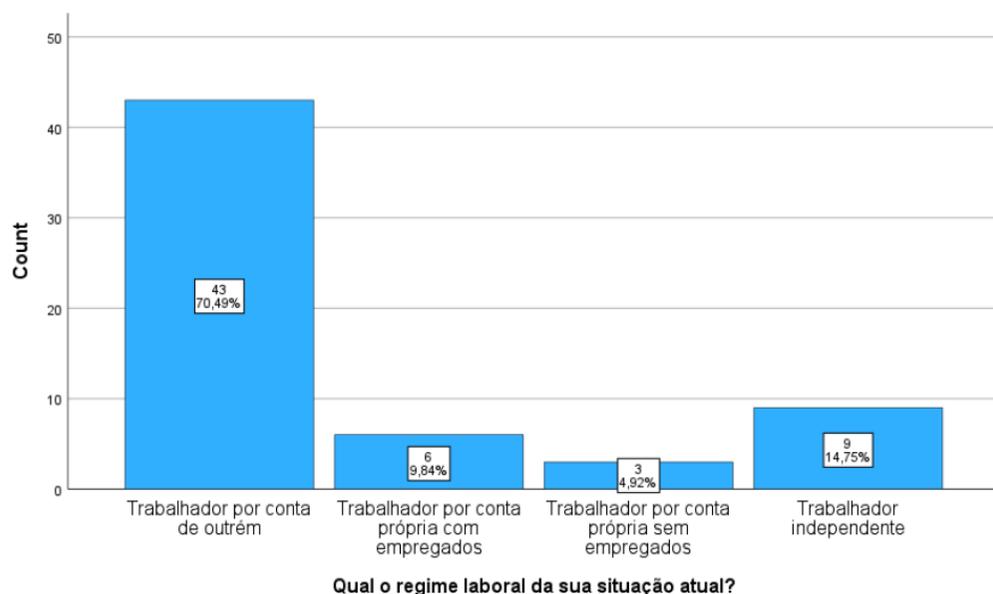
	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Estou a exercer uma atividade profissional.	61	81,3	92,4	92,4
Estou desempregado(a) à procura de novo emprego.	3	4,0	4,5	97,0
Estou em formação (Estudante em formação académica / formação profissional)	2	2,7	3,0	100,0
Estou desempregado(a) à procura do primeiro emprego	0	0	0	100,0
Total válidos	66	88,0	100,0	100,0
Omissos	9	12,0		
Total	75	100,0		

A exercer uma atividade profissional

35. Qual o regime laboral da situação atual

A maioria dos atletas que estão a exercer uma atividade profissional, encontra-se num regime laboral em que 70,5% são trabalhadores por conta de outrem, 14,8% são trabalhadores independentes, 9,8% são trabalhadores por conta própria com empregados e 4,9% são trabalhadores por conta própria sem empregados.

Gráfico 18 – Regime laboral da situação profissional atual.



36. Ano de início do primeiro emprego

O período de tempo em os atletas iniciaram o primeiro emprego/ começaram como trabalhadores evidenciou 4 momentos: um primeiro período ente 1985 e 1994 – 3,3% dos atletas (até 27 anos antes dos JO de Londres), um segundo período entre o ano 1995 e 2004 – 8,1% dos atletas (até 8 anos antes dos JO de Londres), um terceiro período entre 2005 e 2014 – 39,3% dos atletas (até 7 anos antes dos JO de Londres e 2 anos antes dos JO de Rio de Janeiro) e por ultimo o período entre 2015 e 2023 – 49,4% dos atletas (até 1 ano antes do JO de Rio de Janeiro e 2 anos depois dos JO de Tóquio).

Tabela 33 – Ano em que iniciou o primeiro emprego, ano em que começou como trabalhador.

Ano do primeiro emprego	Percentagem de atletas
1985 - 1994	3,3%
1995 - 2004	8,1%
2005 - 2014	39,3%
2015 - 2023	49,4%

Tabela 34 – Quando obteve o primeiro emprego

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Durante a carreira desportiva	40	53,3	65,6	65,6
Após a carreira desportiva	21	28,0	34,4	100,0
Total válidos	61	81,3	100,0	
Omissos	14	18,7		
Total	75	100,0		

Trabalhador por conta de outrem

37. Tipo de contrato de trabalho

Os atletas que exercem atualmente um trabalho por conta de outrem (70,5%) apresentam um contrato de trabalho sem termo (efetivo) em 65,6% dos casos. Encontram-se em situação de contrato de trabalho a termo incerto 9,8% dos atletas e também 9,8% estão numa situação de contrato de prestação de serviços/recibos verdes. Em situação de contrato de trabalho a termo certo encontram-se 8,2% dos atletas e numa situação de trabalho temporário estão 6,6% dos atletas.

Tabela 35 – Qual o tipo de contrato de trabalho.

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Contrato de trabalho sem ter termo (efetivo)	40	53,3	65,6	65,6
Contrato de trabalho a termo certo	5	6,7	8,2	73,8
Contrato de trabalho a termo incerto	6	8,0	9,8	83,6
Contrato de prestação de serviços/ recibos	6	8,0	9,8	93,4
Trabalho temporário	4	5,3	6,6	100,0
Total válidos	61	81,3	100,0	
Omissos	14	18,7		
Total	75	100,0		

Oito atletas (11,3% dos exercem atualmente um trabalho por conta de outrem) referiram ainda estar em outra situação, tais como: “Ainda estou em adaptação”; “Contrato de prestação de serviços / recibos verdes”; “Empresário, não tenho contrato”; “Sócio-gerente de empresa” e “Trabalhador independente”.

Tabela 36 – Outra situação de relação laboral.

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Ainda estou em adaptação	1	1,3	1,3	90,7
Contrato de prestação de serviços/recibos verdes	1	1,3	1,3	92,0
Empresário	1	1,3	1,3	93,3
Não tenho contracto	1	1,3	1,3	94,7
Sócio gerente empresa	1	1,3	1,3	96,0
Trabalhador	1	1,3	1,3	97,3
Trabalho independente	1	1,3	1,3	98,7
Treinadora Trabalhadora individual	1	1,3	1,3	100,0
Total válidos	67	89,3	89,3	89,3
Total	75	100,0	100,0	

38. Dimensão da empresa/organização onde trabalha em número de trabalhadores

A maioria dos atletas (31,1%) trabalha numa grande empresa, que corresponde a empresas com mais de 251 trabalhadores e 14,8% dos atletas trabalha numa média empresa com 51 e 250 trabalhadores. Em microempresas trabalham 29,5% dos atletas (19,7% em empresas com menos de 5 trabalhadores e 9,8% em empresas com 6 a 10 trabalhadores). Em pequenas empresas trabalham 24,6% dos atletas (16,4% empresas com 26 a 50 trabalhadores e 8,2% em empresas com 11 a 25 trabalhadores).

Tabela 37 – Dimensão da organização onde trabalha em número de trabalhadores.

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Menos de 5 trabalhadores	12	16,0	19,7	19,7
Entre 6 e 10 trabalhadores	6	8,0	9,8	29,5
Entre 11 e 25 trabalhadores	5	6,7	8,2	37,7
Entre 26 e 50 trabalhadores	10	13,3	16,4	54,1
Entre 51 e 250 trabalhadores	9	12,0	14,8	68,9
Mais de 251 trabalhadores	19	25,3	31,1	100,0
Total válidos	61	81,3	100,0	
Omissos	14	18,7		
Total	75	100,0		



39. Sector de atividade económica onde se insere a empresa ou organização onde trabalha

A maioria dos atletas (24,6%) trabalha no Sector de atividade económica de Atividades artísticas, de espetáculos, desportivas e recreativas; 19,7% dos atletas em Outras atividades de serviços; 14,8% no setor das Atividades de saúde humana e apoio social; 11,5% no setor da Educação e 8,2% no setor da Construção. De referir que 13,2% dos atletas estão dispersos por outros 4 setores: Atividades de consultoria, científicas, técnicas e similares; Atividades de informação e de comunicação; Agricultura, produção animal, caça, floresta e pesca e Comércio por grosso e a retalho; reparação de veículos automóveis e motociclos.

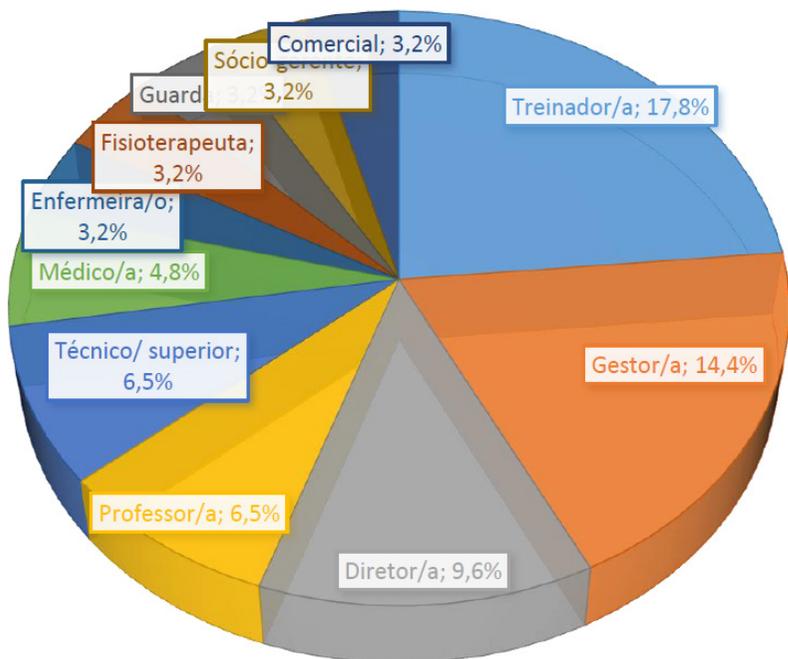
Tabela 38 – Sector de atividade económica onde se insere a organização onde trabalha.

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Activ. administrativas e dos serviços de apoio	1	1,3	1,6	1,6
Activ. de consultoria, científicas, técnicas e similares	2	2,7	3,3	4,9
Activ. de informação e de comunicação	2	2,7	3,3	8,2
Admin. pública e defesa, segurança social	1	1,3	1,6	9,8
Agricultura, produção animal, caça, floresta e pesca	2	2,7	3,3	13,1
Alojamento, restauração e similares	1	1,3	1,6	14,8
Activ. artísticas, de espetáculos, desportivas e recreativas	15	20,0	24,6	39,3
Activ. de saúde humana e apoio social	9	12,0	14,8	54,1
Comércio por grosso e a retalho; reparação de veículos automóveis e motociclos	2	2,7	3,3	57,4
Construção	5	6,7	8,2	65,6
Educação	7	9,3	11,5	77,0
Indústrias transformadoras	1	1,3	1,6	78,7
Outras atividades de serviços	12	16,0	19,7	98,4
Transportes e armazenagem	1	1,3	1,6	100,0
Total válidos	61	81,3	100,0	
Omissos	14	18,7		
Total	75	100,0		

40. Designação da função/cargo atual na organização onde trabalha

A designação das funções/cargos atuais nas empresas/organizações onde trabalham os atletas assume diversas formas. As referências principais encontram-se no gráfico seguinte, sendo as três primeiras as funções de treinador, gestor e diretor.

Gráfico 19 – Designação da função/ cargo atualmente exercido.



Para uma melhor interpretação das funções realizadas, efetuou-se uma agregação, por proximidade semântica e de conteúdo funcional, da seguinte forma:

- 1) **Treinador/a (17,8%)** (Coordenador de escola vela / treinador, *Personal Trainer*, Técnico de atividade física, Treinador de judo de alta competição, Treinador do clube, Treinador Principal, Treinador(a);
- 2) **Gestor/a (14,4%)** (Gerente da empresa, Gestão de operações, Gestor de Igualdade de Género, Gestor de Marca, Gestor de *Performance* Ferroviária, Gestora, Gestora de Conteúdos em Plataforma de Vendas *Online*, *Junior Manager* de eventos, *Traffic and Revenue Manager*);
- 3) **Diretor/a (9,6%)** (CEO e diretor clínico, Diretor de departamento, Diretor de expansão de lojas Portugal, Diretor de vendas, Diretor dos serviços médicos, Diretor geral);
- 4) **Professor/a (6,5%)** (Professor, Professor Auxiliar, Professor) e técnico superior (6,5%) (Técnico(a) superior / IPDJ, Técnico superior de desporto, Técnico Superior);
- 5) **Médico/a (4,8%)** (Médico, Médico - internato médico, médico dentista);
- 6) **Enfermeira/o (3,2%)**;
- 7) **Fisioterapeuta (3,2%)** (Fisioterapeuta, Fisioterapeuta osteopata);
- 8) **Guarda (3,2%)** (Guarda Principal - Militar da GNR, Guarda-costas);
- 9) **Sócio-gerente (3,2%) e Comercial (3,2%)**.

Identificaram-se mais 11 funções/cargos com diferentes designações com um valor de 1,6% cada.

41. Atividade profissional principal exercida em percentagem de tempo

Atividade profissional principal é exercida a 100% do tempo de trabalho semanal para 54,7% dos atletas; 20,0% dos atletas exercem a atividade profissional principal a 75% do tempo e 6,7% exercem a atividade a 50% do tempo de trabalho semanal face a outra(s) que possam ter.

Tabela 39 – Atividade profissional principal exercida em percentagem de tempo de trabalho semanal.

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
100%	41	54,7	54,7	73,3
50%	5	6,7	6,7	80,0
75%	15	20,0	20,0	100,0
Omissos	14	18,7	18,7	18,7
Total	75	100,0	100,0	





Desempregado(a) à procura de novo emprego

42. Motivos para a saída do último emprego

Referidos somente por três respondentes, os motivos principais para a saída do último emprego foram: “Melhor remuneração”, “Melhores condições de trabalho” e “Melhor situação contratual”, estes motivos foram considerados como “Importante” e “Muito importante”.



Situação no primeiro emprego

43. Como obteve o primeiro emprego regular

Por recomendação da rede de contactos / conhecimentos / amigos foi a forma pela qual a maioria dos atletas (27,1%) obteve o primeiro emprego regular. A segunda e terceira formas mais referidas foram "Por autoproposta" (16,9) e "Por anúncio ou concurso público" (13,6%).

Tabela 40 – Forma de obtenção do primeiro emprego.

Forma de obtenção do primeiro emprego regular	Percentagem
Por recomendação da rede de contactos/ conhecimentos/ amigos	27,1%
Por autoproposta	16,9%
Por anúncio ou concurso público	13,6%
Começou a trabalhar como trabalhador	8,5%
Recomendação de familiares	6,8%
Na sequência de um estágio profissional	5,1%
Por recomendação da federação / clube ou COP	5,1%
Através do centro de emprego	3,4%
Criou uma empresa	3,4%
Na sequência de um estágio curricular	3,4%
Colegas de estudo (ex. ensino secundário, licenciatura, pós-graduação, mestrado, doutoramento)	1,7%
Instituições de formação profissional	1,7%
Por recomendação de um anterior patrocinador	1,7%
Professores da escola / faculdade / formação	1,7%

44. Dificuldades na procura do primeiro emprego regular

A valorização da carreira desportiva pelas entidades empregadoras foi a dificuldade mais referida pelos atletas como “Importante e Muito Importante” (59,3%) na procura do primeiro emprego regular. A segunda dificuldade foi “Condições de trabalho (salário, horário, equipamentos, instalações) inaceitáveis” (50,8%), a terceira e quarta dificuldade consideradas “Importante e Muito Importante” foram “Falta de preparação para o mercado de trabalho” (45,7%) e “Falta de experiência profissional” (44,0%).

As três dificuldades consideradas “Nada importante e Pouco importante” foram “Discriminação no processo de seleção (em função do género, da idade, da situação social, da incapacidade física, etc.)” (49,2%), a “Fracas oferta de empregos na sua área geográfica de interesse.” (37,3%) e “Desinteresse das entidades empregadoras pelas pessoas com formação na minha área.” (35,6%).

Cerca de um quinto dos atletas (20,3%) referiu “Não sei” no que respeita ao “Desinteresse das entidades empregadoras pelas pessoas com formação na minha área.”

Tabela 41 – Dificuldades na procura do primeiro emprego.

Dificuldade	Nada importante e Pouco importante	Importante e Muito importante
Valorização da carreira desportiva pelas entidades empregadoras	20,4%	59,3%
Condições de trabalho (salário, horário, equipamentos, instalações) inaceitáveis	25,4%	50,8%
Falta de preparação para o mercado de trabalho	33,9%	45,7%
Falta de experiência profissional	33,9%	44,0%
Reduzida oferta de empregos para a sua área de formação	28,8%	35,6%
Excesso de pessoas com a mesma área de formação	28,9%	30,5%
Fracas oferta de empregos na sua área geográfica de interesse	37,3%	25,5%
Desinteresse das entidades empregadoras pelas pessoas com formação na minha área	35,6%	23,8%
Discriminação no processo de seleção (em função do género, da idade, da situação social, da incapacidade física, etc.)	49,2%	15,3%

Nota: A diferença entre os valores apresentados e 100% foram indicados nas opções “Indiferente” e “Não sei”.

45. Designação da função/cargo no primeiro emprego

Na tentativa de caracterizar a entrada no mercado de trabalho dos atletas olímpicos retirados, foram questionados quanto ao seu primeiro emprego, nomeadamente quanto à designação das funções exercidas e aos fatores determinantes para a obtenção desse emprego.

Quanto à designação de funções, identificaram-se quatro grupos principais: 32,7% foram identificadas como funções associadas ao desporto: enquanto treinadores(as), selecionadores(as), técnicos(as) de exercício físico, coordenadores(as) técnicos(as), professor(es) de educação física; 13,8% funções de gestão; 8,6% funções associadas à atividade médica; 6,4% de outras áreas da saúde como fisioterapeuta, enfermeiro(a) e massagista. As restantes têm um nível de desagregação elevado, com menor número de respondentes.

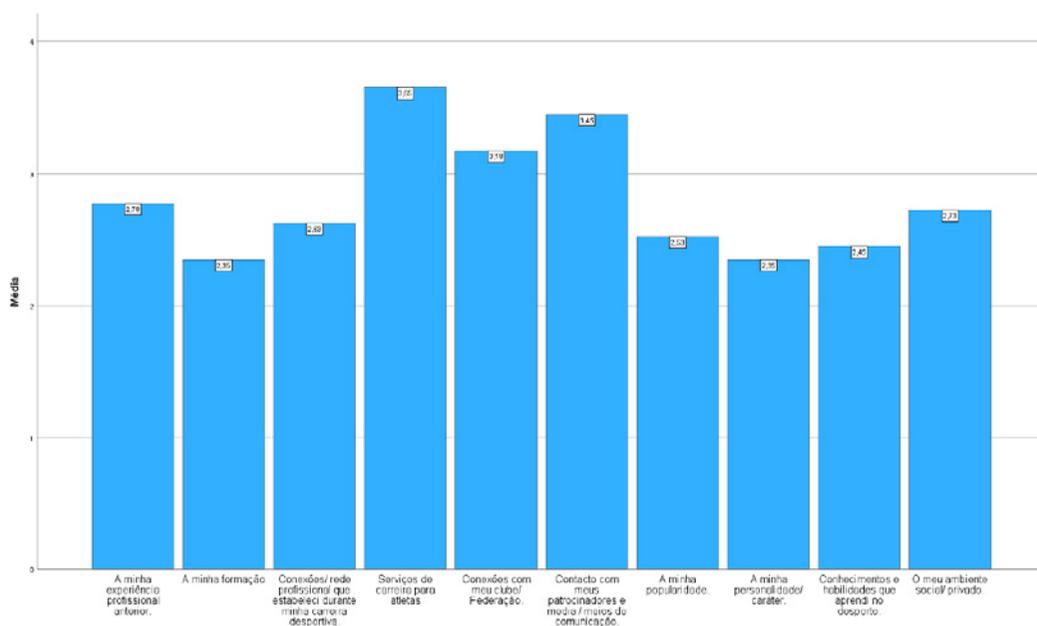
Tabela 42 – Designação da função no primeiro emprego.

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Treinador/a	7	9,3	12,1	12,1
Comercial	5	6,7	8,6	20,7
Médico/a	5	6,7	8,6	29,3
Técnico/a de atividade física/ exercício físico	5	6,7	8,6	37,9
Coordenador/a técnico\ a; Diretor/a desportivo\ a\ Gestor/a	4	5,3	6,9	44,8
Gestor/a operações	4	5,3	6,9	51,7
Gestor/a	4	5,3	6,9	58,6
Administrativo/a	2	2,7	3,4	62,1
Assistente	2	2,7	3,4	65,5
Designer	2	2,7	3,4	69,0
Engenheiro/a	2	2,7	3,4	72,4
Fisioterapeuta	2	2,7	3,4	75,9
Auxiliar	2	2,7	3,4	79,3
Treinador/a seleção\	2	2,7	3,4	82,8
Tripulação de cabine	1	1,3	1,7	84,5
Decorador/a	1	1,3	1,7	86,2
Enfermeiro/a	1	1,3	1,7	87,9
Segurança	1	1,3	1,7	89,7
Investigador/a	1	1,3	1,7	91,4
Marketeer	1	1,3	1,7	93,1
Massagista	1	1,3	1,7	94,8
Prestador de serviços	1	1,3	1,7	96,6
Professor/a E. F.	1	1,3	1,7	98,3
Técnico/a superior	1	1,3	1,7	100,0
Total válidos	58	77,3	100,0	
Omissos	17	22,7		
Total válidos	75	100,0		

46. Motivos que ajudaram a obter o primeiro emprego regular

Os ex-atletas olímpicos identificam os serviços de carreira para atletas, as conexões com os clubes/ Federação e os contactos com patrocinadores e média como os principais fatores relevantes para a obtenção do primeiro emprego regular. É de referir, no entanto, que todos os fatores apontados foram referidos como “muito importante” e, simultaneamente, como “nada importante” pelo menos por um atleta, o que é ilustrativo da diversidade e singularidade de cada situação.

Gráfico 20 – Motivos de ajuda na obtenção do primeiro emprego.



47. Emprego apoiado/subsidiado por programa público de inserção na vida ativa

A esmagadora maioria da amostra (91,5%) referiu que esse emprego não foi ou é apoiado/ subsidiado por nenhum programa público de inserção na vida ativa, enquanto apenas 1 respondente (1,7%) referiu que esse apoio existiu. Quatro respondentes

Tabela 43 – Possibilidade do emprego ser apoiado/subsidiado por algum programa público.

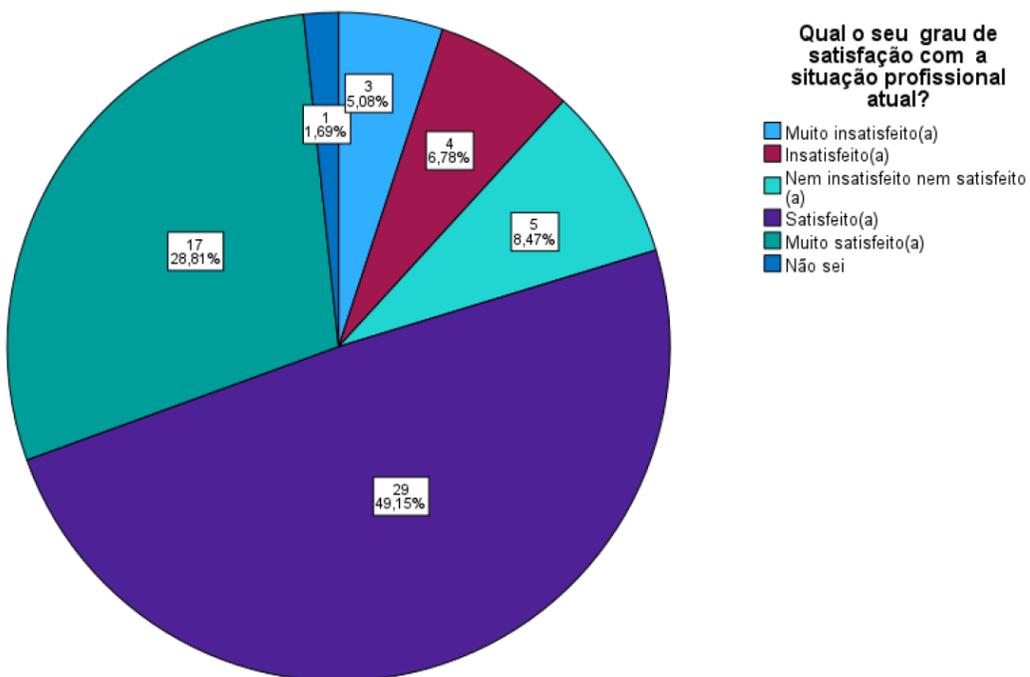
	Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Não	54	72,0	91,5	91,5
Sim	1	1,3	1,7	93,2
Não sei	4	5,3	6,8	100,0
Total válidos	59	78,7	100,0	
Omissos	16	21,3		
Total	75	100,0		

Satisfação com situação atual no mercado de trabalho

48. Grau de satisfação com a situação profissional atual

Na atualidade, cerca de 78% da amostra está satisfeito ou muito satisfeito com a sua situação profissional. Existe, no entanto, uma franja de cerca de 12% da amostra que se declara insatisfeito ou muito insatisfeito.

