



# **O Pós-Carreira dos Jogadores Profissionais de Futebol Portugueses. Estudo dos Impactos Sociodemográficos e Epidemiológicos**

*Eduardo Filipe Magalhães Teixeira*

Tese para obtenção do Grau de Doutor em  
**Ciências do Desporto**  
(3<sup>o</sup> ciclo de estudos)

Orientador: Professor Doutor António Manuel Neves Vicente  
Coorientador: Professor Doutor Carlos Manuel Marques da Silva

maio de 2025



**Provas de Doutoramento realizadas a 28 de março de 2025 com a constituição do seguinte júri:**

**Presidente do júri:**

Doutor Mário António Cardoso Marques

**Vogais do júri:**

Doutor Daniel Almeida Marinho

Doutor Carlos Manuel Marques da Silva

Doutor Diogo Manuel Teixeira Monteiro

Doutor Victor Manuel de Oliveira Maçãs

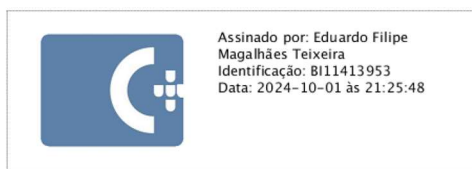


## **Declaração de Integridade**

Eu, Eduardo Filipe Magalhães Teixeira, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição D1693 do Curso de Ciências 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 01/10/2024



(assinatura conforme Cartão de Cidadão ou preferencialmente  
assinatura digital no documento original se naquele mesmo formato)



# **Dedicatória**

Foram tantas as intermitências, dúvidas, angústias e frustrações ao longo do percurso que, no final, tudo parece fracasso.

Não obstante, concretizei!

Não desisti!

E ao meu filho, Gonçalo, o devo.



# Agradecimentos

*“A vida não é um problema a ser resolvido, mas uma realidade a ser experimentada”.*

(Soren Kierkegaard)

O caminho percorrido ao longo desta etapa de doutoramento não teria sido possível sem a colaboração inestimável de um conjunto de pessoas, às quais agradeço profundamente os contributos e as partilhas possibilitadas, nomeadamente:

Ao Professor Doutor António Vicente, pela inestimável ajuda e competência transmitida ao longo de toda a orientação. Quando as forças e os argumentos escassearam teve sempre uma palavra de incentivo, de segurança e de amizade. Os seus ensinamentos, conselhos e pareceres foram determinantes.

Ao Professor Doutor Carlos Silva, pelo entusiasmo depositado na coorientação facultada e pela partilha de conhecimento e amizade ao longo de, praticamente, vinte e cinco anos de percurso em conjunto na ESDRM-IPS.

Ao Professor Doutor Félix Romero, pelas indispensáveis e preciosas ajudas metodológicas na construção dos artigos científicos, mas, acima de tudo, pela amizade, apoio, disponibilidade e confiança transmitida. Uma referência pessoal de sempre e para sempre!

Aos ex-jogadores de futebol portugueses que se voluntariaram a participar na investigação, disponibilizando um pouco do seu tempo para de forma honesta, aberta e altruísta, partilharem os seus percursos de vida. Foi uma experiência formativa marcante!

Aos professores e amigos João Paulo Costa, Nuno Loureiro, Mauro Miguel, Mauro Moderno, Vítor Padinha, Nuno Coito e a todos os outros elementos do “gang do futebol da ESDRM”, pela colaboração e incentivos inextinguíveis durante a realização deste trabalho. Todos eles referências pessoais e profissionais!

Aos alunos da Licenciatura e Mestrado em Treino Desportivo da ESDRM-IPS, particularmente do ano letivo de 2020-2021, pelas preciosas cooperações na fase inicial do projeto de investigação.

A todos os estudantes, formandos, jogadores, treinadores, professores e colegas académicos que, ao longo de todo este trajeto profissional, contribuíram decisivamente para o contínuo desenvolvimento profissional e pessoal.

Ao Gonçalo, à Carla, ao Bruno, à Francisca, à família e aos amigos de sempre, por todo o apoio verdadeiramente estruturante na consolidação deste objetivo em particular e, no percurso de vida, em geral.

Aos meus pais, Eduardo Fernandes Teixeira e Maria Adelaide Alves de Magalhães Teixeira, por serem os pilares basilares de tudo o que fui edificando na vida profissional e pessoal. Obrigado por tudo!

*Em que língua se diz, em que nação,  
Em que outra humanidade se aprendeu  
A palavra que ordene a confusão  
Que neste remoinho se teceu?  
Que murmúrio de vento, que dourados  
Cantos de ave pousada em altos ramos  
Dirão, em som, as coisas que, calados,  
No silêncio dos olhos confessamos?*  
(José Saramago)

# Publicações

Esta Tese é suportada pela integração de cinco artigos ordenados conforme a sequência exposta no documento.

- **Teixeira E.**; Silva, C. and Vicente, A. (2024) Development and Validation of an Interview Guide for Examining the Effects of Sports Careers on the Quality of Life of Retired Portuguese Football Players. *Front. Psychol.* 15:1374784. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1374784>

- **Teixeira, E.**; Silva.; Romero, F.; Miguel, M.; Vicente, A. (2024). The Professional Careers of Former Portuguese Football Players: A Sociodemographic and Professional Approach (artigo submetido à revista científica Retos – SJR).

- **Teixeira, E.**, Silva, C., Romero, F., Costa, J. P., & Vicente, A. (2024). The Quality of Life of Former Portuguese Football Players. *Sports*, 12(8), 200. <https://doi.org/10.3390/sports12080200>

- **Teixeira, E.**; Silva, C.; Romero, F. Vicente, A. (2024). A Transição e a Adaptação dos Ex-Jogadores Portugueses ao Pós-Carreira: Um Retrato Qualitativo e Quantitativo (artigo a submeter a revista científica JCR).

- **Teixeira, E.**, Silva, C., Romero, F., Miguel, M., & Vicente, A. (2025). Severe Injuries of Former Portuguese Football Players: A Post-Career Burden? *Sports*, 13(1), 17. <https://doi.org/10.3390/sports13010017>



## Resumo

A tese de doutoramento teve como propósito conceptual investigar os impactos sociodemográficos e epidemiológicos decorrentes da carreira profissional no futebol e a forma como estes afetam a qualidade de vida (QdV) dos ex-jogadores portugueses no pós-carreira. Deste modo, desenvolveram-se cinco estudos científicos para a persecução dos seguintes objetivos: 1) construir e validar um instrumento capaz de reunir dados sobre o percurso holístico dos ex-jogadores que suportasse a realização dos estudos subsequentes; 2) caracterizar retrospectivamente os impactos sociodemográficos e profissionais da carreira; 3) avaliar a QdV dos ex-jogadores no pós-carreira; 4) caracterizar e qualificar o término da carreira dos ex-jogadores e compreender, conseqüentemente, quais foram as experiências e adaptações vivenciadas no período pós-carreira; 5) quantificar a incidência de lesões graves ocorridas durante a carreira e aferir sobre os seus impactos no domínio físico da QdV no pós-carreira. Participaram nos estudos 84 ex-jogadores com carreiras profissionais concluídas entre 1988 e 2018. Os instrumentos utilizados foram o “guião de entrevista para o estudo dos impactos da carreira desportiva na qualidade de vida dos ex-jogadores portugueses”, contruído e validado a partir do estudo 1, e o questionário WHOQL-Breff, versão validada para a língua portuguesa.

A carreira profissional é intensa, absorvente e com características sociodemográficas e epidemiológicas que podem impactar negativamente na QdV dos jogadores a médio e longo prazo. A duração da carreira foi de  $15.2 \pm 2.1$  anos, com uma representação média de  $6.6 \pm 2.9$  clubes. Os ex-jogadores com maior nível competitivo tiveram carreiras mais longas em comparação com os que jogaram maioritariamente nas divisões inferiores. Praticamente 37% dos ex-jogadores realizaram formação académica e 62% formação técnica. Os que finalizaram a carreira no período mais recente (2005-2018) e os que jogaram em níveis competitivos mais baixos (segundas divisões e/ou não internacionais) tenderam a apostar mais na formação académica. Apesar destes resultados, verificou-se que os ex-jogadores apresentam uma avaliação positiva da sua QdV no pós-carreira. Contudo, quanto maior é a qualificação académica, melhor são os resultados da QdV geral e da QdV no domínio físico. Já a incidência de lesões graves ao longo da carreira associa-se negativamente ao domínio físico da QdV, ou seja, a cada lesão grave contraída há uma diminuição da perceção de QdV no domínio físico. Outra conclusão relevante é que 35% dos ex-jogadores mencionaram dilemas adaptativos ao pós-carreira. O imediato enquadramento profissional, maioritariamente ligado ao futebol, e o suporte social da família, parecem ter contribuído para minimizar o efeito negativo da carência do planeamento do pós-carreira. Os ex-jogadores que planearam o final da carreira num espaço temporal mais alargado ( $>24$

meses) obtiveram uma transição com maior sucesso. Já a nível epidemiológico as lesões foram a principal causa para o término involuntário da carreira (29.8%). Os relatos dos ex-jogadores demonstram um cenário mais alarmante do que o sugerido pela avaliação percetiva da QdV, ou seja, metade dos ex-jogadores depara-se com problemas físicos diretamente associados à carreira. A partir das evidências obtidas nos vários estudos, sugere-se a implementação de programas e serviços de apoio que possam contribuir para minimizar os potenciais impactos negativos da carreira profissional e, conseqüentemente, otimizar a qualidade de vida dos ex-jogadores no pós-carreira.

## **Palavras Chave**

Futebol, Ex-jogadores, Pós-Carreira, Qualidade de Vida, Impactos sociodemográficos, Impactos epidemiológicos.

# Abstract

This doctoral thesis aimed to conceptually investigate the sociodemographic and epidemiological impacts resulting from the professional careers of former Portuguese football players and how these affect quality of life (QoL) in post-career. Consequently, five scientific studies were conducted to achieve the following objectives: 1) to construct and validate an instrument capable of gathering data on the holistic journey of former players that would support the subsequent studies; 2) to retrospectively characterize the sociodemographic and professional impacts of their careers; 3) to evaluate the quality of life of former players in post-career; 4) to characterize and qualify the end of the careers of former players and consequently understand the experiences and adaptations they went through in the post-career period; 5) to quantify the incidence of serious injuries occurring during their careers and assess their impacts on the physical domain of quality of life in post-career. Eighty-four former professional players, whose careers spanned from 1988 to 2018, participated in the studies. The instruments used were the "interview script for studying the impacts of sports careers on the quality of life of former Portuguese players," constructed and validated based on study 1, and the WHOQL-Breff questionnaire, validated for the Portuguese language.

The professional career of football players is intense, consuming, and has sociodemographic and epidemiological characteristics that can negatively impact their quality of life in the medium and long term. The career duration was  $15.2 \pm 2.1$  years, with an average representation of  $6.6 \pm 2.9$  clubs. Former players with a higher competitive level had longer careers compared to those who mostly played in lower divisions. Basically, 37% of former players pursued academic education, and 62% pursued technical training. Those who completed their careers in the most recent period (2005-2018) and those who played at lower competitive levels (second divisions and/or non-international) tended to invest more in their academic education. Despite these results, it was found that former players have a positive assessment of their quality of life in post-career. However, the higher the academic qualification, the better the overall QoL and the QoL in the physical domain results. The incidence of serious injuries throughout a career is negatively associated with the physical domain of quality of life (QoL), meaning that for each serious injury sustained, there is a decrease in the perception of QoL in the physical domain. The fact that 35% of former players brought up adaptive dilemmas after their careers ended is another noteworthy finding. The social support from family and the football-related immediate professional framework appears to have mitigated the negative effects of the lack of post-career planning. Former football players experienced a more seamless transition when they planned their retirement over a longer period (>24 months). At the epidemiological level, injuries

accounted for 29.8% of the reasons why a player ended his career involuntarily. In comparison with the quality of live perceptual assessment, the accounts of former players reveal a more alarming scenario, revealing that half of them experienced physical problems that were directly related to their careers. Based on the evidence gathered from various studies, it is suggested that support programs and services be put in place to help minimize the potential negative impacts of a professional career and, as a result, enhance the quality of life for former players in their post-career phase.

## **Keywords**

Football (soccer); Former Players Post-Career; Quality of Life, Sociodemographic and Epidemiological Impacts.

# Índice Geral

Dedicatória.....	VII
Agradecimentos .....	IX
Publicações .....	XI
Resumo.....	XIII
Palavras Chave .....	XIV
Abstract .....	XV
Keywords.....	XVI
Índice de Figuras.....	XXI
Índice de Tabelas .....	XXIII
Lista de Acrónimos .....	XXVII
<b>Introdução</b> .....	<b>1</b>
<b>Capítulo 1: Enquadramento Conceptual</b> .....	<b>3</b>
1.1. As carreiras e as transições no desporto: que paradigma(s)? .....	3
1.2. O pós-carreira e a qualidade de vida dos ex-jogadores de futebol: o (re)começo (im)previsível. ....	13
1.3. Impactos sociodemográficos e epidemiológicos decorrentes da carreira profissional no futebol.....	15
1.4. Dos impactos da carreira à adequação dos programas e serviços de apoio aos (ex)jogadores.....	17
<b>Capítulo 2: Fundamentação Metodológica</b> .....	<b>19</b>
2.1. Problema, objetivos de pesquisa e metodologia.....	19
2.1.1. População estudada e amostra .....	21
2.1.2. Instrumentos e procedimentos .....	22
<b>Capítulo 3: Estudos Científicos</b> .....	<b>27</b>
<b>3.1 Estudo 1:</b> .....	<b>27</b>
Development and Validation of an Interview Guide for Examining the Effects of Sports Careers on the Quality of Life of Retired Portuguese Football Players.....	27
Abstract.....	27
3.1.1. Introduction .....	28
3.1.2. Materials and methods.....	30
3.1.3. Results and discussion.....	34
3.1.4. Conclusions .....	40

<b>3.2. Estudo 2:</b> .....	43
The Professional Careers of Former Portuguese Football Players: A Sociodemographic and Professional approach.....	43
Abstract.....	43
3.2.1. Introduction.....	44
3.2.2. Problem and objectives.....	46
3.2.3. Methods.....	47
3.2.4. Results.....	50
3.2.5. Discussion.....	58
3.2.6. Conclusions.....	62
3.2.7. Practical implications.....	62
<b>3.3. Estudo 3:</b> .....	65
The Quality of Life of Former Portuguese Football Players.....	65
Abstract.....	65
3.3.1. Introduction.....	66
3.3.2. Methods.....	67
3.3.3. Results and Discussion.....	72
3.3.4. Conclusions.....	82
<b>3.4. Estudo 4:</b> .....	85
A Transição e a Adaptação dos Ex-Jogadores Portugueses ao Pós-Carreira: Um Retrato Qualitativo e Quantitativo.....	85
Resumo.....	85
3.4.1. Introdução.....	86
3.4.2. Problema e objetivos.....	89
3.4.3. Metodologia.....	90
3.4.4. Apresentação e discussão dos resultados.....	94
3.4.5. Conclusões.....	138
<b>3.5. Estudo 5:</b> .....	141
Abstract.....	141
3.5.1. Introduction.....	142
3.5.2. Materials and Methods.....	144
3.5.3. Results and Discussion.....	148
3.5.4. Conclusions.....	158
<b>Capítulo 4: Discussão Geral</b> .....	159
<b>Capítulo 5: Conclusões</b> .....	165
5.1. Evidências científicas.....	165
5.2.1. Implicações práticas.....	167

5.2. Limitações da Tese.....	171
5.3. Sugestões para futuras investigações .....	173
<b>Capítulo 6: Referências</b> .....	<b>175</b>
6.1. Referências da Tese (capítulos 1, 2, 4, 5).....	175
6.2. Referências dos Estudos (capítulo 3) .....	189
<b>Apêndices</b> .....	<b>221</b>



# Índice de Figuras

Figura 1. Modelo Conceitual de Adaptação ao Abandono da Carreira Desportiva, proposto por Taylor & Ogilvie (1994).....	8
Figura 2. Modelo Holístico da Carreira Desportiva (Wylleman, 2019). ....	9
Figura 3. Modelo de Transição da Carreira Desportiva (Stambulova, 2003). ....	10
Figura 4. Estrutura do Desenvolvimento da Carreira Desportiva (Ryba et al., 2016; Stambulova et al., 2020). ....	11
Figura 5. Desenho conceptual da Tese de Doutoramento.....	21
Figure 6. Matrix with codes for personal information. ....	34
Figure 7. Matrix with response codes related to the career trajectory.....	35
Figure 8. Matrix with response codes regarding the sociodemographic path during the career.....	36
Figure 9. Matrix with response codes regarding the epidemiological pathway during the career.....	36
Figure 10. Matrix with response codes regarding the professional career retirement. ..	37
Figure 11. Matrix with response codes regarding post-career sociodemographic pathway. ....	39
Figure 12. Matrix with response codes for the post-career epidemiological pathway....	39
Figure 13. Matrix with response codes regarding former players perceptions of post-career planning. ....	40
Figure 14. Comparison of the medians of general QoL and domains regarding groups for career end period. ....	75
Figure 15. Comparison of the medians of general QoL and domains regarding groups for international status. ....	78
Figura 16. Modelo conceptual de adaptação ao abandono da carreira desportiva (Taylor & Ogilvie, 1994) e o Modelo holístico da carreira do atleta (Wylleman, 2019).....	90
Figura 17. Matriz com códigos de resposta para as subcategorias relativas ao momento do término da carreira desportiva profissional. ....	94
Figura 18. Códigos de resposta para as subcategorias relativas às adaptações sociodemográficas ocorridas no pós-carreira. ....	115



# Índice de Tabelas

Tabela 1. Síntese dos modelos teóricos da carreira desportiva propostos por Stambulova (1997 <sup>a</sup> ; 1997b). .....	4
Tabela 2. Componentes e subcomponentes essenciais da qualidade de vida (adaptado de Renwick e Brown, 1996). .....	14
Tabela 3. Características da amostra da investigação. ....	22
Table 4. Areas, categories and subcategories of the interview guide. ....	41
Table 5. Characterization of the interviewed individuals for the pilot study. ....	42
Table 6. Current residences of former players included in the sample. ....	47
Table 7. Areas and categories used in the interview guide for data collection. ....	49
Table 8. Data of the years of youth federated formation and the age of professionalization of former players. ....	51
Table 9. Years of youth federated formation according to competitive level. ....	51
Table 10. Relevant training factors to reach a professional career. ....	51
Table 11. Career duration according to career end period. ....	52
Table 12. Career duration according to competitive level. ....	52
Table 13. Career duration according to international status. ....	52
Table 14. Academic formation during the career. ....	53
Table 15. Academic formation according to career end period. ....	53
Table 16. Academic formation during the career according to competitive level. ....	54
Table 17. Academic formation according to international status. ....	54
Table 18. Technical formation during the professional career. ....	55
Table 19. Technical formation during the career according to career end period. ....	55
Table 20. Technical formation during the career according to competitive level. ....	55
Table 21. Technical formation according to international status. ....	56
Table 22. Family profile of former players during their professional career. ....	56
Table 23. Number of clubs represented by former players. ....	57
Table 24. Number of clubs represented by former players. ....	57
Table 25. Current residences of former players included in the sample. ....	68
Table 26. Structure adapted from WHOQOL-BREF: domains and facets. ....	69
Table 27. Transformation of the WHOQOL-BREF domain results on a scale of 0 to 100. ....	71
Table 28. Minimum values, maximum values, means and standard deviations of QoL scores. ....	72
Table 29. Differences in quality of life based on career duration (Pearson correlation). ....	73
Table 30. Mean and standard deviation of the general QoL score depending on career end period. ....	73

Table 31. Significance of differences in QoL and career end period (Student's t-test)...	74
Table 32. Means and standard deviations of general QoL scores and domains by competitive level. ....	76
Table 33. Comparative analysis between QoL and competitive level (Student's t-test).	76
Table 34. Significance differences of QoL and tactical-positional status (One-way ANOVA). ....	77
Table 35. Comparative analysis between QoL and international status (Student's t-test).	78
Table 36. Medians and interquartile range of QoL in terms of academic qualifications	79
Table 37. Significance of QoL differences in academic qualifications (Jonckheere–Terpstra Test).....	80
Table 38. Multiple comparison pairwise tests between general QoL and academic habilitations. ....	80
Table 39. Multiple comparison pairwise tests between physical domain QoL and academic habilitations. ....	80
Table 40. Type, number and percentage of severe career injuries of former players.....	81
Table 41. Significance of differences between QoL and severe career injuries (Pearson correlation).....	81
Table 42. The significance of differences between QoL and current professional connection to football (Student's t-test). ....	82
Tabela 43. Regiões de residência dos ex-jogadores.....	90
Tabela 44. Áreas, categorias e subcategorias utilizadas do guião de entrevista para a recolha de dados.....	91
Tabela 45. Causas para o final da carreira desportiva.....	95
Tabela 46. Nível de dificuldade percecionado na decisão para o final da carreira. ....	103
Tabela 47. Tempo para o planeamento do término da carreira. ....	106
Tabela 48. Tipo de apoio no momento do término da carreira. ....	110
Tabela 49. Experiências e adaptações difíceis no pós-carreira. ....	115
Tabela 50. Tempo para primeira profissão pós-carreira.....	122
Tabela 51. Número de profissões exercidas durante o pós-carreira ....	124
Tabela 52. Profissões atuais dos ex-jogadores de futebol. ....	126
Tabela 53. Perceção do ajustamento do nível socioeconómico no pós-carreira. ....	127
Tabela 54. Identificação da manutenção ou alteração do agregado familiar.....	130
Tabela 55. Ligação ao futebol no pós-carreira.....	131
Tabela 56. Visão holística da transição para o pós-carreira dos ex-jogadores portugueses .....	135
Table 57. Regions of residence of former players (Nuts II). ....	144
Table 58. Areas and categories used based on the interview guide. ....	145

Table 59. Facets of the physical domain of QoL in the structure of WHOQOL-Breff. .	145
Table 60. Frequency of severe injuries throughout the career. ....	148
Table 61. Anatomical location where severe injuries occur. ....	149
Table 62. Frequency of surgical interventions during the career. ....	150
Table 63. Surgical interventions during the career (based on anatomical location). ...	150
Table 64. Frequencies of surgical interventions in post-career. ....	151
Table 65. Chi-square tests. ....	153
Table 66. Cross-tabulation frequency of severe injuries and tactical-positional status.	153
Table 67. Multiple regression coefficients and collinearity statistics. ....	154
Table 68. Excluded variables <sup>a</sup> .....	154



## Lista de Acrónimos

A	Área
ANOVA	Análise da Variância
C	Categoria / Category
CE-UBI	Comissão de Ética da Universidade da Beira Interior
CI	Confidence Interval – Intervalo de Confiança
df	Degress of freedom – Graus de Liberdade
DP	Desvio Padrão
ESDRM-IPS	Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém
F	Distribuição Fisher-Snedecor
FPF	Federação Portuguesa de Futebol
INE	Instituto Nacional de Estatística
JCR	Journal Citation Report
M	Média
Mo	Moda
OMS	Organização Mundial de Saúde
QdV / QoL	Qualidade de Vida / Quality of Life
SD	Standard Deviation
SUM	Sum of Squares
t	student t-test
TWDG	General Quality of Life
TWD <sub>1</sub>	Physical domain of Quality of Life
TWD <sub>2</sub>	Psychological domain of Quality of Life
TWD <sub>3</sub>	Social relationships domain of Quality of Life
TWD <sub>4</sub>	Environment domain of Quality of Life
UBI	Universidade da Beira Interior
WHOQOL	World Health Organization Quality of Life
WHOQOL-BREF	World Health Organization Quality of Life – Bref
X <sup>2</sup>	Pearson’s Chi-Square Correlation Coefficient / Teste do Qui-Quadrado



# Introdução

Nas últimas décadas vários estudos têm contribuído para o conhecimento das particularidades singulares das carreiras e transições desportivas que, efetivamente, são vividas de forma intensa pelos atletas num período de duração relativamente curto (Nakata, 2014; Park et al., 2013; Samuel et al., 2023; Stambulova et al., 2021). O desenvolvimento dos indivíduos dependem não só das características biopsicológicas como, também, das características dos contextos, tal como intelectualizado no “Modelo Ecológico do Desenvolvimento Humano” (Bronfenbrenner & Morris, 1998), pelo que se considerou relevante investigar os impactos sociodemográficos e epidemiológicos decorrentes da carreira profissional no futebol e a forma como estes afetam a qualidade de vida dos ex-jogadores portugueses no pós-carreira. Assim, a presente Tese apresenta como referência teórica de base o “Modelo holístico da carreira atlética” – “The Holistic Athlete Career Model” (Wylleman, 2019), com foco especial no nível de descontinuação da carreira desportiva. Contudo, e considerando que o pós-carreira não é um evento singular e autónomo, mas sim um processo de transição que abrange tanto as fases pré como pós-carreira (Park et al., 2013), a investigação abrange também a carreira desportiva dos ex-jogadores, em perspetiva retrospectiva. Neste pressuposto, cinco estudos científicos objetivaram o desenvolvimento do conhecimento e reflexão sobre os impactos sociodemográficos, epidemiológicos e de qualidade de vida decorrentes da carreira profissional, especificamente no contexto português.

Balizados por um paradigma pragmatista (Tashakkori & Teddlie, 1998), o *design* da investigação combinou métodos de pesquisa. Por um lado, a abordagem qualitativa onde a construção da realidade está vinculada ao valor e, por outro, a abordagem quantitativa que confere maior objetividade a essa mesma realidade (Johnson & Onwuegbuzie, 2004). Neste cenário, a organização do trabalho inclui seis capítulos, dinamizados da seguinte forma:

- Capítulo 1 - Enquadramento Conceptual: enquadramento, balizamento e fundamentação conceptual dos modelos teóricos gerais da linha de investigação da tese e explanação sumária sobre o estado da arte relativa aos tópicos específicos de desenvolvimento da pesquisa investigativa em que a Tese incide.
- Capítulo 2 - Fundamentação Metodológica: apresentação do problema de estudo e respetivos objetivos bem como da exposição e justificação para a ordenação de todo o processo metodológico que suportou o desenvolvimento dos estudos científicos.
- Capítulo 3 - Estudos Científicos: secção de incorporação dos cinco estudos científicos produzidos e publicados (ou a publicar). Os mesmos aparecem por ordem cronológica e no formato original da publicação.

- Capítulo 4 - Discussão Geral: apresentação e análise aos resultados obtidos nos estudos elaborados e consequente argumentação à luz do conhecimento teórico sobre a temática de estudo.
- Capítulo 5 - Conclusões: apresentação das principais evidências advindas dos produtos da investigação e respetivas aplicabilidades práticas. Em sequência, exposição das principais limitações da Tese e levantamento de sugestões para futuras linhas de investigação.
- Capítulo 6 - Referências: apresentação de todos os recursos bibliográficos utilizados ao longo da Tese. Estão especificamente organizados em duas secções. A primeira agrega as referências gerais da Tese utilizadas nos capítulos 1, 2, 4 e 5. A segunda secção compreende as referências exclusivas dos estudos (integrados no capítulo 3) onde são apresentadas individualmente por subsecções, respeitando os formatos originais dos artigos relativos que já estão publicados e em submissão.

Por último, nos apêndices, são disponibilizados os instrumentos de pesquisa utilizados para a recolha de dados, bem como o parecer da Comissão de Ética da Universidade da Beira Interior para a persecução dos estudos científicos.

# Capítulo 1: Enquadramento Conceptual

## 1.1. As carreiras e as transições no desporto: que paradigma(s)?

O conceito de “carreira”, principalmente a partir do século XIX, passou a ser utilizado para definir a trajetória ou o curso da vida profissional (Martins, 2001). Este conceito é de difícil definição, na medida em que pode ser utilizado para caracterizar uma atividade permanente e remunerada como para definir uma situação transitória e sem qualquer tipo de remuneração (Bendassolli, 2009). Não obstante, a carreira pode ser entendida como um trajeto sequencial de comportamentos e atitudes ligado às experiências e atividades que possuem ligação com o trabalho no decurso da vida de um indivíduo (Hall, 2002), ou seja, um processo em constante transição, sendo constituída por várias etapas que têm, por si só, necessidades particulares (Hall, 1976, 2002; Samuel, 2021; Wylleman et al., 2004).

Na especificidade do contexto desportivo as carreiras apresentam uma lógica de maior incerteza. Em definição, a carreira desportiva pode ser entendida como uma atividade desportiva voluntária do atleta que num determinado percurso temporal procura atingir sucesso na sua performance num ou vários níveis competitivos (Alfermann & Stambulova, 2007). A carreira pode ser considerada amadora ou profissional seja ela caracterizada de âmbito local, regional, nacional ou internacional (Alfermann & Stambulova, 2007; Stambulova et al., 2009). A carreira desportiva pode ser definida como uma sucessão de etapas que incluem a iniciação, o desenvolvimento/especialização, o aperfeiçoamento, a manutenção e por fim a descontinuação do desporto de alta competição (Côté, 1999; Stambulova et al., 2009; Wylleman et al., 2004). Apresenta, assim, um início e um fim mediado por referências temporais incertas, finalizando numa fase precoce da vida. O entendimento da carreira desportiva pode ser analisado à luz da psicologia do desporto, mais concretamente pela abordagem de sistemas, uma vez que é composta por elementos, estrutura, funções e desenvolvimentos determinados (Stambulova et al., 2021). De acordo com esta abordagem, foram propostos três modelos teóricos da carreira desportiva (Samuel, 2021), nomeadamente o “Modelo Sintético”, onde são identificados os objetivos principais e as características subjetivas da carreira desportiva como um todo, bem como os fatores de satisfação, o “Modelo Analítico”, que considera a carreira desportiva como um processo de longa duração, com determinados estágios e transições (conteúdos psicológicos) e, ainda, o “Modelo Estrutural”, que observa a dinâmica dos resultados desportivos juntamente com a dinâmica da evolução do atleta durante a carreira (Stambulova, 1994). Seguidamente, a partir da Tabela 1, expõem-se as principais características de cada um dos modelos.

