

# **Motivos do abandono desportivo em Timor- Leste**

Versão final após defesa

**Júlio Miguel Guterres**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em

**Ciências do Desporto**

(2º ciclo de estudos)

Orientador: Professor Doutor Aldo Matos da Costa

**julho de 2024**



# Declaração de Integridade

Eu, Júlio Miguel Guterres, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M13073 do curso Ciência do Desporto da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 22 /07/2024

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'J. M. Guterres', with a stylized flourish at the end.



# **Dedicatória**

Esta Dissertação é dedicado à minha família, sobretudo aos meus pais e irmãos, que me deram a oportunidade de poder continuar com a minha formação académica e lutar por um futuro melhor e mais risonho.

É também dedicado ao meu país, Timor-Leste, e a todas as pessoas que se cruzaram comigo e contribuíram para a melhoria e desenvolvimento de diversas áreas especialmente na área desporto.



# Agradecimentos

Em primeiro lugar agradecer aos meus pais, irmão e famílias pelo apoio incondicional demonstrado, ao longo de todos estes anos, oferecendo-me a estabilidade e condições necessárias para a minha formação, assim como o suporte emocional nos momentos mais delicados. Tudo o que sou é graças a eles.

Ao orientador científico, Professor Doutor Aldo Matos da Costa, por todos os incentivos na orientação deste trabalho, pela sua visão inovadora e diferenciada, pelas críticas construtivas que permitiam melhorar enquanto docente. Agradeço a sua compreensão, ajuda e motivação para a conclusão deste trabalho;

Ao FDCH, por todo o apoio e deí a confiança para estudar em Portugal. Agradeço a sua confiança e os apoios;

Ao Professor Doutor Bruno Travassos e Corpo docentes, pela dedicação e comprometimento com o ensino e o desenvolvimento dos alunos. Agradeço a sua paixão e gratidão.

Aos meus amigos do curso Mayse, Leonardo, André, Rogério, Inês, Raquel, Alexandre, Bruno e João. Agradeço o apoio diário, a amizade e a força que me deram, tornando-me cada vez mais forte para ultrapassar todos os obstáculos;

Aos meus amigos Timorenses Mau-Atur, Rivaldo, Marco, Abrão, António, Fernando, Tomas, Cesar, Antonino, André, Mimi, Backy, Teresinha, Apai, Dovia, Kath, Anto e os outros que não mencionam. Agradeço pelo apoio diário e amizade.



## **Resumo**

Este trabalho de conclusão de curso tem como objetivo identificar os motivos que levam ao abandono do desporto em Timor-Leste, considerando as variáveis sexo, modalidade desportiva e nível competitivo dos atletas. Através de uma abordagem qualitativa, foram aplicados questionários a 113 ex-atletas timorenses de diferentes modalidades e níveis competitivos. Os questionários abordaram os fatores como "insatisfação/outras prioridades", "competências técnicas", "ambiente de grupo", "desafio/competição", "exigências e pressões do desporto", "reconhecimento social e recompensas", e "outros significados" enfrentados durante suas trajetórias desportivas. Os resultados indicam uma diferença significativa entre os sexos, sendo o fator "insatisfação/outras prioridades" o principal motivo ao abandono. Além disso, foi observada uma diferença significativa em relação ao nível competitivo, com os ex-atletas de nível local a sublinharem o fator "outros significados", onde a prática desportiva pode ser mais integrada à vida social e familiar com sérias implicações no progresso de formação desportiva; o fator "insatisfação/outras prioridades" foi o principal motivo do abandono apontado pelos ex-atletas de nível nacional e internacional. Não foram encontradas diferenças significativas entre as modalidades desportivas, indicando que os motivos de abandono são consistentes entre as modalidades desportivas. É nossa expectativa que os resultados obtidos que possam ser úteis para estimular futuros esforços conjuntos entre governo, escolas e comunidades locais no sentido de serem promovidas políticas desportivas mais eficazes e num ambiente favorável à prática contínua do desporto em Timor-Leste.

## **Palavra-Chave**

Abandono desportivo, Timor-Leste, gênero, modalidade desportiva, nível competitivo.



## **Abstract**

The purpose of this final study is to identify the reasons why people drop out of sports in Timor-Leste, considering the variables of gender, sport, and the competitive level of the athletes. Using a qualitative method, questionnaires were administered to 113 former athletes from Timor-Leste across different sports and competitive levels. The questionnaires addressed factors such as “dissatisfaction/other priorities,” “technical skills,” “group environment,” “challenge/competition,” “demands and pressures of sport,” “social recognition and rewards,” and “other meanings” faced during their sporting careers. The results suggest a significant difference between genders, with “dissatisfaction/other priorities” being the main reason for dropping out. Additionally, a significant difference was observed concerning the competitive level. Ex-athletes at the local level highlighted the "other meanings" factor, where sports practice can be more integrated into social and family life, which has serious implications for the progress of sports training. Meanwhile, at the national and international levels, the "dissatisfaction/other priorities" factor was the main reason for dropout. On the other hand, no significant difference was found between sports, indicating that the reasons for dropping out are consistent across different sports. We hope that the results obtained will be useful in stimulating future joint efforts between the government, schools, and local communities to promote more effective sports policies and a favorable environment for the continued practice of sports in Timor-Leste.

## **Keywords**

Sports dropout, Timor-Leste, gender, modality of sport, competitive level.



# Índice

Agradecimentos.....	v
Resumo.....	ix
Abstract .....	xi
1. Introdução.....	1
2. Enquadramento Teórico .....	4
2.1. A caraterização competição e sistema desportivo de Timor-Leste .....	4
2.2. A competição desportiva .....	5
2.3. O abandono desportivo .....	6
Hipóteses .....	7
3. Metodologia de pesquisa.....	8
3.1. Participantes .....	8
3.2. Instrumento e procedimento de pesquisa .....	9
3.3. Analisa estatística.....	9
4. Resultado.....	10
5. Discussão.....	15
6. Limitações .....	18
7. Conclusão .....	18
Referencias.....	19
Anexo.....	24



# Lista de Figuras

Figura 1. Duração de abandono .....	10
Figura 2. Envolvimento atual no desporto.....	11
Figura 3. media do abandono de cada modalidade .....	14



# Lista de Tabela

Tabela 1. características das participantes sexo e idade .....	8
Tabela 2. participantes de cada modalidade .....	8
Tabela 3. nível competição .....	9
Tabela 4. resultados dos itens individuais .....	12
Tabela 5. resultados motivos de abandono entre o sexo.....	13
Tabela 7. Resultados motivos de abandono no escalão de competição .....	15



# Lista de Anexo

Anexo 1. Questionario da pesquisa .....	24
---	----



# 1. Introdução

Nas últimas décadas, o fenómeno do abandono desportivo tem despertado o interesse e a atenção dos investigadores. Com efeito, esse progresso da ciência tem sido muito útil na compreensão da dinâmica deste fenómeno e até na geração de teorias explicativas que antecipam que o abandono não terá uma causa única, e por isso é consequente com uma gama complexa de diferentes razões e naturezas (Bergin & Lagestad, 2023; Nobre & Marinho, 2021). Por sua vez, existe uma questão controversa relativamente ao fenómeno do abandono desportivo e ao seu conceito, por não estar esclarecido em alguns estudos, levando muitas vezes a dúvidas se estamos perante um abandono desportivo específico ou de âmbito geral (Back et al., 2022; Dias et al., 2010; Nobre & Marinho, 2021; Smith & Weir, 2022; Soares & Carvalho, 2023).

Uma dessas causas estará associada à disponibilidade de recursos e de investimento. De facto, e segundo Cunha, (2022) os países menos desenvolvidos não conseguem capitalizar os talentos dos seus atletas e/ou tendem a “perdê-los” para países mais poderosos no desporto global.

Os desafios económicos significativos que Timor-Leste enfrenta podem afetar a disponibilidade de recursos para investir no desenvolvimento desportivo e na organização de competições (Banco de Portugal, 2022), o que é um importante limitador da necessária experiência competitiva que os atletas necessitam evoluírem na sua carreira.