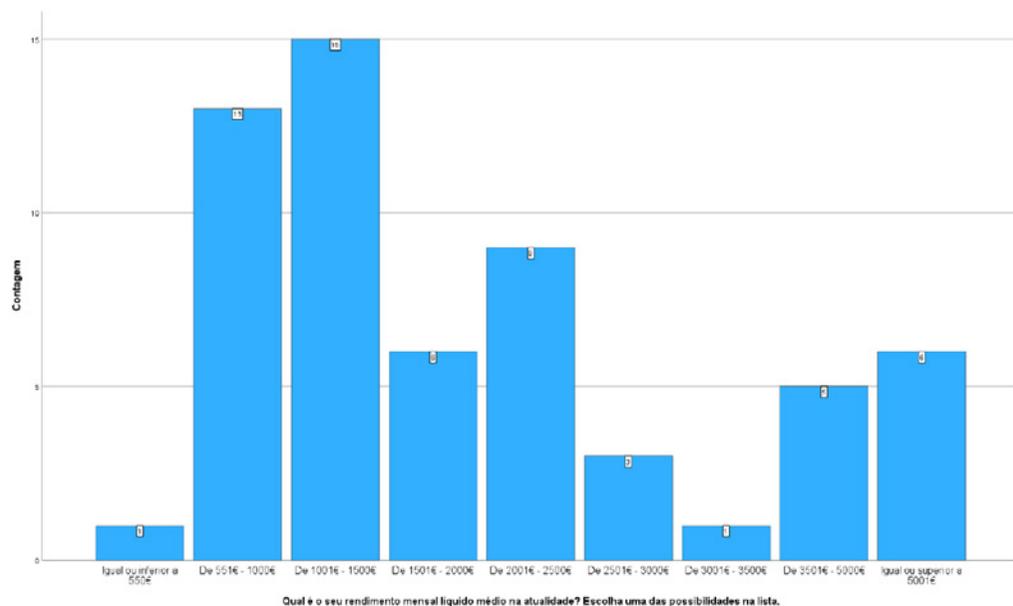
Gráfico 21 – Satisfação com a situação profissional atual.



49. Rendimento mensal líquido médio na atualidade

Quando analisado o rendimento mensal líquido atual, constata-se que 23,7% declaram auferir menos de 1000€ por mês, 56% declaram auferir entre 1000 e 2500€ e 20,3% mais de 2500€ mensais. Houve 16 ex-atletas que não responderam a esta questão.

Gráfico 22 – Rendimento mensal líquido atual.



Considerando que neste ponto se encontraram diferenças consideráveis de rendimentos entre os antigos atletas, procurou-se identificar, nos que declaram ter menores níveis de rendimento, alguns fatores que possam estar associados a esta situação. Assim, procuraram-se testar hipóteses e criar inferências, entre atletas com maiores e menores rendimentos, na comparação quanto a:

- Modalidade praticada;
- Nível de escolaridade;
- Nível competitivo em que permaneceram mais tempo;
- Tempo no alto rendimento;
- Idade com que abandonaram o alto rendimento;
- Notoriedade/ reconhecimento público;

Para a distinção entre atletas, com maiores ou menores rendimentos na atualidade, foi adotado como valor de corte um rendimento de 1000€. Dos respondentes a esta questão, foram identificados 14 ex-atletas com rendimentos abaixo deste valor enquanto, recorda-se que 45 ex-atletas reportaram valores acima deste limite.

Constata-se **que o grupo de menores rendimentos integra elementos de 9 modalidades diferentes**. Para preservação da identidade dos respondentes, as modalidades não serão referidas, porém, dada a diversidade de modalidades, **é de excluir que esta situação económica seja típica de atletas de uma delas**.

Na **comparação do nível de escolaridade**, partiu-se do pressuposto que o processo de preparação desportiva e o compromisso continuado que se exige para atingir níveis de excelência, poderia comprometer o processo de formação académica e profissional, o que resultaria, a médio e longo prazo, em empregos com menores níveis de qualificação e, conseqüentemente, pior remunerados. Para testar esta hipótese os ex-atletas pior remunerados foram comparados com o grupo dos melhores remunerados quanto ao nível académico obtido.

49. Rendimento mensal líquido médio na atualidade (cont.)

A comparação feita **não evidencia a existência de diferenças significativas entre o nível de escolaridade dos atletas de maior rendimento face aos de menor** (MannWhitney U = 116,0, z = -1,13, sig = 0,258). **A explicação para os rendimentos mais baixos que alguns atletas reportam, não se encontra, portanto, nos níveis de escolaridade obtidos**, já que neste grupo se encontram atletas com níveis elevados de escolaridade como licenciados ou mesmo mestres.

Comparação relativa ao **nível competitivo**, um maior compromisso com o processo de treino poderia ser também sugerido como explicação possível para uma pior entrada no mercado de trabalho. Nesse sentido, procurou-se avaliar se o nível de prática atingido no plano desportivo se relacionava com o nível de rendimentos na atualidade. Os ex-atletas foram divididos nos seguintes níveis: medalhado (nível 1), Top Elite (nível 2), Elite (nível 3), Apoio à Qualificação (nível 4) e nenhuma das situações anteriores (nível 5). **A comparação feita não evidencia a existência de diferenças significativas entre o nível competitivo dos atletas de maiores e menores rendimentos** (MannWhitney U = 264,5, z = -0,940, sig = 0,347).

Na comparação relativa à **duração da carreira desportiva de alto rendimento**, foi feita a confrontação dos rendimentos referidos no tempo em que, como atletas, permaneceram em exclusividade no alto rendimento. Dos 14 ex-atletas com níveis mais baixos de rendimentos na atualidade, apenas 2 tiveram períodos de tempo de prática desportiva em exclusividade. Dos 45 ex-atletas com níveis mais altos de rendimentos apenas 9 reportam períodos de prática desportiva em exclusividade. Apesar da comparação feita não evidenciar a existência de diferenças significativas entre o período de exclusividade na prática desportiva de atletas de maiores e menores rendimentos (MannWhitney U = 2,00, z = -1,661, sig = 0,097), é de referir que o valor obtido está perto da significância, o que é de particular relevo dado o reduzido número de atletas considerado nesta comparação. Os ex-atletas menos remunerados na atualidade estão em menor

número naqueles que tiveram a oportunidade de ter exclusividade na prática desportiva e apresentam períodos de permanência menores nessa situação, em média 2,5 anos de exclusividade para os piores remunerados contra 8,67 anos dos seus colegas melhores remunerados.

A comparação da **idade de término da carreira no alto rendimento**, a idade de abandono da alta competição, poderia ser outro fator explicativo do nível de rendimentos atual. Consta-se que o grupo pior remunerado terminou a sua carreira desportiva em média com 36,2 anos de idade enquanto que no grupo melhor remunerado os ex-atletas terminam as suas carreiras desportivas em média aos 31,2 anos, ou seja, 5 anos mais cedo. As diferenças entre os dois grupos são significativas (T(55) = 2,477; sig 0,016) e a magnitude dos efeitos é considerada forte (Cohen's D = 0,782). **Este resultado sugere que uma entrada mais tardia no mercado de trabalho poderá ter consequências negativas a médio e longo prazo na progressão profissional**, afetando o rendimento disponível.

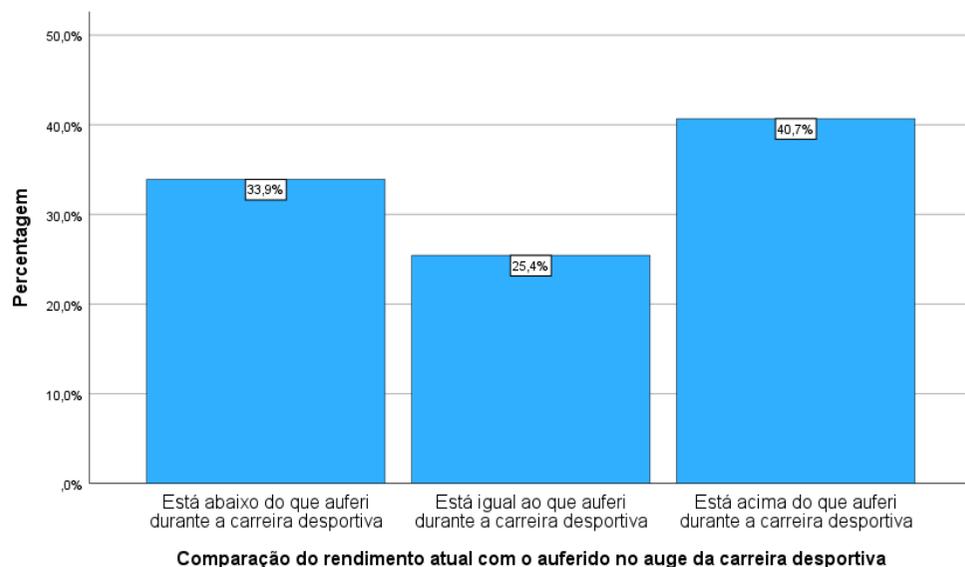
Comparação em função da **notoriedade alcançada**, a notoriedade alcançada pelos atletas poderia ter também um poder explicativo sobre os rendimentos na medida que poderia ser um fator que explicasse acesso a empregos melhor remunerados. Os grupos formados pelos atletas de maior e menor rendimento foram comparados no que respeita ao nível de notoriedade que reportam ter alcançado. A comparação feita **não evidencia a existência de diferenças significativas entre o nível de notoriedade dos atletas de maiores e menores rendimentos** (MannWhitney U = 255, z = -1,104; sig = 0,269).

De forma adicional, constatou-se que na comparação do nível de satisfação com a situação profissional atual, entre grupos com rendimentos diferentes, os mais insatisfeitos são os que ganham menos. Sobre o que "mudariam em alguma coisa na sua vida", verificou-se não haver diferenças quanto às respostas a esta questão entre os dois grupos. Na comparação por sexo, não se identificaram diferenças significativas entre sexos quanto aos grupos de rendimento na atualidade. Na comparação entre as circunstâncias do termo da carreira, em função dos rendimentos, também não se identificaram diferenças. Se a preparação do final da carreira, com mais tempo investido, defenderia os atletas do grupo de menores rendimentos também não teve diferenças significativas entre os grupos.

50. Rendimento atual comparado com o do auge da carreira desportiva

Ao compararem o rendimento atual com o auferido no auge da sua carreira como atletas, 33,9% dos respondentes consideram que é inferior, 25,4% reportam ser idêntico enquanto 40,7 % declaram ter, na atualidade, um rendimento superior.

Gráfico 23 – Rendimento mensal atual comparado com o do auge da carreira.



51. Correspondência entre o(s) cargo(s) e as competências desenvolvidas no desporto de elite

As competências desenvolvidas no desporto de elite são consideradas relevantes para o desempenho do cargo que atualmente desempenham já que uma maioria de 61% reporta que estas competências correspondem bem ou muito bem. Houve, no entanto, 16 inquiridos (21%) que não responderam a esta questão.

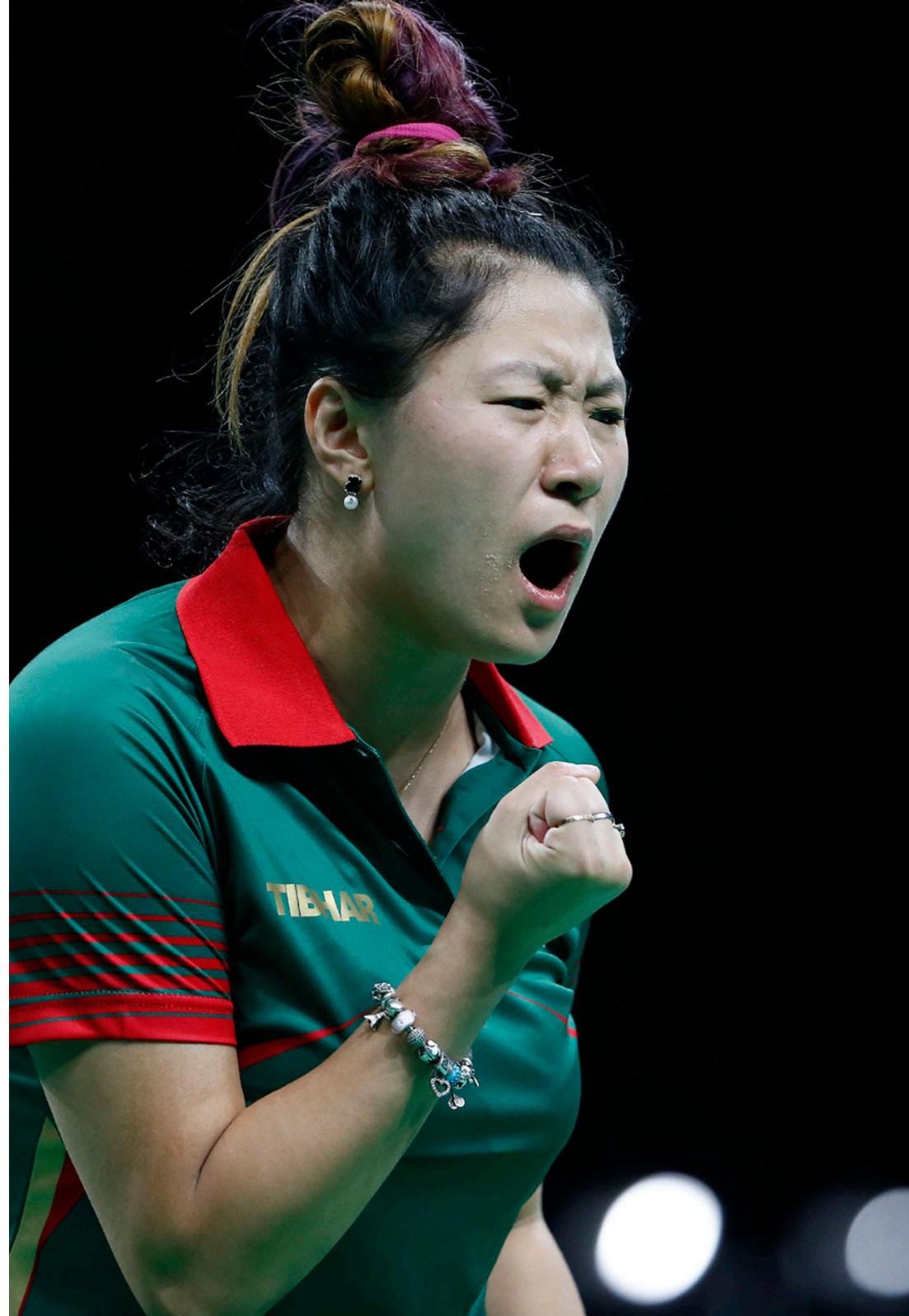
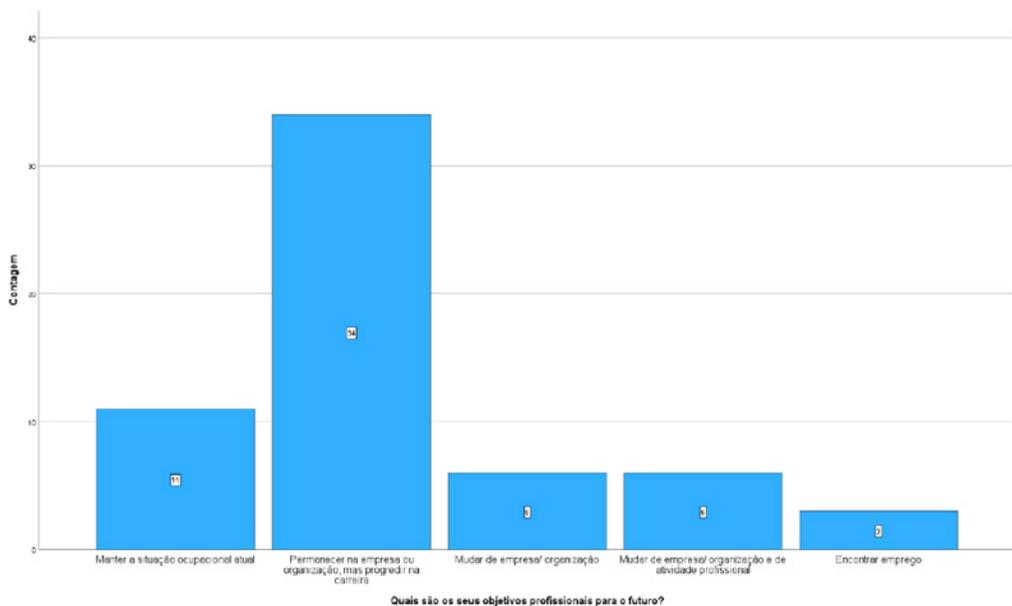
Tabela 44 – Adequação das competências desenvolvidas no alto rendimento à profissão.

	Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Não correspondem de todo	6	8,0	10,2	10,2
Não correspondem bem	5	6,7	8,5	18,6
Não correspondem mal, nem bem	10	13,3	16,9	35,6
Correspondem bem	18	24,0	30,5	66,1
Correspondem muito bem	18	24,0	30,5	96,6
Não sei / Não se aplica	2	2,7	3,4	100,0
Total válidos	59	78,7	100,0	
Omissos	16	21,3		
Total	75	100,0		

52. Objetivos profissionais para o futuro

Quanto aos objetivos profissionais para o futuro, a maioria dos respondentes (56,7%) tenciona progredir na carreira permanecendo na mesma empresa/ organização. Cerca de 20% tenciona mudar de organização dos quais 10% tenciona mudar também de atividade. À procura de emprego encontram-se 5% dos respondentes. Não responderam a esta questão 15 inquiridos.

Gráfico 24 – Objetivos profissionais para o futuro.



Relação entre a vida atual e o desporto

53. Situações que caracterizam o envolvimento atual com a prática desportiva

Quanto à ligação que os inquiridos mantêm com o desporto na atualidade, estes foram questionados sobre qual das afirmações descreveria melhor a sua relação com o desporto.

Nesta questão, 25 respondentes (33,3%) declaram praticar desporto autonomamente e sem qualquer outro objetivo, 13,3% declaram participar em competições de veteranos na mesma modalidade em que foram praticantes de elite, 17,3% mantêm uma prática desportiva, mas numa modalidade diferente. O contacto com os amigos e companheiros do desporto é reportado por 9,3% dos inquiridos enquanto que apenas 1 atleta refere que está a pensar voltar à prática, 1 atleta reporta que mantém o contacto com o seu ex-treinador, 2 reportam participar no desporto como voluntários e apenas 2 afirmam não estarem envolvidos com o desporto.

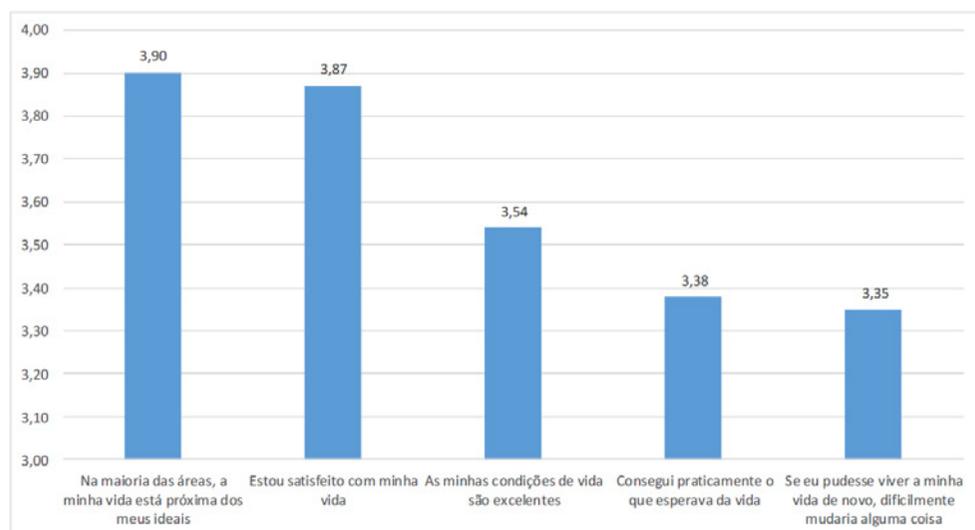
Tabela 45 – Qual é a relação entre a sua vida atual e o desporto.

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Faço exercício por mim mesmo	25	33,3	33,3	52,0
Participo em competições p/ “veteranos” na mesma disciplina que participei no nível de elite	10	13,3	13,3	65,3
Participo em competições em disciplina diferente da que participei no nível de elite	13	17,3	17,3	82,7
Às vezes estou a pensar em voltar	1	1,3	1,3	84,0
Mantenho contacto com o(s) meu(s) ex-treinador(es).	1	1,3	1,3	85,3
Mantenho contacto com os meus amigos(as) de desporto.	7	9,3	9,3	94,7
Participo como voluntário no desporto.	2	2,7	2,7	97,3
Não estou envolvido no desporto.	2	2,7	2,7	100,0
Total válidos	14	18,7	18,7	18,7
Total	75	100,0	100,0	

54. Opinião sobre a vida em geral

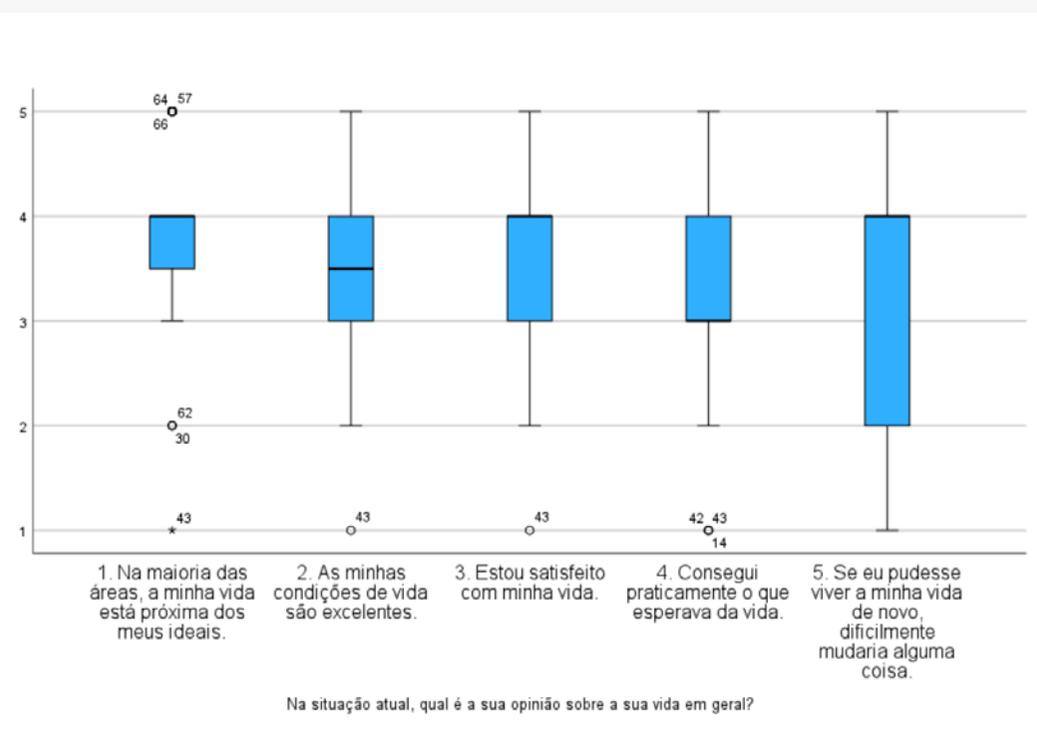
Quando questionados sobre o grau de concordância (numa escala de 1 - Discordo totalmente a 5 - Concordo totalmente) com algumas afirmações propostas, sobre a vida em geral, os ex-atletas expressaram-se, da forma evidenciada no Gráfico 26, por valorizar mais a afirmação “Na maioria das áreas, a minha vida está próxima dos meus ideais” com média de 3,90; seguindo-se “Estou satisfeito com minha vida” com 3,87. Na situação oposta, “Se eu pudesse viver a minha vida de novo, dificilmente mudaria alguma coisa” obteve o valor médio de apreciação mais baixo, 3,35.

Gráfico 25 – Perspetiva sobre as condições de vida.



Pode-se constatar que, conforme Gráfico 26, a grande maioria dos atletas posicionou-se fazendo uma avaliação positiva da sua situação atual. A maior dispersão de resultados aparece nas questões sobre o grau de realização pessoal atingido e, sobretudo, sobre rumos alternativos que poderiam ter sido tomados ao longo da vida. Há, no entanto, um ex-atleta que faz uma avaliação negativa, quer das suas condições de vida quer da sua realização pessoal até ao momento.

