

O que é mais comum: conhecermos ex-atletas ou pós-atletas?¹

Márcia Pilla do Valle²

Estranhou minha pergunta? A Psicologia do Esporte tem estado atenta a como atletas tem direcionado sua vida (ou não) para o momento de sua retirada das competições. Apesar de bons exemplos, encontramos muitas pessoas sofrendo as conseqüências do despreparo para uma vida sem treinamentos, resultando não só em problemas físicos como psicológicos importantes.

A Psicologia e demais áreas ligadas ao esporte têm se preocupado com o planejamento do final da carreira de atletas tanto que a Associação Brasileira de Psicologia do Esporte (ABRAPESP) e a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME) apoiadas pelo Ministério do Esporte promoveram em fevereiro um Seminário Internacional sobre Destreinamento e Transição de Carreira. Com a participação de vários profissionais da saúde e atletas de prestígio (Sócrates, Ana Mozer, Piazza, Vanderlei Cordeiro de Lima, entre outros) o tema foi muito bem recebido pelos protagonistas do esporte de alto nível, pois muitos deles sofreram e sofrem “na carne” os efeitos do destreinamento.

Ainda que o termo transição na carreira seja utilizado para referir-se às mudanças de estágio que o atleta passará em sua trajetória esportiva, chamamos de transição de carreira ao momento em que o atleta se prepara para se retirar dos treinamentos e competições, processo este que pode ser planejado ou compulsório. Mesmo quando planejado, é uma decisão difícil de ser tomada e precisa abranger uma série de providências ligadas à carreira profissional/educacional, ao descondicionamento físico (baixar progressivamente as cargas e programar atividade física regular), à vida familiar/social (que em alguns casos precisa se adaptar até mesmo com a convivência mais próxima), etc.

Pensar no destreinamento é uma medida profilática para a saúde do atleta que termina sua vida ativa no esporte de alto rendimento. Não precisa significar o abandono definitivo da atividade, mas vivê-la de outra maneira. É muito comum vermos ex-atletas dedicarem-se a carreiras ligadas ao esporte, encontrando muitas satisfações na nova atividade.

Vou mais além... Mesmo adolescentes que tentam a carreira atlética e chegam a viver um período no esporte de alto nível, mas a abandonam ainda bastante jovens, precisam planejar seu destreinamento. Estamos lidando com questões da identidade dessas pessoas que, por um bom tempo, dedicam-se praticamente todo o seu dia ao seu esporte e que precisam reaprender, readaptar-se a uma rotina de vida com outros interesses.

Considero importante diferenciar a transição de carreira da aposentadoria, visto que na transição há uma perspectiva de uma nova carreira e não o fim da produtividade, pois o que se observa na prática é que este processo ocorre num estágio de vida que cronologicamente é considerada muito cedo para afastar-se das atividades produtivas. Dificilmente este período não é vivido de forma paradoxal: se por um lado, o atleta deseja o descanso, por outro, está em sua plenitude biológica. Outras vezes, ele acaba sendo obrigado a desistir da carreira como, por exemplo, em casos de lesão ou por falta de oportunidades. Nestes casos, os efeitos psicológicos e físicos tendem a serem mais prejudiciais, inclusive com a presença de depressão, obesidade, cardiopatias, abuso de drogas/álcool.

Se considerarmos ainda a lógica do esporte de alto nível de glorificação dos vencedores e o esquecimento dos derrotados, torna-se mais difícil ainda lidar com o afastamento dos holofotes. É importante levarmos em conta que o momento do encerramento da carreira pode ser o início de uma nova fase na qual realizações que permaneceram latentes podem ganhar espaço para se manifestarem.

O planejamento deste momento não garante a inexistência de sofrimento, uma vez que sentimentos de perda e frustração são inerentes ao processo, mas poder lidar com estes sentimentos com mais recursos psicológicos é uma possibilidade a ser trabalhada. Muitos atletas experimentam o término de carreira como uma perda de identidade, podendo apresentar

¹ Coluna publicada na Revista SulSports n

² Psicóloga clínica e esportiva, Especialista em Psicologia do Esporte, Mestre em Psicologia

dificuldades em desenvolver uma identidade profissional pós-esporte. Se o sujeito só é a partir de sua identidade de atleta, sua vida estará restrita a imagem de um ex-atleta. Mas se ele for capaz de encontrar novas fontes de satisfação em outros trabalhos, pode levar uma vida pós-esporte bastante gratificante.