Sendo o principal documento do país para alcançar os objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), o Plano Estratégico de Desenvolvimento 2011-2030 (PED) descreve as ambições de Timor-Leste para se transformar num país de rendimento elevado até 2030. Portanto, de acordo com os dados do PED de Timor-Leste, prevê-se que, o governo vá apoiar as atividades desportivas enquanto estratégia de desenvolvimento base no sentido de envolver os jovens em atividades de educação e de formação.

Com efeito, esperam-se as medidas de encorajamento, de promoção e de financiamento para seleções nacionais em várias modalidades desportivas, na criação de uma forte identidade nacional em Timor-Leste (Lei de Bases do Desporto de Timor-Leste, 2010; Plano-Estrategico-de-Desenvolvimento\_PT1, 2010). Alias, e segundo Silva, (2020) o desporto pode trazer prestígio internacional ao país, reforça a identidade nacional, constitui um fator de sentimento positivo e bem-estar na população, promove o aumento da participação desportiva da população em geral, a qual, por sua vez; conduziu a ganhos no setor da saúde e ao fornecimento de talentos para o desporto de alto rendimento.

A atividade física e desportiva é parte integrante do quotidiano da sociedade atual como evento social, cultural e económico (Gonçalves & Pinto, 2016). A participação em atividades desportivas ou no desporto organizado é considerado um elemento de grande relevância e vantagem para o desenvolvimento integral e harmonioso de crianças e jovens, estando associado, a curto e médio prazo, a diversos benefícios nas dimensões física, biológica, psicológica e social.

Além disso, pode servir como um meio eficaz para promover estilo de vida mais ativo ao longo da vida adulta (Back et al., 2022; Drummond et al., 2022). Neste caso, e como está previsto na Lei base do desporto timorense (Lei de Bases do Desporto de Timor-Leste, 2010), a prática desportiva é amplamente reconhecida como uma ferramenta essencial para o desenvolvimento social, físico e emocional dos cidadãos, que releva a necessidade em melhor compreender motivos para a prática e as tendências para um significativo do abandono (Back et al., 2022).

De acordo com a literatura, o abandono desportivo pode ser causado por uma causa isolada específica, bem como efeito de conjunto complexo de fatores (CORRALES & CUARTERO, 2022). Nos estudos anteriores tiveram os vários fatores que contribuem ao fenómeno de abandono como fatores motivacionais, psicológicas, sociais, físicos e organizacionais (Back et al., 2022; Bergin & Lagestad, 2023). Como podemos observar as taxas de abandono dos atletas do norte americano, de um modo geral, situam-se entre os 2% e os 11% (Groenewal et al., 2021). Segundo, Crane & Temple (2015) o abandono desportivo na Europa era 7,8% mais elevado entre os jovens, o que representa não só representa uma falta de eficiência do sistema de retenção como também uma perda de potenciais talentos (Steinfeldt et al., 2024).

No entanto, de acordo com a observação de Camões e Conceição, (2024), há uma crescente preocupação em relação ao fenómeno do abandono da prática desportiva em Timor-Leste, o qual pode ser atribuído, em parte, à carência de competições estruturadas. Essa falta de quadros competitivos regalar, obviamente de oportunidades de participação em eventos desportivos formais de âmbito nacional e internacional, são motivos de constante preocupação por partes dos agentes desportivos. Para além disso, muitos atletas amadores e jovens talentos enfrentam desafios significativos para poderem competir (no plano local, nacional e internacional) devido à escassez de infraestruturas desportivas, falta de apoio financeiro e carência de programas de treino sistematizados (Camões, 2010; Sarmiento, 2019; Soares & Carvalho, 2023).

As competições têm aspetos positivos para facilitar os níveis elevados de motivação intrínseca e de desempenho dos atletas (Tauer & Harackiewicz, 2004). Portanto a falta de competição terá implicações profundas no abandono desportivo em Timor-Leste, especialmente entre os atletas mais jovens, que perdem o interesse ou abandonam o desporto devido à falta de metas

claras e oportunidades de competição(Araujo, 2024; Moeskops et al., 2022). Segundo Raposo, (2018), a falta de competição leva a desmotivação aos atletas pratica de desporto. Isso não apenas afeta o desenvolvimento físico e psicológico dos indivíduos, mas também enfraquece o potencial do país para se destacar no cenário desportivo internacional (Camões, 2010; Internacional Olympic Committee & Jo Gunston, 2023).

Não a falta de pesquisa com esta abordagem, observamos que a relação entre a falta de competição regular e o abandono do desporto no contexto particular de Timor-Leste apresenta uma lacuna significativa que urge compreender. Alias, recentemente a direção nacional emprego exterior Timor-Leste SEFOPE (2022), confirmou que muitos jovens timorenses abandonam a sua “profissão” em vista irem trabalhar para a diáspora que resulta numa perda de talentos nacionais. Além disso, em Timor, há um outro fator que pode afetar a desistência dos atletas a participar nos eventos desportivos organizados pelo governo ou pelas entidades de federação desportiva é a impasse política do estado timorense.

Com estas realidades proferidas em cima, o presente estudo tem como principal propósito identificar os motivos do abandono no desporto em função do género, da modalidade e de nível competitivo em atletas timorenses. Com esta pesquisa pretendemos contribuir para a compreensão deste fenómeno para que possam ser elencadas algumas propostas de melhoria e de resolução dos problemas que condicionam o desenvolvimento do desporto em Timor-Leste.

## **2. Enquadramento Teórico**

### **2.1. A caracterização competição e sistema desportivo de Timor-Leste**

Timor-Leste é um país que foi restaurada a sua independência em 2002, sendo por efeito um país relativamente novo. De acordo com Lei base “Lei de Bases Do Desporto de Timor-Leste,” (2010), o desporto é qualquer forma da atividade física, psíquica organizada com objetivo melhorar e desenvolver a condição física, psíquica e relações sociais. Embora existam três de competição desportiva (Competição nível comunitário, ou seja, competição local ou regional, competição ao nível nacional e nível internacional) escasseiam as competições para escalões mais jovens (benjamins, infantis, iniciados e juvenis), sendo que a maioria da atividade competitiva regular acontece para o juniores e seniores (Conceição, 2024).

1. Competição a nível comunitário, ou seja, competição local ou regional é refere-se ao nível de competição entre equipas ou indivíduos, escolas, instituição dos serviços, sucos, posto administrativo numa determinada região ou município. Este nível é voluntariamente organizado pelas entidades locais, igrejas, empresários, escolas, instituições locais, etc... (RTTL.EP, 2020). Para comemorar os dias importantes e também um processo de seleção praticantes de desenvolvimento desportivo, mas também de convívio e de diversão (Covalima, 2021).
2. A competições a nível nacional referem-se a um nível mais elevado de competição e que envolve participantes de todo o país. Neste contexto, os participantes ou as equipas passam normalmente por um processo de seleção e qualificação a nível local ou regional antes de chegarem ao nível nacional (jogos entre municípios, jogos escolares, as ligas etc). Neste nível de competição as federações e associações desportivas têm a competência para organizar competições, promover, regulamentar e dirigir a nível nacional a prática de uma modalidade desportiva. Além disso, cade às federações e as associações apoiar, com meios humanos e financeiros, a prática desportiva (Decreto-Lei 10/2011, 2011). O governo timorense, através MJDAC (Ministério juventude desporto arte e cultura) apoia a atividade desportiva nacional através das organizações desportivas de cúpula, como comité Olímpico de Timor-Leste (COTL), Confederação Desportivo Timor-Leste (CDTL), e obviamente as através do financiamento específico das deferentes federações e associações. Por isso o objetivo principal neste nível de competição é selecionar e preparar os praticantes talentosos para eventos desportivos de nível internacional.