Gráfico 26 – Dispersão dos resultados sobre as condições de vida.





PARTE 4: APROFUNDAMENTO DA TRANSIÇÃO DE CARREIRA

Em interação direta com os(as) antigos(as) atletas olímpicos, em cinco grupos de discussão, procurou-se obter um aprofundamento coletivo das experiências sobre a transição da carreira através da resposta a seis questões:

Q.1 – Como foi preparado o pós-carreira desportiva e a entrada no mercado de trabalho?;

Q.2 – Que recomendações podiam fazer, sobre a entrada no mercado de trabalho, a um atleta que agora se inicia no alto rendimento?;

Q.3 – Se encontram correspondência entre as funções atuais e as competências desenvolvidas no desporto de elite?;

Q.4 – O que ajudou a obter o primeiro emprego regular;

Q.5 – Barreiras porque passaram na procura do primeiro emprego regular e

Q.6 – Que recomendações dariam ao Estado, COP e Federações para apoio à pós-carreira desportiva?

Nos pontos seguintes são apresentadas e justificadas as interpretações às respostas obtidas. Sobre cada questão é apresentado um mapa temático que sintetiza o alinhamento das principais ideias que foram recolhidas.



4.1 - Como foi preparado o após carreira desportiva e a entrada no mercado de trabalho

Constatou-se que a forma predominante que serviu de preparação para o pós-carreira, foi a possibilidade de conciliação da preparação desportiva com a formação académica, com a formação profissional ou mesmo já com uma carreira profissional, dependendo da idade com que os atletas entraram no alto rendimento desportivo (Figura 1).

No primeiro caso, **conciliar com a formação académica**, é, em muitas situações, uma orientação da educação familiar. São exemplo ilustradores:

- “...sempre conciliei a minha vida desportiva com a minha vida académica, de forma sincera, por imposição do meu pai, que era um requisito para me poder apoiar.” (GF1Q1_Int00:10:10). Ou, noutro caso:
- “Sempre vivi com influência dos pais, a dizer que o desporto não durava para sempre e por isso sempre me senti muito pressionado a ter outras atividades.” (GF1Q1_Int00:20:20).
- “Também acho, o ideal será conciliar os estudos com a carreira, eu também cheguei a ser atleta e ser universitária, acabei por abandonar porque não conseguia conciliar, sentia-me muito cansada durante as aulas após o treino forte da manhã. O ideal será ir tentando fazer, nem que demore mais anos. No final da carreira senti que teria sido muito mais positivo ingressar logo no mercado de trabalho se tivesse conciliado as duas coisas.” (GF3Q2_Int00:17:30).

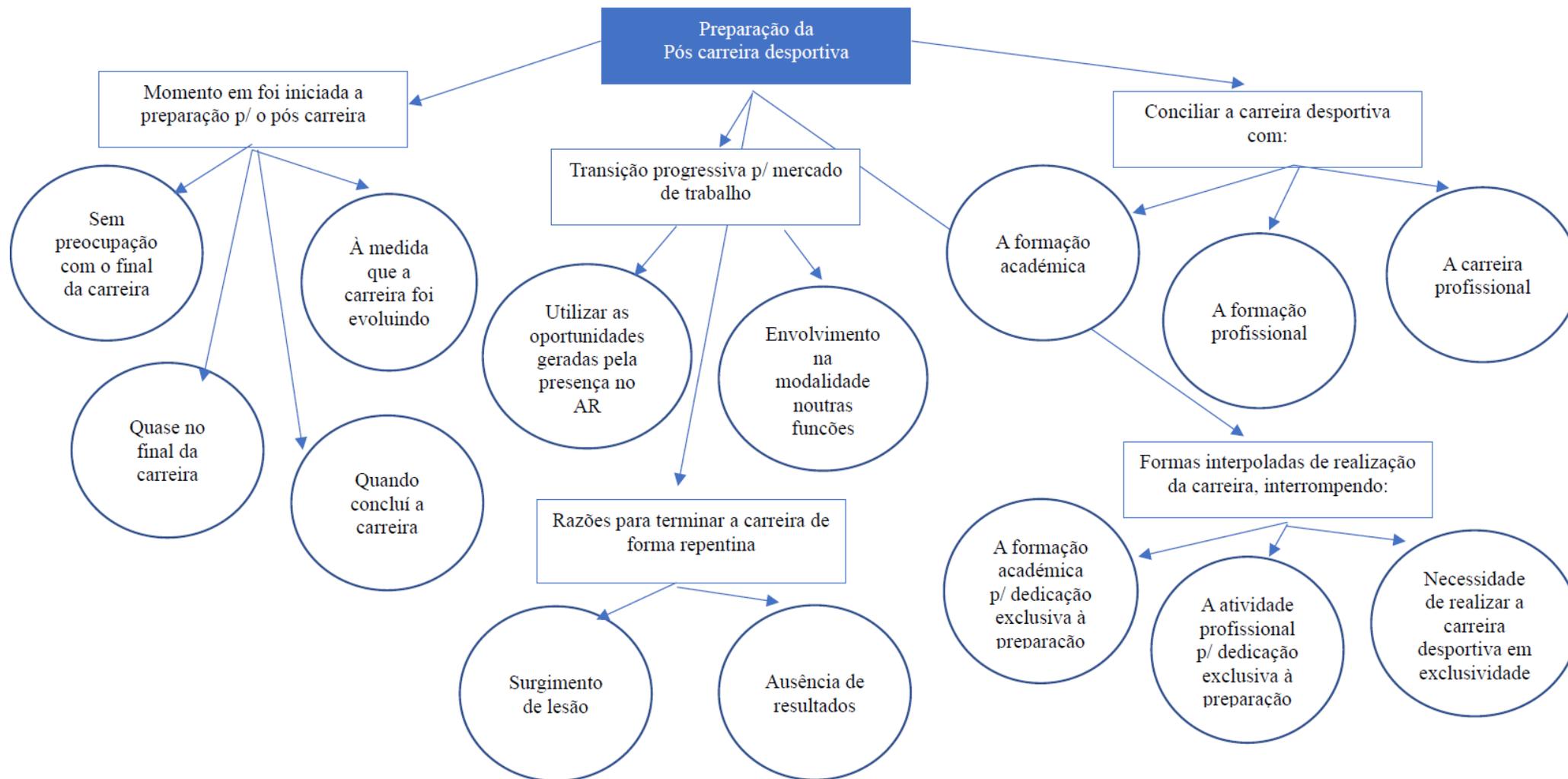
Por outro lado, a chegada ao alto rendimento pode ser feita numa idade mais avançada e a escolha pela formação já está anteriormente determinada:

- “A minha carreira foi sempre ao contrário, a minha intenção não era ser atleta de alto rendimento, foi uma coisa que foi acontecendo. Portanto, a minha preparação para saída estava sempre presente, numa perspetiva de estudar, queria ser engenheiro, estudei engenharia.” (GF1Q1_Int00:19:07).

Outros(as) atletas conciliaram a carreira desportiva **com a formação profissional**:

- “Enquanto fazia fisioterapia, não tinha mais nada para fazer, decidi ingressar numa formação profissional, como não tinha o 12.º.” (GF2Q1_Int00:14:20).
- A formação profissional que tirei foi útil para a entrada no mercado de trabalho porque é aquilo que eu ainda hoje faço, e fiquei apaixonada, foi de massagista (GF2Q1_Int00:16:30).
- “Paralelamente, e já que a minha carreira foi durante bastantes anos, eu fiz o curso de treinador de vela, que terminei há 3 anos, curso nível 2, que é o que neste momento estou a fazer..., acho que estes anos todos que lá andei, mais lá fora, ganhei nome, e felizmente têm-me procurado bastante para trabalho como treinador, e portanto, neste momento é o que eu faço. Na verdade. Posso dizer que, na verdade preparei-me para dois rumos, mas neste momento estou num deles, que é treinador dentro da vela, que eu adoro, mas eventualmente a aviação também é uma hipótese.” (GF3Q1_Int00:11:55).

Figura 1 - Mapa temático sobre a preparação do após carreira desportiva, na perspetiva dos antigos atletas olímpicos.



4.1 - Como foi preparado o após carreira desportiva e a entrada no mercado de trabalho (cont.)

Formas interpoladas de realização da carreira, algumas das vivências transmitidas também indicam que embora tivessem uma concertação entre atividades desenvolvidas tinham períodos de interrupção para **dedicação plena à preparação desportiva**:

- “Entrei para a faculdade (GF1Q1_Int00:13:30), “...mas se não apostasse tudo, não conseguiria ser Olímpica, ainda tentei conciliar, mas na minha modalidade não conseguia conciliar, tinha limitações.” (GF1Q1_Int00:15:00).
- “No clube onde estava foi-me feito o convite para ser professora de miúdos e dava aulas ao mesmo tempo que treinava, mas quando começavam os apuramentos para os jogos seguintes já não dava.” (GF1Q1_Int00:15:30).
- Outro percurso foi explicado pela **interrupção da atividade profissional** para dedicação ao alto rendimento:
- “Quando estava numa das campanhas olímpicas suspendi a minha atividade profissional para poder estar a 100% na campanha, na segunda campanha, em que não consegui a participação nos Jogos Olímpicos não suspendi a profissional, tentei fazer os dois e não resultou.” (GF2Q1_Int00:10:00).
- “É bem visível que conciliar trabalho com alto rendimento, a trabalhar 8 horas por dia, que não foi possível evoluir como pensava quando era jovem, quando comecei a trabalhar comecei a não ter tão bons resultados...”. (GF2Q1_Int00:12:20).
- “...com outro treinador, viu que eu tinha potencial, começou a falar-me em Jogos Olímpicos que era possível, já tinha 26 anos, mas tive de deixar de trabalhar, foi muito um projeto pessoal, mas deixar de trabalhar, isso não era um risco de perder um grande emprego, ou seja eu poderia voltar sempre a esse emprego, eu já era independente, casada, era só preciso ter dinheiro

para pagar as minhas despesas, com prémios monetários em certas provas.” (GF2Q1_Int00:13:00).

- “... estive nos projetos desde 2004 até Tóquio, até 2020. Participei nos jogos em 2008, em Pequim, em 2012 e em 2021. Durante este período todo terminei a minha formação. Fui treinando e fazendo sempre a minha formação na área das ciências do desporto. Terminei a licenciatura em 2005, ainda tive um período em que estava a treinar e também dei aulas, durante 2 anos. Digamos que era carreira já bocadinho dual, mas depois em 2007 era uma situação bocadinho incomportável e decidi dedicar-me só ao treino. Em 2012, consegui também ter condições para me dedicar quase de uma forma profissional ao treino, mas, no entanto, mantive também a minha formação. Avancei para um mestrado em treino de alto rendimento, sempre com o objetivo de mais tarde continuar ligado à área das ciências do desporto. Que é o que faço agora, sou treinador aqui no clube (...). Faço da parte da equipa nacional, seleção nacional (...) que é uma vertente que agora vai estar em 2028 em Los Angeles. (GF5Q1_Int0:03:03).

Necessidade de realizar a carreira desportiva em exclusividade, pelo nível de exigência da modalidade, forma identificadas situações sobre esta opção:

- “Não fui ao Rio 2016, porque fui operada em 2015 a um joelho e não deu tempo para recuperar e obter mínimos e foi aí que eu percebi que temos que estar focados a 100% ao contrário de outras modalidades ...” (GF2Q1_Int00:11:10).
- “Mas quando estive no projeto olímpico, foi quando tive oportunidade de dizer agora sou atleta estou focado nisto, mas estive sempre a estudar, conciliar as duas coisas, para mim era importante, mas sempre a preparar a saída.” (GF1Q1_Int00:19:30).

4.1 – Como foi preparado o após carreira desportiva e a entrada no mercado de trabalho (cont.)

Transição progressiva para o mercado de trabalho, os antigos atletas, pelas oportunidades constituídas, foram utilizando as condições para uma passagem gradual para o mercado de trabalho. Uma das possibilidades foi o envolvimento na modalidade noutras funções, nomeadamente como treinadores:

- “No meu caso, as coisas foram-se encaminhando. Desde cedo, comecei a ajudar no clube, na parte dos treinos dos mais pequenos. E depois, ao longo da minha carreira, sou professor de educação física, desde cedo comecei a encaminhar-me para essa área da educação. Sendo que a formação esteve sempre associada à ligação à escola, teve sempre associada à carreira. Teve início com um convite para treinar e depois continuei.” (GF5Q1_Int00:00:15).
- “Por isso, as coisas começaram a surgir naturalmente, mas realmente preparei a minha saída durante o plano de preparação olímpica, logo com as formações, seja mestrado, seja as pós-graduações, para depois, quando começasse a trabalhar, conseguisse aos poucos também ir desligando do desporto. Apesar de ter continuado mais um ciclo. Já estava a desligar para depois me focar só no mercado de trabalho.” (GF5Q1_Int00:01:40).
- “Tive como reserva em Londres, no plano de preparação para o Rio. Após o Rio já tinha muito focado que queria começar a trabalhar no desporto. Então iniciei-me logo num clube desportivo, fiz o mestrado, ainda em preparação olímpica. Estávamos em 2014. Como a tese de mestrado, foi sobre o (...), e iniciei o meu trabalho logo após o Campeonato do Mundo e o apuramento Olímpico, por isso já tinha muito focado que após o apuramento olímpico queria começar a trabalhar no desporto. A minha formação inicial foi economia e gestão, mas com o mestrado foquei-me num clube desportivo (...).” (GF5Q1_Int00:01:26).

- Nos exemplos anteriores, verificou-se que os(as) atletas tinham previamente obtido qualificações académicas e profissionais que lhes permitiu explorar possibilidades de trabalho dentro da própria modalidade.

A utilização das **oportunidades geradas pela presença no alto rendimento** foi outra das perspetivas encontradas para aceder ao mercado de trabalho:

- “Ao longo da minha carreira fui sempre estudando, sou licenciada em enfermagem, mas também fui preparando a minha saída, e também pelo facto de representar sempre a cidade (...) fiquei com a opção de quando terminasse a minha carreira podia ficar a trabalhar no complexo desportivo municipal (...), na empresa municipal (...), ... neste momento, estou já com um contrato com a empresa municipal.” (GF3Q1_Int00:14:15).
- “Não me qualifiquei para Tóquio e com a perda dos apoios do projeto olímpico e do clube, tive que tomar decisões e foi aí que o clube me propôs um cargo para entrar na equipa técnica como treinador.” (GF2Q1_Int00:33:00).

Uma vez mais, nestas situações a formação académica ou profissional é determinante para o aproveitamento da oportunidade de trabalho.

4.1 - Como foi preparado o após carreira desportiva e a entrada no mercado de trabalho (cont.)

Alguns atletas **terminaram a carreira de forma repentina**, as principais razões para esta situação foram: **a ausência de resultados desportivos** e, noutros casos, o **surgimento de lesões**. Como primeiro exemplo:

- “Terminei a minha carreira quando não me apurei para Tóquio, estávamos ligados à universidade do Minho e sempre tivemos a noção inicial de que tínhamos de estudar, tenho o mestrado em arquitetura.”(GF2Q1_Int00:26:50).
- “Nunca houve um plano B enquanto estava em projetos (olímpicos), porque felizmente conseguia mínimos com facilidade, nem havia plano B, nem havia preocupação com a pós-carreira. O problema foi quando me lesionei, não deu mais e fui operada”. (GF2Q1_Int00:14:20).
- “No meu caso, foi um caminho mais complicado, porque eu não esperava terminar a carreira de forma que terminei com questões, lesões e problemas com o clube. Não esperava que isso acontecesse. Acabei por tirar alguns meses sabáticos para tentar perceber aquilo que pretendia fazer. Explorei várias áreas que, ao longo da minha carreira, fui tocando, acabei por ser convidado por fazer parte de um projeto de uma empresa de marketing desportivo, marketing e gestão desportiva, tão desportiva que acabei por aceitar em paralelo(...)desafiado por amigos a fazer um curso(...). Inicialmente era apenas para ser uma brincadeira. As coisas acabaram por correr bem, por ser contratado imediatamente após o término do curso. Neste momento, essa acaba por ser a minha função principal.”(GF4Q1_Int:00:07:23)

Sobre o **momento em foi iniciada a preparação para o após carreira** desportiva, sendo diversas as possibilidades, identificaram-se quatro situações tipo:

- **Sem preocupação com o final da carreira**, “...na parte inicial da minha carreira estava muito focado na preparação e não me preocupei muito com o término da carreira.” (GF1Q1_Int00:02:40).
- **À medida que a carreira foi evoluindo**, “O meu plano inicial foi-se mudando ao longo da minha trajetória, consoante diversos fatores.”(GF2Q1_Int00:20:20).
- **Quase no final da carreira**, “Tive um psicólogo, na altura tinha 34 anos, que me disse, temos que preparar a tua pós-carreira. Falando com o meu psicólogo consegui uma bolsa de estudo da Santa Casa pelo Comité Olímpico e consegui entrar num curso superior de desporto.”(GF1Q1_Int00:17:00).
- “Depois, quando entro na Preparação Olímpica, é aqui que tenho uma oportunidade de voltar a estudar, porque tive uma bolsa, aquela bolsa da Santa Casa Misericórdia , vou para faculdade com 42 anos, foi um choque, uma coisa impressionante, 20 anos depois, voltar a entrar numa sala, estudar é um choque muito grande, mas é aqui que eu tenho que me agarrar, é aqui que eu tenho que ter a certeza que é aqui que está o meu futuro.” (GF2Q1_Int00:24:00).
- “Fui aos jogos, tirei a licenciatura, acabei com 45 anos e comecei a exercer a atividade de docente, dar aulas para uma escola com 46 anos.” (GF2Q1_Int00:24:30).

- "... Quando acaba o apoio dado pelo Comité Olímpico eu entro no mercado de trabalho, já tinha tido umas pequenas experiências de estágios, mas percebi que não conseguia conciliar. E acabei por não continuar nos estágios profissionais. Sabia que quando houvesse o momento em que deixaria de ter o apoio do Comité Olímpico, sabia que da Federação não ia ter nada, dos clubes também não nos pagam etc. E foi quando comecei aos poucos a deixar a carreira desportiva parar. Não foi uma coisa imediata foi uma coisa muito gradual, mas que aos poucos se foi notando, porque foi dedicando mais tempo ao trabalho e menos tempo para o desporto."(GF4Q1_Int:00:09:20)
- **Quando concluí a carreira**, "Quando terminei a carreira desportiva é que me foquei em tentar fazer uma formação e fiz um curso de especialização tecnológica que me permitiu entrar no mercado de trabalho." (GF1Q1_Int00:03:20).
- "Não tive uma preparação, uma formação para o final da carreira, é muito difícil trabalhar em paralelo, porque temos que treinar de manhã, à tarde e por vezes à hora do almoço." (GF2Q1_Int00:34:30).
- "Quando terminei fiquei um pouco sem rumo, não foi fácil porque não tinha nada, sem um ordenado, para no final da carreira ter um trabalho, os primeiros tempos não foram fáceis."(GF3Q1_Int00:08:45).



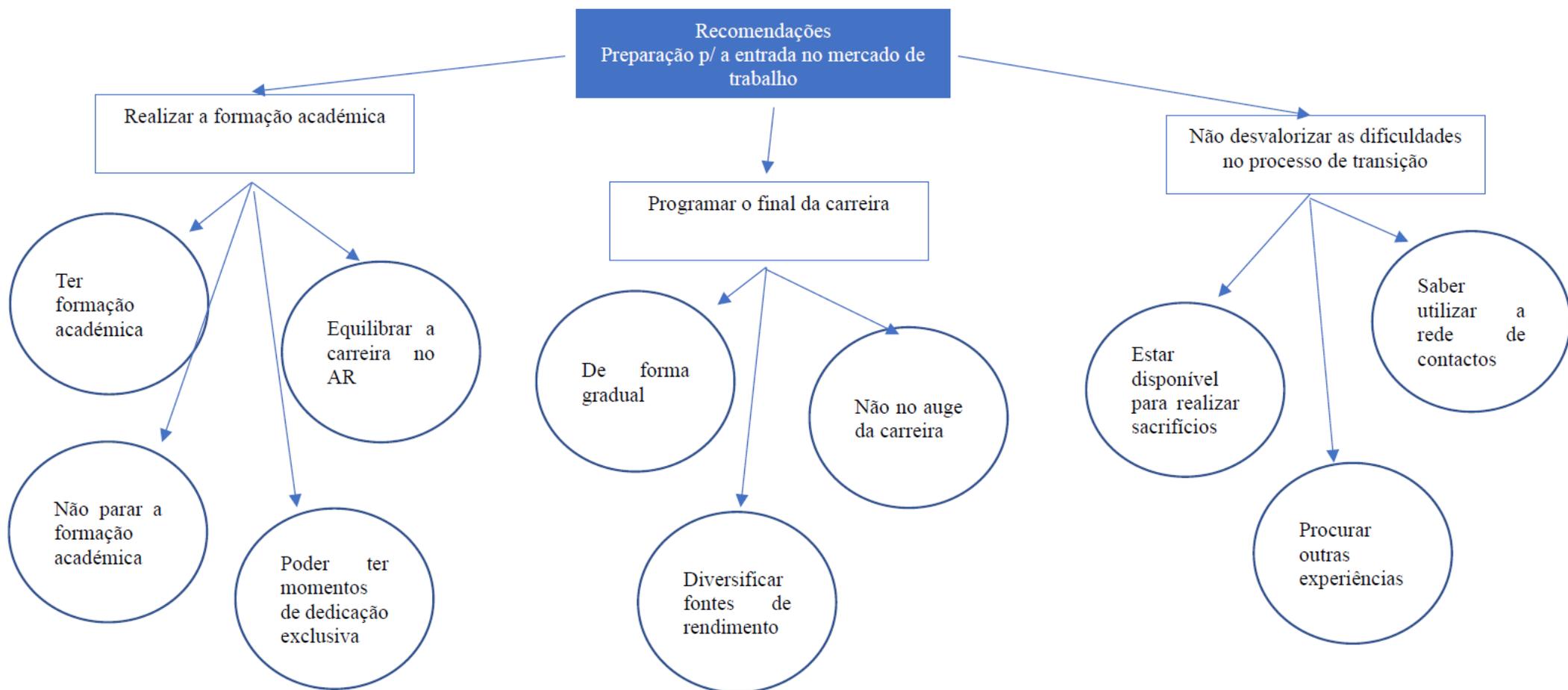
4.2 - Que recomendações se podem fazer, sobre a entrada no mercado de trabalho, a um atleta que agora se inicia no alto rendimento

Sobre a preparação para a entrada no mercado de trabalho, relativo às recomendações que os antigos atletas podiam fazer a um atleta que agora se inicia no alto rendimento, identificámos três dimensões de recomendações: associadas à formação académica; à programação do final da carreira e às dificuldades sobre o processo de transição com que se defrontaram, tal como a seguir se descrevem.

É bastante vincada a recomendação sobre **a necessidade de obter uma formação académica**, e conseguir conciliar a participação desportiva com a formação nos diferentes ciclos escolares. Esta situação gera uma certa proteção para o final da carreira e para a transição para o mercado de trabalho, tal como foi suportado da seguinte forma:

- “Eu acho que a principal recomendação a dar aos miúdos, que estão a começar agora, é para conseguirem fazer sempre uma carreira na escola em paralelo com a carreira desportiva, o curso poderá ter 5 anos e ser feito em 7, acho que é muito importante eles ficarem com esse trunfo na mão para o pós-carreira...terminar a carreira, ter um curso e poder ingressar logo no mercado de trabalho, acho que é fundamental.” (GF3Q2_Int00:16:20).
- “Na minha modalidade a nível nacional não há nenhum treinador que consiga olhar para um atleta e dizer-lhe para abdicar dos estudos universitários...uma vez não há um suporte económico que nos permita subsistir, a não ser que sejam resultados extraordinários, é impossível aconselhar a não estudar.” (GF2Q2_Int00:44:30).
- “A minha modalidade é super amadora, tirando o apoio de um clube grande, a bolsa olímpica poucos conseguem, por isso, as pessoas que falam comigo, prepararem-se e fazerem uma boa formação académica e prepararem o futuro dessa forma, ... a não ser que estejam num patamar a discutir um resultado muito importante e poderem arriscar com uma dedicação a quase 100% mesmo assim, penso que existe sempre tempo para uma organização e conseguir fazer uma formação académica e estudar.” (GF2Q2_Int00:49:00)

Figura 2 - Mapa temático sobre a preparação para a entrada no mercado de trabalho.



4.2 - Que recomendações se podem fazer, sobre a entrada no mercado de trabalho, a um atleta que agora se inicia no alto rendimento (cont.)