**Tabela 1. Síntese dos modelos teóricos da carreira desportiva propostos por Stambulova (1997<sup>a</sup>; 1997b).**

Modelo Sintético	
<u>Características Objetivas:</u>	<u>Características Subjetivas:</u>
- duração e limites de idade	- Satisfação do atleta (autoestima)
- Generalização / especialização (nº de eventos que participou)	- Nível de sucesso (símbolo social)
- Nível conquistas (resultados e conquistas)	
- Custo (gasto de tempo, energia, saúde, dinheiro)	
Modelo Analítico	
- Início da especialização desportiva	- Do desporto amador para o profissional
- Treinos intensivos na prática desportiva	- Do apogeu para o fim da carreira desportiva
- Desporto de grandes realizações	- Final da carreira desportiva
- Desporto de adultos	
Modelo Estrutural	
<u>Direção no desenvolvimento desportivo:</u>	<u>Determinantes Psicológicas:</u>
- Motivação	- Nível operacional (objetivos, processos psicológicos e operações motoras)
- Qualidade	- Nível situacional (motivos, estados psicológicos, atividades/comportamento)
- Estilo	- Nível cultural (necessidade, qualidade, estilo de atividade individual)

A esta visão de carreira desportiva tem de se aditar, em cada período, fases de transição que podem desencadear crises associadas ao lugar e papel que o desporto ocupa na vida pessoal do atleta (Samuel, 2021; Stambulova et al., 2009, 2021). O conceito de transição é, assim, introduzido por psicólogos e cientistas das áreas sociais em meados da década de 1970 (Knights et al., 2019). A sua definição foi perspectivada como um evento ou não evento que resulta numa mudança de suposições do próprio atleta e do mundo que o rodeia e, por consequência, a mudança correspondente ao seu comportamento e relacionamento. Nesta perspetiva, significa que estas transições podem compreender resultados potencialmente positivos ou negativos para o atleta (Schlossberg, 1981). Os atletas deparam-se com dois tipos de transições ao longo da carreira, nomeadamente com transições normativas ou transições não normativas (Schlossberg, 1981; Wylleman et al., 2004). Na primeira o atleta encerra um estágio de vida e entra noutra como, por exemplo, transitar do futebol de formação para o futebol sénior. Neste caso estas transições são previsíveis e, eventualmente, antecipadas. Inversamente, as transições não normativas são imprevistas e involuntárias pois são derivadas de eventos (ou não eventos) que o atleta não está à espera que aconteça (Schlossberg, 1981) como, por exemplo, a ocorrência de uma lesão que o impossibilite de dar continuidade à carreira. Mais recentemente, e a partir da dualidade existente entre a transição normativa e não normativa, introduziu-se o conceito de transição quase normativa que considera as transições previsíveis para uma determinada categoria de atletas (por exemplo, transições culturais) com uma possibilidade dos atletas se prepararem

para o processo com antecedência (Schinke et al., 2015; Schinke & Stambulova, 2017; Stambulova & Samuel, 2019).

As principais mudanças e transições da vida são regularmente vistas como fatores de stress que colocam o indivíduo sob pressão para se ajustar (Stambulova, 1994; Wheaton, 1990). Estas transições são recorrentes e variadas no percurso de vida das pessoas. Verifique-se, como exemplos, a alteração do estado civil, o nascimento de um filho ou a mudança de local de residência. Todas acomodam circunstâncias significantes na vida dos indivíduos pelo que podem ser denominados como fases de transição que produzem amplos efeitos na saúde mental (Wheaton, 1990). Estas características transitórias podem estar associadas ao conceito de liminaridade, entendido como um momento de passagem entre dois estados diferentes de existência (Brandão et al., 2000). Isto significa que durante o percurso de vida os indivíduos vivem um espaço-tempo diferenciado em cada fase de transição. Cada etapa é precedida de uma separação e procedida de uma incorporação ou reagregação (Brandão et al., 2000).

No desporto, e mais particularmente ao longo da carreira profissional dos atletas, estas experiências de mudança de vida vão também ocorrendo. A investigação tem evidenciado que estas alterações vêm associadas a dificuldades de adaptação a essas mesmas mudanças (Samuel & Tenenbaum, 2011; Stambulova et al., 2021; Stambulova & Samuel, 2019). Os momentos de transição de carreira são decisivos para o desenvolvimento do trajeto de vida dos atletas. Isto pressupõe que quanto maior for o sucesso dos atletas em lidarem com estes momentos, dentro e fora do contexto desportivo, mais oportunidades têm de alcançarem um percurso desportivo longo e bem-sucedido como, também, de demonstrarem capacidades de ajuste à vida no pós-carreira. Numa perspetiva antagónica, as limitações ou falhas na forma como se lida com as transições originam frequentemente consequências negativas tais como o abandono prematuro da carreira, distúrbios psicológicos ou dependências diversas (Stambulova et al., 2009).

A participação desportiva de elite tem um impacto físico e mental (Bruner et al., 2008; Chun et al., 2023). Os problemas encontrados no desporto estão relacionados com a forma como os atletas lidam com as transições na carreira (Smismans, 2022). O mesmo se sucede na vida pós-carreira, que é determinada pelo grau de voluntariedade e é entendido como resultado de fatores antecedentes (Taylor & Ogilvie, 1994) e fatores mediadores (Alfermann & Stambulova, 2007). A compreensão destes fenómenos é determinante para o apoio que se possa prestar aos atletas. Contudo, não é fácil determinar com precisão quando é que eles ocorrem pois os “não eventos” são, várias vezes, tão significativos quanto os eventos normativos o que proporciona ao atleta um período de transição importante sem que esse momento seja perceptível (Wylleman & Reints, 2010).

A qualidade de qualquer transição de carreira está relacionada com questões adaptativas tais como experiências de desenvolvimento, identificação social, relação com outros elementos (pais, treinadores, encarregados de educação) e recursos disponíveis (Brandão et al., 2000; Samuel et al., 2023). Estes pressupostos evidenciam uma necessidade constante de reorganização da vida do atleta, nomeadamente através da adoção de estratégias à medida que os vínculos profissionais e sociais se vão alterando. A análise da evolução e estado atual da pesquisa e da prática desta temática releva para a necessidade de se abordar o desenvolvimento dos estudos numa matriz cultural no sentido de se atender a uma intervenção no terreno mais profícua no diz respeito não só aos resultados das pesquisas como, também, e fundamentalmente na assistência que se pode dar aos atletas durante e após a carreira desportiva (Stambulova et al., 2009). Nesta medida, estudar e investigar a carreira desportiva e respetivas fases de transição impulsiona a refletir-se sobre os modelos teóricos que lhes estão subjacentes. Neste âmbito, a investigação tem evoluído ao longo das últimas cinco décadas. Assim, a partir de um artigo conceptual sobre as posições da Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto (ISSP), identificam-se três grandes etapas que contextualizam a compreensão das carreiras atléticas e as suas fases de transição (Stambulova et al., 2021). Para cada etapa, balizada temporalmente, os autores demonstram os principais eventos e focos de pesquisa, bem como os conceitos e as contribuições teóricas e práticas que lhes estão adjacentes, das quais são sumariadas de seguida:

- Etapa 1: Iniciação com foco na reforma desportiva e estruturas não desportivas

Os primeiros modelos que procuraram compreender o fenómeno relativo à transição da carreira desportiva foram o das referências teóricas da Tanatologia e da Gerontologia Social (Agresta et al., 2008; Stambulova & Wylleman, 2014). Em termos conceptuais, a tanatologia é o estudo do processo da morte (Kübler-Ross, 1970), enquanto a “Gerontologia Social” dedica-se ao estudo do processo de envelhecimento (Wylleman, 2019). Estes modelos tradicionais foram utilizados até meados de 1980 para explicar o processo de transição dos desportistas (Agresta et al., 2008). Os “Modelos Tanatológicos” comparam a reforma desportiva à perda da função social e ao ostracismo (Glaser & Strauss, 1965) e decorre de um processo crescente de consciencialização balizada por várias fases, nomeadamente a da negação e isolamento, a da raiva, a da depressão e a da aceitação do fim da carreira. Por sua vez, a “Gerontologia social” é uma ciência que analisa a forma sistemática do processo de envelhecimento do ser humano (Atchley, 1991). Assim, diversos autores abordaram o tema das carreiras desportivas profissionais e das transições à luz das teorias inerentes a este tipo de modelos, nomeadamente a partir da teoria da atividade, da teoria da subcultura; da

teoria da separação ou desvinculação, da teoria da continuidade e da teoria da quebra social, tal como referenciado na literatura (Lavalley & Andersen, 2000).

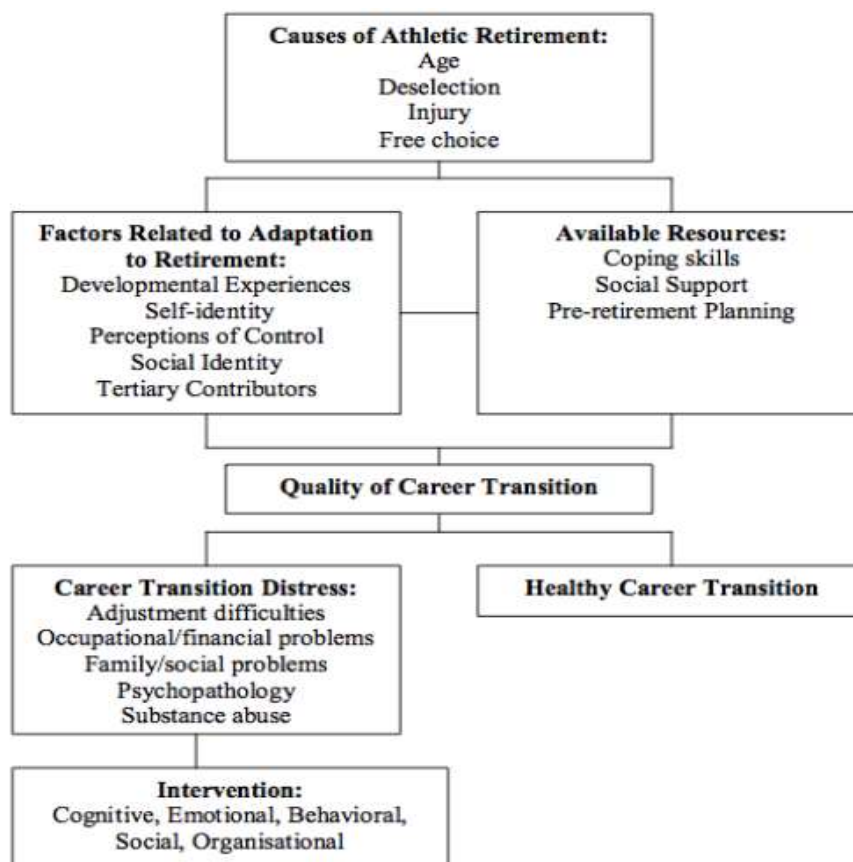
Com o aparecimento dos primeiros programas de apoio aos ex-atletas, no final dos anos 80, iniciou-se uma transformação para outra perspectiva de transição e adaptação humana ao modelo de transição, o que resultou numa visão mais positiva da transição atlética (Stambulova et al., 2021). Este modelo permitiu um novo olhar nocional sobre a temática. Considerou-se, assim, importante englobar três fatores que interagem na transição de carreira, nomeadamente as características da vivência individual da transição (ex: sexo, idade, capacidade psicossocial), a perceção da própria transição (sentimento e papel da mudança) e as características dos ambientes pré e pós transição (Stambulova et al., 2021).

- Etapa 2: Perspetiva de desenvolvimento integral da carreira suportada por contexturas específicas do desporto:

A partir dos anos 90, entendeu-se a transição para o pós-carreira mais como um processo do que como um acontecimento único (Agresta et al., 2008; Wylleman et al., 2004). Assim, e num paradigma processual mais interativo, surgiram novos modelos que permitiram agregar a experiência do atleta ao longo de todo o percurso desportivo, entendendo-a como um percurso de vida com várias fases de desenvolvimento que contribuem para o alcançar dos objetivos dos atletas (Danish et al., 1993; Stambulova, 1994).

De entre várias propostas, destaca-se o “Modelo Conceptual de Adaptação ao Término da Carreira Desportiva” (Taylor & Ogilvie, 1994), exposto na figura 1, que projeta a perspetiva holística das variáveis que interferem em todo o processo de transição, nomeadamente a de abandono da carreira desportiva. Este modelo explicativo, que serviu tanto para as transições no desporto amador como no profissional, procura circunscrever todo o percurso do atleta no momento em que decide abandonar a carreira. Sucintamente, os autores procuram determinar quais as razões que conduzem ao abandono da carreira por parte dos atletas para, seguidamente, compreenderem os principais fatores de adaptação do atleta à transição dessa etapa. Com base nestes pressupostos informativos, consegue-se inferir se a transição foi efetuada de forma positiva ou negativa. Em caso de transição negativa, o modelo propõe uma intervenção especializada categorizada por níveis (cognitivo, comportamental, emocional e social) que tem o propósito de auxiliar os atletas. O mesmo pode ser usado para visualizar a rescisão da carreira atlética como um processo de transição entre carreira e vida pós-desportiva, que incluem as causas, os fatores que podem afetar a adaptação para uma nova vida e os recursos disponíveis que levam aos resultados ou consequências do atletismo rescisão (Kadlcik & Flemr, 2008). Ele analisa todo o processo de transição de carreira desportiva tanto positiva quanto negativamente e esclarece onde um atleta pode ter problemas, causando uma má adaptação, como medo, ansiedade e

depressão (Lally, 2007). A desvantagem do modelo é que não considera os aspetos emocionais e cognitivos na adaptação ao pós-carreira.

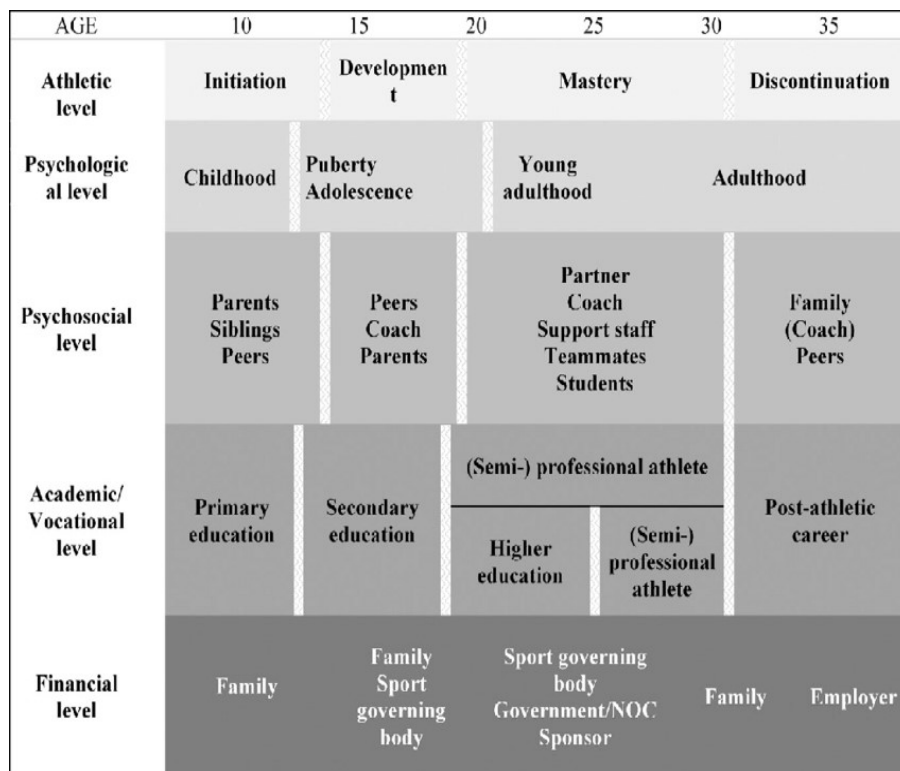


**Figura 1. Modelo Concetual de Adaptação ao Abandono da Carreira Desportiva, proposto por Taylor & Ogilvie (1994).**

- Etapa 3: A carreira e as transições desportivas analisadas numa perspetiva do atleta como um todo integrado num ambiente específico.

A grande alteração ao desenvolvimento conceptual da pesquisa ocorreu a partir do momento em que se atribuiu importância à transição dos atletas exclusivamente no contexto desportivo e numa perspetiva integral, ou seja, numa visão da “pessoa por inteiro”, relevando a sua idiossincrasia a cada momento no desenvolvimento dos desafios enquanto desportistas e, ainda, nas outras esferas da vida, tais como a relação estabelecida com treinadores, pais e amigos (Côté, 1999; Stambulova et al., 2021; Wylleman et al., 2000), o que evidencia a importância dos conceitos da psicologia e sociologia no estudo da temática. Esta perspetiva evoluiu, posteriormente, para a necessidade de se compreender também o papel dos fatores macrossociais tais como a cultura, o contexto e o desenvolvimento pessoal do atleta (Stambulova et al., 2009). O “Modelo Holístico da Carreira Desportiva” – “Holistic Athletic Career Model” (Wylleman, 2019; Wylleman et al., 2004) é um desses exemplos, onde contempla uma integração da vida desportiva com a vida não desportiva do atleta,

relacionando diferentes âmbitos da vida do individuo a partir da fase desportiva, do nível de desenvolvimento psicológico, nível psicossocial e nível de escolaridade. A partir dele, verifica-se que existem interações constantes entre todos os níveis de desenvolvimento dos atletas ao longo de suas carreiras desportivas, tal como apresentado na figura 2:

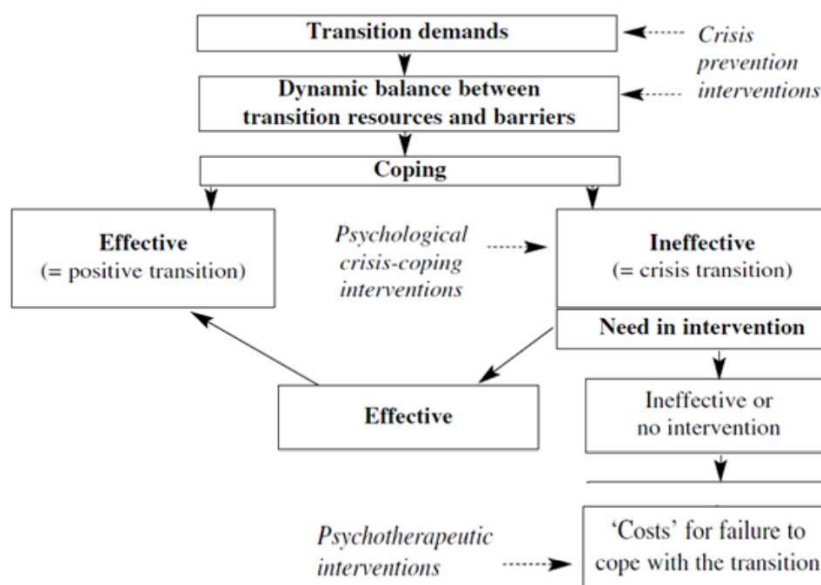


**Figura 2. Modelo Holístico da Carreira Desportiva (Wylleman, 2019).**

A primeira camada do modelo agrupa as transições por idades. Assim, a primeira transição é identificada quando os jovens começam a envolver-se no desporto organizado (por volta dos 6/7 anos). A segunda transição ocorre quando o atleta começa a intensificar o treino e começa a competir num nível elevado (sensivelmente entre os 12 e 13 anos). A terceira transição ocorre quando o atleta entra no processo de treino e competição a alto nível (entre os 18 e 19 anos). A última transição ocorre quando o atleta decide terminar a atividade desportiva, que geralmente ocorre a partir dos 30 anos (Wylleman, 2019; Wylleman et al., 2004).

Para uma análise das motivações, exigências e consequências da transição, bem como de todos os esforços que os atletas devem realizar para que o processo de adaptação à nova etapa seja bem-sucedida evidencia-se, através da Figura 3, o “Modelo de Transição da Carreira Desportiva” (Stambulova, 2003). Se ocorrer esta premissa, o atleta sente que tem recursos suficientes para lidar com as exigências da transição, seja através de fatores internos (motivação, habilidades, personalidade, entre outros), seja por fatores externos (como o apoio social e financeiro). Antagonicamente, o atleta apresenta uma crise de

transição quando deixa de utilizar eficazmente os seus recursos (Stambulova, 2003; Stambulova et al., 2009).

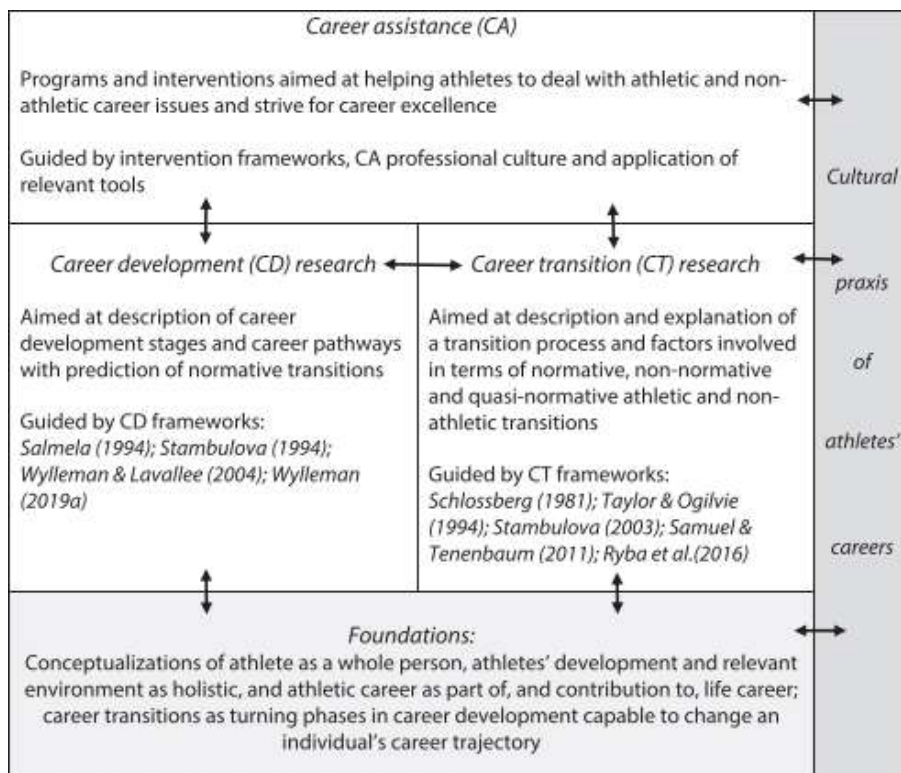


**Figura 3. Modelo de Transição da Carreira Desportiva (Stambulova, 2003).**

A prevenção surge, assim, como um elemento fundamental para capacitar os atletas a encontrarem estratégias para enfrentarem eficazmente as transições. Concomitantemente, a intervenção psicológica em ambiente de crise pode ser um recurso que vise minorar os impactos negativos das transições (Stambulova et al., 2009). A nova praxis relaciona, assim, pesquisas orientadas segundo vários pressupostos conceptuais referenciados por (Stambulova et al., 2021), das quais se expõem sumariamente:

- Visão integral do atleta (pessoa inteira) que relaciona a prática desportiva com outras questões da sua vida pessoal, como por exemplo os estudos, o trabalho e a família (Wylleman et al., 2013);
- Perspetiva holística de desenvolvimento dos atletas (Wylleman, 2019; Wylleman et al., 2013), que se traduz numa abordagem multidimensional do desenvolvimento atlético, em questões de âmbito psicológico, social, académico, financeiro, entre outros. Estes fatores influenciam-se mutuamente considerando as experiências relacionadas com o ambiente desportivo e não desportivo (Alfermann & Stambulova, 2007; Henriksen et al., 2011; Stambulova et al., 2007);
- Perceção que as transições de carreira são importantes fases de mudança. Cada uma dessas transições envolve avaliações, estratégias (bem ou mal sucedidas) e, conseqüentemente, adaptações à nova fase (Alfermann & Stambulova, 2007; Samuel & Tenenbaum, 2011; Schlossberg, 1981; Stambulova & Samuel, 2019).

Em építome, a simplificação da abordagem conceptual da temática da carreira desportiva e das transições pode, assim, ser elucidada a partir da Figura 4, que reconhece a relação existente entre a investigação centrada na carreira desportiva e a investigação dedicada à transição da carreira.



**Figura 4. Estrutura do Desenvolvimento da Carreira Desportiva (Ryba et al., 2016; Stambulova et al., 2020).**

Fundamentados nesta visão global, e priorizando a linha de interesse investigativa, pretende-se agregar e interrelacionar a área da carreira desportiva e respetivas transições, nomeadamente a de assentimento nas fases de excelência e de descontinuação. Esta complementação permite, por um lado, descrever os percursos dos atletas, prevendo o tipo de transições normativas e, por outro, mencionar e explicar os processos e os resultados das transições, considerando a influência dos fatores pessoais e ambientais (Stambulova et al., 2021). Para além dos modelos mencionados, outros paradigmas têm vindo a emergir na profusão de conhecimento relativo ao desenvolvimento da carreira e transições desportivas dos atletas. A opção por esta abordagem relaciona-se, apenas, com o facto de serem estes os modelos considerados para a reflexão em torno da linha investigativa da Tese.



## **1.2. O pós-carreira e a qualidade de vida dos ex-jogadores de futebol: o (re)começo (im)previsível.**

O futebol é a modalidade desportiva mais popular do mundo com um forte impacto social (FIFPro, 2016; Roderick, 2006). Estima-se que duzentas e sessenta e cinco milhões de pessoas praticam a modalidade de forma regular a nível profissional, semiprofissional ou amador. Na dimensão profissional o número de jogadores com carreira de rendimento desportivo atinge um total aproximado de duzentos mil praticantes (Junge & Dvořák, 2015). A partir do posicionamento central da modalidade está o jogador profissional de futebol que, em paralelo com outras modalidades, tem um período de carreira curto, intenso e definido, quando comparado com não atletas (Carapinheira et al., 2019; Roderick, 2006). A carreira desportiva do futebolista é caracterizada por um grande desgaste físico, tendo em conta a excessiva utilização dos seus recursos motores e energéticos (Carmody, Anemaat, et al., 2022; Jones et al., 2021a; Junge & Dvořák, 2015). Concomitantemente, a limitação temporal da carreira obriga a que o jogador estabeleça um vínculo mais intenso com a profissão, relativamente a questões como a sua disponibilidade diária, a procura de melhores rendimentos, as privações da vida social, os hábitos alimentares, e outros aspetos que não são tão evidentes nas profissões externas ao desporto (Arliani et al., 2016; Roderick, 2006; Rogério, 2014), especialmente a exposição e notoriedade social a que está exposto, sendo muitas vezes reconhecido e perçecionado sobre variados tipos de adjetivação (positiva e/ou negativa) face à exigência dos resultados e performance individual (Roderick, 2012; Rogério, 2014; Teques & Rosa, 2019; Van Yperen, 2009).

Neste paradigma, e tal como sucede em outras modalidades desportivas, a carreira profissional no futebol compreende vários momentos que se desenvolvem entre a formação e a transição para o pós-carreira (Knights et al., 2016, 2019). A profusão de estudos nesta área não é, contudo, muito abundante (Carapinheira et al., 2019) pelo que é pertinente identificar, reunir e divulgar dados relativos ao processo de atividade, abandono profissional, realidade e sociodemográfica, impacto de saúde e longevidade afeta à careira profissional dos futebolistas. Para melhor se definirem tendências e necessidades destes profissionais é importante que os estudos se foquem na modalidade e, se possível, que permitam o cruzamento de diferentes contextos e culturas (Stambulova et al., 2021; Stambulova & Samuel, 2019).

A partir de dados de uma investigação com jogadores no ativo e ex-jogadores de 33 países (FIFPro, 2016), concluiu-se que há necessidade de ajudar os jogadores a prepararem o pós-carreira, considerando a educação, carreira, desenvolvimento pessoal, alfabetização financeira e o bem-estar físico e social dos mesmos. Neste pressuposto, e perante os vários

programas que têm emergido ao longo dos últimos anos, em contexto nacional e internacional, é perceptível a pertinência que se tem oferecido à temática, pelo que se julgou pertinente associar o conceito de qualidade de vida (Qd) à transição para o pós-carreira.

A QdV define-se como “a percepção que um indivíduo tem sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (Gutierrez, 2012). Por conseguinte, e dentro das seis abordagens teóricas referenciadas (Raphael et al., 1996), pretendeu-se associar a QdV como um indicador social e de saúde, neste caso a partir da avaliação deste parâmetro com os ex-jogadores de futebol portugueses.

O modelo teórico proposto há alguns anos (Renwick et al., 1996) é interessante pois enquadra três componentes da QdV, nomeadamente o “ser”, o “pertencer” e o “tornar-se”, que se organizam de forma dinâmica entre si (tabela 2).

**Tabela 2. Componentes e subcomponentes essenciais da qualidade de vida (adaptado de Renwick e Brown, 1996).**

SER (quem é no campo individual)	Resultado da alimentação, aptidão física, habilidades individuais, inteligência, valores, experiências, entre outros ...	Físico Psicológico Espiritual
PERTENCER (como a pessoa se ajusta ao contexto)	Ligações ao meio, casa, trabalho, comunidade, possibilidade de escolha pessoal de privacidade, assim como da participação de grupos, inclusão em programas recreativos, serviços sociais, etc.	Físico Social Comunidade
TORNAR-SE (o que a pessoa faz para alcançar as suas expectativas, metas e aspirações)	Prática de atividades como trabalho voluntário, programas educacionais, participação em atividades relaxantes, oportunidade de desenvolvimento das habilidades em estudos	Práticas Lazer Crescimento /Progresso Pessoal

Neste paradigma, pretende-se enriquecer a reflexão promovida à volta do pós-carreira dos ex-jogadores de futebol para se aumentar o conhecimento sobre a forma como a carreira profissional afeta a QdV dos mesmos. Parafraseando-se um autor de referência no âmbito da psiquiatria (Damásio, 2007), assinala-se que “...a interação favorável e desfavorável de sentimento e razão deve ser reconhecida se quisermos compreender os conflitos e as contradições que afligem a condição humana”. Desta forma, se há uma profusão de pesquisas que enfatizam a importância da QdV durante e após as carreiras (Arliani et al., 2016), isto significa que a descoberta dos fatores que influenciam e promovem o florescimento dos jogadores ajudará à melhor compreensão do fenómeno para, consequentemente, melhorar-se a qualidade de intervenção junto desta população.

### **1.3. Impactos sociodemográficos e epidemiológicos decorrentes da carreira profissional no futebol**

A participação no desporto de elite tem consequências ao nível da longevidade em comparação com indivíduos não praticantes da população em geral (Lemez & Baker, 2015). Fatores associados ao tempo de carreira, tipo de prática, perfil da modalidade, preponderância de participação, características hereditárias, envolvimento e estilos de vida adotados são alguns exemplos que podem afetar a saúde e qualidade dos ex-jogadores no pós-carreira. A partir de vários marcos referenciadores emergem duas perspetivas que aparentam ser decisivas para o estudo dos impactos da carreira, nomeadamente a dimensão sociodemográfica e a dimensão epidemiológica.

Na dimensão sociodemográfica, a investigação orienta-se para o desenvolvimento da carreira e as várias fases transitórias, considerando-as como um conjunto de construções sociais mediadas na relação de poderes, na consciência individual e na reflexão coletiva dos participantes (Coakley, 1983). Neste sentido, a compreensão sociodemográfica inerente à carreira dos ex-futebolistas pode ajudar não só a fotografar a realidade como, principalmente, permitir efetivar comparações e correlações com variáveis ligadas aos fatores de impacto da carreira (Arliani et al., 2016; Turner et al., 2000). Para tal, é necessária uma caracterização geral dos ex-jogadores a vários domínios, nomeadamente em variáveis como a duração da carreira, o período da carreira, o nível competitivo, o estatuto internacional, o estatuto tático-posicional, a formação académica e técnica, a evolução do agregado familiar, o suporte e apoio social, a adaptação e desenvolvimento profissional no pós-carreira, entre outros. Para este paradigma, múltiplos estudos foram tidos em consideração (Agresta et al., 2008; Baron et al., 2012; Carapinheira, Mendes, et al., 2018; Carapinheira, Torregrossa, et al., 2018; Carapinheira et al., 2019; Drawer & Fuller, 2002; Goutteborge et al., 2015; Kegelaers et al., 2018; Lemez & Baker, 2015; Lima da Costa, 2017; Rintaugu et al., 2016; Roderick, 2012; Sanders & Stevinson, 2017).

