



**PORTUGAL**

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

Sumário executivo | 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

Sumário Executivo  
Relatório de Estudo

## 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	04
Agradecimentos	06
I. Introdução	08
II. Metodologia	09
III. Síntese dos resultados	12
Parte 1 - Vida e sucesso no desporto de elite	13
Parte 2 - Término da carreira desportiva e período transitório	15
Parte 3 - A vida após o desporto de elite	18
Parte 4 - A perspetiva dos antigos atletas olímpicos sobre o emprego	22
Recomendações	24
Ficha técnica	26

# 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.





# I. Introdução

Como 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.

Com o presente estudo pretendeu-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, pretendeu-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.



## II. Metodologia

A população em estudo é 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%).

Para reconhecer, descrever e caracterizar a situação dos antigos atletas perante o emprego, entrada no mercado de trabalho, condição de termino 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 “*Athletic Career Termination Questionnaire (ACTQ)*”, desenvolvido por Kuetell et al. (2017)<sup>1</sup>, 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.

À versão traduzida foi aplicado um pré-teste, a 10 atletas retirados, 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.

<sup>1</sup> 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>

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.

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 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)<sup>2</sup>.

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



### III. Síntese dos resultados

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)”.

**Tabela 1: Durante a carreira quão popular/ famoso(a) considera que foi para a população do país**

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem 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 conhecido(a)	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
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

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.

**Tabela 2. 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
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

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

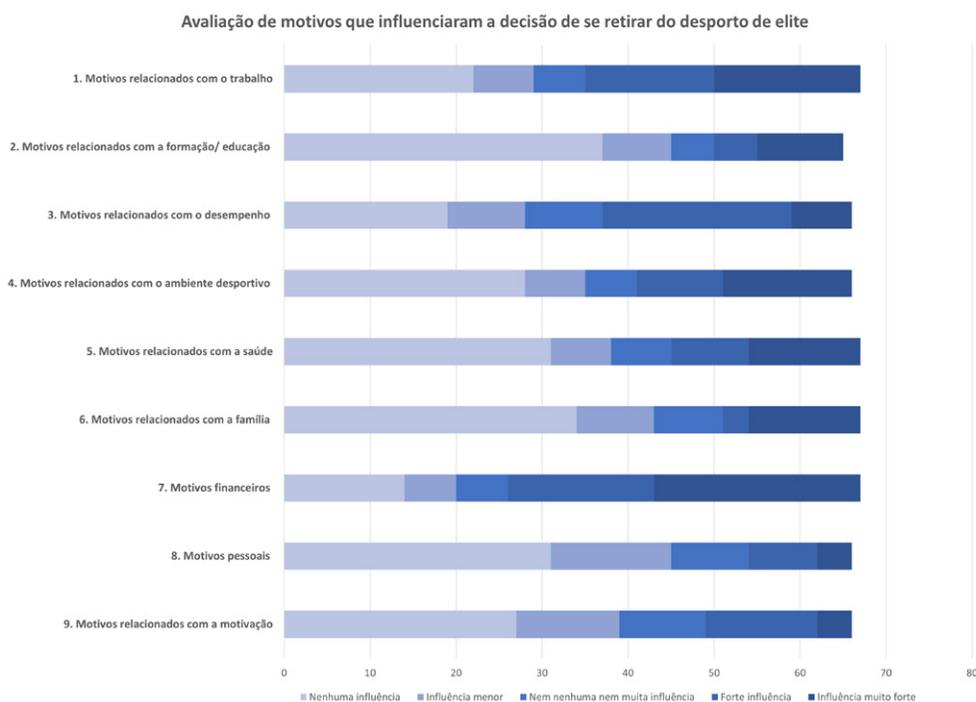


## Parte 2: Término da carreira desportiva e período transitório

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%).