Outra recomendação transmitida foi a dos futuros atletas conseguirem equilibrar os estudos e a carreira desportiva e priorizarem fases em que podem privilegiar mais uma das dimensões. Neste caso,

- “É que realmente preciso ter um equilíbrio entre a dita carreira do atleta e os estudos. Esse equilíbrio é perceber que se calhar há alturas que vai intensificar mais os treinos, dependendo das alturas competitivas. Há outras alturas que se calhar é melhor investir mais nos estudos, mas realmente esse equilíbrio é muito importante. Acho que hoje em dia já existem bastantes ferramentas que apoiam os atletas para que eles possam fazer essa carreira, a chamada carreira dual. Eu sempre trabalhei, no judo conseguimos começar a trabalhar dentro da modalidade. Desde cedo consegui ser treinador também de escalões mais novos e isso ajudou a suportar a minha carreira como atleta.” (GF4Q2_Int00:39:35).
- “Acho que é importante manter o equilíbrio das coisas. Eu sei que, pelo menos falo um bocado da minha modalidade, eu era da esgrima, e porque tínhamos treinos bidiários existia, mas um equilíbrio, entre o estudar e os treinos e era um desligar do treino, de estar focado só no treino, só ver treino. Acho que é uma parte importante. Ou assumir claramente o desequilíbrio em detrimento do projeto desportivo ou académico. Por isso eu falo aqui muito do equilíbrio no caso de um jovem entrar nesta carreira.” (GF5Q2_Int00:16:56).
- “É importante priorizar de forma específica à entrada de cada ciclo: trabalhar ou estudar. Depois, tem que haver um equilíbrio, mas a uma determinada altura temos que estar 100% dedicados ao treino e se calhar noutra altura temos que estar 100% orientados para outra coisa, porque não vamos abdicar do treino, mas temos que estar muito focados na formação ou mesmo no trabalho. Neste caso estamos porque eu estou a ouvir, somos a maior parte

ligados ao desporto às modalidades em que praticamos a modalidade. Por isso o ideal seria realmente treinar uma equipa ou fazer um estágio junto de outras equipas. Adquirir um conteúdo mais prático para a nossa formação.” (GF5Q2_Int00:19:28).

- “É tentarmos analisar o equilíbrio. É importante porque se queremos resultados de excelência tem que haver uma boa conciliação entre treino e descanso. Descanso é importantíssimo nesse tempo de descanso. Não vou estar a estudar, pelo estudo também provoca stresse. Juntar o treino, a competição, o estudo e os testes isto também provoca stresse. Devemos ter equilíbrio, mas algumas vezes o estudo tem de ficar em standby, num segundo plano, porque, do contrário, não poderá aproveitar aquele tempo em que tem maior potencial como atleta, a *performance* física também depende da modalidade, também depende da mulher. Varia entre modalidades, na ginástica, nos trampolins ou na marcha são situações diferentes, veja-se o João Vieira na marcha pela longevidade na carreira.” (GF5Q2_Int00:21:21).

Outra recomendação é sobre **não se sair da formação académica**, não abandonar os estudos, mesmo que a opção seja ir fazendo a formação num horizonte temporal mais dilatado, como justificado:

- “Para, tal como aconteceu comigo, para nunca parar de estudar, mesmo que façam uma disciplina, duas disciplinas, porque quebrar completamente o percurso académico e aos 40 anos voltar para uma sala de aulas é muito difícil.” (GF2Q2_Int00:45:30).
- “O melhor conselho é efetivamente continuar nos estudos, porque quando se termina não se tem que voltar a entrar numa licenciatura mesmo terminado com 25-30. Alguns de repente estão depois na licenciatura com miúdos

e miúdas de 18 anos. É uma desmotivação e um sentimento de como se fôssemos começar do início...” (GF5Q2_Int00:18:04).

- “É importantíssimo não deixar de estudar, porque face ao que é o panorama da carreira de atleta em Portugal não há grande apoio no pós- carreira, e, portanto, cada um tem que assegurar o seu alimento no fim.” (GF2Q2_Int00:44:45).
- “...em vez de fazer 26 cadeiras em 2 anos, faz 4, faz 5, vai fazendo, mas naquilo que realmente gostas, se não estás na faculdade, faz o curso técnico ou faz os cursos da federação se quiseres ser treinador, vai fazendo um este ano, o outro para o ano, vai investindo a pouco e pouco na área que tu queres.” (GF1Q2_Int00:25:15).

No desenvolvimento da carreira, e nas condições de conciliação da atividade escolar e desportiva, podem existir **momentos de dedicação exclusiva** a uma das dimensões, tal como referido:

- “Eu tentei conjugar duas coisas quando não tinha bolsa, assim que consegui entrar para a preparação olímpica, foi o momento em que eu disse ok, vou pôr a minha atividade profissional do lado e agora vou dedicar-me só a isto.” (GF2Q2_Int00:46:00).
- “Estar a estudar ou a trabalhar em simultâneo é um motivo de estabilidade para o atleta, pode não ser estabilidade em termos daquilo que é o seu dia-a-dia na gestão dos treinos, eu diria que uma atividade profissional de 8 horas por dia não é exequível, mas pode haver aqui tempos mais reduzidos, alguma atividade a tempo parcial, pode permitir uma estabilidade emocional e dedicação mais prolongada no tempo.” (GF2Q2_Int00:51:20).

- “A dedicação de cada atleta deve ir aumentando à medida que vão melhorando os resultados, isto é, atirar-se de cabeça e deixar de continuar estudos e dedicar-se exclusivamente, acho que isso pode acontecer em períodos relativamente curtos, que estão dependentes daquilo que sejam resultados, porque existe sempre a dinâmica das lesões e uma bolsa agora, pode não daqui a uns meses.” (GF2Q2_Int00:51:00).

A necessidade de **programar o final da carreira** foi outra perspetiva recomendada. Colocando-se as orientações para uma programação feita de forma gradual, não devendo ser feita no auge das carreiras e havendo a preocupação com necessidade dos atletas saberem gerir os seus rendimentos.

4.2 - Que recomendações se podem fazer, sobre a entrada no mercado de trabalho, a um atleta que agora se inicia no alto rendimento (cont.)

Algumas referências que justificaram a programação da carreira a ser realizada de **forma gradual** durante a carreira:

- “Ter sempre um plano B, porque normalmente é esse plano B que nos vai segurar depois para a vida, quando se acabar o desporto, quando se acabar a nossa carreira, nós temos que ter qualquer coisa que nos possamos segurar...” (GF1Q2_Int00:30:50).
- “As pessoas têm que ter consciência que, infelizmente, apesar de ser um privilégio ser um atleta de alto rendimento, esta é uma carreira que pode terminar no dia seguinte, porque não temos resultados que permitem continuar, ou temos uma lesão, ela acaba mais cedo ou mais tarde, e acaba normalmente mais cedo que nós queríamos. Assim, acho que se deve começar a preparar o pós-carreira no primeiro dia que abraçamos a fundo o alto rendimento. No fundo, é preciso desenvolver competências que nos possam ajudar a lidar com esse momento, desde o princípio da carreira. Se não tivesse realmente tirado um curso superior, nunca teria adquirido estas competências ou ter a capacidade de abraçar desafios e de aprender, e aplicar os conhecimentos na vida real.” (GF4Q2_Int00:36:08).
- “Quando senti o final da carreira, eu tinha mesmo que te tentar fazer alguma coisa, porque já tinha filhos, já tinha mulher e era o sustento da minha casa e tudo isto leva a um certo ponto um bocado de desespero em procurar uma saída, que às vezes não é a melhor, a mais correta, do que as situações fossem planeadas e feitas em tempo certo, preparando e prevendo que vou terminar a minha carreira num determinado ano.” (GF1Q2_Int00:33:30).

Um aspeto a destacar foi a recomendação que a preparação do pós-carreira **não deve ser estabelecida no auge da carreira**, dado ser um período em que a principal atenção está na preparação e na competição:

- “Por outro lado, no auge da carreira mais importante, na minha opinião, não se devia falar muito na questão do pós-carreira, porque já é outro assunto a pensar e o foco pode não estar a 100% no treino e na competição, pode desviar a atenção.” (GF2Q2_Int00:47:50).
- “(...) Portanto, o primeiro conselho é esse: que identifiquem algumas áreas de maior interesse e depois de as identificarem, em alguns momentos da carreira ou momentos planeados, quando seja possível, invistam o tempo em experiências laborais ou formações, sejam elas mais curtas de workshops ou, eventualmente, de pós-graduações ou para quem já é licenciado, no caso, de modo a que consigam desenvolver competências técnicas, porque as competências mais de *soft skills* são mais facilmente desenvolvidas assim que estiverem no terreno, e isto significa que, à medida que vão desenvolver este processo permitam a construção e elaboração de um plano que posso chamar um plano B que possa facilmente ser ativado - em caso de como aqui já vimos várias vários testemunhos e o meu também é idêntico, em caso de lesões que normalmente impedem que se possa planear o final da carreira, numa grande competição ou num momento de festa, ou com uma transição planeada -, de maneira que possa ser ativado e que permita, pelo menos, que tenham rendimentos suficientes para poder preparar melhor o futuro, transitar para o futuro. (GF4Q2_Int00:20:36).

A preparação do pós-carreira também está associada à boa **gestão das fontes de rendimento e gestão da carreira**, das recomendações recolhidas deve-se considerar:

- “Dava também um outro conselho, que é a importância de diversificar fontes de rendimento (...). Por exemplo, na minha modalidade a maior parte do dinheiro que mexe está fora das provas olímpicas, por isso é bom que vá fora

do circuito Olímpico e conseguindo rendimento por essa via, mais do que pela via do marketing, em que vejo muitos atletas no início de carreira a serem aliçados por marcas e isso às vezes mexe-lhes com a cabeça e estraga-lhes a carreira de uma maneira muito dramática.” (GF2Q2_Int00:46:20).

- “Racionalizar os rendimentos, a gestão desses rendimentos, senão por ele, mas alguém que consiga orientar.” (GF2Q2_Int00:41:10).
- “Estive no Rio 2016, cheguei aos Jogos Olímpicos aos 38 anos, tive na minha carreira um grande erro que acontece com muitos atletas, aos 26, 27 anos, cheguei ao topo da minha carreira, com um ordenado muito bom, com o clube a pagar muito bem, primeiro, não estava preparado para ganhar tanto dinheiro e não tinha as pessoas certas ao meu lado para me orientar, é um grande erro e um grande problema que nós temos em Portugal, e comecei a fazer asneiras, a nível financeiro, negócios e quando olhas para o teu lado, estás na estaca zero e não tens ninguém à tua volta.” (GF2Q2_Int00:22:10).

A participação desportiva ao mais alto nível, segundo os antigos atletas, para além de uma forte visibilidade também permite constituir uma significativa rede de contactos, nacionais e internacionais, específicos do desporto mas também de outras áreas sociais e económicas. Desde a comunicação social, a responsáveis políticos, gestores de empresas, patrocinadores, empresas de comunicação e marketing etc., esta rede de contactos pode ser interpretada como instrumento facilitador da entrada no mercado de trabalho, como tal a ideia é que se saiba **utilizar a rede de contactos:**

- “Por outro lado, tenham sempre a noção de que a rede de contactos que vai sendo criada, ao longo da nossa carreira, é muito valiosa. E hoje eu estou como dirigente (...), e tenho isso como uma grande ferramenta do meu lado. Ou seja,

nós, atletas, principalmente quando estamos numa fase de grande projeção pública, temos a oportunidade de conhecer muitas pessoas influentes e muitas pessoas que estão com muito gosto a ajudar-nos, se precisamos de ajuda temos de os contactar. Eu dou o meu conselho: a rede de contactos e relacionamentos sociais são extremamente importantes para os atletas. Como tal, se puderem desenvolver capacidades de comunicação, principalmente aqueles que não têm tanta capacidade de comunicação e capacidade de interagir com pessoas essa é uma excelente ferramenta.” (GF4Q2_Int00:20:36).

- “Também diria como conselho, depende muito da atividade, da carreira académica, da área que em termos profissionais cada um ambiciona, a visibilidade dos jogos são bons momentos, nós damos muito ao desporto, mas o desporto também nos dá a nós, devemos aproveitar esses momentos, são momentos que ganhamos visibilidade e por isso podemos estabelecer contactos, encontrar soluções, ... aproveitar a nossa visibilidade, não tem que ser só nacional, pode ser no nosso meio, na nossa região.” (GF2Q2_Int00:52:15).
- “Outra questão tem a ver com a rede de contactos, até ao final da minha carreira, não tinha percebido o real valor do que é que é uma rede de contactos vasta. Eu lembro-me na altura de muita gente, tinha muitos contactos e não sabia bem o que fazer com eles, para ser sincero. E agora, ao longo destes últimos tempos, tenho utilizado muito a minha rede de contactos e realmente acabou por ser um dos fatores importantes na minha empregabilidade na área do marketing desportivo e tem dado uma ajuda e um aporte mesmo muito grande. (...) Nós, naquilo que temos de vantagem em relação a outros atletas ou outras pessoas, que não sejam praticantes desportivos, é que lidamos com milhares e milhões de pessoas ao longo das nossas carreiras e desenvolvemos essas *soft skills* que também fazem muita falta no mercado de trabalho.” (GF4Q2_Int00:24:59).

4.2 - Que recomendações se podem fazer, sobre a entrada no mercado de trabalho, a um atleta que agora se inicia no alto rendimento (cont.)

Os antigos atletas quiseram também destacar que há dificuldades e sacrifícios pelos quais os atletas passam e que não podem deixar de ser destacados. De certa forma, a advertência é que **não se deve desvalorizar também as dificuldades no processo de transição:**

- “Eu na minha opinião, salientava duas coisas que estão interligadas, haver uma primeira mensagem inicial de que realmente é possível conciliar, é difícil. Nenhum de nós que esteja aqui, que tenha feito uma carreira de atleta de alta competição, acho que nenhum treinou pouco, treinámos muito todos, dedicámos a nossa vida, dia e noite a pensar onde queríamos chegar, realmente era difícil, andava sempre cansado, andámos anos cansados, mas só assim poderíamos lá chegar. Mas é possível, obviamente que há sacrifícios, acho que é um alerta que também se deve juntar a este tipo de conversa, que é preciso mesmo fazer sacrifícios. Eu quando estava no curso estava em preparação para os jogos de Pequim, e lembro-me de estar nas aulas, fiz o curso em horário pós-laboral, e realmente aquilo era um massacre, mas é possível, se calhar há cursos até mais simples, mas a mensagem é que é possível.” (GF3Q2_Int00:18:10).

Por fim, foi possível identificar um conjunto de sugestões que se circunscrevem em ideias para que os atletas possam **procurar outras experiências de natureza preparatória para o após carreira desportiva:**

- “Aproveitar os programas, os cursos que existem, as ofertas que os atletas têm para se descobrirem, saberem o que é que gostam, para depois, no futuro, ser mais fácil essa escolha.” (GF1Q2_Int00:28:50).
- “(...) Portanto, o primeiro conselho é esse: que identifiquem algumas áreas de maior interesse e depois de as identificarem, em nalguns momentos da carreira ou momentos planeados, quando seja possível, invistam o tempo

em experiências laborais ou formações, sejam elas mais curtas de workshops ou, eventualmente, de pós graduações ou para quem já é licenciado, no caso, de modo a que consigam desenvolver competências técnicas, porque as competências mais de *soft skills* são mais facilmente desenvolvidas assim que estiverem no terreno, e isto significa que, à medida que vão desenvolver este processo permitam a construção e elaboração de um plano que posso chamar um plano B que possa facilmente ser ativado - em caso de como aqui já vimos vários vários testemunhos e o meu também é idêntico, em caso de lesões que normalmente impedem que se possa planear o final da carreira, numa grande competição ou num momento de festa, ou com uma transição planeada -, de maneira que possa ser ativado e que permita, pelo menos, que tenham rendimentos suficientes para poder preparar melhor o futuro, transitar para o futuro. (GF4Q2_Int00:20:36).

- “ (...) Havemos de fechar algumas gavetas que achávamos que seriam com certeza o nosso futuro e começaram a explorar outras, porque começamos a achar mais interessantes. Eu passei pela área do desporto pela área da comunicação, da gestão. E fui percebendo aquilo onde eu me identificava mais ou menos e percebi o que não queria para o futuro. E porque eu também me considerei uma pessoa muito indecisa relativamente ao meu futuro profissional. Foi uma menos valia. Ou seja, foi sempre reaproveitado e foi construindo a minha capacidade de dar resposta profissionalmente, mesmo em áreas completamente diferentes.” (GF4Q2_Int00:27:48).



4.3 – Correspondência entre as funções atuais e as competências desenvolvidas no desporto de elite

Sobre o tipo de competências adquiridas no desporto de alto rendimento e suscetíveis de serem utilizadas na atualidade, nas funções exercidas, a perspetiva obtida nos grupos de discussão permite assumir que os antigos atletas consideram haver uma transferência plena das competências comportamentais (*soft skills*) e também das competências técnicas (*hard skills*) para os que continuam a trabalhar no desporto, nomeadamente como treinadores, diretores técnicos nacionais ou selecionadores. Desta forma, foram identificadas três áreas de competências principais: **competências individuais**, relacionadas com própria gestão pessoal; **competências associadas às relações interpessoais**, de relação com os outros, e **competências técnicas**, do contexto do desporto ou das modalidades desportivas, como a seguir se evidencia.

Associadas à gestão pessoal, à organização de atividades e tarefas diárias individuais.

- **Gerir objetivos, gerir o tempo** “Prioritizar, a gestão do tempo e ser assertivo relativamente àquilo que realmente interessa no momento certo. Com uma vida dupla seria impossível ser de outra forma, seja a nível académico e desportivo, seja a nível profissional e desportivo.” (GF3Q3_Int00:23:35).
- “Existem inúmeras qualidades, valências que nós vamos adquirindo informalmente ao longo da nossa carreira desportiva, cumprir horários, respeitar os adversários, as pessoas que são utilizadas no nosso dia, na vida do mercado de trabalho. É um processo educacional paralelo àquele que nós recebemos dos nossos pais.” (GF1Q3_Int00:36:50).

Capacidade de trabalho, organização, disciplina, atitude, “As competências de um atleta, a capacidade de trabalho, a capacidade organizativa, essencialmente eu falo então de um atleta que tem uma tenha tido uma carreira dual, um atleta que tenha estudado, porque lhes exige maior capacidade de trabalho, maior

disciplina, maior organização, maior aproveitamento do tempo, capacidade organizativa. O comum da população diz que é o espírito de sacrifício, não é só o espírito de sacrifício e é realmente a capacidade de organizar o tempo, rentabilizar o tempo.

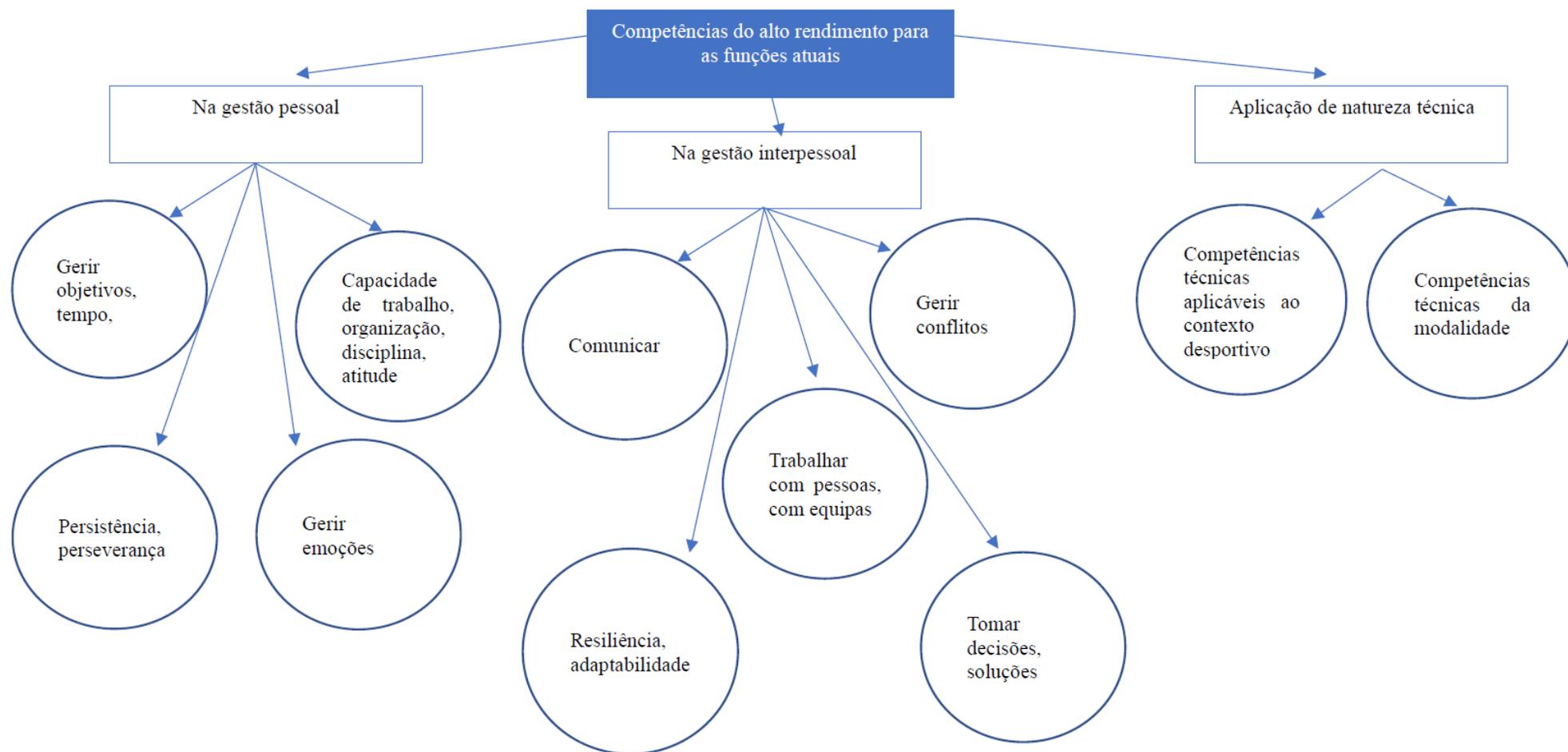
- “Acho que isso é preponderante numa qualquer carreira em qualquer área.” (GF3Q3_Int00:24:10).
- “Fui absorvendo o que era correto para fazer e também o que não era correto, posturas e atitudes que foram guardadas e que devia manter para a minha intervenção profissional.” (GF1Q3_Int00:37:30).
- “Penso que o sentido de responsabilidade enquanto atletas de elite para com trabalho, para com a modalidade é muito importante, porque temos que fazer mínimos, ou naquela competição, ou naquela prova ou calendário, e a nossa responsabilidade e o nosso foco vai muito para atingir o objetivo, ... para dar tudo, ... para dar o melhor nesses momentos, e isso transfere-se para o trabalho.” (GF2Q3_Int00:57:15).
- **Persistência, perseverança**, “Transcendem as questões profissionais, acho que nos moldam, quer seja na atividade profissional, quer seja na forma como nos relacionamos, o percurso que damos às nossas vidas está muito ligado à forma como o desporto nos transformou, a persistência, a forma mais positiva como podemos olhar para as coisas, a forma como trabalhamos em equipa.” (GF2Q3_Int00:55:30).
- “Perseverança. Transferir o nosso mundo para o contexto laboral, tudo aquilo que nos serviu como experiência, aprender com aquilo nos que rendeu frutos, melhores resultados e tentar aplicá-lo com os nossos formandos e, ao mesmo

tempo, já sabemos o que são tanto as experiências positivas como negativas. Temos esses feedbacks para tentar orientar melhor no mundo real. Acho que o desporto como na vida real, todos aqueles obstáculos que ultrapassamos no desporto são aquilo que no dia a dia nós enfrentamos. Acho que tudo isso é a vida de atleta, ter que lutar, estar em períodos longos fora de casa, disciplina, resultados positivos ou não ter resultados, insistir, tudo isso é uma mais valia para o mundo atual, para podermos transferir para o que estiver a nosso cargo.” (GF5Q3_Int00:32:21

- **Gerir emoções,** “Tudo aquilo que o desporto me deu, eu aplico na minha vida, a competição existe no meu ramo, a gestão de emoções dos clientes, eu aplico na minha vida e é bem mais fácil agora.” (GF1Q3_Int00:44:00).



Figura 3 - Mapa temático de correspondência entre as competências desenvolvidas no alto rendimento e utilizadas nas funções atuais.



4.3 - Correspondência entre as funções atuais e as competências desenvolvidas no desporto de elite (cont.)

- “Eu acho, tenho a certeza que todo o desportista de alta competição o que leva é um curso de gestão, só não temos é canudo, todos nós somos uns gestores natos de emoções, porque o desporto é emoção, aquele que estiver emocionalmente melhor, mais bem preparado naquele momento é o que vence e é o que consegue melhores resultados, não é o que está bem fisicamente, todos passámos por isso.” (GF2Q3_Int00:58:40).