Na dimensão epidemiológica, sendo esta um ramo da medicina, procura-se estudar os diferentes fatores que impactam na saúde dos jogadores, de forma a antecipar-se problemas que possam trazer prejuízo à sua saúde. O futebol, sendo um desporto de contacto jogado a alta velocidade, apresenta risco elevado na incidência de lesões (Ekstrand et al., 2011; Gurau et al., 2023; Jones et al., 2021a; Pfirrmann et al., 2016). Esta prevalência está relacionada com a enorme exposição que têm relativamente ao número de horas de treino e competição (Jones et al., 2019, 2021a). Nesta perspetiva, o número, tipo e recorrências de lesões ao longo da carreira podem ter consequências negativas do foro epidemiológico a médio e longo prazo, nomeadamente no período pós-carreira. Neste período uma parte dos ex-

jogadores apresenta algum nível de dor (Arliani et al., 2014) e consideram que as lesões afetas à carreira desportiva têm impacto não só na qualidade de vida como, também, nas oportunidades de emprego no pós-carreira (Lima da Costa, 2017; Turner et al., 2000). Concomitantemente, os jogadores parecem também estar mal informados sobre os riscos de saúde decorrentes da carreira profissional, bem como das medidas de controlo disponíveis para se minimizarem esses riscos (Drawer & Fuller, 2002; Koch et al., 2021).

## **1.4. Dos impactos da carreira à adequação dos programas e serviços de apoio aos (ex)jogadores**

Os programas e serviços de apoio à carreira dos desportistas foram iniciados no Canadá, Estados Unidos, Austrália e alguns países da Europa Ocidental. O “Olympic Athlete Career Centre” (Canada), “Career Assistance Program for Athletes” (USA), “Life Style Management Program” (UK) e o “Retired Athlete” (Netherlands), são alguns exemplos de programas que refletiram uma elevada relação entre a competitividade dos atletas e os seus direitos enquanto seres humanos (Park et al., 2013; Stambulova et al., 2009; Wylleman et al., 2004). Cientes da contribuição que o desporto pode proporcionar ao avanço civilizacional, quando o mesmo contribuiu para o aumento das oportunidades de crescimento, formação e desenvolvimento dos indivíduos (Côté, 1999), os programas e serviços de apoio foram-se proliferando em vários domínios, contextos e modalidades desportivas. O futebol não foi exceção pelo que, dentro do modelo de desenvolvimento da carreira desportiva, se conceberam programas dirigidos a jogadores com o objetivo de ajudá-los a lidar com as fases e etapas transitórias da carreira. As abordagens utilizadas têm vindo a ser individuais, grupais, informacionais e/ou de desenvolvimento de competências (Brandão et al., 2000), capacitando-os a maximizar o seu potencial nas diferentes esferas da vida diária (psicossocial, educacional, atlética). Em termos gerais os programas devem fornecer aconselhamento psicológico que seja educacional e preventivo por natureza, mas que também ensine estratégias para a transição (Erpič et al., 2004). Não obstante a existência de diversos programas de apoio dirigidos aos jogadores, ainda não é perceptível sobre a quem compete gerir e apoiar os mesmos nos diferentes momentos (Knights et al., 2019). Esta ideia parece adquirir consistência quando se analisa o contexto do futebol português onde, a partir de dados contextuais (Carapinheira, Mendes, et al., 2018; Carapinheira, Torregrossa, et al., 2018), se constata que os jogadores não conhecem ou não utilizam essas possibilidades de apoio.

Concluindo, estes programas e serviços combinam ações preventivas ou interventivas de âmbito psicológico, social ou mesmo clínico. A essência desta ajuda é o aconselhamento individual, o planeamento da carreira, a definição de metas, a orientação para o desenvolvimento de vida com foco em competências transferíveis para o uso interno e externo ao desporto (Agresta et al., 2008; Lima da Costa, 2017). Assentes nestas premissas, considera-se que o conhecimento profícuo sobre os impactos da carreira e a QdV evidenciada pelos ex-jogadores portugueses no pós-carreira poderão contribuir para o debate e reflexão sobre os programas e serviços de apoio disponibilizados quer aos jogadores que estão no ativo, quer ao ex-jogadores que se encontram no período pós-carreira.



## Capítulo 2: Fundamentação Metodológica

### 2.1. Problema, objetivos de pesquisa e metodologia

Com base na literatura existente, observou-se uma limitação de dados empíricos relativos ao conhecimento dos impactos da carreira profissional dos ex-jogadores de futebol portugueses, especificamente na escassez de estudos com uma metodologia holística capaz de abranger o percurso desde o início da carreira até ao momento situacional de vida no pós-carreira, considerando, na mediação desse espaço temporal, as várias fases transitórias.

Assentes no pressuposto de que o pós-carreira não é um evento singular e autónomo, mas sim um processo de transição que abrange tanto as fases pré antecedentes como consequentes (Park et al., 2013), idealizou-se o seguinte problema conceptual: Quais são os impactos sociodemográficos e epidemiológicos decorrentes da carreira profissional e a forma como eles afetam a qualidade de vida dos ex-jogadores no pós-carreira?

Neste quadro, considerando-se a referência teórica do “Modelo holístico da carreira do atleta” (Wylleman, 2019), especificamente a etapa “*Mastery*” (carreira desportiva) e “*Discontinuation*” (pós-carreira desportiva), assim como múltiplos estudos relacionados com a área de pesquisa no âmbito do futebol (Arliani et al., 2014, 2016; Breslin et al., 2019; Carapinheira, Mendes, et al., 2018; Carapinheira, Torregrossa, et al., 2018; Carapinheira et al., 2019; Carmody, Anemaat, et al., 2022; FIFPro, 2016; Gazzaroli et al., 2017; Jones et al., 2019; Junge & Dvořák, 2015; Roderick, 2012; Turner et al., 2000; Uzunca et al., 2005; Vann Jones et al., 2014), definiram-se os seguintes objetivos de pesquisa:

- i) Desenvolver e validar de um guião de entrevista para a aplicação de estudos que caracterizem os efeitos das carreiras desportivas na QdV dos ex-jogadores de futebol portugueses (instrumento de pesquisa);
- ii) Caracterizar a carreira profissional dos ex-jogadores portugueses através de uma perspetiva sociodemográfica e socioprofissional, com particular ênfase em fatores como a preparação para a carreira, a duração da carreira, a formação durante a carreira, as características familiares e diversos indicadores profissionais ao longo da carreira.
- iii) Avaliar a QdV dos ex-jogadores de futebol portugueses no pós-carreira, comparando-se a QdV dos indivíduos com base em fatores como a duração da carreira, o período de término da carreira, o nível competitivo, o estatuto tático-posicional, o estatuto internacional, as qualificações académicas, as lesões graves de carreira e o vínculo profissional ao futebol.
- iv) Caracterizar e qualificar o término da carreira dos ex-jogadores de futebol portugueses e compreender quais as experiências vivenciadas e o que determinou a variação dessas

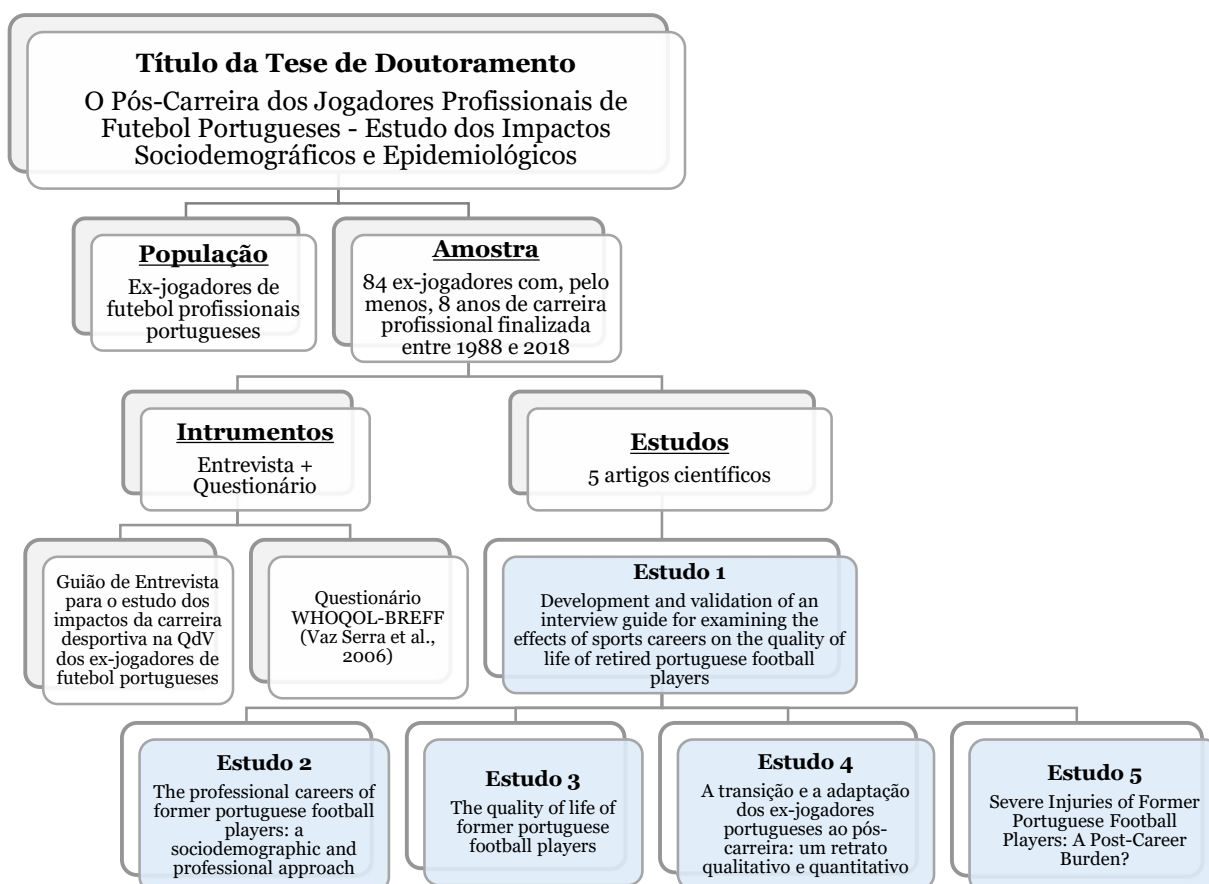
experiências durante o período do pós-carreira. Para o término da carreira indagar sobre as suas causas, a dificuldade da decisão, o tipo de planeamento efetuado e o suporte e apoio obtidos. Nas adaptações sociodemográficas ao pós-carreira, pesquisar sobre as experiências e adaptações difíceis ocorridas, o tipo de desenvolvimento e enquadramento profissional, o nível de ajustamento socioeconómico, a evolução do agregado familiar e a ligação existente ao futebol.

- v) Caracterizar e compreender a incidência e o tipo de lesões associadas à carreira profissional dos ex-jogadores portugueses e, conseqüentemente, aferir sobre os seus impactos no domínio físico da QdV no pós-carreira, em função do período de carreira, nível competitivo, estatuto posicional e histórico de lesões graves. Simultaneamente, qualificar o tipo de problemas físicos vivenciados pelos ex-jogadores no pós-carreira.
- vi) Sugerir, através das evidências obtidas nos vários estudos, linhas orientadoras para a organização e sistematização de programas e sistemas de apoio que contribuam para otimizar a QdV dos (ex)jogadores nas várias fases transitórias de vida, especialmente no período pós-carreira (aplicações práticas).

As orientações metodológicas sugeridas no desenvolvimento de estudos relacionados com a carreira e respetivas transições enfatizam a importância dos fatores contextuais (Samuel et al., 2023; Stambulova et al., 2021), pelo que se perspetivou uma abordagem holística do ex-jogador. Primeiramente, consideraram-se não só a transição para o pós-carreira como, também, todas as outras transições ocorridas durante a carreira desportiva. Em segundo lugar, considerou-se a dinâmica cultural dos estudos, orientados especificamente para o contexto do futebol português, podendo ser confrontados posteriormente com resultados de outras investigações semelhantes a nível nacional e internacional. Por último, explorar-se a construção e aplicação de um novo instrumento de pesquisa, balizado a partir das áreas da psicologia e sociologia, especificamente direcionado para a dimensão de âmbito sociodemográfico (fatores sociais e profissionais) e de âmbito epidemiológico (indicadores de saúde e QdV). Para uma compreensão mais aprofundada sobre a temática de estudo, optou-se não só pelo desenvolvimento de estudos com uma abordagem quantitativa, no sentido de se encontrarem factos relativos à temática do estudo assentes no paradigma positivista, fundamentado através da descrição numérica de acontecimentos (Fortin et al., 2009), como, também, por uma abordagem qualitativa, para se confrontar a realidade com o contexto tendo-se em consideração a individualidade do acontecimento e a forma como é vivido por cada um, procurando-se compreender os fenómenos segundo o paradigma interpretativo (Fortin et al., 2009; Terrel, 2012), tal como sugerido em estudos desta natureza (Carapinha, Torregrossa, et al., 2018; Knights et al., 2016, 2019).

## Organização conceptual dos estudos científicos

A Tese de Doutoramento compreende cinco estudos científicos originais que procuram dar resposta às diferentes questões investigativas. Apresenta-se, através da figura 5, o desenho conceptual da investigação.



**Figura 5. Desenho conceptual da Tese de Doutoramento.**

### **2.1.1. População estudada e amostra**

A população considerada foram os ex-jogadores de futebol portugueses. Participaram nos vários estudos 84 ex-jogadores (exceto no primeiro artigo, onde foram utilizados apenas 2 ex-jogadores para o estudo piloto de validação do instrumento) com, pelo menos, oito anos de carreira profissional, finalizadas entre 1988 e 2018. Como sugerido na literatura (Creswell & Clark, 2017; Creswell & Poth, 2017), a seleção dos indivíduos teve em consideração uma amostragem por conveniência baseada em critérios, nomeadamente o período do término da carreira (entre 1988-2005 ou 2006-2018), o nível competitivo em que atuaram maioritariamente (1ª divisão ou divisões secundárias) e o estatuto tático-

posicional que assumiram preferencialmente como jogadores (guarda-redes, defesas, médios ou avançados).

Considerando-se a dificuldade de acesso aos indivíduos deste tipo de população, foram integrados na amostra ex-jogadores provenientes de várias regiões do país (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo, Algarve, Madeira e Açores) que, após contacto telefónico, se voluntariaram para participar na investigação. A criação de uma rede de contactos, a inclusão de um número significativo de ex-jogadores e a distribuição heterogénea da idade foram alguns dos pressupostos assumidos, tal como identificado em estudos semelhantes (Breslin et al., 2019; Carapinheira, Mendes, et al., 2018; Gazzaroli et al., 2017). Apresentam-se as características gerais da amostra (tabela 3):

**Tabela 3. Características da amostra da investigação.**

Idades	Média e Desvio padrão	48,85 ± 8,2
	Intervalo	34-68
Duração da carreira profissional	Média e desvio padrão	15,26 ± 3,151
	Intervalo	8-22
Período do término da carreira profissional	Período 1 (1988-2005)	33 (39,3)
	Período 2 (2006-2018)	51 (60,7)
Nível competitivo	Nível 1 - Ligas Principais	43 (51,2%)
	Nível 2 - Ligas Secundárias	41 (48,8%)
Estatuto internacional	Não Internacional	62 (73,8%)
	Internacional "AA"	22 (26,2%)
Estatuto posicional	Guarda-redes	15 (17,9%)
	Defesas	21 (25,0%)
	Médios	27 (32,1%)
	Avançados	21 (25,0%)
Regiões de residência	Norte	15 (17,9%)
	Centro	25 (29,9%)
	Lisboa e Vale do Tejo	27 (32,1%)
	Alentejo	6 (7,1%)
	Algarve	3 (3,6%)
	Madeira / Açores	6 (7,1%)
	Estrangeiro	2 (2,4%)

### 2.1.2. Instrumentos e procedimentos

Para a coleta de dados optou-se pela utilização de um guião de entrevista e um inquérito por questionário. Os instrumentos utilizados foram o "Guião de Entrevista para o Estudo dos Impactos da Carreira Desportiva na Qualidade de Vida dos Ex-jogadores Profissionais de Futebol Portugueses, contruído e validado para o efeito (Teixeira et al., 2024) e o

Questionário da World Health Organization Quality of Live Group, denominado de WHOQL-Breff, versão portuguesa desenvolvida (Vaz Serra et al., 2006).

Os procedimentos seguidos para a recolha de dados foram circunscritos pelo investigador principal. Para uma aplicação rigorosa e criteriosa das entrevistas consideraram-se, de acordo com os protocolos propostos por autores da metodologia qualitativa (Aires, L., 2011; Boni, V. & Quaresma, S., 2005; Haddad et al., 2021), uma sequência de procedimentos para a sua preparação e operacionalização, na qual se pormenorizou a definição do protocolo da entrevista e da aplicação do questionário WHOQL-Breff e, ainda, a solicitação de parecer à Comissão de Ética da Universidade da Beira Interior, relativo ao processo investigacional consubstanciado no presente trabalho. A recolha de dados decorreu entre dezembro de 2020 e janeiro de 2022.

#### 2.1.2.1. Definição do protocolo da entrevista e da aplicação do WHOQOL- BREF

Para se garantir que o processo operacional de recolha de dados fosse rigoroso, prático e eficaz, produziu-se um documento com uma lista sequencial de tarefas, desde o momento de contacto com os ex-jogadores até aos procedimentos pós-entrevista. Assim, num primeiro momento, definiram-se os passos relativos aos contactos e preparação da entrevista:

- Passo 1: procura de contactos de ex-jogadores de futebol portugueses com o perfil definido na amostra do estudo piloto. Para tal, foi utilizada uma rede diversa de contactos onde se foram anotando possíveis elementos a considerar para a amostra;
- Passo 2: realização de contactos telefónicos com os ex-jogadores de forma a verificar-se a disponibilidade para participarem na investigação. Neste primeiro momento eram-lhes explicados o âmbito e os objetivos subjacentes ao estudo (suporte a partir de texto de apoio redigido para o efeito, mantendo-se uma congruência das informações prestadas a cada um dos ex-jogadores);
- Passo 3: após confirmação/aceitação da participação, agenda do dia, hora e local das entrevistas (era dada opção de reunião em local físico ou via plataformas digitais como, por exemplo, o ZOOM, Skype ou Whatsapp). O investigador, no próprio dia, e para confirmação, enviava para os entrevistados toda a informação relativa à marcação da reunião (através de mensagem de texto no telemóvel);
- Passo 4: preparação, nos dias anteriores à realização das entrevistas, do currículo/trajeto desportivo dos ex-jogadores, nomeadamente o trajeto de cada época desportiva, desde a formação até ao término da carreira (realizado em documento próprio).

Posteriormente, esclareceram-se os atos protocolares para o momento da entrevista, nomeadamente para o pré, o durante e o pós-entrevista:

- Passo 1: explicação, através do preâmbulo do guião da entrevista, do âmbito e objetivos da realização da entrevista, bem como do preenchimento do questionário WHOQOL-Breff (Canavarro et al., 2006; Vaz Serra et al., 2006);
- Passo 2: informação sobre a estrutura da entrevista (sua lógica) e elucidação sobre a liberdade que o entrevistado teria para colocar dúvidas sempre que não entendesse as questões formuladas;
- Passo 3: esclarecimento sobre a difusão dos resultados e sobre a natureza confidencial e anónima da recolha, tratamento e divulgação das informações;
- Passo 4: solicitação de autorização para a gravação da entrevista (destacando-se a importância da gravação da mesma para efeitos de transcrição e posterior tratamento dos dados);
- Passo 5: exposição da súmula do currículo ao entrevistado (preenchido previamente) para confirmação, alteração ou correção das informações;
- Passo 6: leitura do consentimento informado (exposto na primeira folha do guião de entrevista), com posterior assinatura do documento em duplicado (uma para o entrevistado e outra para o entrevistador);
- Passo 7: sinalização do momento formal de início da entrevista e respetiva gravação vídeo e áudio;
- Passo 8: aplicação da entrevista de acordo com a sequência do guião dando-se total liberdade ao entrevistado para responder a cada uma das questões. O entrevistador, por seu lado, geria a dinâmica das perguntas em função do desenvolvimento das respostas dadas, confirmando se as respostas de âmbito quantitativo eram garantidas;
- Passo 9: interrupção da gravação após conclusão da resposta dada à última questão do guião da entrevista;
- Passo 10: reforço para a possibilidade de o entrevistado acrescentar informações relevantes que considerasse que não teriam sido mencionadas no decorrer da entrevista;
- Passo 11: instruções dadas ao entrevistado sobre o preenchimento do questionário WHOQOL-Breff, suportado pelo manual do utilizador e sintaxe do instrumento (Canavarro et al., 2006);
- Passo 12: preenchimento do questionário WHOQOL-Breff por parte do entrevistado;
- Passo 13: informação, caso o entrevistado assim o entendesse, sobre a disponibilidade para o fornecimento da transcrição da entrevista com o intuito do entrevistado emitir um parecer sobre a adequação das informações que forneceu, corrigindo eventuais erros e/ou mal-entendidos nas respostas dadas;

- Passo 14: agradecimento final pelo precioso contributo prestado para a concretização do estudo.

#### 2.1.2.2. Solicitação de parecer à Comissão de Ética do projeto de investigação

Antes do início do processo de recolha de dados, foi preenchida e submetida à Comissão de Ética da Universidade da Beira Interior (CE-UBI), a documentação científica referente ao pedido de parecer do projeto de investigação “O Pós-Carreira e a Qualidade de Vida dos ex-Jogadores de Futebol Portugueses. Estudo dos Impactos Sociodemográficos e Epidemiológicos”. No seguimento, a CE-UBI enviou um relatório de apreciação onde solicitou alguns esclarecimentos e informações adicionais, da qual se deu imediata resposta o que providenciou, posteriormente, o deferimento positivo do parecer, na qual foi evidenciado o cumprimento de todos os princípios éticos e morais no desenvolvimento da investigação.



# Capítulo 3: Estudos Científicos

## 3.1 Estudo 1:

### Development and Validation of an Interview Guide for Examining the Effects of Sports Careers on the Quality of Life of Retired Portuguese Football Players

#### **Abstract**

Introduction: Considering the importance of assessing the impacts resulting from a sport career, this study aimed at developing and validating a semi-structure interview guide suitable for quantifying the sociodemographic and epidemiological profile of former professional football players. Methods: Based on the theoretical frameworks and several methodological procedures, an interview guide was developed, consisting of 3 areas of conceptual organization (A1. Biographical data; A2. Professional Career; and A3. Post-Career Transition) and 8 data collection categories (C1. Personal data; C2. Professional data; C3. Sociodemographic background; C4. Epidemiological pathway; C5. Moment of career retirement; C6. Post-career sociodemographic pathway; C7. Post-career epidemiological pathway; and C8. Perceptions of post-career planning). Thus, in procedural terms, four stages were considered for the construction and validation of the interview guide, namely the Ad hoc construction of the interview guide (i), the review of the interview guide by a panel of experts (ii), definition of procedures and protocol for the application of the interview (iii), and the application of the pilot study for the face validation of the interview guide (iv). The sample consisted of two former portuguese players. Results and discussion: a content analysis was carried out on all the answers given to each question in the script by the interviewees. From them, matrices were created with the response references to each subcategory. In this way, it was possible to analyse the type of answers given by the interviewees and relate them to the theoretical perspectives of the topic being investigated. The results showed that the interview guide shows reliability for the collection of qualitative and quantitative information from the respective content analysis. The use of the interview guide characterizes the path of former player, providing information and knowledge on the sociodemographic and epidemiological impact factors resulting from their post-career.

#### **KEYWORDS**

Football (soccer), interview guide, former players, post-career, career impacts, well-being.

### **3.1.1. Introduction**

In recent decades, there has been a significant increase in research focused on understanding the long-term impacts of sports careers (Stambulova and Wylleman, 2019; Stambulova et al., 2021; Samuel et al., 2023). Career transition for athletes is a pivotal juncture in their lives, occurring at an early stage compared to individuals in the general population, non-athletes (Vilanova and Puig, 2017; Wylleman, 2019; Yao et al., 2020). This timing complexity and adds layers of complexity to the process, making it a multidimensional, multilevel, and multifactorial experience (Martin et al., 2014). Consequently, there is an urgent imperative to cultivate specialized and interdisciplinary knowledge from various scientific domains to gain insights into a phenomenon that has far-reaching impacts on both society as a whole and individuals. In the realm of football, sports careers are marked by significant physical strain, considering the extensive depletion of motor energy resources (Barreira et al., 2015; Carapinheira et al., 2019; Silva et al., 2022; Nunes et al., 2023).

Engaging in the sport at the professional level comes with a heightened risk of injury (Roos, 1998; Ekstrand et al., 2011; Pfirrmann et al., 2016; Zech and Wellmann, 2017). Concurrently, the time constraints of an athlete's career compel them to form a deeper connection with their profession, encompassing matters like daily availability, the pursuit of enhanced earnings, the sacrifices of social life, dietary habits, and other facets that may not be as conspicuous in non-sporting occupations (Smismans, 2022). In addition to these considerations, football players often assume a role of social prominence, leading to their recognition and characterization through various descriptors. Moreover, this recognition situates them within a limited social circle (Drawer and Fuller, 2002; Arliani et al., 2016; Monteiro et al., 2021).

A career can be defined as a sequential series of attitudes and behaviors tied to an individual's experiences and activities related to their work over the course of their life (Hall, 2002). It represents a continually evolving process, consisting of distinct stages, each with its specific demands (Schlossberg, 1981; Wylleman et al., 1993; Wylleman, 2019). One of these stages is the transition to post-career life. In the context of football, this transition signifies the moment when a player departs from their professional career and enters a new phase of life (Wylleman et al., 1993; Stambulova et al., 2009, 2021). This situation is particularly delicate as it necessitates the player's emotional adaptation to a new social environment, a different status, and an altered lifestyle (Brandão et al., 2000; Kuettel et al., 2017).

The number of studies in this field, especially in football, is relatively limited. Therefore, it appears pertinent to identify, collect, and disseminate data related to various aspects such

as the activity process, professional retirement, sociodemographic realities, health consequences, and longevity influenced by the careers of footballers, guided by existing literature (Rintaugu, 2011; Knights et al., 2016, 2019; Carapinha et al., 2018a, 2019). To gain a more precise understanding of the patterns and requirements of these professionals, it is essential for research to concentrate on the specific sport and, if feasible, facilitate cross-cultural comparisons (Stambulova and Samuel, 2019; Stambulova et al., 2021). Building on theoretical models concerning careers and career transitions (Taylor and Ogilvie, 1994; Stambulova, 2003; Wylleman et al., 2004; Stambulova et al., 2006; Creswell and Poth, 2017; Wylleman, 2019; Stambulova et al., 2021), a research trajectory has emerged with the objective of examining the sociodemographic and epidemiological effects stemming from the professional football career of former players. Taking this viewpoint into consideration and employing qualitative methodology, we have developed and confirmed the validity of a semi-structured interview guide. This approach, in accordance with the perspectives of multiple authors (Wolcott, 1994; Gall et al., 2007; Turner, 2010; Creswell and Poth, 2017), is an established research method for acquiring comprehensive insights into participants' experiences, emotions, and interpretations.

Framed within the research paradigm on the theme of careers and sport transitions, specifically oriented toward research on the impacts resulting from the professional football career and its effects on the perception of post-career quality of life, as well as in the pursuit of scientific studies carried out in this area by several authors (Drawer and Fuller, 2001; Agresta et al., 2008; Curran, 2015; Sanders and Stevinson, 2017; van Ramele et al., 2017; Carapinha et al., 2018b; Nunes et al., 2023), the main purpose was to build and validate a meta-evaluative instrument, in the form of a checklist, focused on the interpretivist paradigm, capable of characterizing the sociodemographic and epidemiological profile of former football players in Portugal, considering all the transitional phases of the career, namely from the beginning of the professional activity to the situational moment in the post-career.

The interview guide aims to description of career development stages and career pathways with prediction of normative transitions (Samela, 1994; Wylleman, 2019; Samuel et al., 2023). Simultaneously, aimed at description and explanation of a transition process and factors involved in terms of normative, non-normative and quasi-normative athletic transitions (Taylor and Ogilvie, 1994; Stambulova, 2003; Ryba et al., 2016).

The purpose of applying this interview is to develop several studies that holistically conceptualize the entire journey of former football players as a way of evaluating the career impact factors and the quality of life of this population in the post-career period. Used to this end, collecting data from this instrument will provide information on the

sociodemographic and epidemiological idiosyncrasies experienced during the sport career, career transition and post-career.

The main objective of this study was to validate the Interview Guide for Examining the Effects of Sports Careers on the Quality of Life of Retired Portuguese Football Players. From the pilot study, we seek to ensure that the interview is carried out in an organized, methodical manner and, simultaneously, that the information collected is framed and directed to each area and specific thematic category. To this end, matrices will be created to characterizing all types of data to be collected through the application of the instrument.

### **3.1.2. Materials and methods**

Before initiating the construction of this interview guide, the ethical committee at the University of Beira Interior was obtained (CE-UBI-Pj-2021-015). The quality assurance of an interview for application in the scientific field should respect a set of methodological procedures (Wolcott, 1994; Flick, 2005; Boni and Quaresma, 2005). The theoretical framework, the choice of the type of interview, the interview structure definition, the relevance and clarity of the questions, the validation process, the interview training, the interview application and the data processing are some of the steps highlighted in the literature (Triviños, 1987; Wolcott, 1994; Flick, 2005; Boni and Quaresma, 2005; Aires, 2015).

Drawing upon the theoretical framework, which is informed by a comprehensive review of the literature concerning the effects of former footballers' professional careers, particularly within sociodemographic and epidemiological dimensions, we meticulously developed a semi-structured interview guide tailored to the research objectives. We opted for a semi-structured interview approach due to its capacity to incorporate relevant theories and hypotheses related to the research theme. This approach not only facilitates the description of social phenomena but also enables their comprehensive explanation and understanding (Triviños, 1987; Aires, 2015). In terms of the procedural aspects, four distinct stages were considered for the creation and validation of the interview guide: (i) the *ad hoc* construction of the interview guide, (ii) a critical review of the interview guide by a panel of experts, (iii) the formulation of procedures and a protocol for administering the interview, and (iv) the execution of a pilot study to assess the face validity of the interview guide.