3. A competição de nível internacional refere-se a um nível de competição que envolve participantes de diferentes países. Timor-Leste também pertence a várias associações desportivas internacionais, incluindo o Comité Olímpico Internacional (COI), Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP). Portanto oferece aos participantes a oportunidade de competir ao mais alto nível: Jogos olímpicos, Asia Games, Sea Games, Jogos fronteiras (entre Timor-Leste e Indonésia), etc...

O desporto em Timor-Leste é fundamentalmente promovida pelo governo, dado que 90% da atividade desportiva é resulta de um investimento direto do governo (Araújo, 2015). Por esse motivo nos últimos anos os governos começam a criar acordos com outros países e agências internacionais com o objetivo de promover a participação das crianças e jovens em atividades desportivas. Pretendem também, através deste acordo vão estabelecer o sistema desportivo em Timor-Leste, através do reforço da capacidade da gestão organizacional e de treinadores desportivos e através da modernização das instalações desportivas (Freitas, 2021). Assume-se, tal como esta previsto no com plano estratégico 2011-2030, que o desenvolvimento do desporto como parte importante das vidas dos jovens, envolvendo-os em relacionamentos sociais, diálogo, tolerância, ética e valores democráticos. Este plano estratégico irá também usar as atividades desportivas como base para envolver os jovens em atividades de educação e de formação (*Plano-Estrategico-de-Desenvolvimento\_PT1*, 2010).

## **2.2. A competição desportiva**

A competição é um elemento estruturante de toda a formação desportiva da criança e um aspeto determinante da sua educação, na sua preparação para a vida (Pereira & Pinto, 2007). Ao longo desse processo formativo o atleta aprende as aptidões básicas da modalidade como aplicar as aptidões, o conhecimento das regras, e o que vulgarmente se designa por etiqueta do atleta ao se preparar para competir. Por conseguinte, a competição é uma meio otimização do desempenho desportivo.

Nomeadamente por ser um poderoso fator de motivação para os atletas, incentivando-os a trabalhar mais e a procurar a excelência (Christiana et al., 2017; Daniels, 2007; Ladwig et al., 2023). A competição também pode proporcionar oportunidades para os atletas melhorarem as suas capacidades e desempenho (Rismayanthi et al., 2023). De facto, competir com outros atletas que dominam o mesmo desporto pode desafiar os atletas a melhorar as suas capacidades. A competição proporciona ainda aos atletas a oportunidade de obterem reconhecimento pelos seus sucessos. (Bettega et al., 2021; Hastie et al., 2017; Reverdito et al., 2023).

### **2.3. O abandono desportivo**

O abandono desportivo pode ser influenciado por uma variedade de fatores que podem ser classificados em categorias como motivacionais, sociais, psicológicas, físicas e organizacionais (Groenewal et al., 2021; Rismayanthi et al., 2023; Woods et al., 2023). Segundo alguns autores Orlick (1986) e Robertson (1998), o abandono no desporto é uma descontinuidade permanente na participação desportiva. Já segundo (Martinez, 2000), citado por Mota (2005), entende-se abandonar no desportivo é quando o atleta/jogador participou numa competição oficial numa época e voluntariamente não o fez na época seguinte, apesar de ter todas as condições para o fazer.

O abandono da prática desportiva entre jovens é frequente devido a uma maior instabilidade física, psicológica e social (Steinfeldt et al., 2024; Woods et al., 2023). Segundo Hassmén et al (2023) o abandono é considerado uma condição psicofisiológica adversa que afeta os comportamentos, as cognições e as emoções de uma pessoa. Nos atletas, o abandono pode aparecer inicialmente como sintomas de fraqueza, motivação reduzida e sentimentos de cansaço mental ou físico, que ao longo do tempo afetam a qualidade do treino e do desempenho do atleta (Barake et al., 2023; Shcherbak, 2022). Também Woods et al (2023) refere que o abandono é consequente da redução de um sentimento de realização e desvalorização.

Para Santos (2017), entre outras razões, as pressões efetuadas pelos clubes, os resultados que os treinadores querem obter ou os calendários pouco competitivos, resultam no abandono desportivo. A literatura consultada sugere que os motivos mais comuns que levam as atletas a abandonar o desporto são: Insatisfação/outras prioridades, ambiente do grupo, pressão e exigência da modalidade, desafios competitivos, reconhecimento social/ prémios, competências técnicas, problemas com o treinador, a falta de tempo, os treinamentos monótonos e as lesões (Dias et al., 2010; Lemyre et al., 2007; Monteiro et al., 2017; Salguero et al., 2003).

## **2.4. Hipóteses**

Neste estudo as hipóteses propõem relações específicas entre os motivos de abandono desportivo em diferentes variáveis, como género, modalidade desportiva e nível competitivo:

Hipótese 1: Os motivos de abandono no desporto serão diferentes entre homens e mulheres, com as mulheres relatando mais frequentemente.

Hipótese 2: Os motivos de abandono no desporto serão diferentes entre modalidades desportivas.

Hipótese 3: Os motivos de abandono no desporto serão diferentes entre os diferentes escalões competitivos.

## 3. Metodologia de pesquisa

### 3.1. Participantes

Foram recrutados para este estudo 113 ex-atletas ou desistentes da prática desportiva federada em Timor-Leste 74 homens e 49 mulheres, todos nacionalidade timorense, com idades compreendidas entre 19 e os 39 anos ( $M = 27.12$ ;  $DP = 4.169$ ) e com histórico de participação em diferentes níveis competitivos em várias modalidades desportivas (ver tabela 1). Todos os participantes, e para além de responderem ao questionário solicitado, partilharam voluntariamente informações pessoais de âmbito socio-demográfico.

Tabela 1. caraterísticas das participantes sexo e idade

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Sexo			1.35	.478
Idade	18	39	27.12	4.169
Total		113		

Tal como verificamos na tabela 2, os praticantes no estudo apresentam históricos muito diferentes de prática desportiva; de referir que a modalidade ténis, karaté, boxing e ciclismo a percentagem de participação foram menos de 5% por isso agrupamos num único grupo.

Tabela 2. participantes de cada modalidade

Modalidades Desportivas	N	%
Atletismo	13	11.50%
Basquetebol	16	14.16%
Futebol	31	27.43%
Futsal	28	24.78%
taekownDo	6	5.31%
Voleibol	8	7.08%
Outros (Ténis, Karate, boxing e ciclismo)	11	9.73%
Total	113	100.0%

Na tabela seguinte apresentamos a distribuição da amostra relativamente ao nível de competição passado dos ex-atletas participantes no estudo.

Tabela 3. nível competição

Nível de competição atingido	Frequência	Porcentagem
Nível Local ou Regional	40	35.4
Nível Nacional	44	38.9
Nível Internacional	29	25.7

### 3.2. Instrumento e procedimento de pesquisa

Tratando-se de um estudo de natureza qualitativa baseada na perceção retrospectiva de ex-atletas, recorreremos à recolha de dados através de questionário. A participação no estudo foi voluntária precedida pela concordância de todos os participantes, que foram esclarecidos relativamente aos procedimentos, uso dos dados e consequente reserva da sua identidade. O questionário foi adaptado do Questionário de Motivos de Afastamento na Natação (QRA) versão portuguesa, (Monteiro et al., 2017) composto por 21 itens e 7 fatores, tais como 1) insatisfação/outras prioridades, 2) competências técnicas, 3) ambiente de grupo, 4) desafio/competição, 5) exigências e pressões do desporto, 6) reconhecimento social e recompensas, e 7) outros significados, que constituíram um motivo, ou seja, razão pela qual os praticantes abandonaram o desporto. Com efeito, foi utilizada uma escala do tipo *Likert* para determinar se cada razão era aceitável (Salguero et al., 2003), variando entre 1 (discordo totalmente) e 5 (concordo totalmente). Por razões culturais e com vista a melhorar a clareza do questionário nas duas línguas comuns em Timor-Leste – português e tetun (ver no anexo 1). Com efeito, foi necessário traduzir reciprocamente a versão portuguesa do questionário de português para tetun e novamente para português, tendo sido atestada a sua verosimilhança de conteúdo por especialista na língua original.