Competências associadas às relações interpessoais, “Mas depois há este conhecimento interpessoal que é muito superior ao técnico que nós tivemos como atletas, que é a nossa capacidade de nos adaptarmos às dificuldades.” (GF2Q3_Int01:01:40), destacando-se a forma como conseguem:

- **“Comunicar**, “Aprendermos, no fundo, a comunicar, comunicar, não só comunicar internamente, isto é, com as pessoas que fazem parte do desporto, o treinador os colegas de treino, os médicos, os psicólogos, os dirigentes desportivos, todos eles têm linguagens diferentes, formas diferentes pensar e aprender a comunicar com cada um deles é, de facto, uma vantagem muito grande, depois também comunicar com os exterior, para os jornalistas, por exemplo, para a comunicação social, para o público em geral. Aprender também a lidar com aquilo que hoje em dia são uma ferramenta muito importante de comunicação para os atletas, que são as redes sociais. São competências que veem da minha carreira desportiva e que continuo a aplicar na minha atividade profissional.” (GF4Q3_Int00:47:35).
- “Com a minha carreira desportiva, construí uma capacidade de entrega, de saber trabalhar em equipa, de puxar pelos outros, bastante vincada. E quando entrei no mercado de trabalho, senti uma frustração, porque tentei transferir diretamente essas habilidades para o meu mercado de trabalho, para aquilo que eu fazia na altura. E senti uma frustração, porque percebi

que as realidades eram diferentes. E apesar de ter a capacidade adaptativa, foi um momento de aprendizagem que construíu algum ao nível de frustração inicial de reaprendizagem e de adaptação, foi algo que venceu bastante a minha transição. A questão do *personal branding*, da capacidade de comunicar nas redes sociais e de construir uma imagem desde cedo à volta da carreira desportiva, mas também aquilo que nós queremos transmitir aos outros, não nos foi passada, quem conseguiu adaptar-se rapidamente conseguiu construir essa imagem pessoal de uma forma mais trabalhada. Escolhi não desenvolver, mas senti que podia ter sido uma capacidade importante que eu podia ter trabalhado.” (GF4Q3_Int00:49:30).

- **Gerir conflitos**, “Capacidade muito grande de gerir conflitos, sobretudo dos outros, ter aquela calma e paciência para poder apaziguar.” (GF1Q3_Int00:44:30).
- “A correspondência é total, eu tenho que ser sempre exemplar porque eu sou treinadora. Gestão de carreira, gestão de pessoas, de equipa, gestão de conflitos, autocontrolo, paciência para atingir os resultados, calma, paciência, trabalho.” (GF1Q3_Int00:42:00).
- **Trabalhar com pessoas, com equipas**, “Eu fiz um curso superior e quando saímos todos cá para fora, eu senti-me mais preparado do que eles, que é a realidade do mundo cá fora, ...percebi que aquilo que importava mais no mercado de trabalho cá fora é aquilo que nós desenvolvemos no desporto, que é basicamente esta gestão emocional, lidar com pessoas, lidar em equipas, aprendizagens, gestão de stress, ansiedade, tudo o que basicamente nós fazemos, ... considero que isto é a nossa vantagem.” (GF2Q3_Int01:02:10).

4.3 - Correspondência entre as funções atuais e as competências desenvolvidas no desporto de elite (cont.)

- **Resiliência, adaptabilidade,** “ (...) A capacidade de resiliência também faz diferença no meu contexto atual, tal com a de adaptabilidade. Trouxe a capacidade de analisar e transformar as condições de contexto negativo, por exemplo resultados não atingidos ou lesões, em oportunidades de desenvolvimento, esse hábito é hoje em dia essencial: procurar a solução e não aumentar o problema, estar orientado para o resultado, para a solução e não para o problema. Estas competência de *soft skills* permitiram rapidamente aprender as outras, as *hard skills*, mais facilmente. Os atletas têm muitas competências, têm que as conseguir identificar para as utilizarem consciente e inconsciente, para as poderem otimizar.” (GF4Q3_Int00:55:10).
- “Acrescentava que somos gestores de tempo, de objetivos, do que fazer e não fazer para atingir grandes resultados, a adaptação, somos incríveis a adaptarmos quando temos maus resultados, somos incríveis a reerguermos no mundo do trabalho, mas há um crescimento pessoal, como eu entrei no mundo do trabalho antes da alta competição e depois da alta competição, a nível pessoal temos um crescimento, uma visão da vida totalmente diferente, uma adaptação, culturas e reagimos de maneira diferente com as pessoas.” (GF2Q3_Int01:03:40).
- **Tomada de decisão, resolução de problemas,** “O meu trabalho na área da investigação está muito distante das minhas competências desportivas. Mas eventualmente posso identificar que a capacidade de resolução de problemas ou o trabalho por objetivos, possa advir de competências adquiridas no âmbito desportivo. Também a adaptação e saber trabalhar em ambientes multiculturais é exponenciada pelas vivências das campanhas olímpicas e campeonatos internacionais.” (GF2Q3_Int_email).
- “(...) Por outro lado, numa altura em que há muito foco no problema e, muito

pouca concentração na procura da solução, sempre desenvolvi muito isso ir procura de uma solução rápida, ainda que algumas vezes possa ser um pequeno curativo, até encontrar o real problema e a solução definitiva criar diferentes alternativas. Depois é saber lidar com pessoas, lidar com egos. O nosso e dos outros. Serve para o ambiente laboral de hoje que também é muito competitivo. O ter sido capitão de equipa ajudou-me a ter que lidar também com muitos egos.”(GF4Q3_Int01:02:20).

- “Ao termos este percurso nós focamo-nos muito é na solução, não qual é o problema? nós queremos é procurar sempre a solução, nem que seja: qual é que é a solução para deixar o carro mais brilhante ou vender o melhor barco. No que nos metermos vamos tentar ser o melhor, o melhor possível, focando na solução. Nas questões laborais, às vezes encontramos aquela pessoa que fica ali focada no problema e o problema é só a pessoa. Não faltam soluções. Todos estamos muito treinados a nesse nível de olhar para a solução. Como é que eu vou resolver isto?” (GF5Q3_Int00:36:42).

Competências técnicas, nesta dimensão procurou-se acentuar as apreciações relativas à transferência de conhecimento técnico para intervir em diferentes contextos do desporto e para uma intervenção técnica na modalidade:

- “Há aqui duas vertentes muito importantes, que é a transferência desse conhecimento, obviamente que quem fica dentro da área do desporto há um conhecimento técnico que consegue realmente transferir para o resto da sua atividade profissional porque foi aquilo que executou até agora, mas falando das pessoas que não continuam na profissão(...)perde-se um conhecimento técnico muito grande, acho que há em Portugal pouca reciclagem (aproveitamento n.d.t.1) deste conhecimento, há modalidade em que estes atletas se vão perdendo, não são colocados no sítio certo.” (GF2Q3_Int01:01:30).

Competências técnicas aplicáveis ao contexto do esporte, foi referido:

- “E, curiosamente, no trabalho em que estou, agora, por terem visto na entrevista, que tinha trabalhado como analista de *performance* desportiva num clube de futebol, porque eu gostava muita tecnologia e conhecia o treinador, ele convidou me para ir implementar a utilização do GPS na equipa técnica e o facto de eu ter tido essa experiência fez com que me propusessem uma posição diferente na empresa em que trabalho mais associado à *performance* da empresa. De uma maneira ou de outra, todas estas experiências acabam por contar e serem importantes para a carreira profissional.” (GF4Q3_Int00:52:05).
- “Eu fui estudante universitário, de economia, mas, a certo ponto, comecei a envolver-me tanto como treinador que acabei por não seguir a profissão e sou treinador e diretor técnico do clube. Neste caso, a transferência de competências para a atividade profissional são quase 100%. Ou seja, eu devo tudo, à carreira de atleta, na modalidade desportiva que quando eu era criança os meus pais escolheram, e que eu continuei. Portanto, realmente devo tudo a isso.” (GF4Q3_Int00:44:20).

Ao nível **competências técnicas da modalidade**, no caso dos(as) antigos(as) atletas que passaram para o exercício de funções de treinador, diretor técnico ou selecionador nacional, as principais referências têm o seguinte sentido:

- “Deixei de ser atleta para ser treinador. (...) Eu queria-o fazer de tal modo que me preparei do ponto de vista da pedagógica e da formação para isso. Obviamente que ter 4 campanhas olímpicas como experiência ajuda muito. Conheço o processo, conhece a modalidade, tecnicamente, o barco etc.. Com franqueza digo que, nestes últimos anos em que depois do Tokyo

tenho o cargo de treinador nacional, aprendi outro tanto. Ou seja, a função de treinador, embora as competências que eu ganhei enquanto atleta me ajudem sobremaneira, obviamente sinto-me com um peixe na água, mas tive que desenvolver outras tantas capacidades e competências. Acredito quem quer ser treinador tem que continuar a trabalhar nessas mesmas competências, não são estanques.” (GF5Q3_Int00:36:50).

- “Por vezes até tentamos não fazer o que aprendemos e não correu bem. Tudo bem, porque isso acho que é comum a todos, mas perceber ao longo da nossa carreira o que é que não funcionou tão bem e tentar não reproduzir, ou então não ensinar essa parte ou quando percebemos que o atleta se está a desviar por um caminho que não vai dar resultados, caminhos que também já percorri, essa competência vem da experiência que tivemos e que aplicamos na nossa área profissional para sermos melhores. Porque basicamente nós no treino como atletas, temos que ser os melhores, mas depois, quando passamos para a área do treino, como treinador, também temos que ser os melhores. Continuamos no mesmo no mesmo negócio. É essa parte competitiva que nos alimenta que nos dá energia para continuar ligados à modalidade durante 40 anos.” (GF5Q3_Int00:33:42).

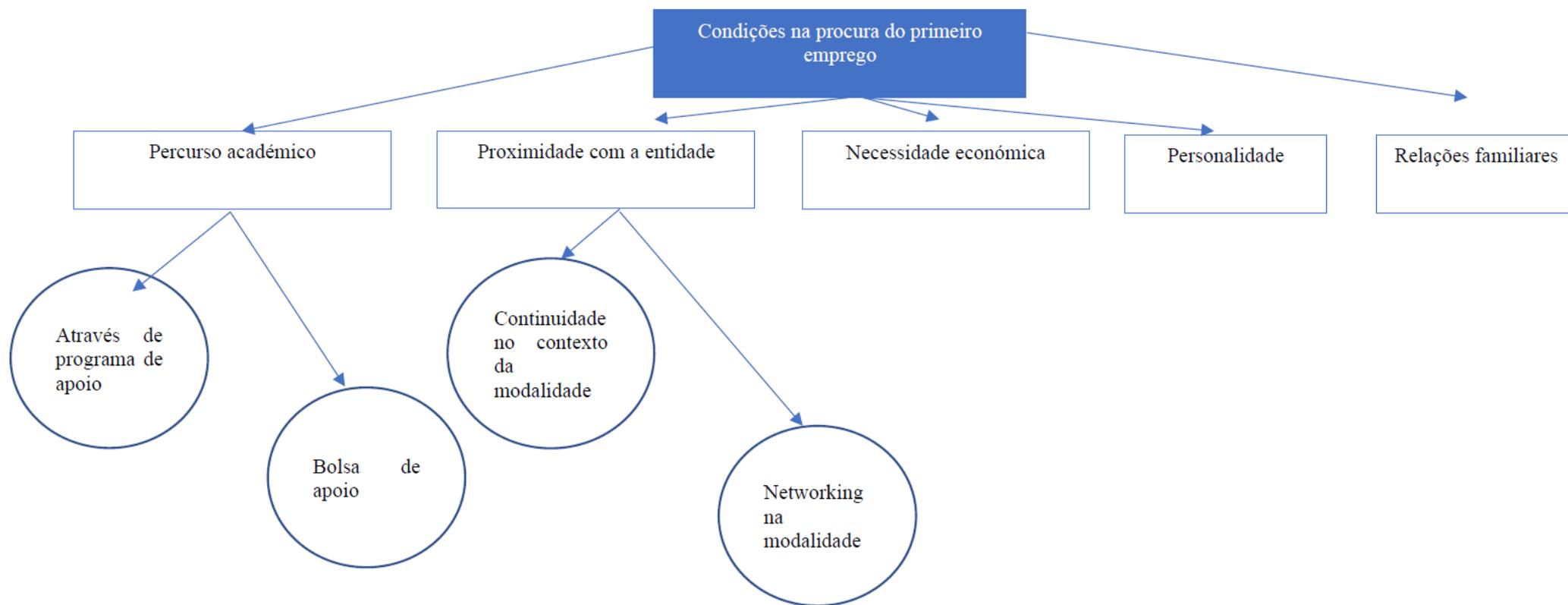
Por último, as competências em que foi dada maior importância estão em linha com as competências também mais valorizadas na Parte I do estudo.

4.4 - O que ajudou a obter o primeiro emprego regular

Sobre o que ajudou a obterem o primeiro emprego regular, o que foi determinante para essa entrada no mercado de trabalho, **verifica-se que o percurso académico** é precursor de respostas positivas a oportunidades que vão surgindo, ainda na carreira desportiva, enquanto atletas, ou já no seu percurso final:

- “O percurso académico foi obviamente essencial porque era um requisito para trabalhar em engenharia e fui trabalhar com uma empresa de engenharia, acabei com uma média alta, mas nada que eu sentisse que me iria destacar totalmente imediatamente quando chegasse o meu currículo a qualquer lado. E, portanto, sabia que tinha que me destacar lá de uma maneira. E a carreira desportiva serviu muito para isso. Na fase de entrevistas, sempre saía das entrevistas e deixava a marca nas pessoas, sabiam que tinha estado aquela pessoa da esgrima ou aquele atleta. Eu acho que isso era importante. E foi importante para o meu primeiro emprego. Era irremediavelmente conhecido pela pessoa da esgrima ou atleta. Em quase todas elas voltei a ser chamado e acho que isso foi importante para me destacar numa altura em que saíamos quase todos de igual para igual da faculdade, com notas mais um pouquinho melhores, de bocadinho piores. E depois toda a parte de comunicação, de conseguir estar à vontade do momento, das entrevistas, etc. Também ajudou. Isso foi muito da preparação e da carreira desportiva.” (GF5Q4_Int01:25:20).
- “Foi determinante na minha formação, estar na área e querer estudar sobre a área da gestão desportiva.” (GF5Q4_Int00:40:46).

Figura 4 - Mapa temático sobre os aspetos que ajudaram na obtenção do primeiro emprego regular.



4.4 - O que ajudou a obter o primeiro emprego regular (cont.)

Na condição anterior, podem surgir possibilidades **através de um programa específico para o efeito**:

- “O rendimento, financeira e a estabilidade. Foi uma ação da Comissão de Atletas Olímpicos com a Addeco, fiz uma formação de preparação do currículo e isso foi importante para o primeiro emprego.” (GF1Q4_Int00:48:40). Mesmo **bolsas de apoio externas ao desporto**, “Antes de entrar para o projeto olímpico de Londres 2012 era bolseira de Doutoramento, a qual suspendi para me poder dedicar 100%. Quando decidi terminar a carreira em 2014 (a meio da campanha de rio 2016) foi para terminar o doutoramento, portanto neste caso, tratou-se de voltar à bolsa de doutoramento que tinha suspenso enquanto estive integrada nos projetos olímpicos.” (GF2Q4_Int_email).

As **interações com entidades próximas**, a proximidade, são também facilitadoras de entrada no mercado de trabalho: “Foi os anos todos de atleta e ter sempre representado a minha cidade, de alguma forma, o que eu dei à cidade, a cidade está-me a dar a mim.” (GF3Q4_Int00:30:45). Outras situações ocorrem nas **relações de continuidade no contexto da mesma modalidade** onde os(as) atletas atingiram os patamares mais elevados da prestação desportiva:

- “O facto de ter sido atleta de alta competição e olímpica ajudou no meu primeiro emprego, foi o meu cartão de visita para me terem convidado e aceite para continuar onde estou.” (GF1Q4_Int00:50:00).
- “O meu primeiro trabalho efetivo foi diretamente relacionado com a modalidade que eu praticava, que era a natação. Fui contratada, convidada a gerir um grupo de escolas de natação e senti que esse convite veio da minha experiência profissional, do que eu representava e da confiança que depositavam em mim na capacidade que eu teria para estar naquela

posição. Dada a experiência que eu já tinha na modalidade e tudo que eu tinha vivenciado. Também o meu background académico, não estava diretamente ligado à gestão, mas tinha passado também por formações na área e tinha tido disciplinas mais direcionadas para a gestão desportiva. Acho que também todas as capacidades que nós construímos de trabalho, de aprendizagem e de adaptação foram também uma mais valia para ter sido feito esse convite e me ter sido entregue aquela responsabilidade.” (GF5Q4_Int01:19:08)

- “Sendo a minha intervenção de treinador foi o meu percurso na alta competição e o facto de ter tido uma carreira com sucesso, que foi o apuramento para os jogos, foi a experiência que eu tinha na área de 15 anos.” (GF2Q4_Int01:09:30).

Outra possibilidade adiantada foi **networking na modalidade**, a possibilidade de construir uma rede de contatos profissionais para troca experiências e informações e potencializar oportunidades trabalho através de relacionamentos foi uma das possibilidades indicadas:

- “A visibilidade dos atletas, alguns atletas não aproveitam, os desportistas têm muita visibilidade e temos que a aproveitar, saber aproveitar e saber usar, eu tentei aproveitar essa visibilidade, essa boa imagem do meu trabalho e é ela que me está a dar frutos neste momento.” (GF2Q4_Int01:11:30).
- “Todos os anos que me dediquei à modalidade e ao alto rendimento, a rede de contactos que fui criando foi determinante para vir a trabalhar numa empresa, a minha experiência na área foi vista pela empresa, para o seu negócio, como uma mais valia.” (GF2Q4_Int01:15:40).
- “O facto de ter conseguido colocar-me no “meio” e conhecer pessoas, porque também gosto muito de empreendedorismo e acabei por fazer muito

networking. Fui-me “vendendo. Estar em muitos eventos com várias empresas do ramo. Acabei por me colocar e pronto. E fui vendendo, digamos assim, com a experiência desportiva que tinha, com a experiência de competições também de diversos grandes eventos desportivos em que participei. Sempre fui muito interessado, não só a competir nos campeonatos, mas também queria perceber como é que as coisas funcionavam e sempre me envolvi. Tentei também envolver-me e ter um sentido crítico, perceber como é que as coisas acontecem de determinada maneira e como poderiam melhorar.” (GF4Q4_Int01:12:50).

- “O meu primeiro trabalho efetivo foi diretamente relacionado com a modalidade que eu praticava, que era a natação. Fui contratada, convidada a gerir um grupo de escolas de natação e senti que esse convite veio da minha experiência profissional, do que eu representava e da confiança que depositavam em mim na capacidade que eu teria para estar naquela posição. Dada a experiência que eu já tinha na modalidade e tudo que eu tinha vivenciado. Também o meu *background* académico, não estava diretamente ligado à gestão, mas tinha passado também por formações na área e tinha tido disciplinas mais direcionadas para a gestão desportiva. Acho que também todas as capacidades que nós construímos de trabalho, de aprendizagem e de adaptação foram também uma mais valia para ter sido feito esse convite e me ter sido entregue aquela responsabilidade.” (GF5Q4_Int01:19:08).

Noutros aspetos apontados, a **necessidade económica e de estabilidade**: “... determinante para essa entrada no mercado de trabalho foi a necessidade de estabilidade tanto financeira como pessoal, já um bocadinho saturada de viagens, daquela vida de saltimbanco.” (GF1Q4_Int00:51:00); as **características de personalidade**: “A minha característica de personalidade, de ser competitivo, gosto pela competição e de querer ser o melhor, serviu para o mercado de

trabalho” (GF1Q4_Int00:54:00); por último as **relações familiares, os**: “Investi também com o dinheiro que consegui economizar, na compra da pastelaria e disponibilidade, sabia que quando acabasse, a carreira e a minha parte académica, iria entrar no mercado de trabalho no nosso negócio familiar.” (GF2Q4_Int01:17:00). “Foi a formação inicial que terei e tenho felizmente um pai na área e trabalho para mim.” (GF2Q4_Int01:14:40).

4.5 – Barreiras porque passaram na procura do primeiro emprego regular

Sobre as barreiras por que passaram na procura do primeiro emprego regular, foi possível delimitar a partir do que os inquiridos afirmaram **quatro barreiras principais: A ausência de formação académica; Menor experiência a nível profissional; Dificuldades de adaptação e Falta de valorização, por parte das entidades, do percurso como atletas Olímpicos.**

A ausência de formação académica ou profissional foi colocada, uma vez mais como uma situação crítica, desde logo à possibilidade de aceitar algumas oportunidades que se foram colocando:

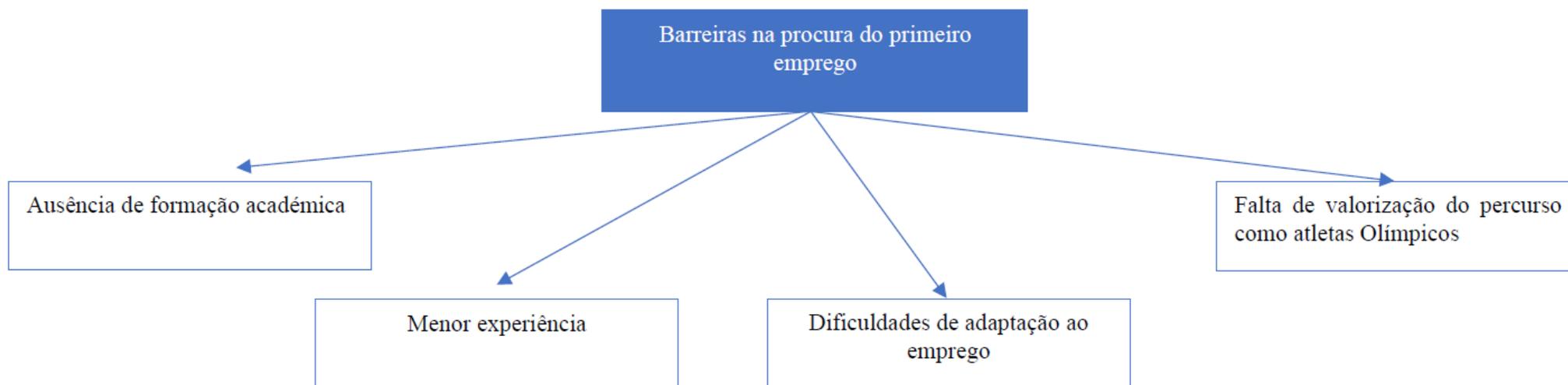
- “Senti que o meu currículo não era suficiente, enquanto desportista, no momento que terminei, como eu ainda não tinha terminado o meu curso universitário, foi-me dito mesmo pela autarquia, que não tendo o curso universitário não podia ingressar no mercado de trabalho com eles. E aos 38 anos tendo só o currículo (desportivo – n.d.t.1) não foi suficiente.” (GF3Q5_Int00:39:40).
- “A formação seria um grande obstáculo, para o emprego, o requisito é sempre uma licenciatura.” (GF1Q5_Int00:59:20).
- “A falta de formação académica também permitia aos empregadores baixarem o salário.” (GF1Q5_Int01:04:00).

A falta de experiência foi também considerada como uma forte barreira:

- “A falta de experiência, em que os estágios podem ser facilitadores para a entrada no mercado de trabalho, o local e as pessoas envolvidas no nesse estágio.” (GF1Q5_Int01:00:10).

- “Procurei ficar a trabalhar na modalidade. Fazer a vida só como treinador era muito complicado, não tinha muita condição financeira para suportar uma vida normal. E eu tive que fazer outros tipos de trabalhos até conseguir ganhar mais experiência, foi um dos obstáculos não ter essa experiência a nível de treinador. Fez com que eu não conseguisse, no início, ter uma escola com mais atletas. Depois de conseguir essa estabilidade financeira e essa experiência, claro que estamos sempre a aprender e adquirir mais experiência, consegui ter mais atletas na escola e fez com que conseguisse viver mais da atividade como treinador e não ter um trabalho secundário.” (GF5Q5_Int01:23:00).

Figura 5 - Mapa temático sobre os aspetos que podem ser considerados uma barreira na procura do primeiro emprego.



4.5 – Barreiras porque passaram na procura do primeiro emprego regular (cont.)