### 3.1.2.1. Ad hoc construction of the interview guide

To begin, we initiated our research process by exploring scientific articles centered about careers and post-career transitions in sports, with a particular emphasis on football. We conducted these searches using relevant keywords within popular search engines. Subsequently, we scrutinized the methodologies employed in both quantitative and qualitative studies that delved into career perspectives and career transitions within a sociodemographic and epidemiological framework. The intention was to utilize this analysis to structure the interview guide into thematic sections, aligning them with the overarching research objectives. This process was informed by insights from various sources (Agresta et al., 2008; Knights et al., 2016; Zech and Wellmann, 2017; Carapinheira et al., 2018b; Lelbach et al., 2020).

It is widely acknowledged that conceptual research on career transitions should embrace a comprehensive, continuous, and multifaceted approach (Taylor and Ogilvie, 1994; Wylleman et al., 2004; Stambulova et al., 2009). This entails recognizing the unique challenges that athletes face at different stages of their sporting journey, as well as in other aspects of their lives, including their interactions with coaches, parents, and friends (Côté, 1999; Wylleman et al., 2000; Côté et al., 2007). Moreover, it necessitates an understanding of the influence of macrosocial factors such as culture, context, and the personal development of the player (Stambulova et al., 2007). With this perspective in mind, the initial version of the interview guide was structured around three distinct areas, drawing support from relevant theoretical models (Taylor and Ogilvie, 1994; Stambulova et al., 2006; Wylleman, 2019). Subsequently, after considering insights from various sources (Turner et al., 2000; Drawer and Fuller, 2001; Uzunca et al., 2005; Agresta et al., 2008; Baron et al., 2012; Vann Jones et al., 2014; Gomes and Domingues, 2016; Gledhill et al., 2017; Van Ramele et al., 2017; Carapinheira et al., 2019; Yao et al., 2020; Jones et al., 2021), we made the decision to incorporate eight research categories, each containing numerous questions organized into various subcategories. As an initial premise, meticulous attention was given to the wording, structure, and sequence of the questions to ensure that they were framed objectively, in plain language, and without inadvertently suggesting any specific answers (Wolcott, 1994).

### 3.1.2.2. Evaluation of the interview guide by an expert panel

Following the creation of the initial draft of the interview guide, it underwent a face validation process by a panel of three experts from different institutions of Portuguese university institutions. These experts were experienced higher education teachers with a track record of research and published work in the relevant field (Scorsolini-Comin, 2020).

After receiving their feedback, several modifications were made to the interview guide. Specifically, eight questions were removed, and the wording of seven other questions was revised, while keeping intact the originally defined categories and subcategories.

#### 3.1.2.3. Procedures and protocol for applying the interview

To ensure a thorough and meticulous utilization of the instrument, a set of procedures was established for both preparation and implementation, particularly with regard to the form of contact and preparation for the interview (i. selection and provision of contacts; ii. checking participant availability; iii. Information about the scope and objectives of the research; iv. schedule for the day and location of the interview; v. preparation of a model with the interviewee's pre-defined CV) and, also, the development of a protocol covering the pre-interview, during-interview, and post-interview phases (i. explanation of the scope, objectives and organization of the interview; ii. clarification on the dissemination of results and their confidentiality; iii. Authorization to record the interview; iv. display of the summary of the interviewee's CV to confirm or change the information; v. reading of informed consent for subsequent signing in duplicate of the document; vi. definition of the starting and ending moments of the interview; vii. Reinforcement of the possibility of providing relevant information not mentioned during the interview; viii. Information about the possibility of providing the interview transcript; ix. final acknowledgment).

#### 3.1.2.4. Execution of the pilot study

To assess the practical effectiveness of the interview we conducted a pilot study, including factors like its flow, duration, question clarity, and any unforeseen issues (Gall et al., 2007). The primary objective was to identify any constraints or shortcomings in the interview structure (Turner, 2010). The pilot study involved a sample of two retired portuguese football players, each having accumulated over 8 years of professional experience. Due to the constraints imposed by the SARS-CoV-2 pandemic, the interviews were conducted by videoconference (platform Zoom). This approach was chosen to maintain a desirable level of comfort for the interviewees (Wolcott, 1994; Boni and Quaresma, 2005). It allowed them to participate from the comfort of their own environment while interacting with the interviewer in a quiet, confidential setting and having easy access to the interview guide. On average, the interviews lasted approximately 42 min, which was considered an appropriate duration for field application. Additionally, this phase served as a training opportunity for the interviewer, helping to assess the relevance of the topics covered and evaluate the clarity of the questions to eliminate any potential comprehension issues (Gomes and Domingues, 2016). In conclusion, the final version of the interview guide comprises three main areas

and eight categories, encompassing a total of 27 questions more a general questionnaire with biographical and professional data.

#### 3.1.2.5. Interviews transcription

The interviews were recorded in audio and video format and transcribed. The QSR International – Nvivo, version 11.0 software and SPSS Statistics was used for the information analysis and processing (Leitão, 2002; Bardin, 2007). Simultaneously, to make inferences and interpretations regarding the content analysis, the answers given by each interviewee were detailed, through a table, for each of the categories and subcategories identified in the interview guide.

#### 3.1.2.6. Content analysis of the interviews

The social construction of an instrument must always be guided by the theoretical framework of the research (Bardin, 2016). Concomitantly, content analysis is a well-established qualitative research method used to interpret the meaning within textual content, aligning with the naturalistic paradigm (Scorsolini-Comin, 2020). In this sense, the content analysis respected the different phases of analysis, namely pre-analysis (organization), exploration of the material (coding, categorization) and treatment of results (inference and interpretation) (Bardin, 2016). The validation of the interviews was conducted through conventional content analysis, wherein coding areas and categories were directly derived from the textual data. This approach aimed to extract meaning from the transcribed content by organizing it into discrete sections of information, each identified by specific codes (Creswell and Poth, 2017). By employing this method, we ensured the validation of the discourse by the individuals providing the information and upheld the quality of the procedural dialog inherent in the interview technique (Turner, 2010).

To define the codes for presenting and discussing the results, we analyzed phrases, expressions, and recurring ideas common among the selected interviewees. This process helped identify thematic categories and subcategories based on the interview protocol and the primary topics addressed during the interviews. Subsequently, a review of the initial structure of these categories and subcategories was undertaken, incorporating new criteria as additional response options emerged. This approach aligns with recommendations from other authors (Bardin, 2007) for a mixed methodology that simultaneously utilizes pre-defined categories and adapts to new subcategories that best suit the analyzed material (Creswell and Poth, 2017; Creswell and Plano, 2017). At the same time, for which answer former players gave, argumentative and guidance lists were created about the way which

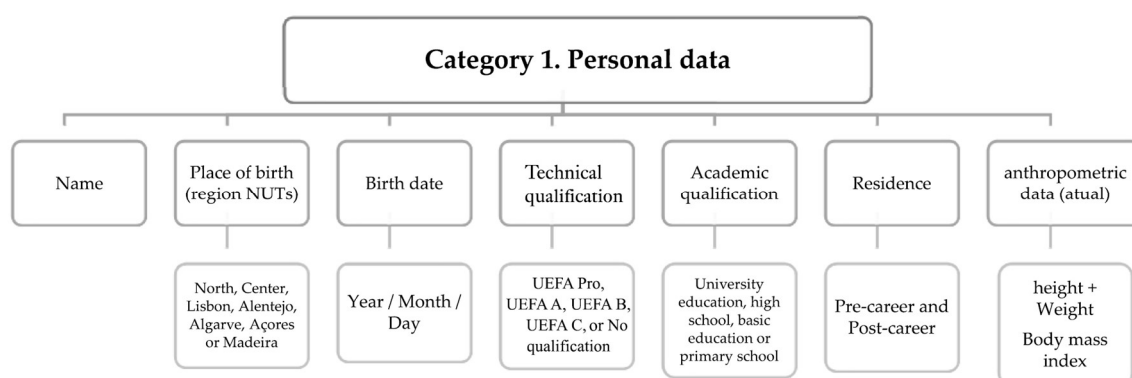
question should be led, so that the quality and pertinence of the data in which category could be satisfied.

### 3.1.3. Results and discussion

The methodology employed, stemming from the content analysis conducted during the research, involved constructing a comprehensive matrix of responses for each of the categories outlined in the guide. This matrix facilitated the identification of all the subcategories and criteria that emerged. Subsequently, these findings were discussed in the context of the theoretical framework pertaining to careers and sports transitions.

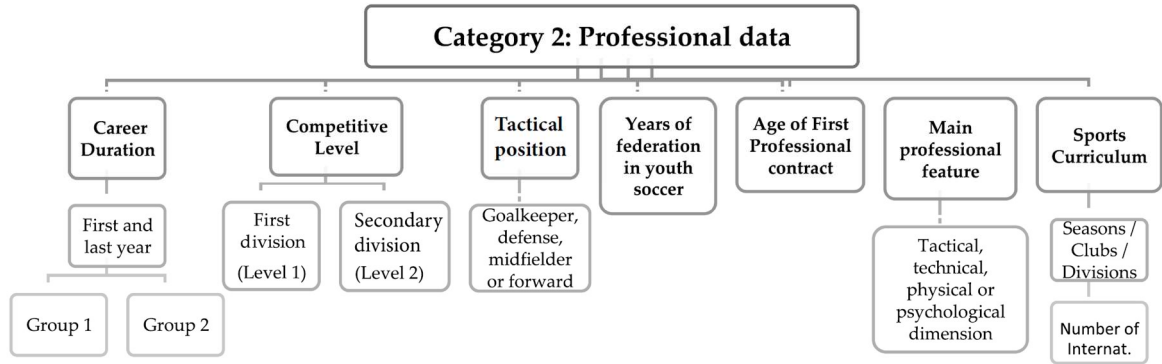
#### 3.1.3.1. Biographical data (area 1)

The collection of informative biographical data is common practice among several retrospective studies (Drawer & Fuller, 2001; Vann Jones et al., 2014; Arliani et al., 2016; Carapinha et al., 2019; Stambulova and Wylleman, 2019; Jones et al., 2021; García-García et al., 2023; Sun and Moon, 2023). In this regard, and firstly, through closed questions, the personal data of the former players were collected (figure 6).



**Figure 6. Matrix with codes for personal information.**

Both closed and open-ended questions were employed to enable the subsequent determination of dependent and independent variables based on the objectives and research questions posed in scientific studies. This approach aimed to enhance the identification and characterization of former players in relation to their professional careers (figure 7).



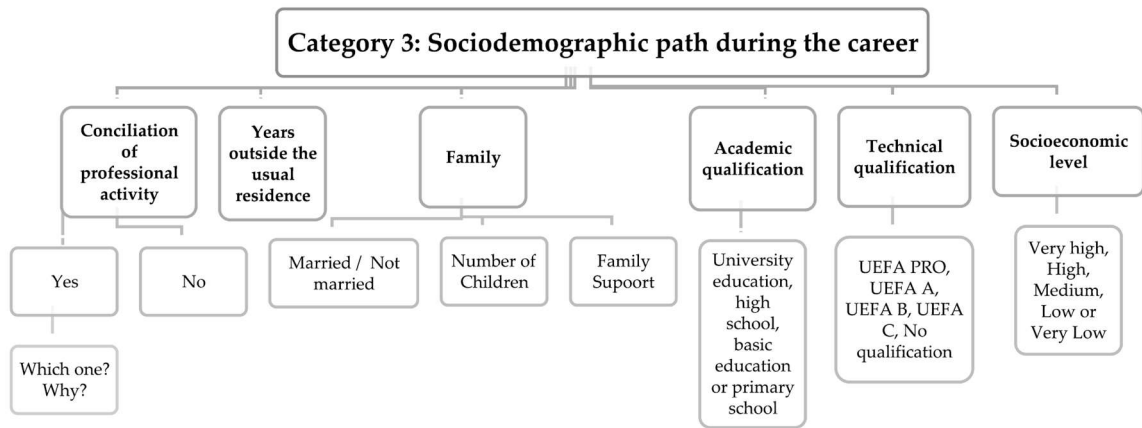
**Figure 7. Matrix with response codes related to the career trajectory.**

The analyzed content revealed that the responses led to a distinct identification of the criteria for each of the subcategories. The interviewees displayed clarity in their understanding of the questions posed to them, facilitating the interpretation of each subcategory during the transcription of the interviews. The essentially quantitative information collected in these two categories allow for the personal and professional characteristics of the interviewees.

### 3.1.3.2. Professional career (area 2)

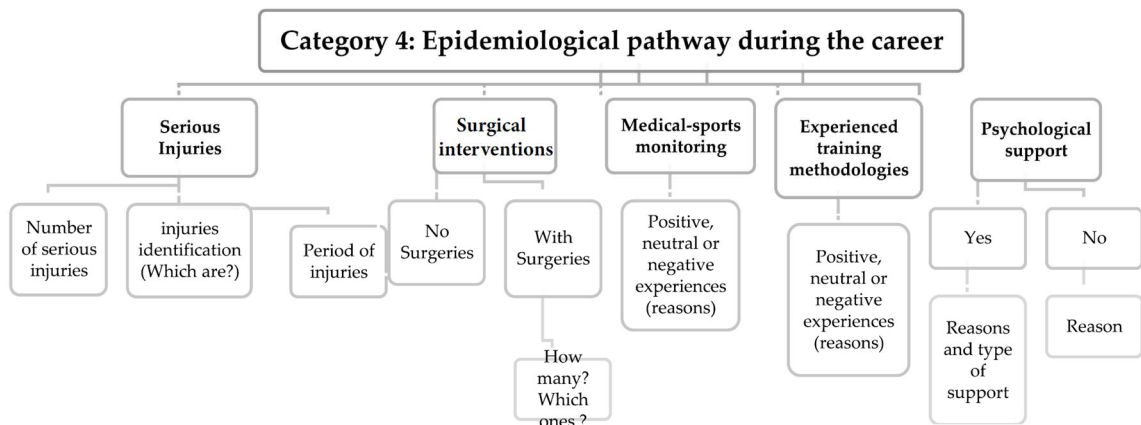
The domain of professional careers encompasses two categories, each providing retrospective information about the sociodemographic and epidemiological aspects of former football players' careers. These categories aim to clarify the unique attributes of football players' careers, particularly within a systems perspective, which will be analyzed in the context of sports psychology (Stambulova et al., 2021). From the career models proposed by Stambulova (Stambulova, 2003) we opted for the guideline of the structural model, i.e., to develop questions that could originate data concerning the direction of sport development (e.g., motivation, quality and style) and, simultaneously, of the psychological determinants reflecting aspects of operational (e.g., psychological processes triggered), situational (e.g., activities and behaviors) and cultural (e.g., organization and lifestyle) scope.

Through the content analysis of interviews pertaining to category 3, which is focused on the sociodemographic aspect, six distinct subcategories have emerged as crucial for exploring and gathering information. These subcategories include the ability to balance professional commitments, the duration of time spent away from one's native area of residence, changes in family dynamics, the pursuit of academic or technical education, and the perceived socio-economic status achieved during the career. These category are visually represented in figure 8.



**Figure 8. Matrix with response codes regarding the sociodemographic path during the career.**

Regarding the content analysis of interviews in category 4 (figure 9), we have identified and grouped five subcategories for extracting relevant information. These subcriteria were designed to collect data concerning the occurrence of significant injuries, any surgeries undergone, assessments of the quality of sports medical care, opinions on methodological experiences, and the availability of psychological support during the players' careers. These criteria are aimed at investigating whether health issues experienced during the professional career are indeed factors that should be considered in assessing the quality of life for individuals' post-career. This aligns with findings from previous research studies (Agresta et al., 2008; van Ramele et al., 2017; Lelbach et al., 2020).



**Figure 9. Matrix with response codes regarding the epidemiological pathway during the career.**

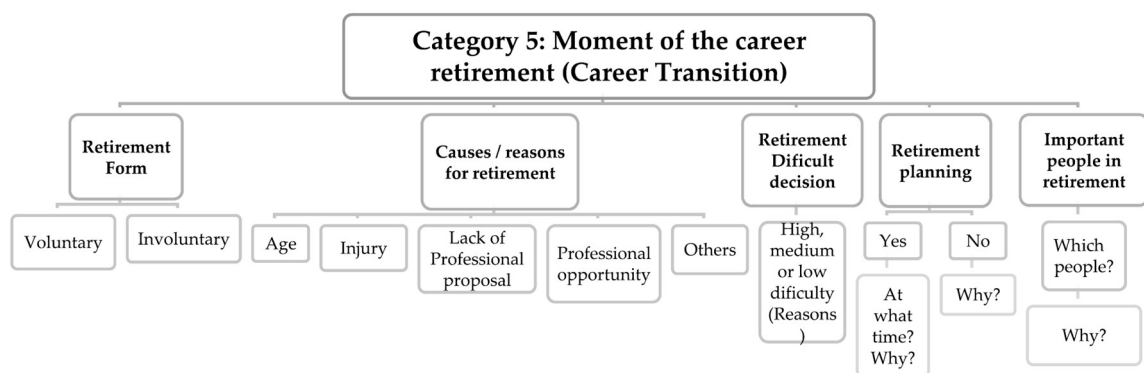
Content analysis shows that there is agreement between the researchers in identifying the number and type of injuries that former players considered to be serious during their career. A similar pattern emerges concerning both the quantity and nature of surgeries undertaken, alongside the recognition of the presence of psychological support. The findings suggest that it could be valuable to categorize timeframes during which injuries and surgeries occurred.

Regarding the perceptions of sports medical care and the methodologies encountered, coding presented challenges because former players indicated having diverse practices and experiences throughout their careers. This diversity arose from interactions with different medical departments and technical teams, which naturally influenced their perceptions of the quality of experiences. To address this issue and ensure more straightforward coding, both questions should initially be structured with closed-answer options. In other words, former players should assess these criteria as positive, neutral, or negative when considering their entire career trajectory. Subsequently, in a follow-up open-ended question, they can provide justifications and explanations for their choices.

### 3.1.3.3. Transition to post-career (area 3)

The category addressing the termination of a sports career drew inspiration from two key models: the conceptual model of adaptation to retirement among athletes (Taylor and Ogilvie, 1994; Kuettel et al., 2017) and the Sport Career Transition model (Stambulova, 2003). The questions posed inquired, from a comprehensive standpoint, about the variables that either influence or are associated with the professional career retirement process.

Through the results obtained (figure 10), it seems that the contents of the answers present informative assumptions capable of inferring about the quality of the transition experienced by former players and, concomitantly, to understand which resources were used for this transition, which results in the effective identification of dependent variables that define the conclusion of the careers within this population (Park et al., 2013; Carapinha et al., 2018b; Samuel et al., 2023).



**Figure 10. Matrix with response codes regarding the professional career retirement.**

The factors that determinate the quality of the transition to post-career are the voluntariness (or involuntariness) of the retirement, the time of acceptance, the athletic identity, the new professional orientation, and the life changes that arise at the moment of

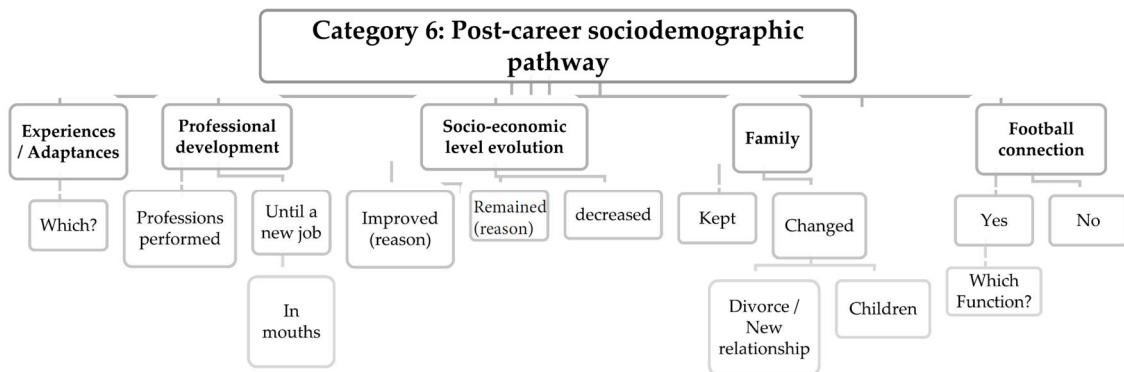
retirement. On the other perspective, and in relation to the resources used for this transition, the existence of coping strategies, the type of psychological support, the existence (or not) of a career retirement plan and also the use (or not) of support from programs are highlighted (Carapinheira et al., 2018b).

From the content analysis it is possible to identify the most significant positive and negative factors of transition quality and the resources available for the players which, by itself, helps in the implementation of specialized intervention models by levels (i.e., cognitive, behavioral, emotional, and social) that have purpose of helping athletes who had negative transitions (Wylleman et al., 2000; Sofie et al., 2021; Smismans, 2022). A higher degree of athletic identity related to valued sport correlates such as intrinsic motivation and the mastery goal orientation (Lochbaum et al., 2022) which means that the type of answers given by the interviewees can be analyzed in light of this paradigm. However, building upon the concept that career and sport transitions should be examined considering the athlete as a holistic entity within a specific context (Stambulova et al., 2021), the answers given in category 6 and 7 (figures 11,12) emphasize the quality factors and resources that are integral to the transition process, as well as they define the subsequent path of former football players post-career.

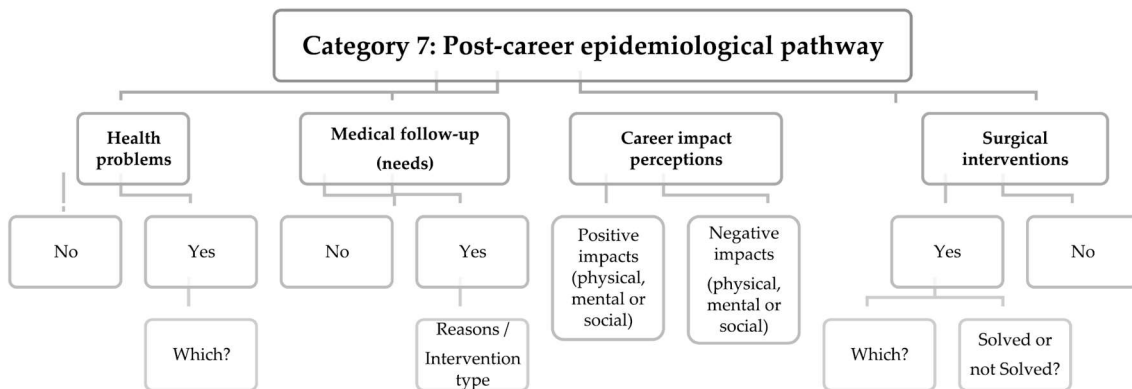
For the characterization of sociodemographic variables, the answers showed descriptions related to the experiences and adaptations in post-career period, the professional path, the changes at socio-economic level, the dynamics and development of the family, and the continuity (or discontinuity) related to the connection that former players maintained with football, as described and proposed in other studies (Grove & Stoll, 1999; Uzunca et al., 2005; Agresta et al., 2008; Rintaugu, 2011; Gazzaroli et al., 2017; Carapinheira et al., 2018b; Monteiro et al., 2021). It's possible that the content of these questions could provide relevant information's because adaptive processes occur within specific contexts that may influence former sport performers' responses and outcomes (Schinke and Stambulova, 2017).

In the epidemiological characterization, the results allow us to recognize if there are (or have been) health problems, medical follow-up and medical-surgical interventions in the post-career period, aspects that are also highlighted in several scientific papers reviewed (Drawer & Fuller, 2001; Uzunca et al., 2005; Park et al., 2013; Vann Jones et al., 2014; Arliani et al., 2016; Sanders and Stevinson, 2017; Jones et al., 2021). At the same time, by analyzing the criteria concerning perceptions of career impact, we gather the former players' overarching views regarding the positive and/or negative effects linked to their professional careers, encompassing physical, mental, and social dimensions. So, It will be important aimed to summarize the post-career effects of highly competitive football practice. It was possible to

develop the matrices proposed in figure 12, where the possible response codes are presented. Through content analysis, the type of answers given by the interviewees allow us to understand the health problems that occurred in post-career, whether former players needed support or medical follow-up, whether there were surgical interventions and, especially, in the case occurrence of health problems, their perception of whether this could be related to their professional career.



**Figure 11. Matrix with response codes regarding post-career sociodemographic pathway.**

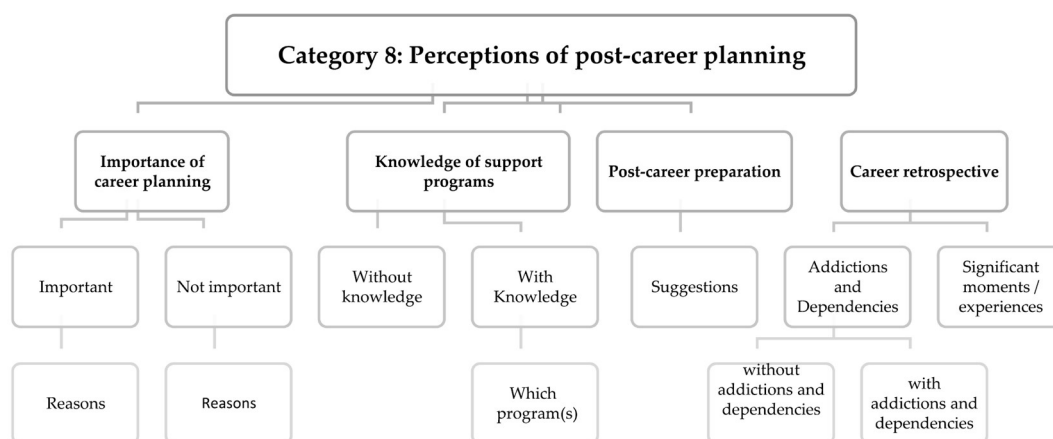


**Figure 12. Matrix with response codes for the post-career epidemiological pathway.**

In summary of the two categories (post-career sociodemographic and epidemiological pathway), the length of the adaptation process is a factor that can be investigating. Adaption is a dynamic process, the interplay between appraisals, decision-making and active coping may change depending on the course of the transition (Samuel et al., 2023). In this regard, analyzing the sociodemographic and epidemiological information of former players during their retirement could provide clues about the impact of their careers, the planification of career transition and, at the same time, understand the profiles, life choices and the type of social, professional and health reality that these former players face.

The last category of the interview guide aims to gather the former players opinions regarding the importance of post-career planning, the knowledge and importance of support programs, their suggestions on the topic and, also, from a retrospective, the identification of key moments and possible addictions or dependencies experienced during their life path (Stambulova et al., 2009; Dimoula et al., 2013; Park et al., 2013; Carapinheira et al., 2018b; Jones et al., 2021; Samuel et al., 2023).

From the content analysis of the research, it is possible to create response codes from four subcategories (figure 13).



**Figure 13. Matrix with response codes regarding former players perceptions of post-career planning.**

In this perspective, it seems relevant to assess the set of opinions and suggestions of former professional players that may contribute to the transfer of recommendations to support programs for career transition (McKnight & Kashdan, 2009), in order to help players to get involved in life after sport, helping them to understand the skills they need to succeed in other areas of activity. Adaptation and professional support associated with change events must consider age and identity as part of the process (Samuel et al., 2023). The lives of sport performers have tremendously changed in last years as a result of the globalization process, social media, and migration (Samuel, 2021). Analyzing the responses from former players, we expect that the collection of information from these subcategories will bring new perspectives and visions about the strategies that can be adopted in this research area.

### 3.1.4. Conclusions

The use of the investigative technique of interview survey is an important research instrument that allows achieving a deep knowledge of the object of study, to the extent that it allows, based on the information provided by the interviewees, to (re) construct meanings

and senses. Under this premise, the objectives of this work aimed at the construction, development and validation of an interview guide based on several methodological procedures that would ensure a robust theoretical framework, a justification for the definition of the primary research areas and, through content analysis of two interviews with former football players, systematize the information model to be generated through the application of the interview (table 4).

**Table 4. Areas, categories and subcategories of the interview guide.**

Area 1: Biographical Data	
Category 1: Personal data	Category 2: Professional data
Full name / Sport name	Year of beginning and end of career
Place of birth / Date of birth	Internationalisations / Tactical Position
Academic and technical qualifications	Start of federated practice (formation)
Residency (pre-career and post-career)	Characteristics of professionalisation
Height and Weight (current)	Curriculum vitae summary
Area 2: Professional Career	
Category 3: Sociodemographic Background	Category 4: Epidemiological Pathway
Conciliation of professional activity	Serious Injuries
Years of living outside the usual residence	Surgical interventions
Family	Medical-sports monitoring
Academic and technical habilitations	Experienced training methodologies
General socio-economic level	Psychological support
Area 3: Transition for post-career	
Category 5: Moment of career retirement (career transition)	Category 6: Post-career sociodemographic pathway
Retirement form	Experiences and adaptations
Causes or reasons for retirement	Professional development
Retirement decision	Socio-economic level evolution
Retirement planning	Family
Important people in the retirement	Football connection
Category 7: Post-career epidemiological pathway	Category 8: Perceptions of post-career planning
Health problems	Importance of post-career planning
Medical follow-up (needs)	The knowledge of support programmes
Career impact perceptions	Post-career preparation (suggestions)
Surgical interventions	Career retrospective (significant or problematic experiences)

Therefore, attached to this article is the complete interview guide with all the questions written in portuguese language. The interview guide designed to investigate the impacts of a sports career on the quality of life of portuguese former football players has proven effective in collecting both qualitative and quantitative data through content analysis (table 5).

**Table 5. Characterization of the interviewed individuals for the pilot study.**

	Former player 1	Former player 2
Career Period	1983-1999	1982-1993
Tactical position	Midfielder	Defense
Competitive level	Level 1 (first division)	Level 2 (second division)

The instrument demonstrate efficiency as it delves deeply into the situational context of former players, facilitating a comprehensive understanding and interpretation of their experiences as conveyed by the diverse research participants. This is relieved in the matrices developed for each of the guide's areas, categories, and subcategories. The instrument seems pertinent regarding data collection for the scope of research oriented toward the study of sociodemographic and epidemiological impacts arising from a professional football career, with transcultural characteristics, focused on individual and multidimensional perception in assessing quality of life in specific context.