### 3.3. Análisa estatística

As análises estatísticas foram efetuadas com recurso ao SPSS para Windows (versão 28.0, IBM Corp., Armonk, NY, EUA). As estatísticas descritivas são apresentadas como média  $\pm$  desvio padrão (DP) para itens individuais, para o teste de normalidade dos dados foi utilizado o método de Wilks e o nível de significância estatística foi fixado em  $p \leq 0,05$ ). Utilizámos também o teste T para determinar os diferentes nas médias entre os sexos e os diferentes

motivos de abandono. Recorremos ainda à análise de variância One-way ANOVA para verificar as diferentes medias nas respostas em relação aos três níveis competitivos da amostra.

## 4. Resultados

Os resultados demográficos revelaram uma distribuição interessante relacionada com a duração do abandono desportivo da amostra. Tal como verificamos na figura seguinte 40.71% a amostra abandonou a atividade desportiva por mais de três anos, 26.55% abandonou nos últimos anos 1 a 2 anos, 18.6% nos últimos anos e 14.2% nos últimos 2-3 anos.

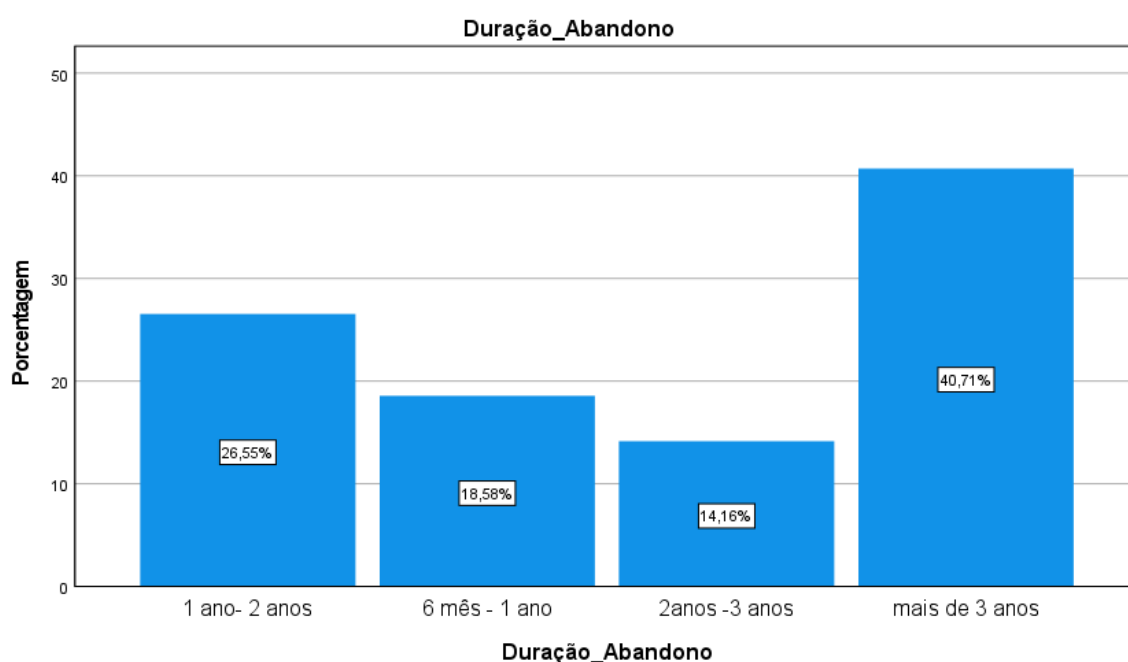


Figura 1. Duração de abandono

Após o abandono, o envolvimento dos ex-atletas na comunidade desportiva do país parece ser relevante, embora 53.98% dos participantes continuam a não estar associados diretamente a qualquer atividade específica no desporto. 13.27% são praticantes não federados, 9.73% são treinadores, 7.08% são árbitros e 4.42% são gestores desportivos são responsáveis pela gestão e organização de atividades desportivas a vários níveis. Por último, 11.50% estão envolvidos em outras funções não especificadas no âmbito do desporto.

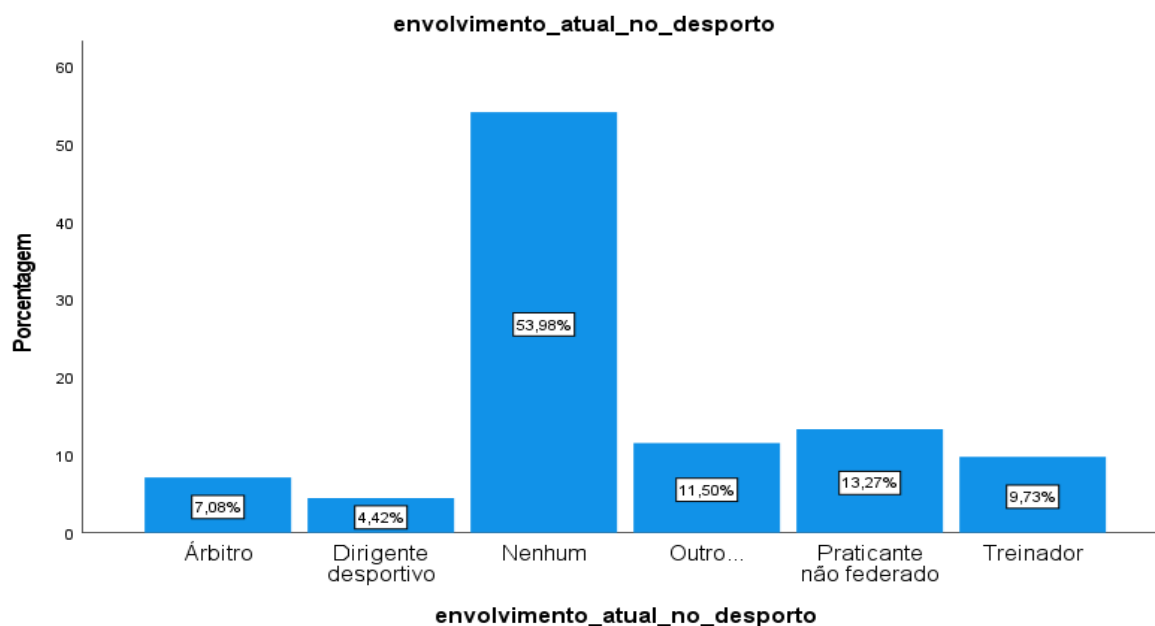


Figura 2. *Envolvimento atual no desporto*

As médias e os desvios-padrão dos itens individuais do questionário para toda a amostra estão resumidos na tabela 4. as razões mais concordâncias para desistir foram: "Tinha outras coisas para fazer/outras prioridades" (média de 3.73), "Não recebi recompensas suficientes" (3.19), "Não era tão bom como gostaria de ser" (2.88) e "Os meus amigos também desistiram". As razões mais discordâncias foram não gostava de competir (1.78) e não gostei de fazer parte da equipa (2.1).