Dificuldades de adaptação ao emprego regular, os primeiros tempos, após a carreira desportiva e a atividade no primeiro emprego regular, criaram momentos de adaptação que se traduzem em situações e sensações específicas de ausência do contexto de intervenção anterior:

- “Aqui as barreiras foram minhas, pessoais de adaptação, no emprego, dificuldade de me adaptar a um emprego regular, faltava a flexibilidade de horários, ar livre, pessoas que falassem a mesma língua da carreira desportiva, de me adaptar à organização em que nós somos a peça que tem que se adaptar.” (GF1Q5_Int01:02:10).
- “Outro obstáculo foi esta transição do eu sou atleta. Eu sou guiada. Os planos são trabalhados por outras pessoas e são entregues. Agora, faz isto. Agora faz aquilo. Agora temos aquela competição. Agora vamos ter este foco. Portanto, eu estava habituada e treinada para ser guiada. Naquele momento entrei no papel de ser eu a pessoa que ia organizar, que ia gerir e que ia ter que entregar diferentes tarefas diferentes a diferentes funções. Essa transição para mim também foi uma barreira. Tinha talvez vinte dois, vinte e três anos, penso eu. Mesmo assim, sentia alguma imaturidade profissional. Não me sentia no meu mundo, estava habituada ao mundo académico e ao mundo de atleta onde somos, entre aspas paparicados, estamos ali numa redoma. E aquela transição para mim foi uma barreira, porque as ligações não se estabelecem imediatamente, porque existe outro tipo de competitividade em que não estava habituada.” (GF5Q5_Int01:21:51).
- Foi uma das grandes dificuldades. Foi conseguir começar a adaptar a um mundo onde não temos este constante feedback. Seja dado por alguém como o treinador, diariamente nos treinos, seja dado pelas pessoas à nossa volta, seja naqueles momentos de competição onde mesmo que alguém não nos

diga, nós conseguimos fazer uma autoavaliação daquilo que está a acontecer. Isso eu acho que acaba por nos sentirmos mais que as coisas estão a acontecer sem termos total controlo daquilo que estamos a viver. Eu acho que isso torna tudo um bocadinho mais difícil. (GF5Q5_Int01:27:15).

Foi possível também identificar como barreira a perceção de que as **entidades empregadoras não valorizam, ou não sabem valorizar, o percurso dos antigos atletas olímpicos**, as competências adquiridas e as suas experiências ao longo de muitos anos na alta competição, de certa forma é mesmo criado um certo estigma:

- “Acho é que os empregadores é que não nos aproveitam bem, há uma cultura de não perceberem bem o que é que os atletas conseguem no mercado de trabalho.” (GF2Q5_Int01:14:20).
- “Sinto que cada um de nós, com tanta dedicação e tantos anos que demos a uma modalidade, nós somos especialistas. Se calhar, se nos fossem justamente qualificar as nossas habilitações nós seríamos mestrados ou até doutorados, eventualmente.” (GF3Q5_Int00:40:15).
- “Por exemplo, a um atleta olímpico, queriam, obrigá-lo a fazer o curso nível 1, para lhe ensinar qual é que era o nome que se dava à parte da frente do barco, coisas do género assim, absolutamente básicas, a meu ver quase até ofensivas, porque não houve um pensamento justo entre aquilo que cada atleta já tenha feito na carreira.” (GF3Q5_Int00:40:45).
- “As maiores dificuldades que eu senti foi efetivamente um certo estigma, mas que não foi regular. Em algumas circunstâncias, porque os atletas sempre têm associado alguma ideia de que as nossas competências são para treinar e para estarmos inseridos no desporto, e a verdade é que, como se pode ver por

este grupo de atletas que estão aqui. É verdade que temos competências para muito mais. Outras dificuldades têm a ver com as competências técnicas. Mais isso do que propriamente as competências de *soft skills*. E eu senti que a própria universidade não foi suficiente para isso. Ou seja, abriu caminhos, ajudou me realmente a perceber onde é que eu poderia ir buscar essas competências, mas depois temos de fazer um caminho próprio. O principal problema foi exatamente esse, foi a necessidade de adquirir competências técnicas, primeiro no âmbito do treino como treinadora e depois, no âmbito da gestão do desporto. Outro fator de stress foram acompanhar as novas tendências. Porquê? Porque pretendia estar atualizada. E pretendia que, em meu redor, fosse vista como um ativo útil. E, portanto, procurei sempre isso.” (GF4Q5_Int01:07:50).

- “Sobre as barreiras, acabam por ser muitas vezes a forma como as pessoas nos veem no mercado de trabalho. Nós acabamos por ser assim, quase um unicórnio muito bonito e tal, mas apostar em nós muitas vezes é muito difícil. Ou seja, lembro-me que tive inúmeras entrevistas e fui convidado várias vezes para ter conversas sobre uma possível empregabilidade e o facto de muitas vezes, ou por não ter o curso terminado ou, por outras razões, somos vistos como único e exclusivamente como atletas. E nessa transição para o mercado de trabalho as pessoas não dão a credibilidade para sermos considerados para o emprego. Este emprego que eu tenho agora, ligado ao marketing desportivo, tive seis meses para ser avaliado, até finalmente decidirem se realmente poderia ser uma mais valia e que podia acrescentar muita coisa ao projeto, foi o que vem a acontecer há dois anos e meio.” (GF4Q5_Int01:15:43).



4.6 - Recomendações ao Estado, COP e Federações para apoio à pós-carreira desportiva

Para o apoio à pós-carreira desportiva e preparação para o mercado de trabalho, foram solicitadas recomendações a proporcionar às Federações ao COP e ao Estado. Deste modo, foi possível sistematizar, a partir das orientações dadas, quatro ideias principais: 1) as atividades realizadas pelo COP, no âmbito da preparação para o pós-carreira, precisam de ter maior envolvimento e aproveitamento pelos atletas; 2) ainda no processo de desenvolvimento para o alto rendimento é preciso proporcionar mais garantia, mais estabilidade, nas medidas existentes para apoio aos atletas, para que as suas opções de estudo, de formação, de trabalho, possam decorrer em paralelo com a sua atividade desportiva; 3) é necessário fortalecer a cooperação entre o Estado, o COP e as Federações para que as medidas existentes e a propor tenham efetiva aplicação; e 4) é necessário continuar a melhorar as oportunidades de trabalho, de emprego, para os atletas olímpicos.

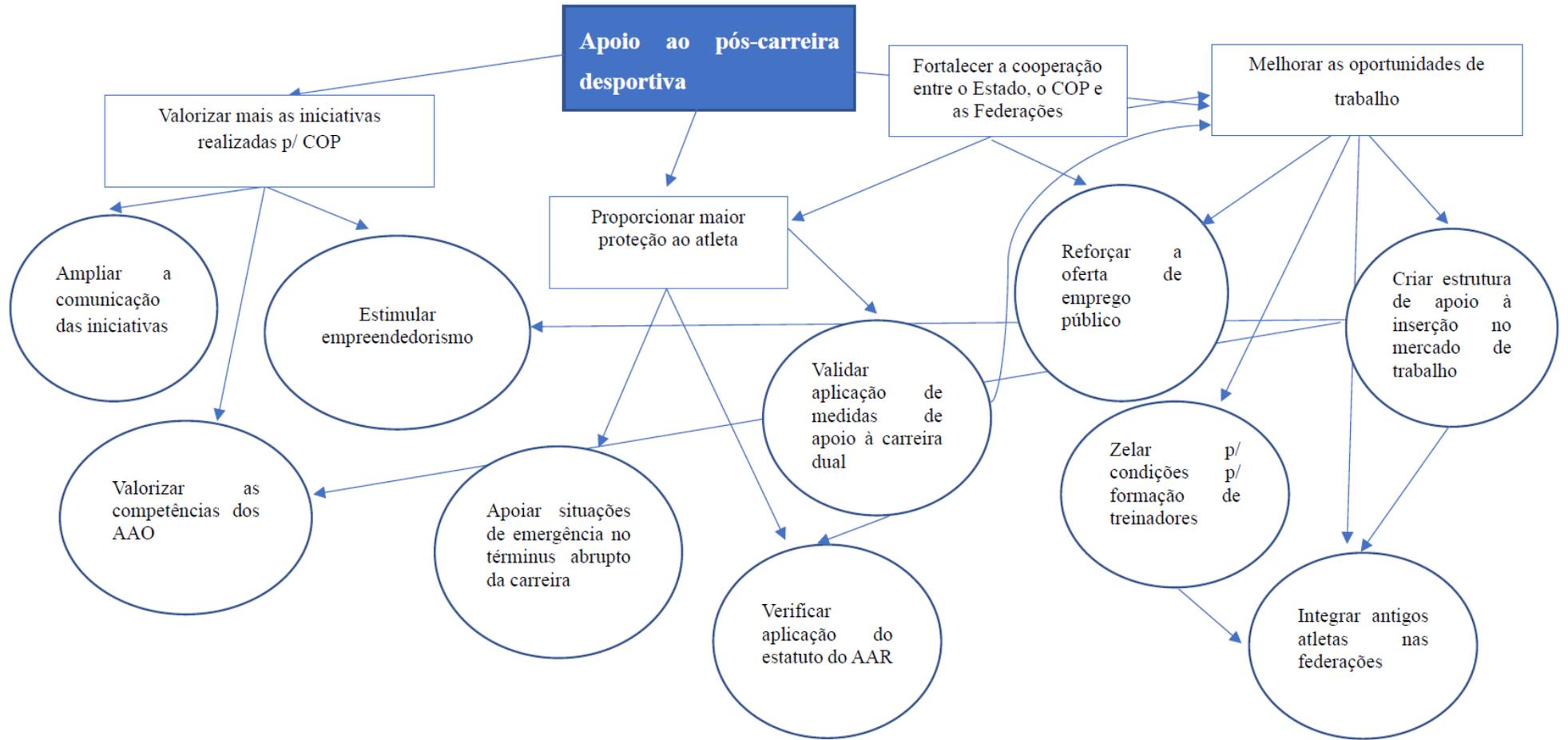
Sobre as atividades realizadas pelo COP, no âmbito da preparação para o pós-carreira, a ideia transmitida é que precisam de ter maior envolvimento e aproveitamento pelos atletas, é preciso ampliar a comunicação das iniciativas e tornar a oferta formativa e as iniciativas do COP obrigatórias:

- “Do Comité, uma crítica muito própria, obrigar os atletas a cumprirem o contrato, na participação em ações, quer publicitárias, quer formativas. O Comité tem boas ações formativas e nem sempre os atletas participam, estão muito poucos.” (GF1Q6_Int01:14:15).
- “Já houve empresas que ofereceram lugares ao Comité que os atletas não ocuparam, que é uma pena, perdeu-se a oportunidade, até muito pouca gente sabe disso.” (GF1Q6_Int01:16:10), “...não é uma coisa muito presente nas

nossas vidas enquanto atletas saber que esse sistema existe, e as empresas saberem que podem vir aqui, houve pouca divulgação.” (GF1Q6_Int01:16:25).

- “O Comité Olímpico realmente já faz muito, mas acredito darem a conhecer cada vez mais, estes pedidos, o que os atletas pós-carreira podem ter à disposição.” (GF1Q6_Int01:19:20).
- “De há 8 anos a esta parte, o COP tem sido exaustivo nisso e a preocupação é constante, por isso é, que eu hoje posso dizer que eu tive sucesso na minha pós-carreira.” (GF1Q6_Int01:20:00).
- “Ao COP e também à CAO que se preocupa com as carreiras, com as carreiras duais, e até já tem o programa das bolsas da Santa Casa, desenvolver um melhor sistema de comunicação para tentar chegar a mais atletas, sobre a existência destes programas, coisas que os atletas podem fazer para se descobrirem, vários cursos, várias formações para tomar essa transição.” (GF1Q6_Int01:29:00).

Figura 6 - Mapa temático de ações de apoio ao termo da carreira e transição para o mercado de trabalho, na perspectiva dos antigos atletas olímpicos.



4.6 – Recomendações ao Estado, COP e Federações para apoio à pós-carreira desportiva (cont.)

Estimular o empreendedorismo junto dos atletas, de forma a que possam desenvolver as suas próprias iniciativas:

- “Atletas que tenham tido carreiras profissionais em que eles próprios implementaram as suas próprias empresas, a iniciativa própria também pode ser estimulada, o empreendedorismo pode ser outra forma de chegar a um mesmo fim, encontrar essas soluções, e não tanto do ponto de vista de uma ajuda, de que chegámos ao final e precisamos de uma ajuda. Mas chegamos ao fim da carreira desportiva e temos um potencial enorme para a sociedade e pode ser aproveitado de diferentes formas.” (GF2Q6_Int01:26:30).

A promoção das competências dos atletas junto das empresas, tal como ficou evidenciado na questão sobre as competências desenvolvidas no alto rendimento, deve ser realizada:

- “Antes de haver um apoio, deve haver é um aproveitamento daquilo que é o potencial, em várias áreas, não só no campo desportivo, mas também das mais valias da nossa carreira em termos daquilo que nós podemos dar aos empregadores.” (GF2Q6_Int01:26:10).

As recomendações para **proporcionar maior proteção ao atleta** estão associadas à necessidade de verificação da sua aplicação. Medidas que, embora estando em vigor, parecem incorretamente aplicadas ou em que é desconhecida, na plenitude, o seu alcance de aplicação por diferentes entidades. Por exemplo, importa **validar a aplicação de medidas de apoio à carreira dual**:

- “Vou começar pelo Estado, valorização do desporto, pelo investimento, e não só investimento monetário, acho que se devia começar pelos jovens, pelos jovens esperanças olímpicas e começar um suporte sustentado, que é uma carreira dual.” (GF1Q6_Int01:17:35).

- “Da parte estatal e das instituições é importante os atletas sentirem uma certa segurança, para se dedicarem a 100% à modalidade, ao alto rendimento.” (GF2Q6_Int01:36:10).
- “Agora pensa-se muito, mas o que temos que dizer aos miúdos é que tem que continuar a estudar, porque vai ser um pilar para o futuro deles. Pensa-se às vezes, muito novos, a falar no pós-carreira e ele ainda nem sequer tem uma carreira. Ser atleta não é fácil. É complicado conciliar. É muito importante conciliar os estudos para que depois consigam ter outra opção.” (GF3Q6_Int01:00:50).
- “Porque nós todos sentimos dificuldades desde o secundário, quem é que já não esteve a assistir a aulas e quase a adormecer? Tem que haver um suporte ao ensino de forma sustentada, que é a carreira dual, porque traria uma maior base de atletas e nenhum atleta deixaria ter formação académica.” (GF1Q6_Int01:18:00).
- “Estou a falar de estudo *online*, mesmo no ensino superior, quando tivéssemos que viajar, por exemplo, eu tive um 18 na primeira frequência e não fiz a cadeira porque simplesmente na segunda frequência não estava lá, é trabalho inglório...” (GF1Q6_Int01:19:00).
- “Às federações terem preocupação desde jovens com os atletas em que eles não sejam apenas atletas, ter de uma forma integrada com a federação, com o Estado, com as escolas, uma rede que permita aos seus atletas estudarem e começarem, não aos 34 a pensar em no pós-carreira, mas aos 16.” (GF1Q6_Int01:20:20).
- “Promover apoio de escola a distância, temos um atleta que a título pessoal

tem o estudo e-learning, mas é por vontade própria. Acho que este podia ser o trabalho de uma federação, fazendo uma parceria com este tipo de instituições proporcionando aos atletas para que consigam conciliar tanto vida académica como a vida desportiva.”(GF1Q6_Int01:22:05).

- “Eu conheço as UAAR, alguns atletas meus têm, estão nessas escolas, mas isso devia ser a regra, o padrão.”(GF1Q6_Int01:25:25).
- “À federação para respeitarem o percurso do atleta, que normalmente começa numa idade muito jovem e é estudante, é atleta estudante, tem aquela carreira dual. E não fazerem ele ter que escolher entre uma coisa ou outra precocemente. Por exemplo, ou vais a este estágio, tendo que faltar à escola ou então não vais competir no campeonato do mundo, e ele tinha que optar ou vou treinar ou vou estudar. Ou abandonarem a modalidade aos 18 anos, porque quando vão para a faculdade não conseguem conciliar as duas coisas.”(GF1Q6_Int01:27:50).
- “Mais ajuda à formação académica, ou acordos com mais universidades, que facilitem ou pelo menos que ajudem os atletas nos seus cursos e nas suas licenciaturas, nas fases mais difíceis haver mais benefícios, que façam que os atletas não desistam e continuem a ir às aulas e concluir os seus cursos.”(GF2Q6_Int01:27:50).
- “Sei que muitas universidades que não têm quase benefícios nenhuns, ou têm o mínimo, acho que podia haver mais acordos.”(GF2Q6_Int01:28:35).
- “Na modalidade (nome – n.d.t.1) pensar no pós-carreira tem sido muito difícil ao longo destes anos porque nem chegamos lá. Há um abandono precoce. Há ali uma transição, quando eles entram para a faculdade, quando é preciso treinar

bidiários no 10.º, 11.º, 12.º e eles estão muito dependentes dos pais, e o esforço que os pais querem que eles façam para seguir, e aí é que as coisas começam a ficar difíceis e há o abandono. É isso que eu tenho lutado na minha federação. É preciso criar um apoio antes para os jovens para conseguirmos alguma continuidade e possam chegar ao pós-carreira. Temos tido gaps gigantes de gerações.”(GF3Q6_Int00:57:10).

- “Uma que poderíamos apelidar de segurança. Eu acho que é interessante que os atletas sentissem de alguma forma de segurança quando pensam na sua carreira de alto rendimento, quanto de insegurança e segurança de vão ter. Enquanto estudantes, com as UAARE também é necessário transpor para as Universidades, para que possam associar as duas vertentes. A outra é a valorização social do papel que o atleta pode ter na sociedade em geral, aquilo que os atletas fazem vai muito para além do seu rendimento desportivo. São inspiradores para gerações de pessoas, não só para que possam ter maior atividade física, nós continuamos a ser um dos países com piores índices de atividade física no contexto europeu, que estes atletas possam ter, no fundo de inspiração para estas pessoas e que, finalmente, esta segurança, seja dada aos atletas também a nível profissional seja acompanhado de responsabilização, e essa responsabilização vem no sentido de dar formação, para que eles possam ganhar competências para serem autónomos no seu futuro.”(GF4Q6_Int01:39:45).

4.6 – Recomendações ao Estado, COP e Federações para apoio à pós-carreira desportiva (cont.)

- A legislação existe, mas acho que ainda existe uma falta de cultura desportiva e de um caminho de sensibilização de todas estas entidades a quem os atletas possam recorrer quando isto acontece. Quando se pede justificação de faltas às aulas quando chega já passou o tempo de realização da unidade curricular. “Do Estado, efetivação das leis que já existem, se na faculdade diz que se podem mudar os testes, que se mudem os testes, não pode haver limitações a isto, tem que ser mesmo efetivo.” (GF1Q6_Int01:14:10).
- “É muito importante que não haja o regime de prescrição.” (da matrícula no ensino superior - n.d.t.1), “...o governo devia intervir neste ponto, por exemplo, não haver prescrição para os atletas de alto rendimento.” (GF2Q2_Int00:42:00).
- “O IPDJ, nós para termos a mudança dos testes, tem que haver umas declarações, também para a libertação do trabalho, as dispensas oficiais, tenho um caso que quando chegou a minha declaração, chegou com a data errada e é normal chegarem atrasadas.” (GF1Q6_Int01:36:40). “Agora houve uma reformulação, está tudo em suporte informático (GF1Q6_Int01:37:20).
- “Para o Estado, também na faculdade, clarificar ou esclarecer o que é que são os estatutos de alto rendimento, para os atletas não saírem prejudicados. Se o atleta tem este estatuto é porque precisa mesmo, mudar algum teste ou faltar.” (GF1Q6_Int01:28:40).

Apoiar situações de emergência nos casos de término abrupto da carreira: “Um apoio para que se a pessoa terminar a carreira de repente, como foi o meu caso, por lesão ou por não conseguir concretizar um objetivo, esses apoios são muito necessários, pelo menos durante um ano ou dois para preparar essa transição...” (GF2Q6_Int01:23:50) ou para resolver problemas de natureza mais permanente:

- “(...) Remei 20 anos, nunca me faltou o sistema de saúde, nunca me faltou nada, tinham seguro desportivo, precisava de fazer um exame, de fazer um exame fazia. A partir do momento em que sai do projeto, sou um corpo estranho, se quiser pago, se não quiser estou 3 meses à espera para fazer, para ter uma intervenção numa hérnia inguinal, por exemplo, 3 anos. Somos poucos e a minha recomendação é que se fizesse mais, mas eu percebo que o que isto é política, apesar de estar sempre ligado aqui, o desporto é e vai continuar a estar.” (GF5Q5_Int01:01:18).

Fortalecer a cooperação entre o Estado, o COP e as Federações, este tema surge pela identificação de lacunas de cooperação inter-institucional com repercussões em diferentes áreas como a formação, especificamente a formação de treinadores, a criação de oportunidades de emprego ou o apoio pós carreira.

- “A cooperação e a coordenação entre escolas, federações, o COP e mesmo as associações deveriam ajudar-se não só a nível de reuniões, mas a nível de cooperação, logística, cooperação financeira, porque em outros países há outros modelos, estive num “Centro de Tecnificação Desportiva”, na Galiza, estudam, tem atividades lúdicas, comem, dormem e começam antes do secundário e ajudam a preparação também para o pós-carreira com técnicos de várias modalidades. Os nossos CAR não estão orientados para esta realidade. Os apoios têm de ser melhorados para dar mais segurança. As escolas e as federações estarem juntas com os atletas, conseguem que o atleta tenha mais formação para a vida e conseguem preparar o pós-carreira com um curso ou com uma formação profissional que seja uma mais valia.” (GF4Q6_Int01:49:05).
- “O relacionamento, a interação entre o Estado, a Federação e COP, muitas das vezes, com os atletas que já treinei e treino, não há uma proximidade, as entidades funcionam muito individualmente, não há grande interação entre as

três entidades. Isso é um problema por muitas das vezes a solução é um não, e uma entidade culpa a outra entidade e quando vamos à procura de saber uma explicação, uma justificação não a temos, porque a outra entidade não sabe de nada.” (GF1Q6_Int01:30:25). Devia haver uma proximidade maior entre as três entidades, federação, COP e o Estado.” (GF1Q6_Int01:31:15).

Melhorar as oportunidades de trabalho, o que se retira das apreciações realizadas sobre este tema é que os atletas sentem que há poucas oportunidades para concorrer ou participar em processo de atração/ recrutamento para emprego:

“Se calhar acabar a vida desportiva com 40 anos e só por ter 40 anos não tem a mesma oportunidade que outro de 20.” (GF1Q6_Int01:11:45).

- “A escassez de construção de oportunidade enquanto atletas, estamos a perder oportunidades, aquilo que não nos é dado é a oportunidade, não sei se é uma questão da Federação, do Estado ou do Comité Olímpico.” (GF1Q6_Int01:10:50).
- “O que há é a escassez de oportunidade para os atletas conseguirem ter os mesmos momentos, para alguém que convencionalmente sai do secundário, faz um curso forma-se e entra no mercado.” (GF1Q6_Int01:11:20).
- “Estamos muito preparados, só que depois não nos dão oportunidade, porque no Comité Olímpico tem várias parcerias ...e tínhamos uma parceria com a Adecco, em que tínhamos reuniões, escolhíamos uma área e íamos ver um dia de trabalho, eu fui...e numa grande empresa o senhor dos recursos humanos dizia que tínhamos todas as valências, até que interrompi e perguntei no meu caso que ainda estou na alta competição, que possibilidade ou oportunidade me dava, naquele momento com o 9.º ano e ainda não tinha o curso profissional,

não me disse que lhe vamos dar formação, ou ver uma área em que encaixa, o que me disse foi no seu caso só se fosse para empregada de limpeza.” (GF2Q3_Int01:06:00).

Reforçar a oferta de emprego público, ao nível do Estado as orientações sobre emprego público, dirigidas para antigos atletas olímpicos, são ainda reduzidas, em contraponto foram sugeridas as seguintes possibilidades:

- “Em alguns países acontece e também está agora a ser discutido publicamente, que é a falta de recursos humanos nas forças armadas, há países que utilizam os atletas que estão integrados nas forças armadas e fazem o seu percurso académico dentro das forças armadas e preparando essa transição para o mercado ou para uma carreira pós-desportiva. Portugal tendo esta dificuldade neste momento podia ser uma opção, de integrar atletas nas forças armadas preparando para a sua integração no mercado de trabalho.” (GF1Q6_Int01:34:10). “Por exemplo, Brasil, Itália, Polónia.” (GF1Q6_Int01:35:30).
- “O acesso ao setor público, oferta de cargos públicos, como as forças armadas.” (GF2Q6_Int01:28:50). “O acesso a cargos públicos é também uma solução.” (GF2Q6_Int01:32:30). “Ou como noutros países, Brasil, Itália, França, onde os atletas pelos resultados que obtêm conseguem até várias patentes, quer seja nas Forças Armadas, quer seja na Polícia era uma boa medida.” (GF2Q2_Int00:42:30).

4.6 – Recomendações ao Estado, COP e Federações para apoio à pós-carreira desportiva (cont.)