### **3.2. Estudo 2:**

#### **The Professional Careers of Former Portuguese Football Players: A Sociodemographic and Professional approach**

##### **Abstract**

**Background:** The study is aimed to identify sociodemographic and professional characteristics related to the careers of former Portuguese football players. Simultaneously, it was intended analyzed the career preparation, career duration, academic and technical formation during the career according to career end period, competitive level and international status. **Methods:** The sample consisted of 84 Portuguese former players ( $48.8 \pm 8.2$  years old) with at least 8 years of professional experience, who finished their careers between 1988 and 2018. Quantitative data was collected from a validated semi-structure interview guide suitable for quantifying the sociodemographic profile of former Portuguese football players. **Results and Discussion:** Former Portuguese players had a career of  $15.2 \pm 3.1$  years with more  $6.4 \pm 2.2$  years of youth federated formation. Significant statistical differences were seen between former players with different competitive levels ( $t(71)=3.843$ ;  $p=0.001$ ) and international status ( $t(82)=-2.740$ ;  $p=0.008$ ). During their careers, 36% accomplish academic formation and 61.9% pursued technical education. Academic habilitation was statistically significant relationships with competitive level ( $\chi^2(1)=9.655$ ;  $p=0.002$ ) and international status ( $\chi^2(1)=6.930$ ;  $p=0.008$ ), unlike what happened with technical qualification ( $p>0.05$ ). The majority of former players marry (83.3%) and have children during the career (82.2%). The divorce rate is 15%. Residential mobility is high ( $8.1 \pm 5.55$  years) and is influenced by the number of clubs represented by former players throughout their career. The professional incomes were considered high or very high and 16.7% of former players developed addictions during their career. **Conclusion:** Former players with higher competitive levels and international status tend to have longer careers. Conversely, they tend to invest less in academic formation. The results reveals that the football career is brief and presents stress and risk factors, mainly at higher competitive levels. The findings contribute to a better understanding and discussion of the professional careers of former Portuguese football players.

**Keywords:** Football (soccer), Former Players; Professional Sports Career; Post-Career; Sociodemographic approach.

### **3.2.1. Introduction**

Numerous research studies have explored professional sports careers and career transitions (Côté et al., 2017; Roderick, 2006; Ryba et al., 2016; Stambulova et al., 2021), with the aim of understanding the impacts they have on the lives of athletes. A professional sports career includes a beginning, development, and an end that typically occurs early in life (Bloom, 1985; Côté, 1999; Samela, 1994; Stambulova et al., 2009; Wylleman et al., 2004). Over the years, the concept of career has been examined from multiple theoretical perspectives, generally referring to an organized sequence of upward movements or transitions within an occupational system (Roderick, 2006). This perspective encompasses learning processes, application sequences, employee perceptions of task progressivity, and conceptual changes related to both work and personal development (Chapoulie, 1987; Stambulova et al., 2009; World Players Association, 2017).

Athletes' careers often involve frequent and varied transitions throughout their lives, with major changes typically viewed as stressors that pressure individuals to adapt (Lavallee, 2005; Wheaton, 1990). These experiences are linked to difficulties in adapting to similar changes (Carapinha et al., 2019; Samuel & Tenenbaum, 2011; Stambulova et al., 2021). Career transitions are pivotal in athletes' life journeys (Murphy, 1995; Stambulova et al., 2021; Stambulova & Samuel, 2019). Successfully navigating these moments, both within and outside the sport environment, enhances opportunities for a long and successful sports career and demonstrates life adjustment skills post-career. Conversely, difficulties in managing transitions can lead to negative outcomes such as premature career termination, psychological issues, or dependence on external resources (Stambulova et al., 2009).

To this study considered the Holistic Athlete Career Model (Wylleman, 2019), specifically the level of athletic mastery, to examine the adaptive, emotional, and cognitive dimensions intrinsic to the sports careers of football players.

Understanding and reflecting on the complexity inherent to these transition processes of former professional players can be useful for developing strategies and intervention programs that maximize the quality of life of this population.

#### 3.2.1.1. Professional Football Career

A career as a professional footballer is highly coveted, requiring high motivation and perseverance (Monteiro et al., 2020, 2023; Roderick, 2012). There are an estimated 20,000 professional soccer players worldwide (Junge & Dvořák, 2015). Since the advent of professionalism in the nineteenth century, players have achieved social prominence, often

becoming global, national, regional, or local heroes due to their exceptional skills and abilities (Brandão et al., 2000; Roderick, 2012). Professional football career is often seen as an extraordinary occupation, sometimes referred to as "love work" by fans, which sets it apart from the highly skilled manual labor typical of the industrial worker class (Gearing, 1999; Roderick, 2006). Football players have uniquely short, intense, and well-defined careers compared to non-athletes, a characteristic that can make them particularly vulnerable to the effects of aging on their careers (Selingardi, 2013). This vulnerability includes job insecurity, uncertainty about contract renewals or new opportunities, and the constant need to publicly demonstrate their technical and competitive skills (Grove & Stoll, 1999; Roderick, 2006; World Players Association, 2017). Research in professional sports should concentrate on the sociological and psychological development of players, analyzing all transitional stages and the social constructs that influence their careers.

#### 3.2.1.2. Sociodemographic and professional indicators of football careers

Understanding the sociodemographic and professional aspects of football players can assist in accurately depicting their reality and effectively addressing career-related variables (Arliani et al., 2016; Barth et al., 2022; Turner et al., 2000; Ureña-Lopera et al., 2020). This requires a comprehensive categorization of former players across various domains. Footballers belong to a cohort of athletes known for their extended careers (Lemez & Baker, 2015). On average, a professional football player's tenure spans between 15 and 17 years (Baron et al., 2012; Teques & Rosa, 2019). Chronologically, most players retire between the ages of 31 and 35 (Agresta et al., 2008; Drawer & Fuller, 2002; Gouttebauge et al., 2016; Rintaugu, 2011; Ureña-Lopera et al., 2020). In a specific study of Portuguese Football players, the average retirement age was notably higher, ranging between 36 and 40 years (Carapinha, Torregrossa, et al., 2018). Conversely, it was verified that older players tend to have longer professional careers compared to newer generations (Carapinha, Mendes, et al., 2018). A recent UK-based study reported that the average age at retirement for professional footballers is  $15.3 \pm 5.2$  years, underscoring the need for further scientific inquiry (Sanders & Stevinson, 2017).

Achieving the status of a professional footballer presents a significant challenge. According to data from the Portuguese Professional Football League, only 16% of players reach the first league, where they stay for an average of 4.7 years. Only a slight 2% advancement to the national senior team (Lima da Costa, 2017). First-league players earn an average monthly salary of 6500 euros, excluding those from the top three national clubs (Drawer & Fuller, 2002). Internationally, over half of professional players (45%) earn less than \$1,000 per month, with 41% experiencing salary delays during their careers (FIFPro, 2016). The

average contract duration is two years, and 29% of players experience involuntary transfers (Rice et al., 2016). Concerns about one's abilities, perceived threats, and constant competitive pressures can lead to stress and negatively affect football players' performance (Barth & Emrich, 2021; Grove & Stoll, 1999; Roderick, 2012).

Despite limited research, football players are susceptible to different mental health difficulties associated with both sports-related causes (e.g., injuries, overtraining, stress) and non-sports-related factors (Barth et al., 2022; Kegelaers et al., 2018; Rice et al., 2016; Teques & Rosa, 2019). Psychological challenges are particularly prevalent during periods of intense competition (Rice et al., 2016). Family it's appointed has play a crucial role in career stability (Grove & Stoll, 1999; Roderick, 2012), especially the support and inclusion of family members (spouse, children, divorce). However, issues related to addictive substances and dependencies also warrant consideration (Kegelaers et al., 2018).

In summary, extensive research on football players' careers indicates that professionalization has a brief duration yet a significant impact on their lives, both sociologically and psychologically. The scarcity of data concerning the profiles of retired football players highlights the necessity for contextual studies based on a comprehensive athletic model to clarify inherent professional traits and related variables, as proposed by the theoretical model (Wylleman, 2019).

### **3.2.2. Problem and objectives**

This research aims to outline the paths of former Portuguese footballers through a sociodemographic and professional perspective, focusing on aspects such as career preparation, career duration, academic and technical formation during the career, family milestones, and general professional indicators during their careers. Furthermore, this study seeks to compare the career preparation and career duration of former players between career end period (1988-2005 and 2006-2018), competitive level (1st and 2nd divisions), and international status (international or no international). Simultaneously, intend to analyze statistically significant relationships between academic and technical formation during the career with career end period, competitive levels and international status.

The selection of variables was based on theoretical indicators that seem to have the most impact on the professional career of football players.

### 3.2.3. Methods

#### 3.2.3.1. Sample

The sample comprised of 84 former Portuguese football players ( $48.85 \pm 8.21$  years). Considering the difficulty of accessing individuals from the population in question, a convenience sampling was utilized, taking into consideration the availability of participation and the various locations of residency of former players (table 6).

**Table 6. Current residences of former players included in the sample.**

Regions (Nuts II)	Frequency	Percentage
North	15	17.9
Center	25	29.8
Lisbon and Vale do Tejo	27	32.1
Alentejo	6	7.1
Algarve	3	3.6
Madeira e Açores*	6	7.1
Out from Portugal**	2	2.4
Total	84	100.0

\* Includes former players from the autonomous regions of Madeira and the Azores.

\*\*Former players who live beyond the national territory.

Inclusion criteria were former players with at least 8 years of professional experience and a transition to the post-career between 1988 and 2018. To be included in the study, former players had to have at least 3 complete years of retirement, as suggested in the literature (Carapinha et al., 2019).

The participants were informed of the confidentiality and anonymity of the data obtained, and the study was approved by the Ethics Committee of the University of Beira Interior (UBI) in accordance with the guidelines outlined in the Helsinki Declaration.

#### 3.2.3.2. Definition of variables and instrument

The study's dependent variables included career preparation, career duration and academic and technical formation during the career. Concomitantly, family milestone and general professional indicators during the career were considered to obtain information characterizing the personal and family lives of former players. Here are the definitions for each of them:

- The career preparation was characterized by information on the number of years of federated formation completed by former players in football youth, the age of professionalization in the context of senior team, and the identification of a key formation

factor for professionalization (technical-tactical factor, physical-fisiological factor, psychological factor, or without distinction factor).

- The career duration was defined as the interval between the initial year of professional engagement in a senior team and the year of career cessation.

- Academic and technical formation during the career was evaluated based on the completion of academic and/or technical formation (dual career). Academic formation is divided into four levels: no formation, former players with education of third cycle (or below), high school education and university education. The technical formation was divided into five levels: no technical formation, football coaching course grade I (UEFA C), grade II (UEFA B), grade III (UEFA A) and grade IV (UEFA Pro). Other technical areas were not considered because only 2 former players mentioned that did formation out of sport area.

- Family milestone and general professional indicators were employed to delineate the familial characteristics of former players, specifically the evolution of marital status (married, in a civil union or single), age at marriage, number of children, occurrence of divorce, period of time outside of the official residence (during relocation), and nature of familial support (total, partial, or none). General professional indicators encompass information regarding a former player's career, specifically the number of clubs represented, perceptions of income levels (very high, high, medium, or low), engagement in other professional activities, and the identification of potential addictive, dependent, or negative behaviors.

All the elements discussed in various studies were taken into account, as they might influence the emotional stability of the athlete, their family, and subsequently have repercussions that extend into the future.

The study used an validated interview guide to study the impact of careers on the quality of life of former portuguese football players (Teixeira et al., 2024). Quantitative data was collected from responses to questions in areas 1 and 2 of the interview guide (table 2) to achieve the study's objectives (table 7).

**Table 7. Areas and categories used in the interview guide for data collection.**

Area 1: Biographical Data		Area 2: Professional Career	
Category 1: Personal Data	Category 2: Professional Data	Category 3: Sociodemographic Background	
Full name / Sport name	Year of beginning and end of career	Conciliation of professional activity	
Place of birth / Date of birth	Internationalisations / Tactical Position	Years of living outside the usual residence	
Academic and thecnical qualifications	Start of federated practice (formation)	Family	
Residency (pree-carreer and post-carreer)	Characteristics of professionalisation	Academic and thecnical habilitations	
Height and Weight (current)	Curriculum vitae summary	General socio-economic level	

Then, we identify and define each of the independent variables included for the study.

- Career end period was determined to be 30 years (1988-2018). There were two groups formed in order to compare two generations of former players, one for the older players, who finished their careers between 1988 and 2005, and one for the younger players, who completed their careers between 2006 and 2018. The cut value was based on the average number of years of professional abandonment among the 84 individuals surveyed.
- Competitive level was determined by the divisions in which former professional athletes worked during their careers. Two levels were consider: the 1st division - which includes former players who played more than 50% of career years in the country's main league, and the 2nd division - which includes players who played more than 50% of careers years in the country's secondary leagues.
- The international status was defined by the number of internationalizations accomplished by former players in the Portuguese “AA” team (Portuguese Football Federation). Two groups were identified: non-international (with no internationalizations) and international players (with one or more internationalizations).

### 3.2.3.3. Procedures

Semi-structured interviews were conducted through online meetings (ZOOM) between the researcher (first author) and the interviewee (former player), lasting between 55 and 80 minutes. Participants' consent was obtained to record audio and/or video recordings, which were then transcribing on a standardized format. A protocol was developed to ensure maximum rigor in data collection, from initial contact with former players to post-interview procedures. The plan included 14 criteria. Specifically, contact selection (i), contact implementation (ii), interview schedule (iii), interview preparation (iv), interview objective explanation (v), interview dynamics explanation (vi), clarification on treatment and dissemination of results (vii), authorization for interview recording (viii), exposure

curriculum vitae of the former player's resume for confirmation or correction of information (ix), reading and signing informed consent (x), the formal implementation of the interview according to the guidelines in the script (xi), interruption of recording at the end of the interview (xii), moment for the interviewee to add information they found relevant (xiii) and, finally, address personal thanks and greetings (IX).

A quantitative database was constructed for each response, encompassing precise information for each variable.

#### 3.2.3.4. Data analysis

The data were analyzed using SPSS software v.29. Initially, the variables under study were described using relative frequencies, mean, standard deviations, minimum, and maximum values (Ho, 2014).

To address the operationalized hypotheses, the independent samples t-test and Pearson's Chi-Square correlation were used, as suggested by Ho (Ho, 2014).

Relating to Independent sample T-Test the assumptions of normality of the data and the homogeneity of variances were checked. The normality of the data was verified using the Shapiro-Wilk test ( $n < 50$ ) and Kolmogorov-Smirnov ( $n > 50$ ). The homogeneity of variances was checked with Levene's test. In all comparisons this assumptions were met. To calculate the effect size, we consider the Cohen's d values ( $d \geq 2$  = small size;  $d \geq 0.5$  = medium size;  $d \geq 0.8$  = large size).

As all Chi-Square tables were 2x2 the assumption of no expected frequencies under 5 were checked and met in all cases. Standardized adjusted residuals higher than 2 were considered for checking significant correlations. For these tests, a p-value of  $< 0.05$  was assumed to reject the null hypothesis (Ho, 2014).

### **3.2.4. Results**

The results are presented in four subsections: career preparation (i), career duration (ii), academic and technical formation during the career (iii) and family milestones and general professional indicators during the career (iv).

#### 3.2.4.1. Career preparation

Participants in the study engaged in federated formation for approximately 6 years prior to commencing their professional careers (table 8). A professional career in a senior team

typically begins around the age of 18, coinciding with the Under-19 youth team age range. 26.2% of players were internationalized by Portuguese youth teams, with an average of  $9.1 \pm 17.8$  internationalizations per player.

**Table 8. Data of the years of youth federated formation and the age of professionalization of former players.**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Desviation
Years of youth federated formation	84	2	13	6.5	2.3
Age of professionalization	84	15	25	18.3	1.5

Data from the sample show that former players in the first division had less years of federated participation in youth with compared to those in the second division (table 9).

**Table 9. Years of youth federated formation according to competitive level.**

	Competitive Level	N	Mean	Std. Deviation
Years of federated formation	1 <sup>a</sup> Divisão	42	5.5	1.9
	2 <sup>a</sup> Divisão	41	7.3	2.1

Comparison between these groups show significative differences between them ( $t(81)=-4.071$ ;  $p<0.001$ ). This confirms that higher-level competitive players completed, in average, less 1.8 years (IC95% -0.9; -2.7 years) of federated formation than lower-level players. Effect size was considered large Cohen's  $d = 0.889$  (IC95% -1.335; -0.437 years).

When inquired about the most important characteristics for professionalization, former players cited psychological factors (e.g., volitivity, resilience, and a willingness to sacrifice) and technical factors (e.g., understanding of the game and technical resources) as the most significant.

**Table 10. Relevant training factors to reach a professional career.**

	N	Percentage
No differentiation	8	9.5
Technical-Tactical Factors	33	39.3
Physical/Physiological Factors	9	10.7
Psychological Factors	34	40.5
Total	84	100.0

Surprisingly, only 9 former players emphasized the importance of physical/fisiological factors (force, resistance, speed, and coordination capacities), whilst 8 players did not distinguish among these factors and regarded all four collectively as essential for success in professional football (Table 10).

### 3.2.4.2. Career duration

The average career duration for former portuguese players was  $15.2 \pm 3.15$  years. The shortest verified career was 8 years, while the longest was 22 years. Former players who retired between 1988 and 2005 had a shorter average career duration compared to those who retired between 2006 and 2018 (table 11).

**Table 11. Career duration according to career end period.**

	Career End Period	N	Mean	Std Desviation
Career duration	1988-2005	33	14.7	2.7
	2006-2018	51	15.6	3.3

Comparison between these groups show non-significative diferences between them ( $t(82)=-1.255$ ;  $\rho=0.213$ ). Effect size was also considered small Cohen's  $d = -0.280$  (IC95%  $-0.720$ ;  $0.160$  years). This confirms that the 0.88 mean years (around 10.6 months) of diference found in career duration have no meaning as a trend (IC95%  $-2.3$ ;  $0.5$  years).

The analysis of career duration in function of competitive level shows that former players who mostly played in the first division had longer careers than those who played in the second divisions (table 12).

**Table 12. Career duration according to competitive level.**

	Competitive Level	N	Mean	Std Desviation
Career duration	1 <sup>a</sup> Divisão	43	16.4	2.4
	2 <sup>a</sup> Divisão	41	14.0	3.4

There are statistically significant differences in career duration ( $t(71)=3.874$ ;  $\rho=0.001$ ) between these groups with an average difference of 2.5 years in the sample (IC95%  $1.2$ ;  $3.7$  years), consequently, there is a trend for players who play mostly on secondary levels to have a shorter average career duration than those who play primarily in the main division. Effect size was considered large Cohen's  $d = 0.846$  (IC95%  $0.396$ ;  $1.290$  years).

The analysis of career duration in function of international status show that from the 84 former players in the sample, 26.2% were international "AA" players for the Portuguese football team (FPF). When compared to non-internationals (73.8%), the average career duration is more than two years (table 13).

**Table 13. Career duration according to international status.**

	Internacional Status	N	Mean	Std. Deviation
Career duration	No international	62	14.71	3.185
	International	22	16.77	2.544

Comparison between these groups show significant differences between them ( $t(82)=-2.806$ ;  $\rho=0.006$ ). This confirms, that non-international players have, in average, 2.1 years shorter career durations than international players (IC95% -0.6; -3.6 years). However, effect size was considered small Cohen's  $d = -0.696$  (IC95% -1.192; -0.196 years).

### 3.2.4.3. Academic and technical formation during the career

The second facet of this study examined the qualifications acquired by former athletes throughout their careers, specifically in academic and technical domains. At the commencement of their professional careers, 40 former players possessed secondary education (47.6%), while 44 had third-cycle education or below (52.4%).

#### a) Academic Formation During the Career

More than a 60% of the former players did not pursue any academic formation (table 14).

**Table 14. Academic formation during the career.**

		Frequency	Percentage
Academic Formation	No formation	53	63.1
	Third cycle or lower	2	2.4
	High school	10	11.9
	University education	19	22.6
Total		84	100.0

Analyzing academic formation during the career and the career end period reveals that more recent players (2006-2018) invested more in their qualifications (table 15).

**Table 15. Academic formation according to career end period.**

			Career End Period		Total
			1988-2005	2006-2018	
Academic formation during the career	No	Count	25	28	53
		Adjusted Residual	1.9	-1.9	
	Yes	Count	8	23	31
		Adjusted Residual	-1.9	1.9	
Total			33	51	84

Pearson's Chi-Square correlation coefficient shows non-statistically significant relationships ( $\chi^2(1)=3.743$ ;  $\rho=0.053$ ). Although the results are not significant, they are close

to significance, which means that they should be interpreted carefully. It seems that younger former players had a tendency to have a dual career.

The relationship between academic formation during the career and competitive level of former players reveals that those who played in secondary divisions had more academic formation (table 16).

**Table 16. Academic formation during the career according to competitive level.**

			Competitive Level		Total
			1st division	2nd division	
Academic formation	No	Count	34	19	53
		Adjusted Residual	3.1	-3.1	
	Yes	Count	9	22	31
		Adjusted Residual	-3.1	3.1	
Total			43	41	84

Pearson's Chi-Square correlation coefficient shows statistically significant relationships ( $\chi^2(1)=9.655$ ;  $\rho=0.002$ ). This indicating that former players with a high competitive level tended to received less academic formation during the career. This finding is also supported by the relationship between career duration and the international status variable because international players had less academic formation during the career (table 17).

**Table 17. Academic formation according to international status.**

			International Status		Total
			No International	International	
Academic formation	No	Count	34	19	53
		Adjusted Residual	-2.6	2.6	
	yes	Count	28	3	31
		Adjusted Residual	2.6	-2.6	
Total			62	22	84

Pearson's Chi-Square correlation coefficient shows statistically significant relationships ( $\chi^2(1)=6.930$ ;  $\rho=0.008$ ). So, non-international former players tended to invest more in their academic formation during the career than international players.

#### b) Technical Formation During the Career

Practically 62% of former players received technical formation during the career for football coaching courses, with a focus on UEFA C and UEFA B courses (table 18).

**Table 18. Technical formation during the professional career.**

		Frequency	Percentage
Technical formation	No formation	32	38.1
	Football Coaching Course - UEFA C	29	34.5
	Football Coaching Course - UEFA B	22	26.2
	Football Coaching Course - UEFA A	1	1.2
	Football Coaching Course - UEFA PRO	0	0.0
Total		84	100.0

Former players who completed their careers between 2006 and 2018 had more technical formation while playing, similar to what happened in relation to academic formation (table 15). However, these does not constitute a trend as Pearson's Chi-Square correlation coefficient shows non-statistically significant relationships ( $\chi^2(1)=0.069$ ;  $\rho=0.793$ ) between this variables.

**Table 19. Technical formation during the career according to career end period.**

			Career end period		Total
			1988-2005	2006-2018	
Technical formation	No	Count	12	20	32
		Adjusted Residual	-0.3	0.3	
	Yes	Count	21	31	52
		Adjusted Residual	0.3	-0.3	
Total			33	51	84

The technical formation during the career was also analysed regarding the competitive level of the former players. This analysis revealed that players in second divisions have higher percentage of technical formation during the career (table 16). However, Pearson's Chi-Square correlation coefficient shows a non-statistically significant relationship ( $\chi^2(1)=0.077$ ;  $\rho=0.781$ ).

**Table 20. Technical formation during the career according to competitive level.**

			Competitive level		Total
			1st division	2nd division	
Technical formation	No	Count	17	15	32
		Adjusted Residual	0.3	-0.3	
	Yes	Count	26	26	52
		Adjusted Residual	-0.3	0.3	
Total			43	41	84

Non-international players attended more formation courses than international players (table 17). Once again, the Pearson's Chi-Square correlation coefficient shows non-statistically significant relationship ( $\chi^2(1)=0.685$ ;  $\rho=0.408$ ).

**Table 21. Technical formation according to international status.**

		International Status		Total	
		No International	International		
Technical formation	No	Count	22	10	32
		Adjusted Residual	-0.8	0.8	
	yes	Count	40	12	52
		Adjusted Residual	0.8	-0.8	
		Total	62	22	84

#### 3.2.4.4. Family milestones and general professional indicators during the career

To comprehend the complexities of former players' familial lives during their careers, familial milestones were considered, including marital status, divorce during the career, number of children, and familial support throughout the career (table 22).

**Table 22. Family profile of former players during their professional career.**

		Frequency	Percentage
Marital Status	No marriage	8	9.5
	Marriage	70	83.3
	Union	6	7.1
	Total	84	100.0
Divorce in Career	No divorce	65	77.4
	Divorce	13	15.5
	Not applicable	6	7.1
	Total	84	100.0
Childrens	Without children	15	17.9
	1 children	24	28.6
	2 children	43	51.2
	3 or more children	2	2.4
	Total	84	100.0
Family Supporting During the career	No support	9	10.7
	Partial support	22	26.2
	Total support	53	63.1
	Total	84	100.0

Regarding overall general professional career indicators, it is noteworthy that the former players resided away from their homes for an average of  $8.1 \pm 5.5$  years. The mean number of teams represented by former players throughout their careers was  $6.6 \pm 2.9$  (table 23).

**Table 23. Number of clubs represented by former players.**

		Frequency	Percentage	Cumulative Percentage
Number of Clubs	1	2	2.4	2.4
	2	3	3.6	6.0
	3	5	6.0	11.9
	4	11	13.1	25.0
	5	11	13.1	38.1
	6	15	17.9	56.0
	7	8	9.5	65.5
	8	12	14.3	79.8
	9	3	3.6	83.3
	10	5	6.0	89.3
	12	7	8.3	97.6
	13	1	1.2	98.8
	15	1	1.2	100.0
	Total	84	100.0	

Former players reported that they received a very high or high salary during their careers, with 77.4% affirming this perspective from a financial standpoint. Simultaneously, addiction or dependency during their careers is reported by 16.7% of former players. A mere 20.2% of individuals received psychological support at any stage in their careers (table 24).

**Table 24. Number of clubs represented by former players.**

		Frequency	Percentage	Cumulative Percentage
Financial perspective	Low salary	1	1,2	1,2
	Medium salary	18	21,4	22,6
	High salary	43	51,2	73,8
	Very high salary	22	26,2	100,0
	Total	84	100,0	
Addiction or dependencies	Without addictions or dependecys	70	83,3	83,3
	Smoking	8	9,5	92,9
	Drugs	1	1,2	94,0
	Gambling addictions	1	1,2	95,2
	Others	4	4,8	100,0
	Total	84	100,0	100,0
Psychological support	With support	67	79,8	79,8
	Without support	17	20,2	100,0
	Total	84	100,0	

### **3.2.5. Discussion**

#### **3.2.5.1. Career preparation**

Former players in the study had an average of  $6.4 \pm 2.2$  years of federated sports training before beginning their professional careers at the age of  $18.3 \pm 1.4$ . Compared to those who played in lower divisions ( $7.3 \pm 2.1$  years), players in the first division had fewer years of federated participation in youth football ( $5.57 \pm 1.9$  years). These differences show statistically significant differences that indicate the higher competitive level players advance to the senior team at a younger age, resulting in fewer federated years of youth football. A comparable study found that younger generations of Portuguese former players have started their formation training earlier (Carapinha, Torregrossa, et al., 2018), a factor that may enhance the significance of preparation for entry into a professional football career, which typically begins at just over 8 years of age. (Ford & Williams, 2012; Metelski, 2023). The findings of our study indicate a delayed initiation of federated practice, which warrants further investigation in future research to substantiate the discourse surrounding early specialization versus diversification within this specific context.

Also regarding career preparation, and in order to assess which training factors the former players perceived as the most important for becoming professional players, the psychological dimension (40.5%) and the technical-tactical dimension (39.3%) were the most highlighted, surpassing the physical dimension which is reported in some studies as decisive for achieving professionalism (le Gall et al., 2010; Sal de Rellán-Guerra et al., 2019; Saward et al., 2016). The former players assert that technical execution, motivation, and determination were essential factors for professionalization. This trend is substantiated by studies examining the psychological factors that impact the development of football talent (Gledhill et al., 2017; Orosz & Mezo, 2015). The results suggest that improving focus, addressing anxiety, elevating self-confidence, honing problem-solving skills, and enhancing social abilities can greatly enhance individual effectiveness in achieving football potential and open doors for career advancement. Nonetheless, it is essential to advocate for longitudinal studies to pinpoint the key variables influencing a player's professional career, especially considering the complexities involved in defining and integrating talent and professionalization, particularly within specific cultural contexts, as highlighted by various authors (Gledhill et al., 2017; Monsees, 2024; Monteiro et al., 2020).

#### **3.2.5.2. Career duration**

The average career duration was  $15.2 \pm 3.15$  years, aligning with the findings of several authors (Curran, 2015; Gazzaroli et al., 2017; Kegelaers et al., 2018; Lemez & Baker, 2015;

Van Ramele et al., 2017). However, research conducted on the same population revealed that the transition typically occurs at  $35.5 \pm 3.6$  years, lasting around 17 years, indicating an extended career duration (Carapinheira, Torregrossa, et al., 2018), which may eventually be explained by the different samples used in the studies, especially regarding the competitive level of former players used in the studies. In fact, and based on our results, career duration showed statistically significant differences between former players with different competitive levels and international status. This suggests that there is a strong propensity for high-level players to have longer careers, as previous players who primarily played in the first division had longer careers than those in the second division. This may result from technical aptitude, as these players frequently align with clubs catering to older age groups. As players get older, they can improve their technical and tactical skills every year as a way to make up for the loss of physical ability that comes with getting older (Rey et al., 2022). For example, there are studies that found that the number and percentage of successful passes are significantly higher in older players (over 30 years old) compared to younger age groups (Sal de Rellán-Guerra et al., 2019; Zhou et al., 2020), a factor that may reinforce the reason why the careers of top-level competitive players are longer.

No statistically significant differences were seen between career duration and the career end period. Former players who concluded their careers between 1988 and 2005 had a shorter average career duration ( $14.7 \pm 2.7$  years) than those who retired between 2006 and 2018 ( $15.6 \pm 3.4$  years). This contradicts the pattern indicated by a comparable study, which implies that younger generations experience longer average career durations (Carapinheira, Torregrossa, et al., 2018).

#### 3.2.5.3. Academic and technical formation during the career

The data related to the study sample reveals that 36.9% attained academic qualifications, whilst 61.9% secured technical formation throughout their careers.

The findings are markedly elevated compared to those in other studies (Carapinheira, Torregrossa, et al., 2018; Curran, 2015), especially given that 22.6% of these former players attained a university education. It was also verified that the predominant educational attainment during their professions was secondary education, aligning with previous research (Carapinheira et al., 2018; Rintaugu, 2011; Van Ramele et al., 2017).

Significant relationships correlations were observed between academic qualifications and competitive level and international status. The findings indicate that former players, especially those involved in secondary divisions and non-international competitions, achieved the highest level of academic formation during their careers. Higher-level players

appear to encounter significant obstacles in maintaining academic education during their careers. The difficulties in reconciling professional careers with academic pursuits are attributed to the obstacles of balancing rigorous training schedules, travel commitments, and the imperative of maintaining academic progress, as indicated by scientific studies (Breslin et al., 2019; da Costa et al., 2021; Ramos et al., 2017).

A majority of former players have finished football training courses, specifically UEFA C (34.5%) and UEFA B (26.2%), accredited by local football associations. This suggests a temporary flexibility to pursue formation and an interest in preparing for coaching positions after their playing careers. However, no significant relationships were found between technical formation and career duration, competitive level or international status. Some authors suggest that players tend to ignore or postpone dealing with the end of their careers as long as possible (Gazzaroli et al., 2017; Rintaugu, 2011). Nevertheless, the findings of this study indicate that former athletes exhibit a degree of interest over educational attainment. In fact, investing in education, training, and learning exemplifies a proactive strategy for readiness in the future employment market (Ehnold et al., 2024).