Tabela 4. resultados dos itens individuais

Fatores e itens	Media	Desvio padrão
<b>Insatisfação/outras prioridades</b>		
1) ... Tinha outras coisas para fazer/ tinha outras prioridades.	3.73	1.43
2) ...Era arboricide.	2.57	1.30
3) ...Não gostava do(s) treinador(es).	2.3	1.09
<b>Ambiente de grupo</b>		
4) ... Não havia trabalho de equipa	2.27	1.01
5) ... Não havia “espírito” de equipa suficiente	2.39	1.08
6) ...Não gostava de estar na equipa.	2.1	0.93
<b>Outros significados.</b>		
7) ... Não tinha tempo para estar com os meus(minhas) amigos(as)	2.59	1.16
8) ... Os meus(minhas) amigos(as) também deixaram de praticar a modalidade.	2.7	1.18
9) ... Os meus pais ou amigos(as) mais próximos(as), não queriam que eu continuasse a praticar/competir	2.52	1.18
<b>Desafio/competição</b>		
10) ... Não vencia o suficiente.	2.59	1.15
11) ...Não competia o suficiente	2.42	1.18
12) ... Não era desafiante o suficiente	2.62	1.14
<b>Competências técnicas</b>		
13) ...Não era tão bom(boa) como gostaria de ser	2.88	1.23
14) ...A minha técnica não melhorava	2.5	1.06
15) ...Não aprendia novas técnicas/competências	2.58	1.13
<b>Exigências e pressões do desporto</b>		
16) ...Não gostava/suportava a pressão	2.47	1.15
17) ...O treino era demasiado exigente	2.49	1.02
18) ...Não gostava de competir	1.78	.98
<b>Reconhecimento social e recompensas</b>		
19) ...Não recebia recompensas suficientes	3.19	1.47
20) ...Não era popular	2.48	1.11
21) ...Não gostava dos prémios	2.19	1.15

Tabela 5. resultados motivos de abandono entre o sexo

Fatores	Sexo	Média	Desvio Padrão
Insatisfação/outras prioridades (*)	Masculino	2.68	0.97
	Feminino	3.22	0.87
Ambiente de grupo	Masculino	2.24	0.99
	Feminino	2.27	0.76
Outros significados (*)	Masculino	2.51	0.96
	Feminino	2.79	0.77
Desafio/competição (*)	Masculino	2.38	0.98
	Feminino	2.85	0.74
Competências técnicas (*)	Masculino	2.53	1.07
	Feminino	2.89	0.66
Exigências e pressões do desporto	Masculino	2.15	0.93
	Feminino	2.42	0.78
Reconhecimento social e recompensas (*)	Masculino	2.46	1.01
	Feminino	2.92	0.75

(\*) Identificadas diferenças significativas ( $p < 0.05$ ) entre os sexos.

As médias e os desvios-padrão entre os sexos para todos os fatores mostram que os participantes do sexo feminino tendem a apresentar valores médios mais elevados do que os participantes do sexo masculino. Para as mulheres, o fator com mais concordância média para com o abandono foi a “insatisfação/outras prioridades”, com uma média de 3,22, enquanto para os homens a média foi de 2.68 (+087). De acordo com análise inferencial parecem existir diferenças estatisticamente significativas entre os sexos nos seguintes fatores: ( $T_{\text{insatisfação/outras prioridades}} = -3.041$ ,  $P = 0.002$ ),  $T_{\text{Outros significados}} = -1.669$ ,  $P = 0.049$ )  $T_{\text{desafio/competição}} = -2.818$ ,  $P = 0.003$ ),  $T_{\text{Competências técnicas}} = -2.215$ ,  $P = 0.014$ ) e  $T_{\text{reconhecimento social e recompensas}} = -2.748$ ,  $P = 0.004$ ). Para o fator  $T_{\text{exigências e pressões do desporto}}$  as diferenças médias entre os sexos não são estatisticamente relevantes.

Podemos observar visualmente na figura 3 o valor médio por fator atribuído a cada modalidade desportiva praticada pela totalidade da amostra estudada. Para o atletismo, Basquetebol, futebol, futsal e taekwondo o valor médio mais elevado de motivo para o abandono foi a “insatisfação/outras prioridades”. Por sua vez, observamos que no Voleibol os fatores “reconhecimento social e recompensas” e “outros significativos” apresentam visivelmente concordâncias médias mais elevadas. Em outras modalidades (ténis, karaté, boxing e ciclismo), e que incluem um lote mais restrito de atletas, os motivos mais relevantes

para o abandono parecem ter sido o “desafio de competição”. A análise de variância One-way Anova não revela diferenças estatisticamente relevantes ( $p < 0.05$ ) nos valores médios dos diferentes fatores entre as modalidades desportivas estudadas.

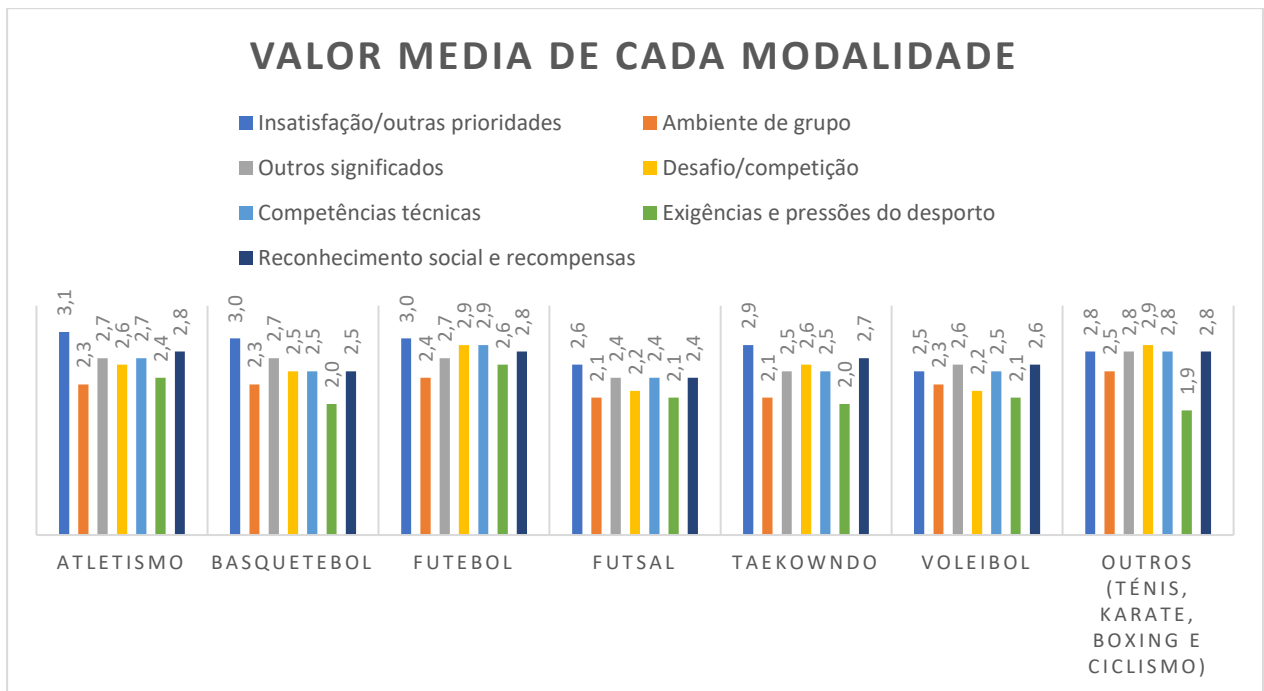


Figura 3. media do abandono de cada modalidade

Na tabela seguinte apresentamos os valores médios por fator relevante ao nível competitivo prévio da amostra. Os resultados mostram que no nível de competição local ou regional, o fator de maior importância para o abandono foi “outros significados” (com uma média de 2.91). Nos níveis de competição nacional e internacional, o fator “Insatisfação/outras prioridades” parece ter maior relevância (com uma média de 2.86). Na análise comparativa entre os valores médios por fator e o nível competitivo, o fator “outros significados” é o único que parece variar significativamente ( $p=0.025$ ) entre os grupos.

Tabela 6. Resultados motivos de abandono no escalão de competição

Fatores	Nível Local ou Regional		Nível Nacional		Nível Internacional	
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
Insatisfação/outras prioridades	2.87	1.07	<b>2.86</b>	0.83	<b>2.86</b>	1.05
Ambiente de grupo	2.32	1.06	2.09	0.81	2.40	0.81
Outros significados (*)	<b>2.91</b>	1.06	2.48	0.81	2.37	0.71
Desafio/competição	2.78	1.01	2.5	0.93	2.28	0.75
Competências técnicas	2.86	1.13	2.53	0.95	2.55	0.65
Exigências e pressões do desporto	2.38	1.05	2.1	0.79	2.28	0.77
Reconhecimento social e recompensas	2.77	1.00	2.5	1.02	2.60	0.78

(\*) Identificadas diferenças significativas ( $p<0.05$ ) entre os grupos.