### Gráfico 1. Avaliação dos motivos que influenciaram a decisão de se retirar do desporto de elite



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%.**

Tabela 3. Planos a prazo para depois do desporto de elite

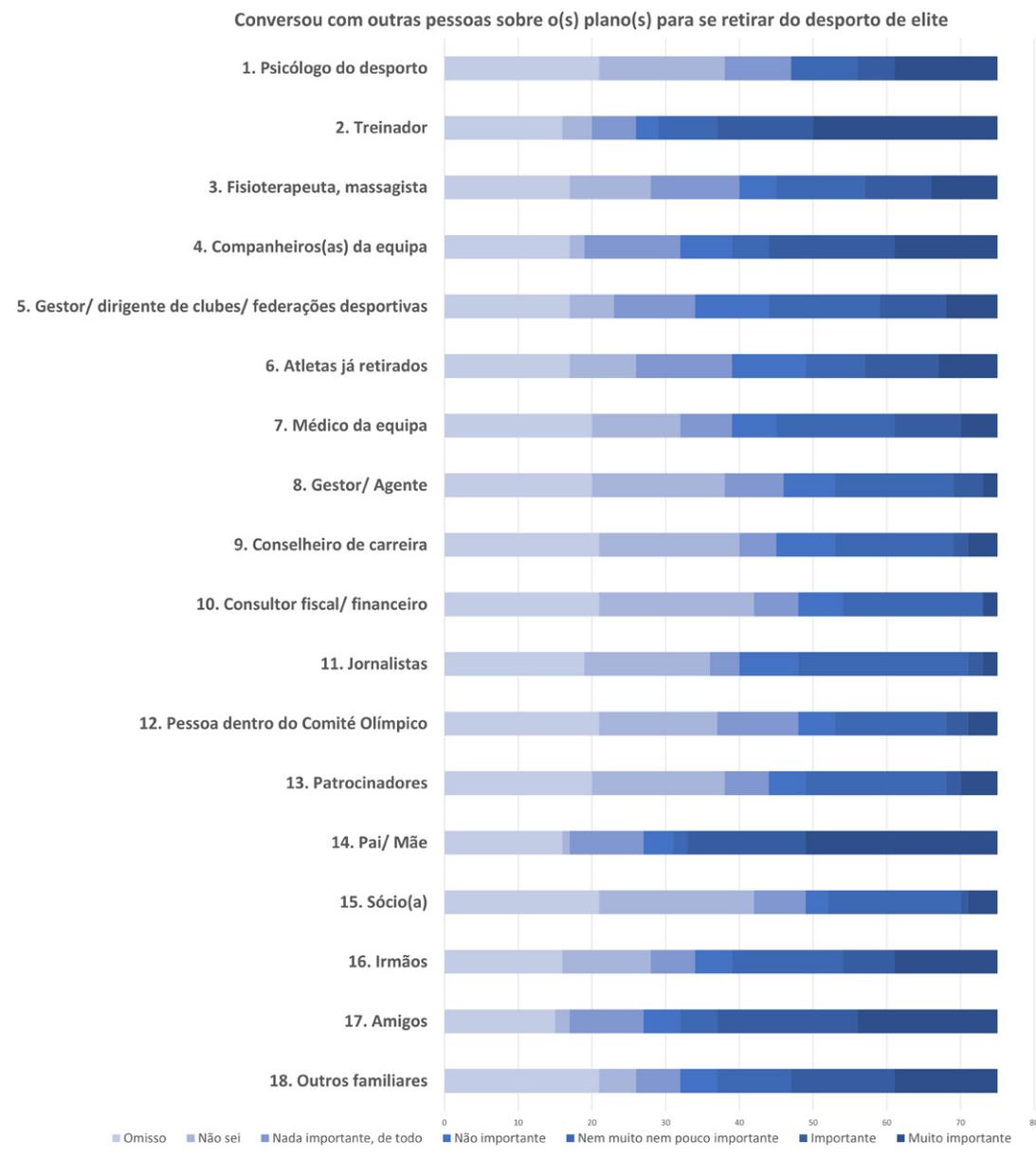
	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Sem planos de longo prazo	13	17,3	19,4	19,4
Sem planos a médio prazo	2	2,7	3,0	22,4
Sem planos a longo ou a médio prazo	12	16,0	17,9	40,3
Com planos a médio prazo	23	30,7	34,3	74,6
<b>Total</b>	<b>67</b>	<b>89,3</b>	<b>100,0</b>	
Omisso no sistema	8	10,7		
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100,0</b>		

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).

**Gráfico 2. Com quem conversou sobre o(s) plano(s) para se retirar do desporto de elite**



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**.

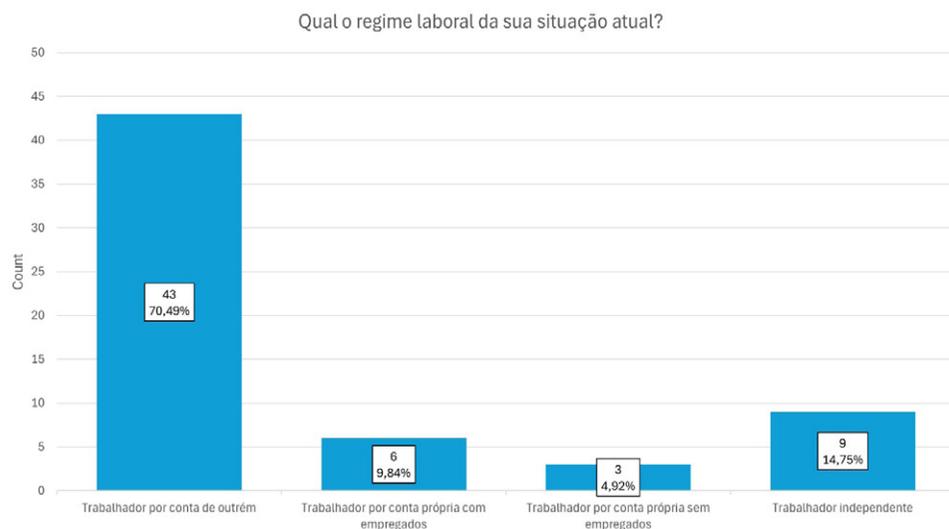
**Mais de 90% (92,4%) dos atletas encontra-se a exercer uma atividade profissional**. 4,5% referiram "Estou desempregado(a) à procura de novo emprego." Nenhum atleta referiu estar desempregado(a) à procura do primeiro emprego.