The dual career development model is gaining prominence in contemporary sports. (Cartigny et al., 2021; Stambulova et al., 2021). The findings suggest that in football, particularly in the portuguese context, it is important to address this topic beyond research. Additionally, players might benefit from assistance in balancing their careers with academic or technical formation. Establishing objectives during a career can enhance an individual's sports identity (Monteiro et al., 2021), and incentives for pursuing multiple careers can improve the quality of post-career transitions (Chun et al., 2023; Silva et al., 2022).

#### 3.2.5.4. Family milestones and general professional indicators during the career

A majority of former athletes married (81.3%) at an average age of  $24.3 \pm 2.7$  years, and 82.2% became parents, with 51.2% having two or more children. In contrast to the average Portuguese male population, who generally marry at 33.4 years and have their first kid at 25.8 years (National Statistical Institute - 2024), these disparities may be ascribed to the financial stability attained by players throughout their careers. In this study, 77.4% of former players reported high or very high earnings compared to the average portuguese salary (1443 euros at the time of the interview). However, a FIFA report (FIFPro, 2016) indicates that over half of professional football players earn less than 1000 euros per month (45%) and 41% experience salary delays throughout their careers. Additionally, 15.5% of the players experienced divorce during their careers, a factor noted in the literature as a

significant non-sport cause of poor performance (Barriopedro et al., 2019; Grove & Stoll, 1999; Roderick, 2012).

Early marriage, frequent relocations (averaging  $8.1 \pm 5.5$  years from their official residence), and the inability to accompany their families for all professional obligations (47% of former players experienced a lack of family support for at least one year) may exacerbate familial pressure and instability throughout their careers. A supportive family environment is crucial for athletes' productivity and positive responses (Côté, 1999; Uehara et al., 2022; Wylleman et al., 2004). The theory of family systems suggests that well-functioning families offer various benefits to individual members (Newhouse-Bailey et al., 2015), and sports, particularly football, are no exception.

The study also found significant mobility among former players, with an average residence time of  $8.1 \pm 5.5$  years. Numerous authors emphasize that football operates as a global business, resulting in players moving across cities and countries, unlike the general population (Chapoulie, 1987; FIFPro, 2016; Mouw et al., 2024; Stambulova et al., 2021). The number of clubs represented by the former players in the sample of this study ( $6.6 \pm 2.9$  clubs) slightly reflects this tendency.

The utilization of stimulants and engagement in addictive behaviors are frequently associated with phases of elevated demand or adversity in athletes' careers (Kegelaers et al., 2018). The results indicates that a significant majority of former players (83.3%) experienced no addiction, loss, or reliance during their careers. Nonetheless, 16.7% recognized encountering these adverse events, underscoring the necessity for additional inquiry. Furthermore, 4.8% of former athletes chose not to reveal their reliance. Previous studies indicate that football players are vulnerable to various mental health issues, both sports-related (e.g., injuries, overtraining, stress) and non-sports-related factors (Barth et al., 2022; Kegelaers et al., 2018; Rice et al., 2016; Teques & Rosa, 2019). Despite this, only 20.2% of former players received psychological support at some point in their careers. Considering that psychological issues are more prevalent during periods of high competitiveness (Rice et al., 2016), this is an important area for future consideration.

Ultimately, it is essential to recognize certain limitations of this study. The sample size ( $n=84$ ) is relatively small considering the studied population. Additionally, the convenience sampling method may not accurately represent the diverse experiences of former players. Those with difficult or traumatic experiences may be less likely to participate in such in-depth studies conducted through interviews. So, it's relevant develop longitudinal studies with larger and more diverse samples to validate these findings and provide more

comprehensive information on the professional trajectories and post-career transitions of former football players.

### **3.2.6. Conclusions**

This study found that former Portuguese football players had an average career length of  $15.2 \pm 2.1$  years, starting their professional careers at a young age ( $18.3 \pm 2.2$  years) and represented  $6.6 \pm 2.9$  clubs in their career. Those who competed at higher levels had longer careers, typically over two years more. Former players often had variable careers, with half representing clubs outside their official residence for an average of  $8.1 \pm 5.5$  years. Financially, they believed their earnings were significantly higher than the average Portuguese professional income. In terms of academic formation during the career, newer former players (2005-2018), those at lower competitive levels (second divisions), and non-international players received the most formation. In technical formation, non-statistically significant relationships were found, although many former players pursued football coaching courses.

The majority of former players (81.3%) started families early, marrying at an average age of  $24.3 \pm 2.7$  years and having children during their careers. About 15.5% of these marriages culminated in divorce, and family support during their careers was not always possible. As a key aspect of the research, it is highlighted that 16.7% of former players developed addictions during their career.

All these trends support that the career is lived in an intense, absorbing way and with possible personal and family life impacts that can make them particularly vulnerable to the effects of aging on their careers that can negatively affect the QoL of players in post-career.

The findings contribute to understanding the socioprofessional and sociodemographic characteristics of former Portuguese football players' professional careers, identifying potential long-term factors to enhance their sport participation, living conditions, and athletic preparation. The results of the present study should not be generalized to the population. Replicating similar studies with larger and more representative samples is crucial to confirm these trends.

### **3.2.7. Practical implications**

In terms of practical applications, we have identified seven areas of action that should be taken into account in order to mitigate potential negative impacts of the professional career,

as determined by the results of the sociodemographic and professional approach to the professional careers of former Portuguese football players, namely:

- Early Career Start and Development: Training programs for young football players should focus on both technical-tactical skills and academic development to ensure a longer and more balanced career.
- Support Systems for Players: Clubs and sports organizations should implement comprehensive support systems, including family support and psychological services, to address the challenges of early family formation, relocations, and career transitions.
- Career Transition Programs: Establish robust career transition programs that offer academic and technical training, especially targeting players in lower divisions and non-internationals, to prepare them for life after football.
- Financial Management Education: Provide financial management education to help players manage their earnings and investments, considering the significant income disparity between football players and the average population.
- Marriage and Family Support: Develop initiatives to support players' families, reducing the strain caused by relocations and career demands, which can contribute to higher divorce rates.
- Longitudinal Studies: Encourage further research with larger and more diverse samples to validate these findings and provide more comprehensive insights into the career trajectories of football players.
- Policy Recommendations: Advocate for policies that support dual career paths, allowing players to balance their sporting careers with academic and professional development, ultimately enhancing their post-career opportunities and quality of life.



### **3.3. Estudo 3:**

#### **The Quality of Life of Former Portuguese Football Players**

##### **Abstract**

**Background:** The demands of playing professional football can have an impact on an individual's quality of life (QoL), which may remain into retirement. Given limited evidence exists regarding the QoL in former football players, this study aimed to assess QoL among Portuguese former players according to career duration, career end period, competitive level, tactical-positional status, international status, academic qualifications, serious injuries in career, and current professional football connection.

**Methods:** The study included 84 Portuguese former football players ( $48.8 \pm 8.2$  years old) who transitioned to retirement between 1988 and 2018. The WHOQOL-BREF questionnaire was used to assess QoL perceptions, and the Portuguese version was validated.

**Results and Discussion:** The former players have positive QoL indicators, both in general and across the four domains, namely in terms of the physical, psychological, and social relationship and environment. There were no statistically significant differences in QoL between the defined categories for career end period, competitive level, tactical-positional status, international status, and current professional football connection. Likewise, there was no significant correlation between QoL and career duration. In contrast, there were significant differences in general QoL ( $p < 0.023$ ) and in the physical domain ( $p < 0.001$ ) between former players with different academic qualifications. A significant correlation was found between the number of severe injuries sustained in a career and QoL in the physical domain ( $R = -0.300$ ,  $p = 0.006$ ).

**Conclusions:** There are no concerning QoL results presented by former players. However, the number of severe injuries sustained during the career was associated with a lower QoL, while holding higher academic qualifications demonstrated higher general and physical QoL. Studies with larger samples should be conducted to confirm these trends.

**Keywords:** football (soccer); post-career; former players; quality of life; health

### **3.3.1. Introduction**

The concept of Quality of Life (QoL) is closely related to the definition of health. It encompasses an individual's perception of satisfaction with their daily life, including the impact of physical and psychological health, independence, relationships, personal beliefs and relationships intrinsically linked to the subjective evaluation of individual QoL [1–3].

The World Health Organization (WHOQOL Group) defines QoL as “*an individual's perception of their position in life, within the context of the cultural and value systems in which they are embedded, and in relation to their objectives, expectations, norms, and concerns*”. Individuals and their relationships are evaluated subjectively based on characteristics inherent in the respective medium [1–3]. The definition of QoL varies depending on the social setting [4] and can be categorized by historical, cultural, and social class stratification [5].

The research on this topic is important in today's society because it may lead to policy recommendations and actions that promote citizens' quality of life [6]. Research helps understand and determine if a population's health conditions affect their QoL [7]. Despite its ambiguity, QoL may be defined as the value that each citizen assigns to their own position in a society where individuals interact to fulfill their ambitions, needs, and expectations. The general perception of QoL considers the interaction of individual characteristics (needs, values, growth, and expectations) and organizational characteristics (structure, technology, rewards) and their impact on individuals' psychological and socio-professional development [6,8,9]. These factors include physical and mental health, financial independence, social relationships (family, friends, coworkers, etc.), personal beliefs, and relationships established with the surrounding environment, resulting in general individual satisfaction [10,11]. QoL is an important concept in the field of health and medicine. The majority of QoL studies in health and medicine have conceptual and methodological challenges [12]. The core functions of QoL assessments are identified and related to underlying qualities reflected in the majority of QoL assessments. The attractiveness of these qualities is linked to current trends in philosophical thought, underpinning contemporary culture and social policy [6,13]. Thus, considering the multifaceted impacts of sports participation on QoL, there is a need to consolidate the evidence on QoL in former sports participants. Considering the athletic paradigm, there has been a generalized interest in understanding the impacts of athletic careers [11,14–19]. Professional football requires athletes to focus on their athletic performance, sometimes putting QoL as a secondary consideration [14,15,20]. Excessive use of mechanical and energy resources [21–25] high incidence of injuries [26,27] psychological and societal pressures [24,28–30] and

involuntary career abandonment [11,15,19,31] are some prominent factors that can impact the QoL among football players during short, medium, and long periods of time.

Compared to non-athletes, transitioning to the post-career stage occurs earlier in life [19,32,33]. This transition marks the end of a professional career and the start of a new phase of life [17,34] resulting in a complex and multidimensional experience [35]. This sensitive period requires players to adjust emotionally to a new social dynamic, status, and lifestyle [36]. Athletes may adopt a sedentary lifestyle after abandoning sports, increasing their risk of developing health issues similar to the general population [15,37]. From another perspective, career experience can provide meaningful memories that improve QoL upon retirement. Factors that promote QoL improvement include peak performance, maximum experience, fluidity, and sublimation, as well as favorable psychological states that provide memories and meaning to life [38]. It is important to understand how former football players see their QoL in the post-career, particularly their satisfaction with their own lives and acceptance of their physical, mental, social, and emotional health [20,39]. The World Health Organization's Quality of Life (WHOQOL) group [40,41] has promoted research, debate, and discussion on assessing population health and QoL. There are few studies on this topic, especially in the portuguese context [28]. This situational analysis can provide new indicators and the true impact of professional sports careers on the QoL of football players in the post-career period. Simultaneously, the results can be compared with studies carried out with samples from other countries or even from athletes of other sports. This can contribute to a more in-depth discussion of strategies to reduce the possible negative impact on the professional career.

Football players' career transitions have been linked to factors such as prioritizing quality and adopting certain lifestyles. Transferring skills such as goal setting, planning, time management, stress management, and energy management are crucial for a successful transition [17,18]. Based on this paradigm, the current study aims to assess the QoL of former portuguese football players in the post-career stage. The purpose of this study is to compare the QoL of former football players based on factors such as career duration, career end period, competition level, tactical-positional status, international status, academic qualifications, severe career injuries, and current professional connection to football.

### **3.3.2. Methods**

#### **3.3.2.1. Sample**

The sample consisted of 84 former portuguese football players (age  $48.8 \pm 8.2$  years). A convenience sample was used, taking into account the different regions of residence of former players (table 25).

**Table 25. Current residences of former players included in the sample.**

Regions (Nuts II)	Frequency	Percentage
North	15	17.9
Center	25	29.8
Lisbon and Vale do Tejo	27	32.1
Alentejo	6	7.1
Algarve	3	3.6
Madeira e Açores	6	7.1
Out from Portugal	2	2.4
Total	84	100.0

Inclusion criteria were former players with at least 8 years of professional experience and a transition to the post-career between 1988 and 2018. Any players retiring after 2018 were not included since they did not have sufficient post-career experience to understand their QoL development, as suggested in the literature [22]. Therefore, to be included in the study, former players had to have at least 3 complete years of retirement.

The participants were informed of the anonymity and confidentiality of the data obtained, and the study was approved by the University of Beira Interior's Ethics Committee (CE-UBI-Pj-2021-015).

### 3.3.2.2. Definition of variables and instrument

The dependent variable is QoL, which evaluates the general aspect of QoL and four domains: physical, psychological, social, and environmental. The subjective assessment of QoL was conducted using the World Health Organization Quality of Life questionnaire (WHOQOL-BREF), validated for the Portuguese language [42,43]. The WHOQOL-100, developed by the World Health Organization [40,41], was created to assess QoL from a holistic and transcultural perspective [44]. The WHOQOL-BREF is a valid alternative to the long version, with good psychometric indicators of internal consistency, discriminant validity, construct validity, and test–retest stability, making it a good instrument for assessing QoL in Portugal [42]. It is a useful assessment tool that provides a comprehensive and multidimensional view of the lives of the portuguese population [7]. The instrument consists of 26 items rated on a Likert scale with five response options. It includes a general QoL and four domains: physical (the individual's perception of their physical condition), psychological (individual's perception of their affective and cognitive condition), social relationships (individual's perception of social relationships and social roles adopted in life), and environmental factors (individual's perception of different aspects related to the environment in which they live are structured) (table 26).

**Table 26. Structure adapted from WHOQOL-BREF: domains and facets.**

Domains	Facets	
WHOQOL-BREF	General Quality of Life	
	Pain and Discomfort	
	Energy and Fatigue	
	Sleep and Rest	
	Mobility	
	Activities of Daily Living	
	Dependence on Medication or Treatments	
	Work Capacity	
	Psychological	Positive feelings
		Thoughts, feelings, memory and concentration
		Self-esteem
		Body image and appearance
		Negative feelings
		Spirituality/Religion/Beliefs
	Social relationships	Personal relationships
		Social support
		Sexual activity
	Environment	Physical security
		Home environment
	Economic Resources	
	Health and social care	
	Opportunities to acquire new information and skills	
	Participation or opportunities for recreation and leisure	
	Physical environment (pollution/noise/traffic/climate)	
	Transport	

The WHOQOL-BREF is a multidimensional and multicultural measure used for the subjective assessment of QoL. The results reflect individual perceptions in each domain [43,45]. Data from the interview guide for the study of the impact of sports careers on the QoL of professional football players in Portugal were used to collect participant information, specifically biographical information from area 1 of the guide [46]. A detailed curriculum vitae was created for each player, including information from the club (and country), division, tactical position, and any internationalization for the national Portuguese team for each season. These were the independent variables included in the study:

- Career duration: Refers to the time span from the first year of professionalization in a senior setting and the final year of professional retirement.

- Career end period: During the 30-year period (1988–2018), two groups of former players were formed: those who retired between 1988 and 2005, and those who retired between 2006 and 2018. The career end period took into account the average number of years of professional abandonment among the 84 individuals surveyed.
- Competitive level: Determined by the divisions in which ex-professional athletes worked during their careers. There are two competitive levels: the 1st division, which includes former players who played more than 50% of career years in the country's main league, and the 2nd division, which includes players who played more than 50% of career years in the country's secondary leagues.
- Tactical-positional status: Defined by the tactical position that former players identify as being the one they primarily played during their career. They are divided into four groups according to their position: goalkeepers, defenders, midfielders, and forwards.
- International status: Characterized by the number of internationalizations by the Portuguese "AA" team (Portuguese Football Federation). There are two groups: non-international (zero internationalizations) and international (one or more internationalizations).
- Academic qualifications: Characterized by school-based training for Former players throughout their post-career situation. As a result, three groups were formed with different levels of education: former players with education up to the third cycle (or below), high school education, and university education.
- Severe career injuries: Defined as those caused by trauma or overuse that cause functional impairment in former players [47]. These injuries are considered severe after a month of interruption in training and competition [48]. Injuries were classified based on anatomical location, such as the foot/toe, leg, knee, ankle, thigh, hip/groin, back, head/face/nose and others, as defined by the literature [47,49].
- Current professional connection to football: characterized by direct participation in football that affects monthly earnings. There are two groups: those who have a professional connection to football (e.g., trainers, sports directors, entrepreneurs) and those who do not.

### 3.3.2.3. Procedures

Prior authorization was requested from the authors of the psychological instrument via an online request. After obtaining approval, we received the original WHOQOL-BREF version, as well as its user manual and syntax [42,43]. After conducting semi-structured interviews with all study participants and presenting informed consent with explanations of the study's objectives and purpose, including instructions and response scale descriptions, former

players were asked to participate. Data analysis was performed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), version BM SPSS Statistics 29. In terms of organization, a syntax was developed to execute supplied data, clean, and compute total points. Next, check the selected options from 26 questions to ensure the correct response interval (between 1 and 5). Later, questions Q3, Q4, and Q26 were recoded (1 = 5; 2 = 4; 3 = 3; 4 = 2; 5 = 1) to better reflect QoL (the questions were negative). The points for each domain were calculated, and the average of the results was multiplied by 100 to compare with the WHOQOL-100 (table 27).

**Table 27. Transformation of the WHOQOL-BREF domain results on a scale of 0 to 100.**

$WDG = \text{Sum.2 (Q1, Q2)}$
$WD1 = \text{Sum.7 (Q3, Q4, Q10, Q15, Q16, Q17, Q18)}$
$WD2 = \text{Sum.6 (Q5, Q6, Q7, Q11, Q19, Q26)}$
$WD3 = \text{Sum.3 (Q20, Q21, Q22)}$
$WD4 = \text{Sum.8 (Q8, Q9, Q12, Q13, Q14, Q23, Q24, Q25)}$
$MDG = 4 \times (\text{Mean}(Q1, Q2))$
$MD1 = 4 \times (\text{Mean}(Q3, Q4, Q10, Q15, Q16, Q17, Q18))$
$MD2 = 4 \times (\text{Mean}(Q5, Q6, Q7, Q11, Q19, Q26))$
$MD3 = 4 \times (\text{Mean}(Q8, Q9, Q12, Q13, Q14, Q23, Q24, Q25))$
$TWDG = ((WDG-2)/8) \times 100$
$TWD1 = ((WD1-7)/28) \times 100$
$TWD2 = ((WD2-6)/24) \times 100$
$TWD3 = ((WD3-3)/12) \times 100$
$TWD4 = ((WD4-8)/32) \times 100$

To characterize the sample and display the points obtained in various domains of QoL perception, descriptive statistics were used (relative frequencies, means, standard deviations, minimum and maximum values). After ensuring data normality, the Pearson Correlation Coefficient was used to measure the correlation between QoL with career duration and the number of severe career injuries. The student t-test was used to compare groups for career end period, competitive level, international status and current professional connection to football. A one-way ANOVA was used to compare between groups for tactical-position status, and Tukey's B post-hoc test was used to locate any significant differences that had been identified. Given the lack of normality in data among groups for academic qualifications, the Jonckheere–Terpstra test was used. This test is a non-parametric alternative to Anova that compares more than two samples when the independent variable is in an ordinal scale [50]. Multiple comparison Pairwise Test was used to verify at what levels differences occur between a continuous dependent variable on

a ratio scale and an independent variable on an ordinal scale. All tests were conducted with a significance level of  $p \leq 0.05$ .

### 3.3.3. Results and Discussion

The study evaluated the QoL of former Portuguese football players, taking into account the general QoL (TWDG) and four domains of analysis: physical (TWD1), psychological (TWD2), social relationships (TWD3), and environment (TWD4). The analysis and discussion of the results focus on comparing the QoL of former players based on their career duration (i), career end period (ii), competitive level (iii), tactical-positional status (iv), international status (v), academic qualifications (vi), severe career injuries (vii), and current professional connection to football (viii).

Former players in the study exhibited positive perceptions of QoL, both in general ( $78.7 \pm 15.7$ ) and in specific domains (table 28). The average values for each domain range from  $79.3 \pm 12.3$  to  $82.09 \pm 12.8$  points, with the psychological domain being the highest.

**Table 28. Minimum values, maximum values, means and standard deviations of QoL scores.**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std Deviation
General QoL	84	25.00	100.00	78.7	15.7
Physical Domain	84	50.00	100.00	81.1	13.1
Psychological Domain	84	37.50	100.00	82.0	12.8
Social Relationship Domain	84	50.00	100.00	81.5	12.6
Environment Domain	84	50.00	100.00	79.3	12.3

The majority of former players perceive a good QoL, contrary to studies that identify professional footballer characteristics as potential causes of QoL decrease in the post-career, specifically, physical demands, injury incidence, psychological and social pressures, among others [19,21–24,26]. A systematic review of the health conditions of retired football professional players [26] found that this population experiences mental health symptoms such as anxiety and depression, which was not confirmed in the first observation based on psychological results ( $81.5 \pm 12.8$ ). Several studies suggest that physical activity can provide long-term health and QoL benefits [25,51,52]. In a study aimed at the Portuguese adult population, elevated levels of QoL were found, with a focus on physical dominance [7], which may explain some of the findings in this study aimed at football players. To provide a more in-depth analysis, the results obtained from the QoL evaluation of each independent variable included in the study are organized into sub-sections.

### 3.3.3.1. Quality of life and career duration

Former players included in the survey had an average professional career duration of  $15.2 \pm 3.1$  years, with a minimum of 8 years and a maximum of 22 years. Pearson's correlation coefficient shows no statistically significant relationship between QoL and career duration (table 29). This lack of correlation with career duration is observed in both the general QoL and its various domains ( $p > 0.05$ ).

**Table 29. Differences in quality of life based on career duration (Pearson correlation).**

		Career Duration	General QoL	Physical Domain	Psychological Domain	Social Relationships Domain	Environmental Domain
Career duration	Pearson correlation	1	-0.105	-0.080	-0.136	-0.076	0.009
	Sig. (2 ext.)		0.342	0.469	0.218	0.491	0.937
	N	84	84	84	84	84	84

The duration of former players' careers is not considered to be related to QoL. The physical domain is highlighted in literature reviews as being influenced by training volume and load, competition, and injuries experienced by athletes during their careers [27,53–55]. This fact is closely related to the level of independence that can be lost in the post-career to the level of basic tasks associated with daily activities, such as having autonomy and quality of movement to perform professional or leisure tasks [56]. However, the results obtained did not indicate that individuals with longer careers are likely to have a lower perception of QoL.

### 3.3.3.2. Quality of life and career end period

A total of 39.2% of former players finished their careers between 1988 and 2005, and 60.8% between 2006 and 2018. Analyzing QoL scores for former players based on career duration (table 30) shows that newer individuals have a slightly lower average ( $78.4 \pm 17.3$ ) compared to those who completed their careers earlier ( $79.1 \pm 13.1$ ).

**Table 30. Mean and standard deviation of the general QoL score depending on career end period.**

	Career End Period	N	Mean	Std Deviation
General QoL	1988–2005	33	79.1	13.1
	2006–2018	51	78.4	17.3

Those who have just completed their careers tend to have a lower general QoL [57], which contradicts expectations regarding long-term health risks and symptoms. It is expected that younger individuals will have higher general perceptions of QoL, as QoL tends to decrease

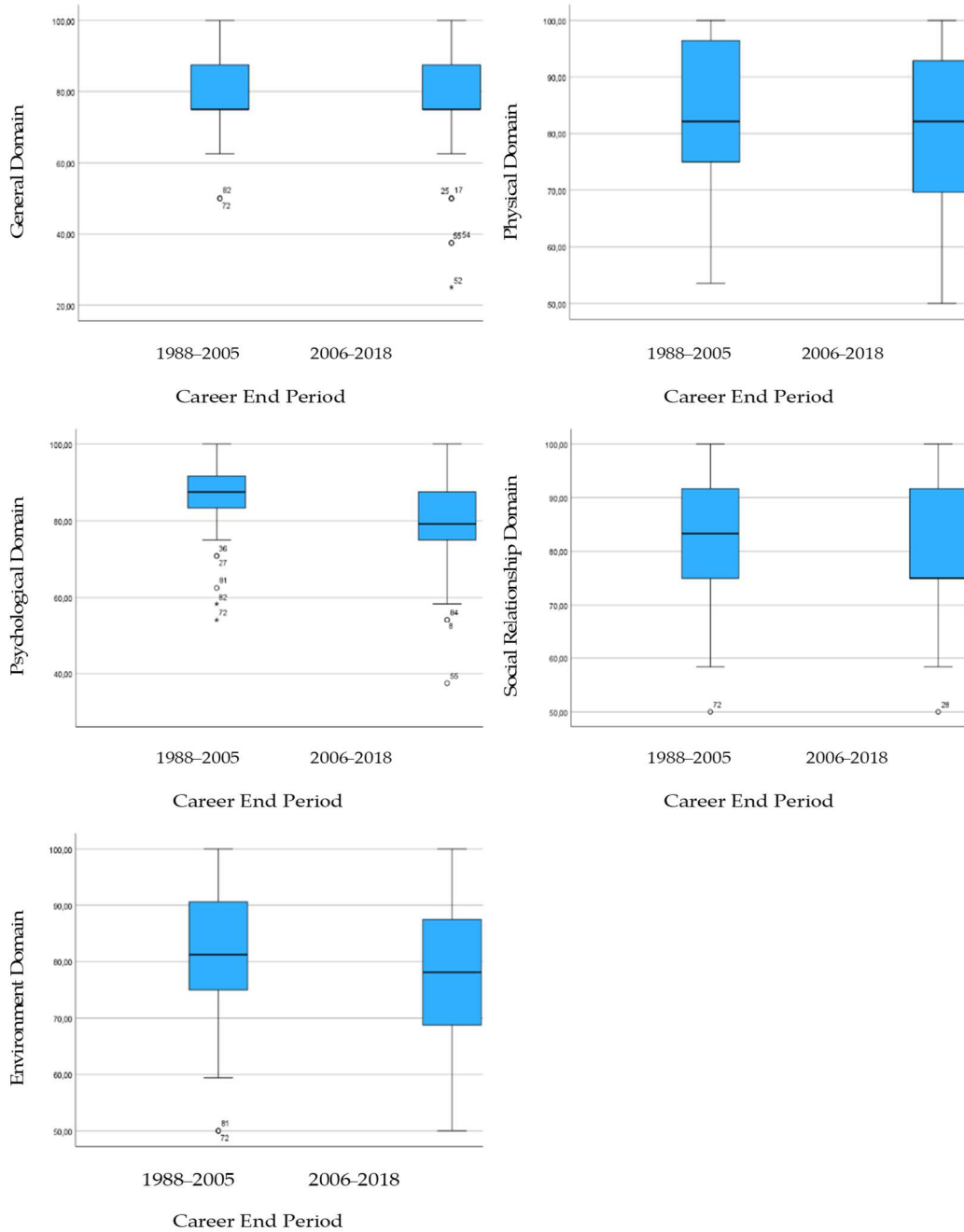
with age. The test does not show statistically significant differences between the two periods, either in the general aspect of QoL or in the remaining domains (table 31).

**Table 31. Significance of differences in QoL and career end period (Student's t-test).**

	t	df	Sig
General QoL (TWDG)	0.208	82	0.836
Physical Domain (TWD1)	0.486	82	0.628
Psychological Domain (TWD2)	1.823	82	0.072
Social Relationship Domain (TWD3)	1.039	82	0.302
Environment Domain (TWD4)	0.711	82	0.479

However, in the psychological domain, these differences are more likely to occur ( $p = 0.072$ ). This suggests that factors related to mental health may have an impact on the QoL of Former players, especially in the first few years after their professional career ends. Although there are no significant differences in QoL perception between groups, former players who finished their careers between 2006 and 2018 consistently have lower median values than those who finished between 1998 and 2005 in all domains (Figure 14).

It was not expected that older players would have a higher general QoL, particularly in the physical domain. Former players may face challenges during the transition to post-career [11,58,59], including social adaptation, psychological instability, and changing environmental contexts. Perhaps the better QoL among players who retired longer ago might relate to them having transitioned and adjusted to life after football already, while players who retired more recently might still be adjusting. This idea can be supported by a systematic review that suggests issues of adjustment and mental health during the early years after retirement, while psychological issues apparently declined around 1–2 decades after retirement [19]. Also, approximately 20% of athletes have difficulties at the end of their careers [37]. These difficulties include, among others, feelings of loss, self-confidence problems, identity crisis, anguish, loss of social relationships, the process of adapting to a new social status, financial insecurity, occupational delay and adaptation to a new lifestyle and daily routine [26,60–62]. These factors could make the transition to retirement harder for young former players, thus more likely to yield a lower QoL. However, these findings highlight the need to further investigate the link between QoL and health indicators in this population over time.



**Figure 14. Comparison of the medians of general QoL and domains regarding groups for career end period.**

### 3.3.3.3. Quality of life and competitive level

The study sample consisted of professional football players from 1st (51.2%) and 2nd division leagues in Portugal or abroad (48.8%). The results are presented in relation to the QoL scores obtained by both groups (table 32).

**Table 32. Means and standard deviations of general QoL scores and domains by competitive level.**

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
General QoL	1st division	43	81.1	12.0	1.8
	2nd division	41	76.2	18.7	2.9
Physical Domain	1st division	43	82.3	13.0	1.9
	2nd division	41	79.8	13.2	2.0
Psychological Domain	1st division	43	84.0	12.9	1.9
	2nd division	41	80.0	12.5	1.9
Social Relations Domain	1st division	43	83.5	12.2	1.8
	2nd division	41	79.4	12.9	2.0
Environment Domain	1st division	43	81.7	13.0	1.9
	2nd division	41	76.9	11.2	1.7

Former players with the highest competitive level, particularly those who dominated the 1st division, have higher mean points in all domains. However, these differences are not statistically significant in the general QoL facet or in the remaining domains (table 33).

**Table 33. Comparative analysis between QoL and competitive level (Student's t-test).**

	t	df	Sig
General QoL	1.431	82	0.156
Physical Domain	0.876	82	0.384
Psychological Domain	1.409	82	0.162
Social Relationship Domain	1.476	82	0.144
Environment Domain	1.821	82	0.072

Players' competitive level during their careers does not appear to affect their perception of QoL thereafter. However, there is a trend in all domains to increase QoL among players who play at a higher competitive level. A similar study found statistically significant differences in physical dominance, particularly among two groups of players from different divisions [63]. This paradigm can be explained by the better working conditions offered to elite players in elite clubs, particularly in terms of the quality of available resources and equipment (materials, space, and logistics), medical assistance, and technical support.