## 5. Discussão

Foi propósito principal deste estudo compreender os motivos do abandono no desporto em Timor-Leste e no que se refere à sua variabilidade relativamente ao sexo, modalidade desportiva e nível competitivo prévio. Sobressai nos nossos resultados a importância atribuída pelos atletas ao item “Tinha outras coisas para fazer/outras prioridades”, incluído no fator “insatisfação e outras prioridades”. Alias quando observamos os dados para uma fatia muito substancial de atletas de várias modalidades, este fator como um todo parece ser um conjunto de motivos discriminatórios embora não existam diferenças estatisticamente entre os praticantes; esta constatação parece ser consistente com os resultados de estudos anteriores (Molinero, 2006; Monteiro et al., 2017; Salguero et al., 2003), reforçando a ideia de que esses fatores mais difusos desempenham um papel crucial na tomada de decisão dos indivíduos em relação à continuidade ou interrupção de sua prática desporto. De realçar também o elevado valor registado nos itens “não gostava de competir” (1.78) e não gostei de fazer parte da equipa (2.1), o que parecem estar muito relacionados com o contexto sócio-desportivo timorense que atrás descrevemos, nomeadamente a falta competição regular. Essa falta de regularidade e de experiência competitiva pode influenciar diretamente a experiência desportiva dos praticantes, afetando a sua motivação, progresso e envolvimento em geral. Essa falta de estímulo competitivo pode aumentar a probabilidade de os praticantes se sentirem insatisfeitos com sua participação no desporto.

Os nossos resultados revelam diferenças estatisticamente significativas entre os sexos relativamente ao valor médio registado em cinco dos sete fatores relativos ao abandono desportivo, o que parece ser também convergente com os resultados divulgados por estudos anteriores (Crane & Temple, 2015; Monteiro et al., 2017; Rottensteiner et al., 2013). Embora não tenhamos dados atuais sobre as taxas de abandono desportivo no país, é esperado uma percentagem de abandono precoce mais elevada no sexo feminino do que no masculino, o que parece estar relacionado com uma variedade de fatores sociais e culturais (Öztürk et al., 2021; Van Tuyckom et al., 2010). O contexto desportivo e social de Timor-Leste tem uma grande influência no facto de as mulheres deixarem de praticar desporto. As pressões da cultura e da sociedade também dificultam a participação das mulheres, levando a que mais mulheres desistam do desporto do que homens (Narciso, 2010). Por efeito, parece-nos esperado que os motivos para o abandono nas mulheres timorenses sejam muito abrangentes, mais impactantes que no sexo masculino, reflexo do contexto desportivo do país, nomeadamente o acesso a recursos e ao apoio comunitário para que a pratica desportiva seja acessível e não discriminatória. Preocupa-nos a diminuir da participação da mulher no desporto, não apenas pela perda do talento, mas sobretudo pelo impacto no desenvolvimento global do desporto no

país na saúde e bem-estar das mulheres, e na perpetuação da desigualdade de género, para além do óbvio prejuízo no potencial económico do setor desporto.

Os nossos resultados mostraram a inexistência de diferenças significativas entre grupos de modalidades desportivas, este resultado parece discordar com dados reportados por estudos anteriores consultados (Molinero, 2006; Sáez et al., 2021). A razão para esta discordância pode residir nas diferenças contexto social e políticos (e no inerência desportivo) de Timor-Leste face a outros contextos estudados. Com efeito, do futebol ser indiscutivelmente modalidade mais praticada, a disponibilidade e a popularidade das diferentes modalidades pode varia dependendo da região do país e dos recursos disponíveis em cada comunidade. Não obstante, os resultados descritivos sublinham a pontuação mais elevada do fator “insatisfação e outras prioridades” em várias modalidades desportivas. Tratando-se de um fator que agrega motivos variados e por vezes difusos, incluem fatores emocionais e psicológicos, como estresse, ansiedade, falta de confiança ou motivação reduzida por variadas causas.

Em relação às diferenças face ao nível desportivo, os resultados indicam que o fator “outros significativos” desempenha um papel importante e diferenciador no abandono desportivo, especialmente no plano local e comunitário, onde a pratica desportiva pode ser mais integrada à vida social e familiar como vários autores preferem (Cecić Erpič et al., 2004; Monteiro et al., 2017) os fatores sociais e familiares podem ter uma influência negativa nos atletas e no contexto desportivo, com sérias implicações no progresso de formação desportiva. Trata-se de um fator que antecipa a relevância do suporte social, nomeadamente do pais e dos amigos. De facto, são vários os estudos que demostram a relevância destes motivos para prática, sobretudo nas fases mais precoces da carreira do atleta.

Será importante ainda realçar a pontuação elevada do fator “insatisfação e outros prioridades” nomeadamente no plano nacional e internacional, o que parece ser concordante com dados reportados pelo estudo Molinero, (2006). De facto, atletas podem se sentir desmotivados ou desgastados, o que pode resultar em uma diminuição da participação e, eventualmente, no abandono desportivo. Portanto, a falta de competição regular e a pressão para alcançar resultados podem contribuir para essa insatisfação, aumentando a probabilidade de abandono. Isso pode perturbar o desenvolvimento desportivo do país, enfraquecendo a qualidade e a quantidade de atletas presentes no cenário desportivo no plano internacional.

## **6. Limitações**

Uma das limitações principais deste estudo é o facto da amostra recolhida não ser representativa da população de ex-atletas timorenses. Isto pode afetar a forma como compreendemos os resultados, especialmente em diferentes desportos. Por este facto, os resultados podem não corresponder totalmente às experiências de todos os atletas. No futuro, seria bom realizar um estudo com uma amostra mais variada e representativa de ex-atletas, incluindo diferentes desportos e oriundos de diferentes regiões do país. Isso ajudaria a compreender melhor por que razão as pessoas abandonam o desporto e como podemos conseguir que permaneçam motivadas por mais tempo.

## **7. Conclusão**

Este estudo identificou os motivos do abandono no desporto em função do género, da modalidade e de nível competitivo em atletas timorenses. Os resultados justificam que a insatisfação e outras prioridades foram fatores importantes para o abandono do desporto, seja qual for o sexo, a modalidade e o nível de competição. Estes resultados são importantes para entender as dinâmicas que levam os atletas a abandonar suas atividades desportivas, permitindo que os profissionais do desporto desenvolvam estratégias para reduzir o abandono e promover a retenção de atletas.

O nosso estudo oferece ainda informação prática que podem ajudar a balizar futuras informar políticas e programas de desenvolvimento desportivo em Timor-Leste. Embora não seja conhecida a taxa de abandono desportivo no país, as diferenças entre os sexos na pontuação atribuída a vários dos itens justificativos do abandono, antecipam relevantes efeitos sociológicos na participação desportiva entre os sexos e que importam ser estudados no futuro. Adicionalmente, a ausência de diferenças na pontuação da quase globalidade dos fatores entre o nível desportivo pode ser um indício da falta de sistematização e de estrutura do sistema desportivo e que importa igualmente ser conhecido para o uso futuro de abordagens psicossociais e que visem o desenvolvimento desportivo.