- “Deveria existir um banco de lugares, para todos os atletas, seja ou no Comité ou no Estado ou na Federação para garantir que todos os atletas estão a trabalhar, nem que seja num estágio de part-time, 2 horas por dia, mas quando termina a carreira, se termina com 30, já tem estágio, já tem 10 anos de experiência profissional. Aliás, o que nos acontece muitas vezes numa entrevista de emprego, é perguntarem: então porque é que entre 2010 e 2012 não trabalhou? Nós não conseguimos explicar que estivemos em preparação olímpica. Por isso, nesse sentido, devia haver lugares reservados, tal como há para pessoas que estão no exército entrar na faculdade, haver lugares reservados para os atletas poderem trabalhar no regime que pudessem.” (GF5Q5_Int00:57:53).
- “É engraçado, porque nós depois no público, pedimos ao privado para ter esse espaço. Então dizemos que fizemos acordos com uma empresa, um ginásio ou com a Deloitte que tem espaço para os atletas olímpicos. Mas nós no Estado não damos esse exemplo, não guardamos espaço para integrar esses atletas. Assim, o sentido é guardar espaço no setor público.” (GF5Q6_Int01:00:34).

Criar uma **estrutura de apoio à inserção no mercado de trabalho**, a não identificação de uma estrutura que tenha como missão a promoção da inserção de antigos atletas olímpicos, resultou num conjunto de recomendações para o efeito:

- “A medida mais rápida que seria possível é termos profissionais, um profissional, alguém que na área da procura ativa de emprego, na área da psicologia ou destes contextos que sirva como um suporte para nos ajudar a preparar para esse momento. Porque eu digo isto porque já existe uma grande abertura para integrar nas equipas multidisciplinares profissionais, nomeadamente psicólogos para a *performance*. Mas não,

nos podemos esquecer que somos pessoas num todo, se nós não tivermos outras variáveis asseguradas, ou pelo menos, que nós tenhamos uma ideia que estão minimamente controladas. A nossa capacidade de *performance* nunca é plena, nem a dedicação. Porque estamos sempre a pensar: o que é que eu vou fazer amanhã quando terminar? Portanto, eu diria que esta poderia ser uma medida complementar sem sobrecarregar muito as seleções nacionais. (GF3Q5_Int00:41:15).

- Que se analisassem as medidas que hoje existem no IEFP, nomeadamente no que diz respeito à formação profissional, integração laboral, transição do mercado de trabalho. Existem já medidas previstas para pessoas que estão à procura do primeiro emprego, pessoas que estão desempregadas e são medidas que, em circunstâncias adaptadas, serviam que nem uma luva para estas pessoas não são “normais”, pessoas diferentes. Temos já medidas em funcionamento que só permitiriam a que atletas no final de carreira, ou mesmo após a sua carreira terminar, pudessem frequentar cursos de formação profissional ou cursos para adquirir as tais competências técnicas e no contexto profissional. Como, por exemplo, um desempregado, em que existe uma remuneração para frequentar aquele curso e, ao mesmo tempo, as despesas são pagas e depois têm um período de procura ativa de emprego, em que o IEFP ajuda nessa procura, além de terem profissionais capacitados e profissionais especialistas nestas matérias. Seria uma mais valia para os atletas sem ter de sobrecarregar o sistema desportivo para uma finalidade em que não têm competências nem sensibilidade. Nem as federações, nem o Comité Olímpico são agências de emprego e, portanto, é natural que haja muita dificuldade em conseguir ajudar na carreira dupla estes atletas, tanto que, nomeadamente, por exemplo, para conciliar as carreiras académicas com a carreira desportiva. Também aqui tem de pedir ajuda ao Ministério da Educação e da Ciência. É uma cooperação com as federações e COP de maneira que não seja o atleta no momento em que se

possa sentir perdido, não sabe a quem recorrer e sim, deve existir então uma capacidade de cooperação a nível de entidades. Aproveitar medidas que já existem apenas adaptando às circunstâncias.” (GF4Q6_Int01:33:10).

- “Acho que a praticidade de juntar todas as instituições e de as fazer colaborar umas com as outras é o que faz mais sentido e quanto mais comunicação houver melhor. Claro que, se calhar uma entidade que de alguma forma conseguisse estar por cima e fazer estas coordenações e interações poderia ser uma solução, porque ajudaria a todas as instituições a olharem melhor para o seu papel e perceberem qual seria a melhor forma de potenciarem o seu trabalho e direcionarem para aquilo que é pretendido.” (GF4Q6_Int01:41:26).
- “Talvez deva existir um gabinete, de qualquer coisa, onde os atletas possam recorrer e fazer um plano de carreira. Portanto, a ideia não será ir pedir emprego. Será ajudá-los a pensar como é que conseguirão chegar àquilo que acha que pode ser o futuro deles, como é que poderão fazê-lo. Acho que muitas vezes as pessoas podem estar um bocadinho perdidas quando estão a terminar, começam a sentir que aquilo em que são bons e estão a deixar de o fazer. E depois não sabem muito bem. Ter alguém que nos possa ajudar, a guiar, a definir esse trajeto em função, obviamente, das nossas escolhas, das nossas preferências, mas obviamente um caminho, com rumo e ajudar nessas pequenas coisas, por exemplo literacia financeira para gestão da carreira” (GF4Q6_Int01:53:05).

De forma a reforçar a oferta de emprego, a **integração de antigos atletas olímpicos nas federações** foi uma perspetiva apontada, para mais com a perspetiva de reforço de conhecimento especializado ao nível do capital humano das federações desportivas, para tal:

- “Falo pela minha federação, mas eu acho que é um mal de todas as federações, todas as federações deviam ter um departamento para tratar destes casos, tomar conta dos atletas da preparação olímpica e do futuro dos atletas.” (GF2Q6_Int01:29:20).
- “Na federação existe uma comissão de atletas, mas essa comissão não deve existir com atletas em atividade, porque isso é preciso tempo para estar e para estudar, para poder dedicar, esse departamento deve ser fomentado pela federação, mas fazendo mesmo parte da estrutura e sendo um foco de ação para intervir, identificando e preparando, indo à procura dos atletas e chamar também os atletas, prepará-los desde muito cedo e que os que se podem identificar que estão próximos do término da carreira, começar a questionar se têm alguma coisa preparada, se estão orientados, se necessitam de ajuda, dar essa ajuda.” (GF1Q6_Int01:33:10).
- “A nossa federação está-se a marimbar para isto, e o que quer são resultados de 2 ou 3, e que esses 2 ou 3 tragam 1 ou 2 medalhas.” (GF2Q6_Int01:30:50).
- “A nossa cultura federativa em Portugal é de um desgoverno total, elas não funcionam, são entidades completamente políticas, e esse trabalho não existe nas federações, de aproveitar o trabalho, o conhecimento e a experiência de 20 anos destes atletas.” (GF2Q6_Int01:29:20).
- “A segurança de conseguir um emprego, nem que seja provisório, a trabalhar na federação, a trabalhar para o Estado.” (GF2Q6_Int01:38:00).

4.6 – Recomendações ao Estado, COP e Federações para apoio à pós-carreira desportiva (cont.)

- “Quantos atletas olímpicos estão retirados em Portugal? Não somos assim tantos, inserção no mercado de trabalho guiada, ter como que um PT de ginásio promovendo um acompanhamento e o desenvolvimento orientado para um emprego. É verdade que estamos sempre a promover a formação para melhorar a nossa capacidade, mas se não temos um sítio elegível para a aplicar é complicado. Podem criar condições para aproveitar o nosso potencial.” (GF5Q6_Int00:58:40).

Por fim, também associado à formação e ao emprego constata-se que há uma percentagem bastante importante de antigos atletas que optam pela carreira de treinadores, a nível nacional e internacional, e com funções também de selecionadores/treinadores nacionais e de diretores desportivos. Esta dimensão está associada à **Formação de treinadores no âmbito das federações**:

- “Facilidades para cursos treinador, hoje em dia não têm qualquer benefício para atletas olímpicos, tirando uma pequenina facilidade de entrada, que permite a entrada no 1.º nível, mas depois obriga-nos a ter as experiências e a fazer o curso tal qual como obriga a qualquer outro candidato.” (GF1Q6_Int01:23:00).
- “A federação poderia recomendar ações de formação específicas para os atletas.” (GF1Q6_Int01:22:50).
- “Este aproveitamento do conhecimento é muito importante, e por acaso da nossa federação, agora está a fazê-lo, eu e o meu colega de equipa estamos envolvidos em trabalhos da equipa nacional e em clubes a transmitir toda a nossa experiência para as gerações que vêm e não tenham que partir da estaca zero.” (GF2Q6_Int01:35:20).
- “Para ligar o atleta ao mercado de trabalho, aquele obstáculo que eu falei

do número de horas de estágio de um curso de treinador, confesso que é altamente desmotivante, acho que é desadequado. Acho que fazia sentido ser específico, com estudo cada atleta, ser específico e esse atleta ser considerado para executar um trabalho e não ter que se sujeitar, perder imenso tempo. No meu caso, o curso que eu fiz de treinador foi quase tudo, houve partes que não sabia, ainda bem que o fiz. Mas aquilo que me exigem, se eu sei o nome disto ou daquilo, não faz sentido nenhum. Colocam-nos numa posição em que a transição não faz sentido. Não sei porque é que isto acontece. Terá sido feito um esboço, um documento, e isto vai aplicar-se às modalidades todas, acho que não é ajustado.” (GF3Q6_Int00:47:35).

- “Por exemplo, para trabalhar em Portugal, que era uma coisa que eu adorava, acho que vai ser difícil.” (GF3Q6_Int00:51:20).
- “Eu tenho a mesma opinião. Eu estou agora a acabar o nível 2 (do curso de treinador – n.d.t.1), felizmente não são assim tantas horas, são 180, e às vezes digo para o meu treinador, eu treino de manhã, trabalho à tarde, onde é que querem que faça mais horas de estágio. Fica um bocado impossível conciliar tudo. Acaba por ser muitas horas, muitos meses. Agora estou a tentar conciliar tudo: treino, trabalho, estágio. Eu, felizmente, não tive que fazer o nível 1, pelos nossos estatutos, pelo X nível de alto rendimento, podemos ter reconhecimento ao nível 1.” (GF3Q6_Int00:51:45).
- “(...) para eu ter trabalho como treinador em Portugal exigem-nos mundos e fundos e cursos e sei lá mais o quê, cursos levam horas e horas, que parece completar, por exemplo, na minha modalidade, não se consegue treinar todos os dias, durante muitas horas, por exemplo durante o inverno, no nosso caso, para estágio do curso de treinador exigem-nos 200 ou 300 horas que é uma brutalidade, para registar essas horas é um obstáculo autêntico, e o

que queria realçar, é que lá fora não nos exigem isso, reconhecem o nosso currículo, querem o nosso conhecimento e a nossa participação nas equipas estrangeiras, e confesso a mim como português custa-me fazer isso para estar a dar aos estrangeiros, depois vêm possivelmente ganhar aos portugueses. Portanto, há aqui um obstáculo legal, porque aquilo que eles exigem está na lei, mas acho que devia ser repensado.” (GF3Q5_Int00:37:20). (Q5 barreira).

- “A (nome empresa – n.d.t.1) pediu para eu ir fazer o curso de treinador de grau 1, na altura, na parte da teoria, a modalidade deu-me bastantes conhecimentos, mas lá está vou ter de fazer um estágio de 400 horas. É muito tempo e não valorizam o facto dos mais de 30 anos de carreira, de atleta isso é um facto que deveria ser valorizado.” GF3Q5_Int00:41:15).

Nestas últimas perspetivas, a Formação de treinadores no âmbito das federações requer, no âmbito do já previsto na legislação atualmente, uma preocupação no zelo das condições necessárias à realização da formação que responda aos interesses deste público específico. Aparentemente, a concretização da regulamentação não é do conhecimento dos interessados, como se verifica:



V. Considerações finais e recomendações

O estudo permitiu verificar elevada estabilidade nas relações laborais dos atletas olímpicos retirados. A maioria dos atletas que estão a exercer uma atividade profissional encontra-se com condições de segurança contratual. Esta situação é resultado do esforço individual destes atletas, sem que se identifiquem formas de apoio público, nomeadamente de suporte à compatibilização da formação académica, profissional e desportiva.

A valorização da carreira desportiva, pelas entidades empregadoras, foi a dificuldade mais referida pelos atletas na procura do primeiro emprego regular. Isto é, não sentem que as entidades valorizem o seu percurso no desporto. A segunda dificuldade foram “Condições de trabalho (salário, horário, equipamentos, instalações) inaceitáveis”. As duas dificuldades menos consideradas foram “Discriminação no processo de seleção (em função do género, da idade, da situação social, da incapacidade física, etc.)” e a “Fracas oferta de empregos na sua área geográfica de interesse”. Significa que estas duas condições foram menos valorizadas.

A esmagadora maioria da amostra referiu que o emprego não foi ou é apoiado/subsidiado por nenhum programa público de inserção na vida ativa.

Na atualidade, mais de dois terços dos atletas estão satisfeitos ou muito satisfeitos com a sua situação profissional. Existe, no entanto, uma franja de cerca de 12% da amostra que se declara insatisfeita ou muito insatisfeita. Destes últimos, os

rendimentos económicos são um dos motivos que gera maior insatisfação. A idade de abandono da alta competição pode ser fator explicativo do nível de rendimentos atuais. O grupo pior remunerado terminou a sua carreira desportiva cinco (5) anos mais tarde do que o grupo melhor remunerado. Este resultado sugere que uma entrada mais tardia no mercado de trabalho poderá ter consequências negativas a médio e longo prazo na progressão profissional, afetando o rendimento mensal disponível.

Por fim, como recomendações, e com maior desenvolvimento na parte VI – Programação das recomendações, importa reforçar a intervenção nos seguintes domínios:

1. **Constituir uma Unidade de Apoio à Empregabilidade para Atletas Olímpicos**, no COP, dedicada ao suporte à preparação para o mercado de trabalho. Em concreto, ao aconselhamento de carreira, desenvolvimento de percursos profissionais, criação de oportunidades de estágios, capacitação dos atletas olímpicos e transição para o mercado de trabalho. Esta unidade deve funcionar em rede com o IEFP - Instituto do Emprego e Formação Profissional, I. P. -, instituições de ensino superior e de ensino profissional, Federações e entidades públicas com intervenção ao nível do apoio ao empreendedorismo e à criação de empresas, do próprio emprego, como o IAPMEI - Agência para a Competitividade e Inovação, I.P. -, entre outras com a mesma vocação;
2. **Verificar a correta aplicação, pelas instituições de ensino, do estatuto do estudante atleta do ensino superior**. Pretende-se proporcionar mais garantia, mais estabilidade, nas medidas existentes para apoio aos atletas, para que as suas opções de estudo, de formação, de trabalho, possam decorrer em paralelo com a sua atividade desportiva. Por outro lado, importa que, após o termo da carreira desportiva, os atletas possam continuar a ter acesso ao regime num determinado número de anos, por exemplo nos três anos seguintes;
3. **Aprofundar a generalização das Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (UAARE) nas Instituições de Ensino Superior (IES)**. Concretizar a extensão das UAARE ao ensino superior, melhorando o apoio aos atletas para obtenção de sucesso académico no espaço de tempo regular, valorizando a carreira dual;
4. **Reforçar as ofertas de ensino profissional** para os estudantes em regime de alto rendimento. Proporcionar formação profissional, com dupla certificação, através de cursos profissionais específicos para o exercício de uma atividade profissional e obtenção de nível de ensino secundário;
5. **Melhorar os processos de realização da formação de treinadores, no âmbito do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT)**. As condições já previstas na legislação específica, de forma a amplificar o aproveitamento da experiência dos atletas em regime de alto rendimento, têm de ser verificadas e apreciado o seu impacto. As modalidades devem retirar maior benefício com a experiência e habilidades desenvolvidas pelos atletas que atingiram os níveis mais elevados da prestação desportiva;
6. **Divulgar e melhorar a oferta de emprego público**, conforme as condições previstas na Lei n.º 13/2024, de 19 de janeiro. Constituir condições de acompanhamento e verificação da aplicação do estabelecido na Lei, nomeadamente na verificação do cumprimento das quotas de emprego público e divulgação de abertura de concursos;
7. **Aumentar as oportunidades de trabalho para os atletas olímpicos**. Importa que as entidades empregadoras consigam identificar vantagens em ter profissionais com um perfil de atleta de alto rendimento. É necessário constituir condições para que os atletas olímpicos possam ter maiores e melhores oportunidades de trabalho;

8. **Constituir uma oferta formativa de micro-credenciais para validar competências obtidas na prática desportiva de alto rendimento.** Em parceria com instituições de ensino, para reconhecer e validar as competências obtidas ao nível da prática desportiva de alto rendimento, essencialmente ao nível das habilidades comportamentais / soft skills. Estas qualificações certificariam resultados de aprendizagem decorrentes de cursos curtos ou módulos, em várias modalidades de aprendizagem: presencial, à distância ou *blended*;
9. **Aumentar o reconhecimento público e a difusão das competências obtidas** pelos/as atletas de alto rendimento retirados/as. Valorizar a apropriação dessas competências para transferência e uso em ambiente empresarial e de entidades públicas, nos respetivos postos de trabalho, através de campanhas de comunicação;
10. **Constituir um procedimento de adesão à Segurança Social/ Caixa Geral de Aposentações (CGA)** para atletas de alto rendimento, com participação em programas de preparação olímpica, no início da carreira desportiva. Como verificado, atletas com uma carreira desportiva muito extensa, em número de anos, iniciam a realização de descontos para a Segurança Social/ CGA já com uma idade avançada. Como tal, associado às bolsas de apoio, ou a outras formas de rendimento, é necessário que as deduções sejam feitas em igual condição que terá um jovem que termina os estudos superiores aos 23 anos e começa a trabalhar. Tal permitirá proteção social em situação de desemprego, doença, parentalidade, deficiência, invalidez e velhice no pós-carreira desportiva. A assunção, por parte do IPDJ, I. P., dos encargos parciais resultantes das contribuições pode ser repartida com a contribuição também do atleta, na proporção que é prevista em lei entre a entidade empregadora e o trabalhador;
11. **Estabelecer planos individuais de carreira desportiva.** Utilizar o *Holistic Athletic Career Model* – desenvolvimento de competências gerais para: gestão pessoal/ gestão da vida; gerir relações sociais, gerir a rede de contactos/*networking*; gestão emocional, etc.;
12. **Proporcionar maior proteção/ segurança no enquadramento de atletas**, reduzir a proporção dos atletas que só treina e compete, que não trabalha nem estuda, aumentando o número de atletas em carreira dual. Proporcionar assistência ao desenvolvimento da carreira.





VI – Programação das recomendações

Nas tabelas seguintes, são desenvolvidas as doze (12) recomendações anteriormente referidas considerando: o seu propósito; objetivos; entidades a envolver para a sua operacionalização e critérios de desempenho - ações a realizar, duração, metas e indicadores -.

RECOMENDAÇÃO I

Constituir uma Unidade de Apoio à Empregabilidade para Atletas Olímpicos

PROPÓSITO		OBJETIVOS	
Criar uma unidade especializada/equipa de projeto/gabinete, com técnicos dedicados, para melhorar a coordenação da aplicação das medidas de apoio aos atletas olímpicos, durante e após o termo da sua carreira desportiva, com vista à sua inserção no mercado de trabalho		<ol style="list-style-type: none">1. Constituir uma estrutura funcional, no âmbito do COP, na CAO, que tenha como missão a coordenação do apoio à empregabilidade de atletas olímpicos2. Gerir as condições de apoio aos atletas para preparação do final da carreira desportiva3. Articular, com as diferentes entidades envolvidas na preparação de atletas, clubes, federações, CAR, treinadores e outros técnicos4. Concretizar as recomendações propostas	
ENTIDADES A ENVOLVER			
Atletas envolvidos em planos de preparação olímpica; treinadores; Federações e entidades públicas e privadas relacionadas com as ações a realizar			
CRITÉRIOS DE DESEMPENHO/RESULTADOS			
AÇÕES PRIORITÁRIAS	DURAÇÃO	METAS	INDICADORES DE RESULTADO
<ul style="list-style-type: none">• Criar uma estrutura de apoio à preparação da pós-carreira desportiva que - capacitada com técnicos - operacionalize as ações de apoio à preparação de atletas olímpicos, no ativo e retirados	Permanente	Estrutura a funcionar no prazo de 180 dias	Estrutura em funcionamento
<ul style="list-style-type: none">• Constituir um acesso continuado a serviços de suporte à transição de carreira (a nível de médico, psicólogo, nutricionista e aconselhamento de carreira) em diferentes áreas da adaptação, relacionadas com a saúde, a dimensão emocional, social e financeira	Permanente	Apoio disponibilizado no prazo de 210 dias	Arranque do apoio

RECOMENDAÇÃO I

Constituir uma Unidade de Apoio à Empregabilidade para Atletas Olímpicos

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO/RESULTADOS (continuação)

AÇÕES PRIORITÁRIAS	DURAÇÃO	METAS	INDICADORES DE RESULTADO
<ul style="list-style-type: none">Divulgar a oferta formativa de curta duração/ profissional/ superior e pós-graduada existente junto dos atletas olímpicos em fase de transição de carreira	Permanente	Oferta formativa em divulgação direta no prazo de 240 dias	Oferta formativa garantida de forma individualizada
<ul style="list-style-type: none">Desenvolver competências de pesquisa de emprego e de candidatura a um posto de trabalho	Permanente	Uma oferta formativa a cada dois meses	Número de sessões realizadas com os/as atletas
<ul style="list-style-type: none">Aproveitar e desenvolver o <i>networking</i> dos atletas	Permanente	Uma oferta formativa a cada dois meses	Número de sessões realizadas com os/as atletas
<ul style="list-style-type: none">Proporcionar formação de planeamento financeiro para os atletas	Permanente	Uma oferta formativa a cada dois meses	Número de sessões realizadas com os/as atletas
<ul style="list-style-type: none">Disponibilizar sessões de <i>coaching</i> de vida para atletas ativos e retirados	Permanente	Uma oferta formativa a cada dois meses	Número de sessões realizadas com os/as atletas
<ul style="list-style-type: none">Agendar follow-ups regulares com os atletas retirados para acompanhar a integração e adaptação ao mercado de trabalho	Permanente	Realizar, até aos seis meses seguintes após o término da carreira desportiva, uma sessão mensal, espaçar de seguida para uma sessão a cada dois meses até um ano de acompanhamento	Número de sessões realizadas com os/as atletas

RECOMENDAÇÃO II

Verificar a correta aplicação, pelas instituições de ensino, do estatuto de estudante atleta do ensino superior

PROPÓSITO		OBJETIVOS	
Melhorar o aproveitamento do estatuto pelos/as atletas e auditar a forma como as instituições de ensino estabelecem procedimentos para a sua aplicação		1. Beneficiar os atletas, de forma integral, do estatuto de estudante atleta 2. Harmonizar os procedimentos das instituições 3. Garantir que todos os envolvidos, estudantes, professores e estruturas administrativas, são conhecedores e aplicam de forma efetiva o estatuto de estudante atleta	
ENTIDADES A ENVOLVER			
Atletas envolvidos em planos de preparação olímpica; Unidade de Apoio à Empregabilidade/ COP-CAO; IPDJ; Direção Geral do Ensino Superior/ MECI; Instituições de Ensino Superior (IES), CAR e Federações			
CRITÉRIOS DE DESEMPENHO/RESULTADOS			
AÇÕES PRIORITÁRIAS	DURAÇÃO	METAS	INDICADORES DE RESULTADO
<ul style="list-style-type: none">Assegurar a implementação nas IES da medida agenda de exames flexível e horário de estudo flexível, no âmbito do estatuto do estudante	Anual	Dez (10) IES por cada ano académico	Percentagem de cobertura das instituições
<ul style="list-style-type: none">Instituir nas IES a figura de mentor/ conselheiro do/a atleta de alto rendimento para apoiar o sucesso académico, a concretização das unidades curriculares e a conclusão do curso	Anual	Quinze (15) IES por cada ano académico	Percentagem de cobertura das instituições com mentor do/a atleta

RECOMENDAÇÃO II

Verificar a correta aplicação, pelas instituições de ensino, do estatuto de estudante atleta do ensino superior

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO/RESULTADOS (continuação)

AÇÕES PRIORITÁRIAS	DURAÇÃO	METAS	INDICADORES DE RESULTADO
<ul style="list-style-type: none">• Criar norma legal que impeça a prescrição da inscrição/ matrícula nas IES dos atletas de alto rendimento ou que aumente os prazos para o efeito	Anual	Instituir nos regimes de frequência das unidades curriculares das IES	Aplicação no prazo de dois anos letivos
<ul style="list-style-type: none">• Realizar auditorias regulares relativamente aos níveis de cumprimento das IES na aplicação das medidas de apoio aos atletas com estatuto de atletas de alta competição	Anual	Cinco (5) IES por cada ano académico identificadas de forma aleatória	Percentagem de instituições auditadas
<ul style="list-style-type: none">• Fortalecer as condições institucionais para o cumprimento do estatuto de estudante atleta do ensino superior, realizar uma iniciativa de comunicação extensiva, a partir de uma instituição, e divulgar para as restantes. Em regime presencial e à distância	Anual	Uma IES por cada ano académico identificada de forma aleatória	Percentagem de instituições envolvidas