#### 3.3.3.4. Quality of life and the tactical-position status

Based on the tactical positions they had during their careers, the majority of former players were goalkeepers (16.4%), defenders (15.1%), midfielders (15.5%), and forwards (14.8%). Comparisons of general QoL and all domains do not show significant effects based on the tactical-positional status (table 34).

**Table 34. Significance differences of QoL and tactical-positional status (One-way ANOVA).**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
General QoL	Between Groups	943.411	3	314.470	1.283	0.286
	Within Groups	19,612.765	80	245.160		
	Total	20,556.176	83			
Physical Domain	Between Groups	690.446	3	230.149	1.351	0.264
	Within Groups	13,629.738	80	170.372		
	Total	14,320.183	83			
Psychological Domain	Between Groups	245.660	3	81.887	0.487	0.693
	Within Groups	13,461.971	80	168.275		
	Total	13,707.631	83			
Social Relationships Domain	Between Groups	789.609	3	263.203	1.677	0.178
	Within Groups	12,553.645	80	156.921		
	Total	13,343.254	83			
Environment Domain	Between Groups	284.464	3	94.821	0.610	0.610
	Within Groups	12,432.705	80	155.409		
	Total	12,717.169	83			

Consider that QoL in the post-career is not related to the tactical-positional status. Defender players tend to have higher QoL scores ( $M = 81.4$ ), while goalkeepers have lower QoL scores ( $M = 73.3$ ) in general. Similarly, in the domains, defenders have higher averages ( $M = 83.3$ ) compared to goalkeepers ( $M = 76.4$ ). In fact, various types of sports activity (endurance, resistance, or mixed) may influence QoL in different ways; however, there is a paucity of data regarding the role of different positions played in team sports such as football [64]. In a study that compared the attention performance by playing position in elite Brazilian football players, it was verified that the players of defensive positions, as defenders and midfielders, were more attentive and less impulsive than players of other positions [65]. In another study, goalkeepers were shown to have a more passive role in the game, with fewer technical interventions and less influence on team orientation compared to midfielders and defenders [63]. However, a separate study revealed goalkeepers were characterized by a 5–8-year longer life duration compared to their colleagues playing in other positions, with an absence of differences between defenders, midfielders, and forwards [64]. In this way, it would be consistent for the goalkeepers in our sample to demonstrate a higher level of QoL, which was not the case. So, the trend of the results has to be confirmed with a larger sample size.

### 3.3.3.5. Quality of life and the international status

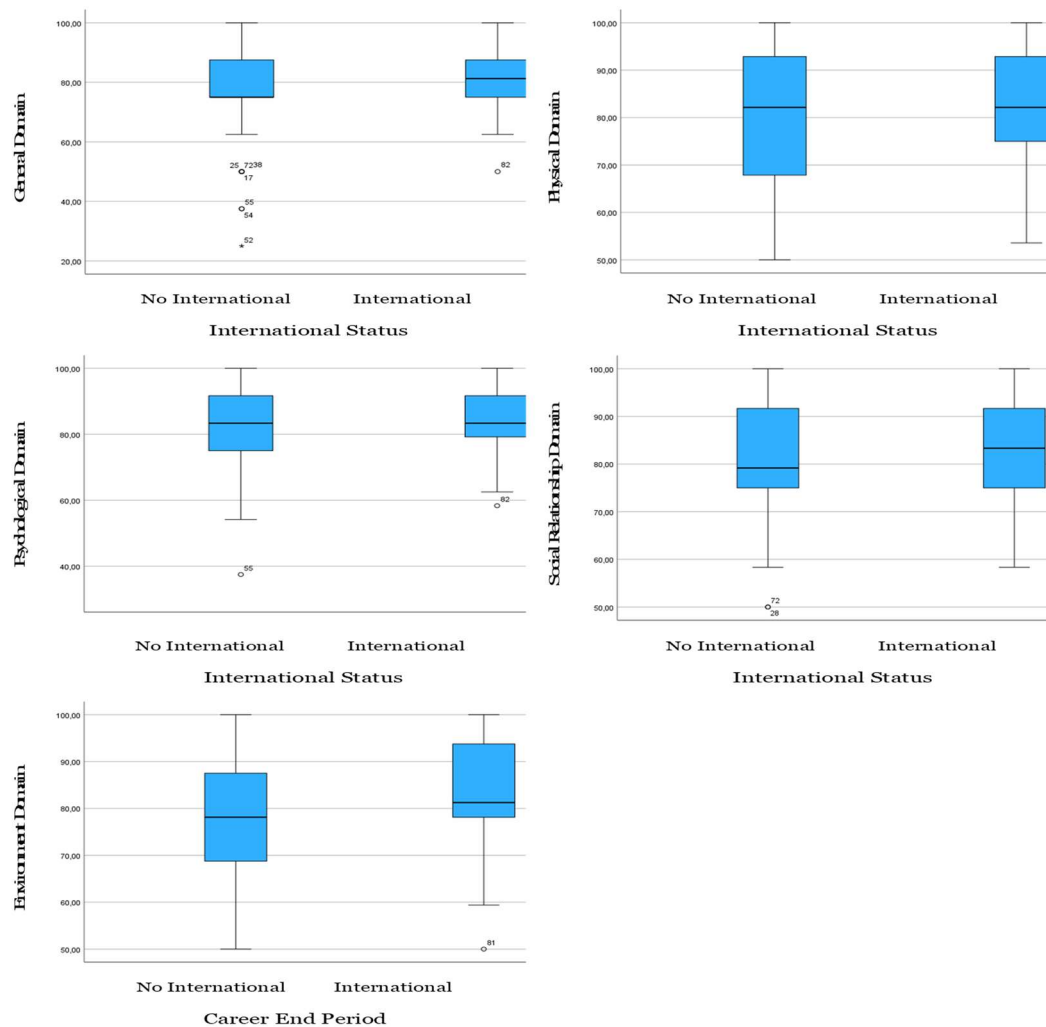
A total of 26.2% of former players represented the Portuguese national “AA” team on an international level. The study aimed to determine whether the QoL perceptions of former international players differed from those of non-international players (73.8%). The

comparison did not show statistically significant differences in the general aspect of QoL or in the remaining domains (Table 35).

**Table 35. Comparative analysis between QoL and international status (Student's t-test).**

	t	df	Sig
General QoL	-1.277	82	0.205
Physical Domain	-0.472	82	0.638
Psychological Domain	-0.928	82	0.356
Social Relationship Domain	-1.263	82	0.210
Environment Domain	-1.392	82	0.168

However, based on the average values of each domain (figure 15), it is evident that former international players had a higher QoL than non-international players, with few exceptions.



**Figure 15. Comparison of the medians of general QoL and domains regarding groups for international status.**

There are few references to support this trend; however, a retrospective study of the careers of portuguese players shows that internationals have a more involuntary transition and struggle to adjust to the post-career period, particularly in the first year of reform [58]. Similar results have been seen in athletes from other sports [23,66], indicating that the QoL of these former players may be slightly lower, particularly in the psychological, social, and environmental domains. These previous findings may be related to the strong athletic identity of international-level players [20,67]. However, this notion does not align with the trend observed in our analyses, and it should be noted that past studies did not directly compare international athletes with non-international athletes.

### 3.3.3.6. Quality of life and academic qualifications

When the former players were interviewed in post-career, 36% had literacy skills up to the third cycle or lower, 34.5% high school education, and 28.6% had university education.

First, it is worth noting the high academic qualifications of the inquired former players when compared to other studies, which reported that less than 10% of former players had a university education certificate [28,58,68]. Taking into account the defined levels, QoL was compared based on academic qualifications. In the first analysis (table 36), it is observed that the scores obtained in the general QoL and in various domains are increasing in proportion to the abilities; that is, former players with higher education levels have better results for the general QoL ( $82.2 \pm 18.02$ ) than those with the third cycle ( $74.5 \pm 15.3$ ).

**Table 36. Medians and interquartile range of QoL in terms of academic qualifications**

	Academic Qualification					
	Third Cycle or Lower		High School		University Education	
	Median	IQR	Median	IQR	Median	IQR
General QoL	75.0	12.50	75.0	12.50	87.5	25.00
Physical Domain	75.0	14.29	85.7	26.79	92.8	17.86
Psychological Domain	83.3	12.50	87.5	22.92	83.3	12.50
Social Relationship Domain	75.0	16.67	83.3	20.83	83.3	22.92
Environment Domain	78.1	18.75	81.2	23.44	79.6	15.63

The results (table 37) showed that there are statistically significant differences in QoL between the general QoL and the physical domain of QoL for the holders of the various academic qualifications throughout the post-career transition.

**Table 37. Significance of QoL differences in academic qualifications (Jonckheere–Terpstra Test).**

	General QoL	Physical Domain	Psychological Domain	Social Relationships Domain	Environmental Domain
N Academic Qual. Levels	3	3	3	3	3
N	84	84	84	84	84
J-T Observed St	1432.000	1588.500	1288.000	1357.500	1237.000
J-T Statistics Aver	1169.500	1169.500	1169.500	1169.500	1169.500
J-T Statistics Dev test stat	115.360	121.035	120.810	118.551	120.992
Test Statistics J-T Stat	2.275	3.462	0.981	1.586	0.558
Significance Sig. (2 ext.)	0.023	<0.001	0.327	0.113	0.577

A multiple-comparison pairwise test was used to verify at what levels differences occur in general QoL and the physical domain of QoL (tables 38 and 39). So, these differences were found between university education and the third cycle education in general QoL and the physical domain of QoL. Simultaneously, there were differences in third-cycle education and high school education in physical domain of QoL.

**Table 38. Multiple comparison pairwise tests between general QoL and academic habilitations.**

Sample 1-Sample 2	Test Statistics	Standard Error	Standard Test Statistics	Sig.	Adj. Sig. <sup>a</sup>
Third cycle or lower—High school	538.000	63.205	1.400	0.081	0.242
Third cycle or lower—University education	492.000	56.400	2.128	0.017	0.050
High school—University education	402.000	53.324	1.013	0.156	0.467

**Table 39. Multiple comparison pairwise tests between physical domain QoL and academic habilitations.**

Sample 1-Sample 2	Test Statistics	Standard Error	Standard Test Statistics	Sig.	Adj. Sig. <sup>a</sup>
Third cycle or lower—High school	595.500	67.317	2.169	0.015	0.045
Third cycle or lower—University education	569.500	58.615	3.369	<0.001	0.001
High school—University education	423.500	55.660	1.356	0.087	0.262

Empirically, it is considered that formation is a means of excellence for personal and professional growth in any area of activity [7]. The acquisition of lifelong formation in football can be a determining factor in making players better prepared for the challenges they encounter in post-career life [69]. Based on these findings, it is safe to say that the academic qualifications of former players have an impact on QoL that respects the physical domain, raising the question of why they occur only in this domain and not, for example, in

the psychological domain. Since it is difficult to reconcile studies with professional careers [34], it was anticipated that former players who obtained higher qualifications could present more positive feelings of self-realization or self-esteem. Higher formal qualifications, however, might imply that players have more retirement alternatives and a higher quality of life than players with lower qualifications, who could find it harder to join another line of work [51,70–72]. The results can support this argument mainly due to the difference in general QoL, and the physical domain of QoL found between former players with third-cycle education and university education.

### 3.3.3.7. Quality of life and severe career injuries

A total of 86.9% of former players experienced at least one severe injury during their career, while 13.1% did not. The most common anatomical injury (53.8% of total injuries) occurred at the knee level (table 40).

**Table 40. Type, number and percentage of severe career injuries of former players.**

		Frequency	Percentage
Severe Injuries	Ankle	13	8.1%
	Leg	7	4.4%
	Knee	86	53.8%
	Thigh	9	5.6%
	Hip/groin	10	6.3%
	Back	5	3.1%
	Head/face/nose	7	4.4%
	Others	23	14.4%
Total		160	100.0%

Pearson’s correlation coefficient ( $R = -0.300$ ;  $p = 0.006$ ) indicates a statistically significant relationship between the physical domain of QoL and the number of severe injuries in a career (table 41).

**Table 41. Significance of differences between QoL and severe career injuries (Pearson correlation).**

		General QoL	Physical Domain	Psychological Domain	Social Relationships	Environmental Domain	Serious Injuries
N		84	84	84	84	84	84
Severe Injuries	Pearson C	-0.109	-0.300 **	-0.148	-0.177	-0.115	1
	Sig. (2-tailed)	0.323	0.006	0.178	0.107	0.296	
N		84	84	84	84	84	84

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (two-tailed).

Severe injuries during a career are a significant factor in long-term health and in QoL [14,23,48,54], and the findings of our study confirm this trend. In fact, the football career is short, and injuries are one of the common worries players have throughout their careers [27,73]. The sense of identity marked in the “physical” body directs this phenomenon to something equivalent to trauma or chronic illness [74] since professional status depends on the player’s physical-athletic ability [75,76]. Football is a contact sport played at high speed, so it presents a high risk of injury incidence [77], which must be considered a key element for a long-term QoL in the physical domain.

### 3.3.3.8. Quality of life and current professional connection to football

A total of 60.7% of former players were professionally involved in football as coaches, directors, or agents. A total of 39.3% had no professional connection to the football. There are no statistically significant differences between these groups, whether in the general aspect of QoL or in the remaining domains (table 42).

**Table 42. The significance of differences between QoL and current professional connection to football (Student’s t-test).**

	t	df	Sig
General QoL	-1.033	82	0.304
Physical Domain	-1.466	82	0.147
Psychological Domain	-0.881	82	0.381
Social Relationship Domain	-0.869	82	0.387
Environment Domain	-1.851	82	0.068

In terms of the environmental domain, the differences are close to statistical significance ( $p = 0.068$ ). According to the literature, this type of employment has an important role in ensuring a better life since it meets human needs, particularly those of self-esteem, financial security, and social security [78–80]. Despite the results, it is worth pointing out in other studies the importance of professional work to the identity of the former players when retired [58,69], because the work may influence the notion of self and self-worth.

### 3.3.4. Conclusions

This article uses a broad perspective on QoL in relation to social sciences to contribute to the field of health, specifically the impact of sports careers on the QoL of former football players. The objective was to assess the QoL of former Portuguese football players using the WHOQOL-BREF. A total of 84 former players ( $48.8 \pm 8.2$  years) were interviewed.

Based on the results of the general QoL assessment and the relevant domains (physical, psychological, social, and environmental), it was found that there are statistically significant differences in QoL based on the duration of the career, the period of end career, the competitive level, the tactical-positional status, the international status, the academic qualifications, the severe career injuries, and the current professional connection to football. The results show that former players have a good general QoL ( $78.7 \pm 15.7$ ), exceeding initial expectations based on comparable studies conducted with football players [14,26,28,29,58,80]. This trend is observed in all QoL domains, including physical ( $81.1 \pm 13.1$ ), psychological ( $82.1 \pm 12.8$ ), social relationships ( $81.5 \pm 12.6$ ), and environment ( $79.3 \pm 12.3$ ). These indicators support the idea that a professional career can provide long-term benefits in QoL, including not just physical activity but also living conditions, status, social support, and available resources. When comparing the results of QoL general and various domains with the variables analyzed, there are no significant findings in almost any variable. Exceptions have occurred at the level of academic qualifications, in which it is noted that the higher the qualification, the better the general QoL ( $p < 0.001$ ) and the physical domain ( $p = 0.023$ ) and, furthermore, in the occurrence of severe career injuries that were negatively associated with the physical domain of QoL ( $p = 0.006$ ). This is a crucial conclusion to reinforce the need for academic formation throughout life, as well as investing in safety, prevention, and intervention in sports injuries.

To conclude, it was determined that there are no concerning findings at the level of QoL given by former players based on the evidence of the results. It is important to note, however, that taking into account the type of studied population, the conclusions may show limitations not only from the reduced sample ( $n = 84$ ) but also from their convenience selection that included 60.7% of former players being professionally connected to football.

Assessing the QoL of former players is crucial for identifying and characterizing the long-term impact of the career. This allows for the development of preventive and intervention strategies (pre, during, and post-career) to maximize the QoL of this population after leaving the career.



### **3.4. Estudo 4:**

## **A Transição e a Adaptação dos Ex-Jogadores Portugueses ao Pós-Carreira: Um Retrato Qualitativo e Quantitativo**

### **Resumo**

Introdução: A transição para o pós-carreira é um processo complexo tendo em consideração a multiplicidade de variáveis que o influenciam. O estudo teve como objetivo qualificar e caracterizar o término da carreira dos ex-jogadores de futebol portugueses e compreender quais as adaptações sociodemográficas vivenciadas e o que determinou a variação dessas experiências durante o período pós-carreira. Métodos: Para a compreensão holística do processo utilizaram-se 84 transcrições de entrevistas semiestruturadas aplicadas a ex-jogadores de futebol portugueses ( $48.8 \pm 8.2$  anos), com transição para o pós-carreira entre 1988 e 2018. Para o tratamento de dados realizou-se uma análise de conteúdo a todas as subcategorias definidas, definindo-se e quantificando-se os códigos gerados (variáveis). Resultados: As lesões foram a principal causa para o término involuntário da carreira (29.8%), seguindo-se as oportunidades profissionais (22.6%), a idade (20.2%), o cansaço e desgaste (14.2%), a recusa de níveis inferiores (10.7%) e outras (2.5%), como formas de abandono voluntário. Metade dos ex-jogadores não realizaram planeamento para a transição pós-carreira e 26% só o efetuaram no último ano de atividade profissional. O imediato enquadramento profissional, maioritariamente ligado ao futebol, e o suporte social da família parecem ter contribuído para minimizar o efeito negativo da carência de planeamento do pós-carreira. Os ex-jogadores que planearam o final da carreira obtiveram uma transição com sucesso, não só pela ausência de problemas adaptativos ao pós-carreira como, e principalmente, pelo enquadramento profissional muito associado à formação académica e/ou técnica efetuada durante a mesma. Cerca de 35% referenciaram problemas adaptativos ao pós-carreira, nomeadamente financeiros, de adaptação a rotinas de vida, profissionais e familiares. Conclusão: Os ex-jogadores de futebol portugueses demonstraram um ineficiente planeamento do pós-carreira. É relevante delinearem-se programas e sistema de apoio que auxiliem os jogadores durante a carreira a otimizarem estratégias que promovam um eficaz planeamento do pós-carreira.

**Palavras-chave:** Futebol, Ex-jogadores; Transição Pós-Carreira; Pós-Carreira; Impactos Sociodemográficos.

### **3.4.1. Introdução**

Uma transição na vida de um indivíduo é caracterizada como um acontecimento ou processo que resulta numa mudança do indivíduo sobre a percepção de si próprio e sobre o mundo o que, conseqüentemente, requer uma mudança do indivíduo em relação ao seu comportamento e à forma de relacionamento com os outros (Schlossberg, 1981).

No desporto as transições de carreira são classificadas em dois tipos de taxonomia, nomeadamente ao nível do domínio de vida, onde a transição é iniciada, e a previsibilidade da transição propriamente dita (Stambulova et al., 2021). A primeira consiste em todas as transições atléticas, ocorridas no contexto desportivo, e as não atléticas, ocorridas fora do contexto desportivo (Stambulova & Wylleman, 2015). A previsibilidade da transição já engloba três categorias, nomeadamente a normativa (transição relativamente previsível), a não normativa (transição não previsível) e a quase normativa (transição com antecedência da preparação) (Stambulova et al., 2021). Neste paradigma, o término da carreira de um desportista é considerado um momento de transição, ou seja, é um período onde há uma decisão de abandono da carreira para se dar início a um novo período de vida, podendo ocorrer por diversos motivos, nomeadamente pela perda de motivação, idade, lesão ou falta de oportunidade de continuidade profissional (Lavalley et al., 1997; Stambulova & Samuel, 2019).

O final de um percurso profissional é um evento marcante na existência de qualquer indivíduo (Centre for Ageing Better, 2018; Wylleman, 2019; Wylleman et al., 2004). O trabalho que realizam é muito importante para a sua identidade pelo que a transição para a reforma desportiva pode causar conflito e ansiedade. É um momento sensível pelo que requer de cada jogador um ajustamento emocional a uma nova dinâmica social, a um novo status e a um novo estilo de vida (Alfermann & Stambulova, 2007; M. R. Brandão et al., 2000; Taylor & Ogilvie, 1994). Esta transição é significativa pois sucede numa fase precoce da vida (Gomes & Domingues, 2016; Ryba et al., 2016), ao contrário do que ocorre em outras profissões onde nesta fase parece existir um acréscimo de maturidade, acumulação de experiências e até a possibilidade de melhoramento das condições laborais (Roos, 1998). Nesta perspetiva, identificam-se problemas recorrentes ao nível do ajustamento aos desafios psicológicos e psicossociais no pós-carreira (Barth et al., 2022; Grove et al., 1997), situação que releva a importância de se apostar cada vez mais na investigação e no trabalho de campo nesta área (Park et al., 2013). Independentemente da sua maior ou menor previsibilidade, o término da carreira tem um impacto importante na mudança da identidade dos atletas que frequentemente vem acompanhada por sentimentos de apreensão (Knights et al., 2016; Wylleman et al., 2004) e de alterações ao nível dos comportamentos adotados na vida cotidiana (Yao et al., 2020). Esta transição pode ser tão

desafiante para os atletas que, em vários casos, podem dar origem a dificuldades de adaptação e a problemas de âmbito ocupacional, financeiro, familiar, social e, até, de abuso de substâncias como álcool ou drogas (Shander & Petrie, 2021; Taylor & Ogilvie, 1994; Voorheis et al., 2023).

Não obstante, o final da carreira desportiva não tem necessariamente de ser considerado como uma transição traumática na vida dos atletas (Alfermann & Stambulova, 2007; Wylleman et al., 2004). O pós-carreira pode constituir-se como um tempo de liberdade para a realização de atividades que no decorrer da carreira não eram possíveis de serem concretizadas (Rogério, 2014; Voorheis et al., 2023). Esta visão enquadra-se no conceito de florescimento que é caracterizado por um sentir de emoções positivas, ou seja, o indivíduo percebe um bem-estar físico, psicológico e social (Keyes, 2006), que pode ocorrer precisamente quando o atleta abandona a carreira. Considera-se, assim, que a transição para o pós-carreira pode ser considerada como parte de um processo complexo, de experiência multidimensional, multinível e multifatorial (Martin, Fogarty & Albion, 2014). Vários autores (Erpič et al., 2004; Schlossberg, 1981; Stambulova et al., 2021; Wylleman, 2019) salientam que a qualidade do processo de transição é influenciada pela interação de fatores emocionais, psicossociais, comportamentais e cognitivos que afetam tanto o indivíduo como o meio (contexto social) em que este se envolve. Perspetiva-se, desta forma, que a qualidade deste processo depende da voluntariedade do término da carreira, da avaliação subjetiva dos participantes sobre as conquistas atléticas, da prevalência da identidade atlética, do status educacional, da ocorrência de transições não-atléticas negativas e das estratégias adotadas associadas a fatores externos/internos que facilitam e/ou interferem na adaptação ao pós-carreira (Alfermann & Stambulova, 2007; Erpič et al., 2004). O abandono voluntário da carreira está correlacionado com uma melhor adaptação ao pós-carreira (Alfermann, 2000; Park et al., 2013), ao contrário do término involuntário que pode favorecer o aparecimento das dificuldades mencionadas anteriormente (Curran, 2015; Park et al., 2013).

A eficácia da resposta depende de um equilíbrio dinâmico entre os recursos e as barreiras de transição. Os recursos implicam todos os fatores internos e externos, que facilitam o processo de enfrentamento e as barreiras incluem todos os fatores internos e externos, que interferem com uma resposta eficaz (Stambulova & Samuel, 2019). O apoio psicológico (especialmente emocional de pessoas significativas), o apoio no planeamento financeiro e o apoio a partir de programas específicos de intervenção podem constituir-se como ferramentas decisivas para uma adaptação dos atletas ao pós-carreira (Breslin et al., 2019; Park et al., 2013; Rice et al., 2016).

### 3.4.1.1. O término da carreira no futebol

No futebol vários estudos referenciam que os ex-jogadores passam por múltiplos problemas no que respeita à adaptação ao pós-carreira (Carapinheira et al., 2018; Lima da Costa, 2017; Martin et al., 2014; Stambulova, 2003). Não obstante, há jogadores que demonstram utilizar estratégias de enfrentamento positivas para lidar com o desporto e com as exigências do ambiente no futebol em particular, o que pode resultar numa transição positiva (Gazzaroli et al., 2017; Van Yperen, 2009). Alguns estudos relevam mesmo um bom ajustamento dos ex-jogadores à sua adaptação no pós-carreira (Carapinheira, Mendes, et al., 2018; Curran, 2015; Gouttebarga et al., 2018).

Os ex-jogadores que apresentam um abandono voluntário indicam a idade, a falta de motivação e de incentivos para deixarem de jogar. Os que tiveram um abandono involuntário mencionam as lesões e a idade como fatores determinantes (Agresta et al., 2008; Carapinheira et al., 2019; Curran, 2015; Gazzaroli et al., 2017; Rintaugu et al., 2016). Concomitantemente, os ex-jogadores que estiveram apenas focados na carreira, em comparação com outros que começaram a pensar o abandono mais antecipadamente, apresentam mais problemas de adaptação ao pós-carreira (Torregrosa et al., 2004). O primeiro ano após o término da carreira é, habitualmente, identificado como o mais difícil (Carapinheira et al., 2018; Park et al., 2013), especialmente pelas dificuldades de ajustamento profissional, financeiro e familiar (Carapinheira et al., 2018; Carapinheira et al., 2019; Curran, 2015; Rintaugu et al., 2016; Roderick, 2012). Esta dificuldade de adaptação é maior quanto mais significativa é a identidade atlética (Breslin et al., 2019; Erpič et al., 2004; Grove et al., 1997; Monteiro et al., 2021; Wylleman et al., 2004), podendo resultar na incapacidade de adaptação à nova realidade de vida. Divórcios, neuroses, comportamentos desviantes, consumo de álcool ou drogas são alguns dos problemas que podem sobrevir deste desajustamento (Knights et al., 2016). Relevantemente, a falta de planeamento e preparação da reforma desportiva é evidenciada como um dos principais fatores geradores de problemas psicológicos, de saúde, sociais e económicos no final da carreira (Knights et al., 2019; Monteiro et al., 2023). Existem referências de que aproximadamente 20% dos atletas apresentam dificuldades no término da carreira (Park et al., 2013). Estas dificuldades, em particular no futebol, englobam, entre outros, sentimentos de perda, problemas de autoconfiança, crise de identidade, angústia, perda de relações sociais, processo de adaptação a um novo estatuto social, insegurança financeira, atraso ocupacional e adaptação a um novo estilo de vida e rotina diária (Carmody et al., 2022; Gouttebarga et al., 2018; van Ramele et al., 2017; Van Yperen, 2009).

Para o contexto português são poucos os estudos existentes (Carapinheira et al., 2018, 2019; Costa, 2017; Monteiro et al., 2020, 2023). Contudo, a maioria dos ex-jogadores relataram

que o término da carreira foi involuntário e que vivenciaram dificuldades relacionadas a transtornos mentais e físicos. No processo adaptativo ao pós-carreira realçam a importância do apoio psicológico de agentes não desportivos, tais como a família e os amigos (Carapinheira et al., 2019). A escolaridade mais comum dos ex-jogadores no pós-carreira é o ensino secundário (Carapinheira et al., 2018; Lima da Costa, 2017), o que se assemelha a dados encontrados em outras pesquisas (Rintaugu et al., 2016; Van Ramele et al., 2017).

### **3.4.2. Problema e objetivos**

O término da carreira profissional sendo um momento de transição, apresenta um conjunto de desafios específicos que qualquer atleta necessita de lidar para se ajustar da melhor forma possível à vida no pós-carreira (Monteiro et al., 2023; Samuel et al., 2023; Stambulova, 2003). Contudo, o pós-carreira não é um evento singular e autónomo, mas sim um processo de transição que abrange todas as etapas precedentes da vida do jogador (Park et al., 2013). Neste paradigma, o presente estudo teve como objetivo caracterizar, quantificar e qualificar o término da carreira dos ex-jogadores de futebol portugueses e compreender quais as experiências vivenciadas e o que determinou a variação dessas experiências durante o período pós-carreira. Especificamente, para o momento do término da carreira desportiva indagou-se sobre as causas para o término da carreira, a dificuldade da decisão para o término da carreira, o tipo de planeamento efetuado para a transição e o suporte e apoio que os ex-jogadores tiveram na transição. Nas adaptações sociodemográficas ocorridas no pós-carreira pesquisou-se sobre as experiências e adaptações difíceis ocorridas, o tipo de desenvolvimento e enquadramento profissional, o nível de ajustamento socioeconómico, a evolução do agregado familiar e o tipo de ligação existente ao futebol no pós-carreira.

Considerou-se a abordagem conceptual de dois modelos, nomeadamente o “Modelo conceptual de adaptação ao abandono da carreira desportiva” (Taylor & Ogilvie, 1994), onde se tenta perceber os fatores, os recursos inerentes ao processo de transição e a forma como interagem em conjunto (Figura 1), e o “Modelo holístico da carreira do atleta” (Wylleman, 2019), particularmente o nível de descontinuação atlética, como forma de dissertar-se sobre os vários aspetos adaptativos, emocionais e cognitivos inerentes ao pós-carreira (Figura 16).

A compreensão e reflexão sobre a complexidade inerente aos processos de transição dos ex-jogadores profissionais portugueses poderão ser úteis para o desenvolvimento de estratégias que maximizem a qualidade da adaptação ao pós-carreira dos jogadores de futebol, nomeadamente através da implementação de programas e sistemas de apoio que tornem o planeamento para o pós-carreira mais recorrente e eficiente.