## 8. Referências

- Araújo, R. M. de. (2015). Primeiru-Ministru dezeja votu susessu nian ba partisipasaun atletas Timor-oan iha Sea Games. *Jornal da republica*. <http://timor-leste.gov.tl/?p=12439&lang=tp&n=1>
- Araujo, F. (2024). Laiha liga futebol afeta ba talento jogador timoroan . *Tatoli*.
- Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A., & Ivarsson, A. (2022a). Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. Em *Psychology of Sport and Exercise* (Vol. 61). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102205>
- Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A., & Ivarsson, A. (2022b). Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychology of Sport and Exercise*, 61, 102205. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102205>
- Banco de Portugal. (2022). *Evolução das economias dos palop e de timor-leste*. [https://www.bportugal.pt/sites/default/files/anexos/pdf-boletim/evolucao\\_das\\_economias\\_dos\\_palop\\_e\\_de\\_timor\\_leste\\_2022-2023.pdf](https://www.bportugal.pt/sites/default/files/anexos/pdf-boletim/evolucao_das_economias_dos_palop_e_de_timor_leste_2022-2023.pdf)
- Barake, A. J., Mitchell, H., Stavros, C., & Stewart, M. F. (2023). A game for the ages: understanding and overcoming the relative age effect in Australian football. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(2), 508–515. <https://doi.org/10.1177/17479541221081135>
- Bergin, J., & Lagestad, P. (2023). Dropping out or continuing playing—a case study of adolescent’s motives for participation in football. *Sports*, 11(7), 128. <https://doi.org/10.3390/sports11070128>
- Bettega, O. B., Reverdito, R. S., Santos, F., & Galatti, L. R. (2021). Do papel do treinador ao ambiente competitivo no futebol infantil: o que está em jogo? *Movimento*, e27058. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.107418>
- Camões, P. J. (2010, Janeiro 30). Desporto Timor Leste entre desafios ho esperanca. *forum haksesuk*. <http://forum-haksesuk.blogspot.com/2010/01/desporto-timor-leste-entre-desafius-ho.html>
- Cecić Erpič, S., Wylleman, P., & Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 45–59. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00046-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00046-8)

- Christiana, R. W., West, S. T., & Davis, M. (2017). The role of competition in leisure-time physical activity among middle school youth: implications for park and recreation professionals. *Journal of park and recreation administration*, 35(3), 65–80. <https://doi.org/10.18666/JPRA-2017-V35-I3-7418>
- Conceição, G. (2024, Fevereiro 28). *Nivel kompetisaun liga futebol TL sei tun maka'as tanba liga la'o lakon sistensia*.
- CORRALES, D. M., & CUARTERO, J. O. (2022). Analysis of school-age dropout in endurance sports: a systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(2). <https://doi.org/DOI:10.7752/jpes.2022.02040>
- Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European physical education review*, 21(1), 114–131. <https://doi.org/10.1177/1356336X14555294>
- Daniels, A. M. (2007). Cooperation versus competition: is there really such an issue? *New directions for youth development*, 2007(115), 43–56. <https://doi.org/10.1002/yd.222>
- Decreto Lei 10/2011. (2011). República democrática de Timor-Leste decreto-lei 10/2011. *Jornal da república*.
- Dias, C., Corte-Real, N., Catita, L., Barreiros, A., Brustad, R., & Fonseca, A. M. (2010). Porque abandonam as crianças e os jovens a prática desportiva? Estudo realizado com crianças e jovens, com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos, das regiões Norte, Centro e Sul de Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 10(3), 100–120. <https://doi.org/10.5628/rpcd.10.03.100>
- Drummond, M., Drummond, C., Elliott, S., Prichard, I., Pennesi, J.-L., Lewis, L. K., Bailey, C., & Bevan, N. (2022). Girls and young women in community sport: a south australian perspective. *Frontiers in sports and active living*, 3. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.803487>
- Freitas, D. piedade; S. Z. (2021). Governo aprova acordo para desenvolvimento do desporto para crianças. *Tatoli*. <https://pt.tatoli.tl/2021/01/13/governo-aprova-acordo-para-desenvolvimento-do-desporto-para-criancas/>
- Gonçalves, L. F. F. V., & Pinto, S. P. da S. F. P. (2016). *Efeitos negativos da prática desportiva de alta competição em idade pediátrica*.
- Groenewal, P. H., Putrino, D., & Norman, M. R. (2021). Burnout and motivation in sport. *Psychiatric clinics of North America*, 44(3), 359–372. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2021.04.008>

- Hassmén, P., Webb, K., & Stevens, C. J. (2023). Athlete burnout and perfectionism in objectively and subjectively assessed sports. *International journal of sports science & coaching*, 18(6), 2251–2258. <https://doi.org/10.1177/17479541221132913>
- Hastie, P. A., Ward, J. K., & Brock, S. J. (2017). Effect of graded competition on student opportunities for participation and success rates during a season of sport education. *Physical education and sport pedagogy*, 22(3), 316–327. <https://doi.org/10.1080/17408989.2016.1203888>
- International Olympic Committee, & Jo Gunston. (2023, Maio 17). *Southeast Asian Games 2023 final medal table: Complete list*.
- Ladwig, M. A., Sciamanna, C. N., Luzier, G., Blaker, J. M., Agans, J. P., & Visek, A. J. (2023). Improving reflective evaluations of sport through repeated experiences of fun—rationale, design, feasibility, and acceptability of the PlayFit Youth Sport Program. *Pilot and Feasibility Studies*, 9(1), 118. <https://doi.org/10.1186/s40814-023-01350-x>
- Lei de Bases do Desporto de Timor-Leste. (2010). *jornal da republica 1/2010*. <https://www.mj.gov.tl/jornal/?q=node/817>
- Lemyre, P., Roberts, G. C., & Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? *European journal of sport science*, 7(2), 115–126. <https://doi.org/10.1080/17461390701302607>
- Martinez, A. & D. P. (2000). Variables asociadas o abandono da competicion desportiva en ximansia ritmica. *Livros de recursos, comunicação apresentada no 8º congresso de educação fisica e desporto dos paises da Lingua portugues.*, 58.
- Moeskops, S., Oliver, J. L., Read, P. J., Cronin, J. B., Myer, G. D., & Lloyd, R. S. (2022). Practical strategies for integrating strength and conditioning into early specialization sports. *Strength & conditioning journal*, 44(1), 34–45. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000665>
- Molinero, O. S. A. T. C. M. S. (2006). Dropout reasons in young Spanish athletes: relationship to gender, type of sport and level of competition. *University of Ledn, Spain*.
- Monteiro, D. M., Marinho, D. A., Moutão, J. M., Vitorino, A. P., Antunes, R. N., & Cid, L. (2017). Reasons for dropout in swimmers, differences between gender and age and intentions to return to competition. *The journal of sports medicine and physical fitness*, 58(1–2). <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.06867-0>
- Mota, sofia guerrero, & Tavares, fernando. (2005). Estudo dos motivos que levam os jovens ao abandono da pratica do basquetebol no distrito do porto. *monografia de licenciatura UP*.

- Narciso, V. M. H. P. D. (2010). Women and land in timor-leste: issues in gender and development. *Indian journal of gender studies*. <http://hdl.handle.net/10174/5508>
- Orlick, T. (1986). Life after sport. Mental training for athletes . *Psyching for sport* , 169–176.
- Öztürk, Y., Köse, T., & Özcan, K. (2021). Gender differences in sports participation: a multi-level analysis. *Bogazici journal*, 35(2). <https://doi.org/10.21773/boun.35.2.3>
- Pereira, A. P. S., & Pinto, J. (2007). *A competição no processo de formação dos jovens futebolistas em Portugal*.
- Plano-Estrategico-de-Desenvolvimento\_PT1*. (2010). [http://timor-leste.gov.tl/wp-content/uploads/2012/02/Plano-Estrategico-de-Desenvolvimento\\_PT1.pdf](http://timor-leste.gov.tl/wp-content/uploads/2012/02/Plano-Estrategico-de-Desenvolvimento_PT1.pdf)
- Raposo, S. A. (2018). Identificação dos fatores de stress em atletas de alta competição- um estudo exploratório em portugal.
- Reverdito, R. S., Fonseca, S., Lopes, A., Aires, K., Santos Alves, L., Alves de Lima, L., Tavares, M. de A., & Gonçalves, C. (2023). Sources of sport satisfaction and perceived self-efficacy among youth in a competitive environment. *Perceptual and motor skills*, 130(3), 1221–1238. <https://doi.org/10.1177/00315125231167460>
- Rismayanthi, C., Tomoliyus, T., Alim, A., Fauzi, F., & Sukamti, E. R. (2023). Analysis of achievement motivation in male and female tennis athletes at the competitive level of yogyakarta. *International journal of human movement and sports sciences*, 11(5), 1168–1173. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110526>
- Robertson, I. (1998). O treinador e o abandono dos jovens praticantes. *Revista treino desportivo*, 23–30.
- Sáez, I., Solabarrieta, J., & Rubio, I. (2021). Reasons for sports-based physical activity dropouts in university students. *International journal of environmental research and public health*, 18(11), 5721. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115721>
- Salguero, A., Gonzalez-Boto, R., Tuero, C., & Márquez, S. (2003). Identification of dropout reasons in young competitive swimmers. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 43(4), 530–534.
- Santos, V. (2017). Abandono precoce no desporto. *Portal FDF futebol de formação*. <https://www.futeboldeformacao.pt/2017/09/13/abandono-precoce-do-desporto/>