RECOMENDAÇÃO III

Aprofundar a generalização das Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (UAARE) nas Instituições de Ensino Superior (IES)

PROPÓSITO	OBJETIVOS
Concretizar a extensão das UAARE ao ensino superior, melhorando o apoio aos atletas para obtenção de sucesso académico no espaço de tempo regular, valorizando a carreira dual	<ol style="list-style-type: none">1. Reduzir os tempos de conclusão das unidades curriculares e dos respetivos cursos2. Melhorar o enquadramento escolar e reduzir a ausência de contacto com a escola3. Atribuir e certificar IES com o estatuto de IES comprometida com o alto rendimento desportivo4. Elevar o nível do conhecimento das equipas técnicas e dos atletas relativamente ao trabalho desenvolvido pelas UAARE no ensino superior

ENTIDADES A ENVOLVER

Atletas envolvidos em planos de preparação olímpica; UAARE Superior; Direção Geral do Ensino Superior/ MECI; Unidade de Apoio à Empregabilidade/ COP-CAO; IPDJ; Instituições de Ensino Superior (IES), CAR; Federações e Clubes

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO/RESULTADOS

AÇÕES PRIORITÁRIAS	DURAÇÃO	METAS	INDICADORES DE RESULTADO
<ul style="list-style-type: none">• Ampliar a constituição de UAARE nas IES	Três (3) anos	Cinco (5) UAARE Superior por ano letivo	Número de unidade constituídas
<ul style="list-style-type: none">• Acompanhar os/as atletas em transição das UAARE do ensino secundário para o superior	Três (3) anos	Quinze (15) atletas por ano letivo	Número de atletas acompanhados
<ul style="list-style-type: none">• Constituir uma base de dados que suporte o acompanhamento da evolução académica dos atletas	Três (3) anos de calendário escolar	Levantamento quantitativo de atletas por género, idade, modalidade, desempenho académico, anos de conclusão da formação e registo de incidentes críticos insucesso académico	Base de dados constituída e levantamento, por ano letivo realizado

RECOMENDAÇÃO IV

Reforçar as ofertas de ensino profissional

PROPÓSITO		OBJETIVOS	
Proporcionar formação profissional, com dupla certificação, através de cursos profissionais específicos para o exercício de uma atividade profissional e obtenção de nível de ensino secundário		<ol style="list-style-type: none"> 1. Diversificar a formação e qualificação dos atletas 2. Proporcionar uma oferta formativa associada a uma qualificação escolar 3. Constituir condições para prosseguimento de estudos superiores ou de especialização profissional, em situação futura 	
ENTIDADES A ENVOLVER			
Atletas envolvidos em planos de preparação olímpica; treinadores, Unidade de Apoio à Empregabilidade/ COP-CAO; Associação Nacional de Escolas Profissionais (ANESPO); Direção Geral da Educação/ MECI IPDJ; CAR, Federações e Clubes			
CRITÉRIOS DE DESEMPENHO/RESULTADOS			
AÇÕES PRIORITÁRIAS	DURAÇÃO	METAS	INDICADORES DE RESULTADO
<ul style="list-style-type: none"> • Promover a oferta formativa existente ao nível da formação profissional certificada, como alternativa de qualificação 	Anual	Divulgar anualmente a oferta formativa junto dos atletas nos CAR, Federações e clubes	Uma ação de divulgação por CAR
<ul style="list-style-type: none"> • Acompanhar o desígnio de ter 55% dos alunos do ensino secundário nas vias profissionalizantes (Portugal 2030) 	Anual	Apreciar e divulgar anualmente as escolhas dos atletas nas opções de perfil formativo	Percentagem de estudantes-atletas que escolhem a formação profissional

RECOMENDAÇÃO V

Melhorar os processos de realização da formação de treinadores, no âmbito do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT)

PROPÓSITO		OBJETIVOS	
Verificar o impacto das alterações introduzidas no Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) para a formação de treinadores que, como candidatos, tenham sido praticantes inseridos no regime de alto rendimento		<ol style="list-style-type: none">1. Acompanhar a execução das alterações introduzidas pela Lei n.º 106/2019, de 6 de setembro, no Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT)2. Melhorar a comunicação dirigida aos diferentes interessados sobre as condições de exceção previstas na lei3. Apoiar os atletas e as federações na concretização da formação de praticantes inseridos no regime de alto rendimento	
ENTIDADES A ENVOLVER			
Atletas olímpicos; treinadores, Unidade de Apoio à Empregabilidade/COP; IPDJ; Federações e Clubes			
CRITÉRIOS DE DESEMPENHO/RESULTADOS			
AÇÕES PRIORITÁRIAS	DURAÇÃO	METAS	INDICADORES DE RESULTADO
<ul style="list-style-type: none">• Reavaliar nas federações desportivas o regime de frequência e aproveitamento dos cursos de treinador por parte de atletas de alto rendimento, olímpicos e ex-atletas olímpicos, em função da sua carreira desportiva	Anual	Verificar e validar os procedimentos utilizados, 10 federações por ano	Número de federações em que foram verificados os procedimentos
<ul style="list-style-type: none">• Verificar a concretização dos critérios de acesso direto à formação de treinador de desporto para os praticantes de elevado nível	Anual	Verificar e validar os critérios utilizados, 10 federações por ano	Número de federações em que foram verificados os critérios

RECOMENDAÇÃO V

Melhorar os processos de realização da formação de treinadores, no âmbito do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT)

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO/RESULTADOS (continuação)

AÇÕES PRIORITÁRIAS	DURAÇÃO	METAS	INDICADORES DE RESULTADO
<ul style="list-style-type: none">Disponibilizar formação curricular de treinadores para os/as atletas que, por estarem em regime de preparação e de competição de elevada exigência, não conseguem realizar a formação regular de treinadores	Anual	Verificar e validar o número de cursos disponibilizado, 10 federações por ano	Número de cursos oferecidos pelas federações
<ul style="list-style-type: none">Estruturar e comunicar os procedimentos para obtenção de título profissional, para atletas olímpicos, mediante o reconhecimento, validação e certificação de competências	Anual	Verificar e validar os procedimentos utilizados, 10 federações por ano	Número de federações em que foram verificados os procedimentos

RECOMENDAÇÃO VI

Divulgar e melhorar a oferta de emprego público

PROPÓSITO	OBJETIVOS
Acompanhar e verificar a aplicação do estabelecido na Lei específica, nomeadamente na averiguação do cumprimento das quotas de emprego público e divulgação de abertura de concursos	<ol style="list-style-type: none">1. Reforçar a oferta de emprego público2. Verificar o cumprimento das condições de incentivo ao emprego público3. Garantir o cumprimento dos critérios estabelecidos para estimular o emprego público para antigos atletas olímpicos

ENTIDADES A ENVOLVER

Atletas olímpicos; treinadores; Unidade de Apoio à Empregabilidade/COP-CAO; IPDJ; Federações e Direção-Geral da Administração e do Emprego Público

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO/RESULTADOS

AÇÕES PRIORITÁRIAS	DURAÇÃO	METAS	INDICADORES DE RESULTADO
<ul style="list-style-type: none">• Aumentar a utilização dos apoios públicos existentes para inserção na vida ativa e criar incentivos superiores para a obtenção do primeiro emprego de atletas olímpicos retirados	Anual	Criar ou candidatar-se a um projeto de apoio à inserção na vida ativa para quem procura o primeiro emprego	Número de projetos constituídos e operacionalizados
<ul style="list-style-type: none">• Acompanhar e divulgar os procedimentos concursais internos de recrutamento para ingresso nos serviços e organismos da administração central, regional e local. Criação de uma quota específica em procedimentos concursais destinados a candidatos sem vínculo de emprego público	Anual	Instituir procedimentos de verificação e divulgar os resultados	Número de concursos abertos e divulgações realizadas

RECOMENDAÇÃO VI

Divulgar e melhorar a oferta de emprego público

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO/RESULTADOS (continuação)

AÇÕES PRIORITÁRIAS	DURAÇÃO	METAS	INDICADORES DE RESULTADO
<ul style="list-style-type: none">Verificar e acompanhar a criação do sistema integrado de informação, sobre as medidas de estímulo ao emprego público, a desenvolver pelo IPDJ	Anual	Sistema constituído, funcional e aberto ao público	Sistema em plena atividade
<ul style="list-style-type: none">Acompanhar e avaliar a comunicação à Direção-Geral da Administração e do Emprego Público sobre a abertura dos procedimentos concursais, informando o número de lugares preenchidos por candidatos praticantes desportivos olímpicos	Anual	Verificar procedimentos e divulgar os resultados	Acompanhamento realizado

RECOMENDAÇÃO VII

Aumentar as oportunidades de trabalho para os atletas olímpicos

PROPÓSITO		OBJETIVOS	
Constituir condições para que os/as atletas olímpicos possam ter maiores e melhores oportunidades de trabalho. Que as entidades empregadoras consigam identificar vantagens em ter profissionais com um perfil de atletas de alto rendimento		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ampliar a comunicação dos casos de sucesso de atletas em situação de pleno emprego 2. Atrair o interesse de outras entidades empregadoras 3. Aumentar a oferta de trabalho 4. Constituir formas de preparação profissional para a entrada no mercado de trabalho 	
ENTIDADES A ENVOLVER			
Atletas olímpicos retirados, com uma relação laboral estável no mercado de trabalho; entidades empregadoras públicas e privadas; agências/ empresas de gestão de recursos humanos; gestores de carreira; Unidade de Apoio à Empregabilidade/ COP-CAO			
CRITÉRIOS DE DESEMPENHO/RESULTADOS			
AÇÕES PRIORITÁRIAS	DURAÇÃO	METAS	INDICADORES DE RESULTADO
<ul style="list-style-type: none"> • Promover atletas retirados com percurso de referência/ <i>role models</i>, utilizando a sua história pessoal, para promover o desenvolvimento de carreiras e a transição para o mercado de trabalho 	Ação continuada anualmente	Difundir quatro (4) casos de sucesso de integração e desenvolvimento de atletas olímpicos retirados em situação de emprego público e privado	Número de casos de sucesso por ano
<ul style="list-style-type: none"> • Criar oportunidades de estágio/ <i>trainee</i> para atletas com parceiros corporativos para ajudar os atletas a ganhar experiência profissional, os contactos e a confiança necessária para uma carreira profissional 	Ação continuada anualmente	Celebrar seis (6) acordos com grandes empresas nacionais para oferta de oportunidades de trabalho/ formação profissional, desenvolvimento profissional	Número de acordos estabelecidos por ano

RECOMENDAÇÃO VII

Aumentar as oportunidades de trabalho para os atletas olímpicos

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO/RESULTADOS (continuação)

AÇÕES PRIORITÁRIAS	DURAÇÃO	METAS	INDICADORES DE RESULTADO
<ul style="list-style-type: none">Aumentar o nível de notoriedade pública dos atletas olímpicos e as competências que desenvolvem no alto rendimento. Valorizar a disciplina, organização, trabalhar sob pressão e capacidade de adaptação, como pressupostos para a capacidade de aprendizagem e adaptação à competitividade dos mercados, aos locais, às formas de trabalho, a novos métodos de trabalho e tecnologias	Ação continuada anualmente	Realizar uma ação por ano com testemunhos bem-sucedidos	úmero de ações realizadas por ano
<ul style="list-style-type: none">Fomentar o contacto entre potenciais entidades empregadoras e um conjunto atletas em potencial término de carreira. Integrar as federações desportivas, Estado e organizações privadas do sistema desportivo para realizar visitas técnicas a entidades no mercado de trabalho, iniciativas de empreendedorismo, sensibilização a oportunidades de emprego	Ação continuada anualmente	Realizar uma ação por trimestre	Número de ações realizadas por ano

RECOMENDAÇÃO VII

Aumentar as oportunidades de trabalho para os atletas olímpicos

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO/RESULTADOS (continuação)

AÇÕES PRIORITÁRIAS	DURAÇÃO	METAS	INDICADORES DE RESULTADO
<ul style="list-style-type: none">Mobilizar as grandes empresas nacionais e as confederações patronais, para contratação de atletas olímpicos	Ação continuada anualmente	Realizar um contacto direto por mês	Número de contactos diretos por mês
<ul style="list-style-type: none">Criar incentivos e sensibilizar as federações desportivas para o recrutamento de atletas olímpicos retirados para os seus quadros, quadros das associações regionais e de clubes desportivos, nas quais podem assumir diversos papéis e em diferentes regimes	Ação continuada anualmente	Constituir doze (12) postos de trabalho por ano	Número de postos de trabalho disponibilizados por ano

RECOMENDAÇÃO VIII

Constituir uma oferta formativa de micro-credenciais para validar competências obtidas na prática desportiva de alto rendimento

PROPÓSITO		OBJETIVOS	
Constituir uma oferta formativa ao nível de micro-credenciais, com instituições de ensino, para reconhecer e validar as competências comportamentais obtidas ao nível da prática desportiva de alto rendimento		<ol style="list-style-type: none"> 1. Validação e creditação das competências obtidas 2. Certificar resultados de aprendizagem provenientes de cursos curtos ou módulos, em modalidades de aprendizagem: presencial, <i>online</i> ou <i>blended</i> 3. Valorizar e formalizar as competências obtidas por atletas olímpicos com percursos relevantes no alto rendimento 	
ENTIDADES A ENVOLVER			
Atletas envolvidos em planos de preparação olímpica; Unidade de Apoio à Empregabilidade/ COP-CAO; IPDJ; Direção Geral do Ensino Superior/ MECI; Instituições de Ensino Superior (IES), CAR e Federações			
CRITÉRIOS DE DESEMPENHO/RESULTADOS			
AÇÕES PRIORITÁRIAS	DURAÇÃO	METAS	INDICADORES DE RESULTADO
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever as competências mais relevantes indicadas por atletas retirados e verificar as que têm maior impacto no mercado de trabalho 	Ação renovada anualmente	Ter o descritor de três competências por ano	Número de descritores
<ul style="list-style-type: none"> • Constituir parcerias com instituições de ensino superior para formalização de ofertas formativas 	Ação renovada anualmente	Estabelecer três acordos por ano	Número de acordos por ano
<ul style="list-style-type: none"> • Disponibilizar uma oferta de formação em micro-credenciais 	Anual	Garantir, no mínimo, dois cursos por competência	Número de cursos por ano

RECOMENDAÇÃO IX

Aumentar o reconhecimento público e a difusão das competências obtidas no alto rendimento desportivo

PROPÓSITO	OBJETIVOS
Valorizar a apropriação das competências obtidas no alto rendimento para transferência e uso em ambiente empresarial e de entidades públicas, nos respetivos postos de trabalho	<ol style="list-style-type: none">1. Valorizar as competências dos AO2. Elevar o valor percebido pelas entidades empregadoras e maiores empresas nacionais sobre os benefícios de contratarem atletas olímpicos3. Aumentar o reconhecimento público pelo processo de preparação e participação competitiva no desporto de alto rendimento

ENTIDADES A ENVOLVER

Atletas olímpicos retirados, com uma relação laboral estável no mercado de trabalho; entidades empregadoras públicas e privadas; agências/ empresas de gestão de recursos humanos; gestores de carreira; Unidade de Apoio à Empregabilidade/ COP-CAO

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO/RESULTADOS

AÇÕES PRIORITÁRIAS	DURAÇÃO	METAS	INDICADORES DE RESULTADO
<ul style="list-style-type: none">• Aumentar o nível de notoriedade pública de atletas olímpicos e as competências que desenvolvem no alto rendimento	Ação continuada anualmente	Difundir seis (6) casos de sucesso de integração e desenvolvimento de atletas olímpicos retirados em situação de emprego público e privado	Número de casos de difundidos por ano
<ul style="list-style-type: none">• Estimular o contacto entre potenciais entidades empregadoras e um conjunto atletas em potencial término de carreira. Integrar as federações desportivas, Estado e organizações privadas do sistema desportivo para realizar visitas técnicas a entidades no mercado de trabalho, iniciativas de empreendedorismo, sensibilização a oportunidades de emprego	Ação continuada anualmente	Realizar seis (6) visitas de trabalho a grandes empresas nacionais para oferta de oportunidades de trabalho/ formação profissional, desenvolvimento profissional	Número de visitas realizadas por ano
<ul style="list-style-type: none">• Mobilizar as grandes empresas nacionais e as confederações patronais, para contratação de atletas olímpicos	Ação continuada anualmente	Realizar três (3) interações por ano com testemunhos bem-sucedidos	Número de visitas realizadas por ano e contratos de trabalho constituídos

RECOMENDAÇÃO X

Constituir um procedimento de adesão à Segurança Social/ Caixa Geral de Aposentações para atletas com participação em programas de preparação olímpica

PROPÓSITO	OBJETIVOS
Melhorar a proteção social em situação de desemprego, doença, parentalidade, deficiência, invalidez e velhice no pós-carreira desportiva. Dando garantia de proteção também para quando atingirem a idade legal para a reforma e tiverem as condições contributivas necessárias. Reduzir as situações de desigualdade entre quem inicia a carreira contributiva por volta dos 23 anos e os atletas que iniciam uma carreira profissional depois dos 35 anos, por exemplo. Poderão ser aplicados os mesmos pressupostos para a Caixa Geral de Aposentações	<ol style="list-style-type: none"> 1. Constituir deduções para a Segurança Social/ Caixa Geral de Aposentações no início e no desenvolvimento da carreira desportiva no alto rendimento, quando o atleta começa a receber bolsas de preparação olímpica 2. Garantir a concretização do direito à Segurança Social o mais cedo possível com repercussões de apoio à pós-carreira desportiva e profissional 3. Proporcionar proteção aos atletas olímpicos retirados, atendendo aos princípios da universalidade, da igualdade e da solidariedade previstos no sistema de Segurança Social/ Caixa Geral de Aposentações

ENTIDADES A ENVOLVER

Atletas envolvidos em planos de preparação olímpica; Unidade de Apoio à Empregabilidade/ COP-CAO; IPDJ; Federações; Clubes; Segurança Social e/ou Caixa Geral de Aposentações

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO/RESULTADOS

AÇÕES PRIORITÁRIAS	DURAÇÃO	METAS	INDICADORES DE RESULTADO
<ul style="list-style-type: none"> • Alterar os processos contributivos, com deduções ao mais cedo possível, para garantir proteção social em situação de desemprego, doença, parentalidade, deficiência, invalidez e velhice no pós-carreira e idade de reforma 	Ajustamento a realizar no menor tempo possível	Concretizar no espaço máximo de um ano	Número de dias até entrada em vigor
<ul style="list-style-type: none"> • Acordar com operadores privados e sociais, em complementaridade com o serviço nacional de saúde, acesso dos atletas retirados aos serviços de saúde 	Ação renovada anualmente	Estabelecer quatro acordos por ano	Número de protocolos estabelecidos por ano
<ul style="list-style-type: none"> • Apoiar situações de emergência no término abrupto da carreira desportiva 	Ação renovada anualmente	Procedimento estabelecido no prazo de um ano	Número de apoios prestados por ano

RECOMENDAÇÃO XI

Estabelecer planos individuais de carreira desportiva para atletas que integrem os programas de preparação olímpica

PROPÓSITO		OBJETIVOS	
Reduzir o número de atletas que não têm qualquer plano para o pós-carreira desportiva. Reduzir a proporção dos atletas que só treina e compete, que não trabalha nem estuda. Aumentar atletas em carreira dual		<ol style="list-style-type: none">1. Fornecer serviços de apoio para a construção, desenvolvimento e acompanhamento de planos de carreira desportiva, transição de carreira e acesso ao mercado de trabalho2. Desenvolver planos de longo prazo que ajudem a equilibrar, no tempo, a dedicação à preparação desportiva, pessoal, académica e profissional3. Proporcionar um horizonte de segurança profissional a longo prazo	
ENTIDADES A ENVOLVER			
Atletas olímpicos; Unidade de Apoio à Empregabilidade/ COP-CAO; CAR; Federações; treinadores; agências/ empresas de gestão de recursos humanos; gestores de carreira			
CRITÉRIOS DE DESEMPENHO/RESULTADOS			
AÇÕES PRIORITÁRIAS	DURAÇÃO	METAS	INDICADORES DE RESULTADO
<ul style="list-style-type: none">• Instituir a figura de mentor do atleta de alto rendimento (desde o nível esperanças olímpicas) que o ajude a estabelecer um plano de carreira	Ação renovada anualmente	Redução de 10% ao ano dos atletas que não têm outra atividade formativa ou profissional	Percentagem de atletas em carreira dual, em formação ou numa profissão. Número de planos de carreira realizados
<ul style="list-style-type: none">• Aumentar o grau de conhecimento e consciencialização dos membros das equipas técnicas, (treinador, fisioterapeuta, gestor, dirigentes de clubes e federações desportivas) para a necessidade de se estabelecerem planos para a retirada dos atletas do desporto de elite	Ação renovada anualmente	Realizar uma sessão por CAR	Número de sessões realizadas e técnicos envolvidos
<ul style="list-style-type: none">• Realizar ações (de diversos tipos) de sensibilização para serem tomadas medidas para perspectivar o término da carreira e iniciar o pós-carreira, com conjunto de atletas selecionados	Ação renovada anualmente	Realizar uma sessão por CAR	Número de sessões realizadas e técnicos envolvidos

RECOMENDAÇÃO XII

Proporcionar maior proteção/ segurança no enquadramento de atletas

PROPÓSITO	OBJETIVOS
Constituir condições para que os/as atletas possam ter uma segurança mínima de apoio às decisões de desenvolvimento de carreira desportiva e profissional	<ol style="list-style-type: none">1. Apoiar os/as atletas nas decisões de carreira desportiva associadas às condições materiais para o efeito2. Reduzir a influência dos motivos que levam ao término da carreira, associados ao trabalho e a questões financeiras (ainda têm resultados e terminaram a carreira por estes motivos)3. Suportar as opções de carreira com a segurança dos recursos disponíveis

ENTIDADES A ENVOLVER

Atletas olímpicos inseridos em programas de preparação; Unidade de Apoio à Empregabilidade/ COP-CAO entidades empregadoras, públicas e privadas; agências/ empresas de gestão de recursos humanos; gestores de carreira; IPDJ

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO/RESULTADOS

AÇÕES PRIORITÁRIAS	DURAÇÃO	METAS	INDICADORES DE RESULTADO
<ul style="list-style-type: none">• Criar um fundo, a partir de uma dedução das bolsas olímpicas, destinado a situações de pós-carreira associadas a desemprego, doença, lesão, contribuição para a aposentação ou recebimento em situação de emergência (pode ter uma componente do atleta e uma componente pública)	Permanente	Fundo constituído no prazo de um ano	Número de dias até à constituição da ação
<ul style="list-style-type: none">• Aumentar a duração dos períodos em que são concedidas as bolsas olímpicas. Ex. Nível Top Elite, Nível Elite, Apoio à Qualificação, Nível Medalhado	Permanente	Duração das bolsas aumentada no prazo de um ano	Número de dias até ao aumento da duração da bolsa
<ul style="list-style-type: none">• Ampliar os níveis (tempo e valores) dos apoios existentes destinados à transição da carreira	Permanente	Duração dos tempos e valores aumentados no prazo de um ano	Número de dias até ao aumento previsto na ação

RECOMENDAÇÃO XII

Proporcionar maior proteção/ segurança no enquadramento de atletas

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO/RESULTADOS (continuação)

AÇÕES PRIORITÁRIAS	DURAÇÃO	METAS	INDICADORES DE RESULTADO
<ul style="list-style-type: none">Aumentar o rendimento mensal líquido dos atletas olímpicos retirados para um valor mínimo, quando entram no mercado de trabalho	Permanente	Rendimento disponibilizado durante 24 meses	Número de dias até à concretização da ação
<ul style="list-style-type: none">Fornecer bolsas de estudo a antigos atletas olímpicos que pretendam concluir os seus cursos/ programas de certificação	Permanente	Disponibilizar bolsas a quem as requer	Número de atletas com bolsa atribuída
<ul style="list-style-type: none">Ampliar as bolsas académicas para estudos superiores/ profissionais/ secundários a um maior número de atletas (Bolsas Santa Casa e outras)	Permanente	Disponibilizar bolsas a quem as requerer	Número de atletas com bolsa atribuída

FICHA TÉCNICA

Título:

Transição de carreira, situação perante o emprego e mercado de trabalho dos atletas nacionais com participação nos Programas Olímpicos de Londres, Rio de Janeiro e Tóquio – Resumo do Estudo

Autores:

Abel Santos

Alfredo Silva

Carla Borrego

Félix Romero

Pedro Sobreiro

Coordenador do Estudo:

Abel Santos

Projeto:

Comissão de Atletas Olímpicos

Coordenadores do Projeto:

Ricardo Bendito

Victoria Kaminskaya

Design e Paginação:

Maria João Pote

ISBN: 978-989-8768-59-9