**Tabela 4. 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
<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>88,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>
Omisso no sistema	9	12,0		
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100,0</b>		

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.**

**Gráfico 3. Regime laboral da situação profissional atual**



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, cerca de 12% da amostra que se declara insatisfeita ou muito insatisfeita.

#### Gráfico 4. Satisfação com a situação profissional atual



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;**
- 4) é necessário **continuar a melhorar as oportunidades de emprego**, para os atletas olímpicos.

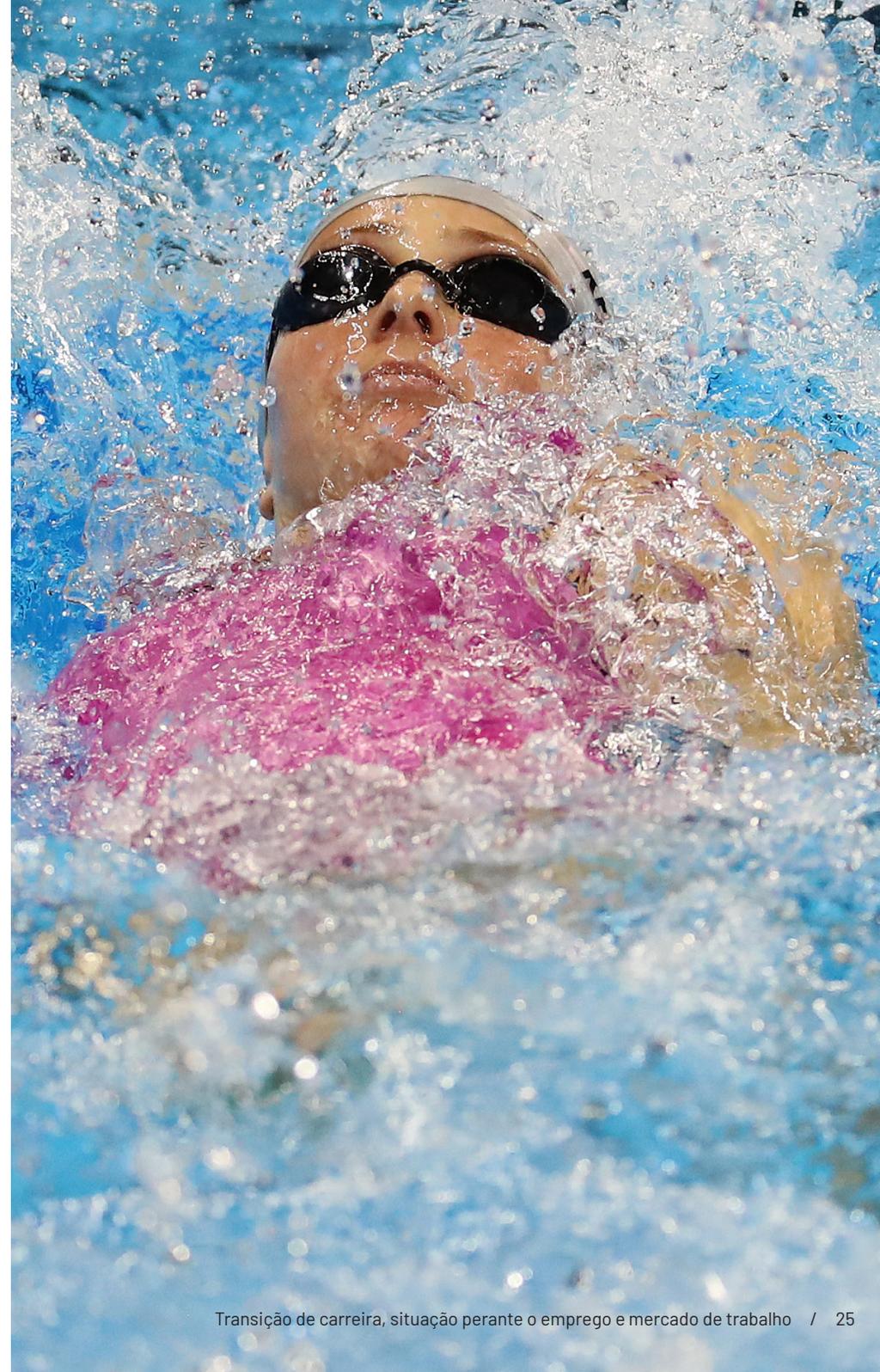
# Recomendações

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 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.



## 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

**Impressão:** SOARTES, Artes Gráficas Lda

**Tiragem:** 250 exemplares

**ISBN:** 978-989-35575-6-3