- Sarmiento, N. I. (2019, Abril 29). Organizasaun desporto tenke iha progrma nebe diak ba atleta sira. *Tatoli ( agencia noticiosa de Timor-Leste)*. <https://tatoli.tl/2019/04/29/organizasaun-desportiva-tenke-ih-programa-diak-ba-atleta-sira/>
- SEFOPE, & Filomeno Soares. (2022, Junho 9). Governu nafatin fasilita Timor oan servisu iha rai liur. *Jornal independente*. <https://www.independente.tl/nasional/governu-nafatin-fasilita-timor-oan-servisu-ih-rai-liur>
- Shcherbak, T. P. K. A. D. A. H. V. H. I. K. K. (2022). Psychological causes of fatigue in football players. *Journal of physical education and sport*, 23(8), 2193–2202.
- Silva, A. (2020). *Porque é que os governos investem no desporto de alto rendimento?* <https://tribuna.expresso.pt/opiniao/2020-06-12-Porque-e-que-os-governos-investem-no-desporto-de-alto-rendimento-#?>
- Soares, A. L. A., & Carvalho, H. M. (2023). Burnout and dropout associated with talent development in youth sports. *Frontiers in sports and active living*, 5. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1190453>
- Steinfeldt, H., Dallmeyer, S., & Breuer, C. (2024). COVID and the crisis: the economic impact of the COVID-19 pandemic on the well-being of elite athletes and their thoughts about career ending. *European sport management quarterly*, 1–21. <https://doi.org/10.1080/16184742.2024.2302824>
- Tauer, J. M., & Harackiewicz, J. M. (2004). The effects of cooperation and competition on intrinsic motivation and performance. *Journal of personality and social psychology*, 86(6), 849–861. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.6.849>
- Van Tuyckom, C., Scheerder, J., & Bracke, P. (2010). Gender and age inequalities in regular sports participation: a cross-national study of 25 European countries. *Journal of sports sciences*, 28(10), 1077–1084. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.492229>
- Woods, S., Dunne, S., & Gallagher, P. (2023). Examining the utility of stress-, motivation-, and commitment-based perspectives of athlete burnout. *Journal of sport & exercise psychology*, 45(5), 257–268. <https://doi.org/10.1123/jsep.2022-0127>

## 9. Anexo

### Anexo 1. Questionário da pesquisa

#### Questionário de Razões para o Abandono (QRA)

Questionnaire of Reasons for Attrition (QRA)

##### Consentimento informado, esclarecido e livre

**Projeto:** Recorrendo ao questionário “Motivos do abandono”, na sua versão portuguesa do “Questionnaire of Reasons for Attrition” (QRA: Gould, Feltz, Horn, & Weiss, 1982), traduzida e validada por Monteiro et al., (2018), o presente estudo tem como principal propósito identificar os motivos do abandono no desporto em função do género, da modalidade desportiva e do escalão competitivo em atletas timorenses.

**Recolha de dados:** A maioria dos dados serão recolhidos através do auto-preenchimento de questionários.

**Participação e confidencialidade:** A participação neste estudo tem um carácter voluntário. A opção pela não participação ou a posterior desistência não acarreta qualquer prejuízo para o indivíduo em questão. Os dados recolhidos são para uso exclusivo do presente estudo e serão completamente anónimos.

Este projeto é da responsabilidade do Professor Aldo Matos da Costa (Universidade da Beira Interior, Portugal) e a pesquisa será levada a cabo pelo investigador Júlio Guterres (Universidade da Beira Interior, Portugal).

Agradecemos o tempo que despendeu a ler esta informação e a ponderar a participação neste estudo. Caso aprobe, deve assinar e datar este consentimento informado.

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

##### 1. Informações Demográficas:

a. Indique o seu sexo:

- Masculino  
 Feminino

b. Indique a sua data nascimento: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

c. Indique a modalidade desportiva que praticou mais tempo: \_\_\_\_\_

d. Caracterize o seu nível desportivo máximo atingido:

- Atleta participante em competições de nível local ou regional;  
 Atleta participante em competições de nível nacional;  
 Atleta participante em competições de nível internacional.

e. Indique a data aproximada na qual abandonou a prática dessa modalidade: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

f. Indique o número de sessões de treino por semana que habitualmente fazia antes de abandonar a modalidade:  
\_\_\_\_\_

g. Indique o seu envolvimento atual no desporto

- Nenhum  
 Praticante não federado  
 Treinador  
 Árbitro  
 Dirigente desportivo  
 Outro...

**2. Eu abandonei a prática de desportivo porque...**

( hau desisti husi pratika desporto tamba...)

	Discordo Totalmente	Discordo	Não Concordo, Nem Discordo	Concordo	Concordo totalmente
1) ...Tinha outras coisas para fazer/ tinha outras prioridades. (Iha buat seluk atu halo/ iha prioridade seluk atu halo)	1	2	3	4	5
2) ... Era aborrecido. ( Baruk ona ou la iha interese ona)	1	2	3	4	5
3) ...Não gostava do(s) treinador(es). (La gosta treinador)	1	2	3	4	5
4) ... Não havia trabalho de equipa (La servisu ekipa)	1	2	3	4	5
5) ... Não havia “espírito” de equipa suficiente (La iha esperitu de ekipa ho suficiente)	1	2	3	4	5
6) ...Não gostava de estar na equipa. (La gosta inklui iha ekipa)	1	2	3	4	5
7) ... Não tinha tempo para estar com os meus(minhas) amigos(as) (La iha tempu ba hau nia kolega sira)	1	2	3	4	5
8) ... Os meus(minhas) amigos(as) também deixaram de praticar a modalidade. (Hau nia kolega sira husik ou para pratika modalidade desportu.)	1	2	3	4	5
9) ... Os meus pais ou amigos(as) mais próximos(as), não queriam que eu continuasse a praticar/competir (Hau nia familia ou kolega sira, la hakarak hau kontinua pratika/ kompete iha desportu)	1	2	3	4	5
10) ... Não vencia o suficiente. (La manan suficiente)	1	2	3	4	5
11) ...Não competia o suficiente (La kompete suficiente)	1	2	3	4	5
12) ... Não era desafiante o suficiente ( Ladun iha desafiante)	1	2	3	4	5
13) ...Não era tão bom(boa) como gostaria de ser (Hau la atinji saída mak hau hakarak)	1	2	3	4	5
14) ...A minha técnica não melhorava (Hau nia teknika ou abilidade la mellora)	1	2	3	4	5
15) ...Não aprendia novas técnicas/competências (La aprende teknika/skill foun ruma)	1	2	3	4	5
16) ...Não gostava/suportava a pressão	1	2	3	4	5

(La gosta presaun)					
17) ...O treino era demasiado exigente ( treinu demais no exigente liu)	1	2	3	4	5
18) ...Não gostava de competir (La gosta kompete)	1	2	3	4	5
19) ...Não recebia recompensas suficientes ( La hetan premiu ne'ebe suficiente)	1	2	3	4	5
20) ...Não era popular (La koñesido/popular)	1	2	3	4	5
21) ...Não gostava dos prémios (La gosta premiu)	1	2	3	4	5