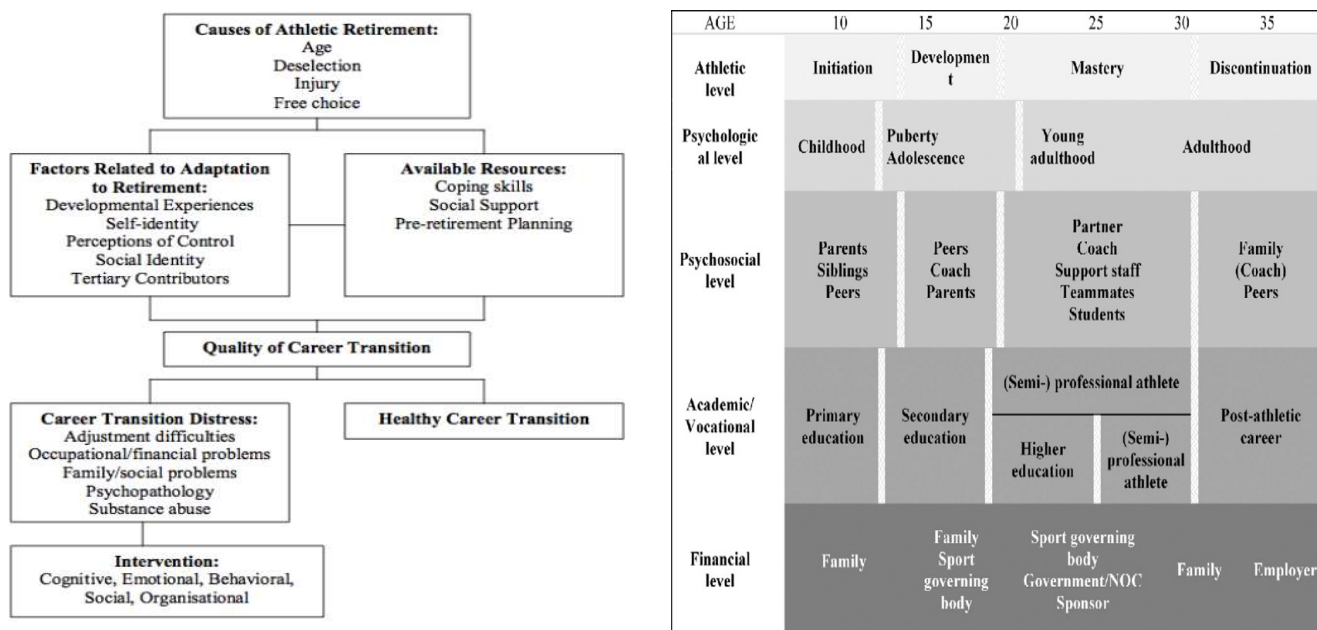


Figura 16. Modelo conceptual de adaptação ao abandono da carreira desportiva (Taylor & Ogilvie, 1994) e o Modelo holístico da carreira do atleta (Wylleman, 2019).

### 3.4.3. Metodologia

#### 3.4.3.1. Participantes

A amostra foi constituída por 84 ex-jogadores de futebol portugueses ( $48.85 \pm 8.21$  anos). Utilizou-se uma amostragem por conveniência com ex-jogadores provenientes de diferentes regiões (tabela 43).

Tabela 43. Regiões de residência dos ex-jogadores.

Regiões (Nuts II)	Frequência	Percentagem
Norte	15	17,9
Centro	25	29,8
Lisboa e Vale do Tejo	27	32,1
Alentejo	6	7,1
Algarve	3	3,6
Madeira e Açores*	6	7,1
Estrangeiro**	2	2,4
Total	84	100,0

\*Agruparam-se os ex-jogadores pertencentes às regiões autónomas da Madeira e dos Açores

\*\*Ex-jogadores que residem fora do território nacional

Como critérios de inclusão, consideraram-se os ex-jogadores com, pelo menos, 8 anos de carreira profissional e que a transição para o pós-carreira tenha ocorrido entre 1988 e 2018. Foram excluídos da amostra ex-jogadores que, no momento da participação do estudo,

tivessem menos de três anos de reforma desportiva. Em termos gerais, os ex-jogadores constituintes da amostra tinham uma duração de carreira de  $15.2 \pm 3.1$  anos. Dos 84 ex-jogadores entrevistados, 24 possuíam o ensino superior (28.6%), 29 o ensino secundário (34.4%) e 31 a escolaridade até ao terceiro ciclo (37%). 22 foram internacionais “AA” portugueses (26.1%) e, na vertente profissional, 33 exerciam atividade como treinadores de futebol.

Os elementos participantes foram informados do anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, tendo o estudo a devida aprovação do Comitê de Ética da Universidade da Beira Interior (UBI), de acordo com as diretrizes contidas na Declaração de Helsínquia.

### 3.4.3.2. Instrumento e definição de variáveis

Para a recolha de dados utilizou-se o guião de entrevista para o estudo dos impactos da carreira desportiva na qualidade de vida dos ex-jogadores de futebol portugueses, construído e validado através do “Development and Validation of an Interview Guide for Examining the Effects of Sports Careers on the Quality of Life of Retired Portuguese Football Players” (Teixeira, Silva, & Vicente, 2024). Utilizaram-se os dados recolhidos a partir das respostas fornecidas às questões abrangidas pelas áreas 1 e 3 do guião de entrevista (tabela 44).

**Tabela 44. Áreas, categorias e subcategorias utilizadas do guião de entrevista para a recolha de dados.**

Área 1: Dados Biográficos	
Categoria 1: Dados Pessoais	Categoria 2: Dados Profissionais
Nome completo / Nome Desportivo	Ano de início e término da carreira
Naturalidade / Data nascimento	Internacionalizações / Posição tática
Habilitações Académicas e Técnicas	Início da atividade federada (formação)
Residência (pré-carreira e pós carreira)	Características para a profissionalização
Altura e Peso (atuais)	Síntese currículo vitae
Área 3: A Transição para o Pós-Carreira	
Categoria 5: Momento do término da carreira profissional	Categoria 6: Percurso Sociodemográfico pós-carreira
Causas para o final da carreira	Experiências e adaptações
Dificuldade da decisão do abandono	Percurso profissional
Planeamento da transição	Evolução do nível socioeconómico
Pessoais importantes na transição	Alterações do agregado familiar
	Ligação ao futebol

Para a análise do momento do término da carreira desportiva consideraram-se quatro variáveis dependentes, nomeadamente:

- Causas para o término da carreira (causas): identificação e justificação da principal causa e/ou razão que levou o ex-jogador a finalizar a carreira, seja ela derivada à idade, lesão/lesões, oportunidade profissional, recusa em descer o nível competitivo e/ou salarial, ou outras.

- Dificuldade da decisão para o término da carreira (dificuldade da decisão): caracterizada pela percepção e justificação do nível de dificuldade experienciado pelo ex-jogador acerca da decisão tomada sobre o término da carreira. O discurso foi associado à opção de um dos níveis, nomeadamente se consideraram que a dificuldade foi baixa, média ou alta.

- Planeamento da transição (planeamento): reconhecimento e explanação sobre se existiu, ou não, planeamento da transição e, em caso afirmativo, enquadrar por períodos temporais, nomeadamente se ocorreu no último ano da carreira, penúltimo ano de carreira ou num período superior a 24 meses.

- Suporte e apoio na transição (suporte e apoio): identificação e justificação por parte do ex-jogador sobre quem foram as pessoas mais importantes no momento do término da carreira. A partir da identificação das pessoas elas são enquadradas por grupos de apoio (e.g. família, pessoas de relação profissional, amigos ou outros).

Para a análise das adaptações sociodemográficas ocorridas no pós-carreira consideraram-se cinco variáveis dependentes, nomeadamente:

- Experiências e adaptações difíceis no pós-carreira (experiências e adaptações difíceis): identificação e explanação por parte do ex-jogador sobre se experienciou, ou não, dificuldades e/ou problemas após o término da carreira (e.g. problemas financeiros, de rotina de vida, profissionais, familiares, outros).

- Desenvolvimento e enquadramento profissional: informação e justificação do ex-jogador sobre o tempo que demorou a obter o primeiro emprego após terminar a carreira (enquadramento imediato, entre 2 a 12 meses ou após os 12 meses). Simultaneamente, conhecimento sobre o número de profissões exercidas ao longo do pós-carreira e, ainda, a profissão que exerce atualmente (no momento da aplicação da entrevista).

- Nível de ajustamento socioeconómico (Ajustamento socioeconómico): identificação, e respetiva justificação, por parte do ex-jogador sobre se considera que o nível socioeconómico diminuiu, manteve-se ou aumentou no período pós-carreira, em comparação com o nível exibido durante a carreira.

- Evolução do agregado familiar: identificação dos elementos constituintes do agregado familiar e esclarecimento sobre existiram ou não alterações. No caso de terem existido, clarifiquem o(s) motivo(s), nomeadamente se foram consequência da alteração do estado civil e/ou do aumento do número de filhos.

- Ligação ao futebol: identificação e explanação por parte do ex-jogador sobre se tinha, ou não, no momento da aplicação da entrevista, ligação com o futebol e, em caso afirmativo, identificar a função ou cargo exercido.

#### 3.4.3.3. Procedimentos

Em termos procedimentais, e para se garantir a confiabilidade dos dados coletados de acordo com os procedimentos dos métodos qualitativos (Bardin, 2016; Brandão, 2015), consideraram-se quatro etapas distintas para a criação e validação do guião de entrevista, nomeadamente a construção ad hoc do guião da entrevista (etapa 1), a revisão do guião de entrevista por um painel de especialistas (etapa 2), a formulação de procedimentos e definição de um protocolo para administração da entrevista (etapa 3) e, por último, a implementação do estudo piloto (etapa 4).

As entrevistas semiestruturadas foram realizadas através de reuniões online (plataforma ZOOM) entre o pesquisador (primeiro autor) e o entrevistado (ex-jogador), com uma duração que variou entre os 55 e 80 minutos. Para tal, e como descrito num estudo preliminar (Teixeira, Silva, & Vicente, 2024), desenvolveu-se um protocolo para se garantir o máximo rigor na recolha dos dados, desde o contacto inicial com ex-jogadores até aos procedimentos pós-entrevista. O plano incluiu 14 critérios, nomeadamente, a seleção de contactos (i), a efetivação dos contactos (ii), o agendamento das entrevistas (iii), a preparação das entrevistas (iv), a explicação do objetivo da entrevista (v), a explicação da dinâmica da entrevista (vi), o esclarecimento sobre o tratamento e divulgação dos resultados (vii), a autorização para gravação da entrevista (viii), a exibição do currículo ao ex-jogador para confirmação ou correção de informações (ix), a leitura e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (x), a realização formal da entrevista conforme orientações do roteiro (xi), a interrupção da gravação no final da entrevista (xii), o estabelecimento de um momento para o entrevistado acrescentar informações caso achasse relevante (xiii) e, por fim, o endereço de agradecimento pela participação e as respetivas saudações pessoais (xiv).

#### 3.4.3.4. Análise e tratamento de dados

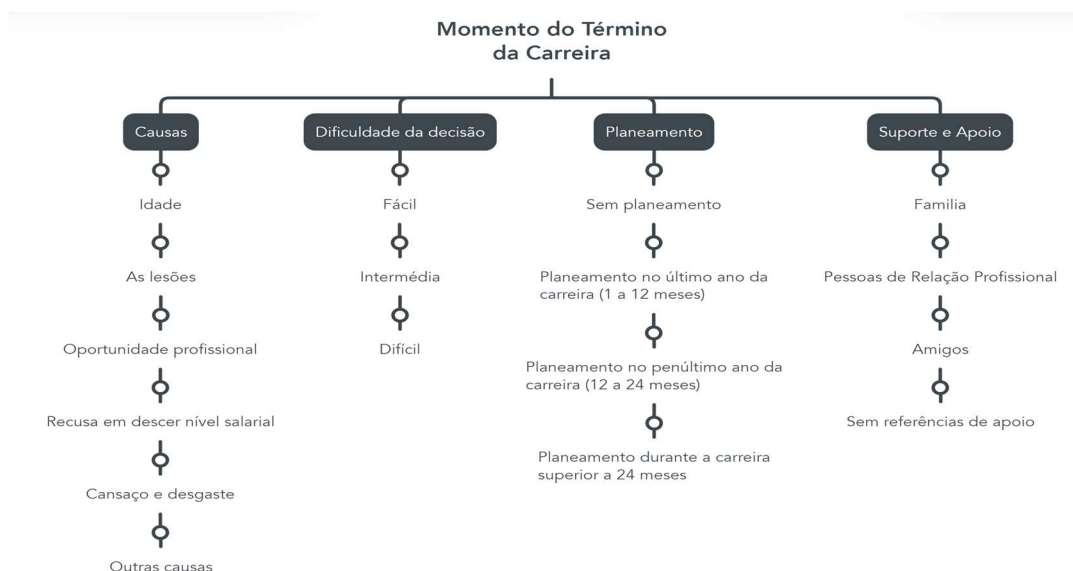
Os dados foram recolhidos através da entrevista semiestruturada e organizados a partir de uma abordagem dedutiva do conteúdo. As entrevistas foram integralmente transcritas e sujeitas a uma análise de conteúdo por categorias (Bardin, 2016), com recurso ao programa “QSR NVivo11”. Em termos operacionais utilizou-se uma abordagem de síntese narrativa, suportada a partir das vivências, experiências e opiniões dos ex-jogadores considerados na amostra do estudo para, conseqüentemente, se dissertar através dos propósitos da temática

e da sua sustentação de natureza teórica. Para tal, a partir de cada uma das subcategorias definidas, e através das respostas dadas por questão, geraram-se os respetivos códigos. Para cada código definido anexaram-se as transcrições quantificando-se, em simultâneo, o número de respostas obsequiadas em cada subcategoria. A validade descritiva foi assegurada através de um processo de triangulação entre o discurso dos ex-jogadores, a interpretação e narração conceptual dos investigadores e a confrontação com as referências teóricas.

Os resultados são apresentados e discutidos através da narrativa conceptual das duas categorias temáticas centrais do estudo, nomeadamente o momento do término da carreira desportiva profissional (1) e as adaptações sociodemográficas ocorridas no pós-carreira (2), explanando-se, de forma sequencial, os resultados a as discussões decorrentes das diversas subcategorias (variáveis dependentes).

### 3.4.4. Apresentação e discussão dos resultados

Tendo-se como referência as subcategorias definidas no processo de validação do instrumento, representa-se a matriz com a definição de todos os códigos gerados através na análise de conteúdo das 84 entrevistas para o momento do término da carreira desportiva (figura 17):



**Figura 17. Matriz com códigos de resposta para as subcategorias relativas ao momento do término da carreira desportiva profissional.**

#### 3.4.4.1. Causas para o término da carreira

A partir da análise de conteúdo das entrevistas codificaram-se as principais causas identificadas pelos ex-jogadores para o término da carreira desportiva (tabela 45).

**Tabela 45. Causas para o final da carreira desportiva.**

	Frequência	Percentagem	Percentagem acumulativa
Idade	17	20.2	20.2
Lesão	25	29.8	50.0
Recusa em descer o nível competitivo e/ou salarial	9	10.7	60.7
Oportunidade profissional pós-carreira	19	22.6	83.3
Cansaço e desgaste da carreira	12	14.2	97.5
Outras causas	2	2.5	100.0
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100.0</b>	

A voluntariedade do término da carreira dos ex-jogadores encerra em si uma complexidade que a torna difícil de identificar e caracterizar (Park et al., 2013). Neste pressuposto, estabeleceu-se que as causas do abandono não ficassem imediatamente restringidas ou associadas às opções definidas no modelo conceptual teórico (Taylor & Ogilvie, 1994), até porque se percebeu que a voluntariedade da decisão não está apenas associada e dependente da livre escolha do jogador. Existe, inclusive, uma possibilidade de combinação de fatores que podem conduzir ao encerramento da carreira (e.g. abandono por lesão associada à idade), aspeto que se teve em consideração no momento da entrevista, onde o entrevistado, em caso de mais do que uma referência, tinha que optar pela causa mais determinante para a sua decisão final de abandono da carreira.

#### a) A idade

A idade é, factualmente, uma das principais limitações impostas à carreira de um jogador de futebol. Num estudo precedente, com esta mesma amostra, constatou-se que a duração média da carreira foi de  $15.2 \pm 3.1$  anos (Teixeira, et al, 2024), ou seja, tal como sustentado também por outros estudos (Baron et al., 2012; Barth & Emrich, 2021; Sanders & Stevinson, 2017; Ureña-Lopera et al., 2020), joga-se e compete-se profissionalmente até cerca dos 35 anos.

A partir da análise efetuada, verificou-se que 20.2% dos ex-jogadores referiram a idade como causa para o encerramento da carreira. Atente-se às seguintes exposições:

*“A idade. Percebi que já não conseguia jogar ao mais alto nível, pelo menos àquele a que me tinha habituado e, por isso mesmo, acabei por abandonar”* (ex-jogador 1).

*“Acho que aos 35 anos já chagava. Foi difícil pelo facto ter terminado num clube que sempre defendi, sempre dei tudo e não troquei nada por esse mesmo clube.”* (ex-jogador 3)

*“Já estava um bocadinho cansado pois foram muitos anos ... ainda tive convites, mas já estava cansado. Foram muitos anos de exigência e depois nos últimos anos o facto de estar fora, e a minha família não estar comigo, achei que com a idade que tinha era tempo de finalizar.”* (ex-jogador 4)

*“Pessoalmente sentir que estava no momento e idade de terminar. Estava a atingir os meus 40 anos, eu próprio decidi terminar a carreira mesmo sentindo que ainda estava apto para poder jogar mais um ou dois anos.”* (ex-jogador 26)

*“Um dia cheguei a casa depois de um jogo onde os adeptos tinham-me chateado muito da bancada. Nesse momento entendi que não tinha necessidade de andar no campo a vender uma imagem diferente daquela que eu queria e tomei a decisão.”* (ex-jogador 45)

*“Cheguei aos 36 anos e como tinha sido pai há pouco tempo, a parte financeira já não compensava e fisicamente também já não me sentia bem, apesar de que podia jogar mais um ou dois anos a um nível mais baixo, decidi terminar.”* (ex-jogador 50)

*“Essencialmente foi a idade e o facto de já ter pouco tempo de carreira profissional pela frente e o dinheiro já não compensar tanto.”* (ex-jogador 70)

*“Começas a sentir a perda de qualidade. Quando comecei a sentir isso achei que era o momento de parar.”* (ex-jogador 73).

Com base nas respostas facultadas, a longevidade da carreira dos jogadores parece associar-se à noção que têm sobre a diminuição da sua própria performance desportiva. Parece estar intrínseco uma auto consciencialização do valor atlético, no sentido de compreenderem que, apesar de apresentarem condições para poderem continuar a jogar, já não o faziam com a mesma capacidade física e atlética. Outros pormenores parecem dar força à decisão do abandono pela idade, nomeadamente expressões sobre o cansaço da rotina e exigência da profissão (*“estava um pouco cansado”*), a menor valorização contratual/remuneratória (*“o dinheiro já não compensar tanto”*) ou, até, a imagem que deixam externamente (*“entendi que não tinha necessidade de andar no campo a vender uma imagem diferente daquela que eu queria”*). Todos estes aspetos reforçam a ideia que o período da carreira é curto e intenso o que pode tornar os jogadores mais vulneráveis ao envelhecimento na linha da carreira, tal como referido por alguns autores (Mouw et al., 2024; Spilerman, 1977). Simultaneamente, reforça-se a ideia de que a idade pode associar-se às restantes causas do término da carreira.

## b) As lesões

As lesões foram a causa mais citada pelos ex-jogadores para justificarem o término da carreira (29.8%). Elas são, efetivamente, um dos acontecimentos mais comuns, recorrentes e preocupantes vivenciados pelos jogadores (Zech & Wellmann, 2017). A profissão está intimamente dependente da capacidade físico-atlética do jogador (Melekoğlu et al., 2019; Roderick, 2012), pelo que é natural que seja a causa mais mencionada. Expõem-se algumas das ideias transmitidas que reforçam esta tendência:

*“Comecei a sentir um desconforto enorme. As dores no joelho eram constantes e, no fundo, sentia que não conseguia treinar e jogar nas melhores condições”* (ex-jogador 2).

*“Foi uma lesão, em 82 ou 83, uma lesão ao joelho à qual fui operado aos ligamentos cruzados e naquela altura as operações aos ligamentos cruzados eram complicadas, ou se ficava de moletas ou deixava-se de jogar e eu nem andava, portanto desisti.”* (ex-jogador 5)

*“Lesão nos joelhos. Eu lembro-me de ter ido ao doutor e fiz uma ressonância e ele perguntou-me – tu ainda jogas a sério ou já estás mais no final? - estou no final, disse-lhe. Respondeu-me com estas palavras - se queres andar aos 60 anos tens de parar de jogar- e assim foi.”* (ex-jogador 12)

*“As inúmeras lesões que tive condicionavam-me muito em termos físicos. Já não dava mais para continuar.”* (ex-jogador 25)

*“Identifiquei que já não estava a competir ao nível que gostava de competir, principalmente ao nível das lesões, ou seja, na última temporada só fiz 5 jogos pelas constantes paragens que tive por causa das lesões.”* (ex-jogador 43)

*“Eu fui operado ao joelho e depois ainda estive 1 ano para me preparar ... sabendo que ia acabar a carreira.”* (ex-jogador 76)

*“Tive uma lesão grave, uma fratura na tibia, onde fui operado e no pós-operatório tive alguns problemas, onde o corpo rejeitou o material e tive algumas complicações. Também já tinha 34 anos na altura e acabei por abandonar”* (ex-jogador 81)

*“A principal razão para acabar a carreira foram as lesões constantes”* (ex-jogador 83)

Ao longo dos vários testemunhos palavras como “Lesão”, “dor”, “desconforto”, “complicação”, “operação” foram sendo aludidas. As lesões relacionadas com a zona anatómica do joelho são, entre outras (e.g. coluna, tornozelo, coxa), as mais mencionadas,

o que confirma a tendência de vários estudos que apontam as lesões ligamentares e meniscais como as mais problemáticas dos jogadores de futebol (Arliani et al., 2016; Ekstrand et al., 2011; Goutteborge et al., 2016; Turner et al., 2000).

Sendo a causa mais recorrente para o término da carreira, as lesões podem ter sido responsáveis por um maior número de transições involuntárias. Na análise às várias respostas, intuiu-se que uma significativa parte dos ex-jogadores teriam optado por prolongar um pouco mais a carreira caso não sofressem das respetivas patologias, como demonstrado nos seguintes relatos:

*“Ainda tentei resistir após a primeira operação e quis voltar à atividade física, mas foi muito complicado e acabei por abandonar.”* (jogador 17)

*“Arrastou-se 1 ano. Eu tinha mais 1 ano de contrato e cheguei ao pé da direção e decidi colocar um ponto final na minha carreira.”* (Jogador 57)

Num estudo antecedente com esta mesma amostra (Teixeira et al., 2024) verificou-se que os ex-jogadores que terminam a carreira por motivos de lesão tiveram a tendência a expressarem níveis de qualidade de vida inferiores. De facto, há evidências que o abandono da carreira por motivos de lesão pode ser um fator de exposição do indivíduo a sintomas de transtornos mentais comuns como angústia, ansiedade/depressão, uso adverso de álcool, transtornos alimentares e distúrbios do sono (Goutteborge et al., 2016, 2018), o que reforça a importância que este fator apresenta na longevidade da carreira. Neste paradigma, o dualismo corpo/mente, referenciado na literatura (Cosh et al., 2013), é interessante pois por diversas vezes o corpo do atleta é incapaz de continuar a competir (pelo menos com a mesma eficiência) mas a mente assegura essa capacidade de continuidade o que pode induzir a uma transição mais insatisfatória.

### c) Oportunidade profissional pós-carreira

O surgimento de oportunidades profissionais pós-carreira foram a segunda causa mais mencionada para o término da carreira (22.6%). Esta causa não está mencionada em estudos anteriores (Carapinheira et al., 2019; Carapinheira et al., 2018; Gazzaroli et al., 2017; Taylor & Ogilvie, 1994), mas parece emergir neste estudo de forma muito assertórica. Atente-se aos seguintes relatos:

*“No final dessa temporada o presidente convidou-me para continuar no clube como treinador de guarda redes e, então, começando num clube como treinador de guarda redes, e sendo um clube de primeira liga, escusava de estar a dar 2 passos atrás para chegar outra vez ao patamar maior do futebol*

*português, então eu abdiquei da minha carreira profissional de jogador e agarrei ... aceitei esse convite.” (jogador 18)*

*“As propostas que tive nessa altura não foram aliciantes ... com a pressão também do presidente para assumir um cargo diretivo, neste caso de trabalhar para o clube, tomei a decisão nesse sentido.” (jogador 23)*

*“É curioso, eu terminei a carreira em fevereiro a meio da época quando sai o treinador e vem outro. É-me proposto pelo diretor desportivo passar para o cargo de treinador adjunto do clube na altura que não existia e eles acharam por bem criar esse cargo, e eu como tinha uma perspetiva futura de vir a entrar nessa área decidi aceitar.” (jogador 30)*

*“Tinha um ou outro convite para continuar a jogar. De qualquer das formas apareceu-me o convite de um clube e então aceitei para iniciar exatamente uma nova carreira e, felizmente, as coisas correram bem.” (jogador 32)*

*“Estava na altura no clube X e houve ali um momento em que já não estava a jogar e foi-me proposto um cargo na equipa técnica. Pensei bem com a família e achei que era aquele momento para iniciar a carreira de treinador.” (jogador 39)*

*“Tive convite para ser adjunto apesar de perspetivar mais 3 anos de carreira. Decidi aceitar e finalizar a carreira.” (jogador 47)*

*“Devido a uma proposta para ser treinador-adjunto num clube que já tinha representado enquanto jogador” (jogador 61)*

*“... o presidente do clube convidou-me para ser treinador de guarda-redes e decidi parar de jogar e aceitar o convite” (jogador 84)*

Desta forma, e a partir desta causa, é observável que o principal fator que conduziu os ex-jogadores a terminarem a carreira foram as novas janelas de oportunidade profissional que se perspetivaram dentro da própria modalidade desportiva. O surgimento de convites e propostas para novos cargos e funções relacionadas com o futebol desencadearam decisões muito imediatas e deveras atrativas uma vez que puderam, dessa forma, efetivar uma transição para o pós-carreira com menor desconforto e envolvidos num contexto profissional onde se sentiam enquadrados, independentemente da existência de algum tipo de planeamento para o final da carreira. Os clubes, especificamente os dirigentes e os treinadores, parecem ter tido um papel muito importante na forma como despontaram estas causas de abandono.

d) Recusa em descer o nível competitivo e/ou nível salarial

A falta de oportunidades para a continuidade da carreira profissional é referida em alguns estudos como uma das possíveis causas para o término da carreira (Carapinheira, et al., 2018). Não obstante, na análise ao conteúdo das respostas dadas pelos ex-jogadores inquiridos, constata-se que não existiram atribuições diretas a esta causa, ou seja, nenhum ex-jogador referenciou que terminou a carreira por decisão externa (falta de propostas por parte dos clubes) mas sim por opção (12% dos ex-jogadores), nomeadamente por não pretenderem continuar a atividade num contexto competitivo inferior e/ou auferirem um valor salarial mais reduzido, o que pode indicar que estas transições possam ter ocorrido de forma voluntária, ao contrário do que acontece quando existem faltas de oportunidade para poderem dar prosseguimento à carreira. Algumas das respostas robustecem a identificação da rejeição em continuarem a carreira em níveis competitivos inferiores, como se constata nos exemplos seguintes:

*“...depois de algumas situações menos boas cá na mão de um empresário que pensava mais nele do que em mim e na minha carreira. Fui parar à 2ª divisão e eu estava habituado a outros patamares. Achei que precisava de estabilizar a vida e acabei por abandonar a carreira.”* (ex-jogador 6)

*“Não foi pela idade pois eu sentia que estava ainda bem ... havia era a tal exigência que eu tinha para comigo próprio, para não querer jogar abaixo do que a segunda liga.”* (ex-jogador 15)

*“Terminei a minha carreira por opção pessoal, ainda tinha 1 ano e meio de contrato, mas achei que seria o melhor parar naquele momento, porque não queria ser aquele tipo de jogador que se está a “arrastar” em divisões inferiores. Achei que devia parar e acredito que foi o melhor momento.”* (ex-jogador 16)

Na sequência do mesmo paradigma, identificam-se algumas explicações que fundamentam a causa do término da carreira por motivos de rejeição de contratos de trabalho de nível inferior:

*“Esteve relacionado com a oferta profissional que não era condizente com os meus critérios. Fiquei preocupado pois a oferta era de um clube pouco organizado, principalmente pelo seu departamento médico, então não queria correr o risco pois com 36 anos também já não tinha muitos anos pela frente.”* (ex-jogador 63)

*“As propostas que me apareceram não eram do meu agrado e para continuar fora do meu local de residência teria que ser algo que me motivasse. Com a*

*minha esposa grávida (gravidez de risco) preferi ficar pela nossa zona de residência e naturalmente as coisas foram evoluindo com o avançar da idade, acabei naturalmente.” (ex-jogador 79)*

Parece fazer sentido incluir-se esta causa como um dos fatores a ter-se em consideração no discurso sobre a decisão do término da carreira, principalmente porque este tipo de profissão apresenta características de insegurança associadas à incerteza da renovação ou oferta de novos contratos de trabalho, tal como indicado em alguns trabalhos (Roderick, 2006; World Players Association, 2017).

e) Cansaço e desgaste da profissão

O desgaste físico e psicológico causado pela atividade desportiva profissional está relacionado com problemas de perturbação no sono, stress, ansiedade ou, até, sinais de depressão (FIFPro, 2016). Neste sentido, foi com alguma previsibilidade que surgiram um conjunto de testemunhos a relacionar a causa do abandono com o cansaço, o desgaste e o desencanto com o futebol (14.2%), bem evidenciados nos seguintes relatos:

*“A principal causa foi o desencanto com o futebol. Para já fui enganado pelo clube e pelo presidente ... e isso deixou-me uma mágoa muito grande e com isso tive a necessidade e a vontade de abandonar e ir acabar o curso”. (ex-jogador 24)*

*“Um desgaste muito grande ... não me pagaram e quando estive no ... também não vi um tostão. Foram 2 anos e meio que quando eu estourei com as poupanças que tinha feito dos outros anos ponderei se valia a pena continuar.” (ex-jogador 31)*

*“Ponto principal foi o cansaço de ter dinheiro a receber de clubes, porque apenas tinha 30 anos e ainda me sentia bem para jogar até aos 35 ou 36 anos. Decidi voltar à minha cidade e encontrar trabalho ... já não dava para conciliar, e tive que tomar decisões.” (ex-jogador 48)*

*“Tinha um currículo e chego a uma divisão inferior e começo a perceber que continuava a treinar todos os dias no máximo e tudo o que me rodeava era de uma falta de compromisso gritante. A falta de compromisso das pessoas levou-me claramente a abandonar a carreira pois já não estava a ter prazer nenhum.” (ex-jogador 46)*

*“Falta de paixão pelo jogo, deixei de ter paixão em jogar... jogava em sacrifício e não era feliz, porque eu não gosto de jogar futebol.” (ex-jogador 60)*

Na súmula destas exposições, fica evidenciado que o cansaço e o desgaste mencionados interligam-se com a perda de prazer pela profissão. Variam na forma, ou seja, em alguns casos são de origem intrínseca e noutros de origem extrínseca. A referência a esta causa de abandono impacta, de forma evidente, nas características da profissão de futebolista que tem um perfil de atividade intenso, desgastante e exigente (Arliani et al., 2016; Melekoğlu et al., 2019; Teixeira et al., 2024).

f) Outras causas

Por último, além das causas mencionadas anteriormente, surgiram dois casos distintos de codificação na qual se denominou como outras causas (2.4%). São razões que estão relacionadas com eventos importantes de vida, sentimentos e emoções que, sendo marcantes, conduziram a tomadas de decisão abruptas. Atente-se aos seguintes exemplos:

*“O fim da carreira deveu-se à saúde de um familiar. Mudei-me para o Fareense para estar mais perto desse familiar, mas, após o seu falecimento, não arranjei mais motivação para continuar a carreira profissional. Tinha contrato, mas decidi rescindir.”* (ex-jogador 65)

*“Tive uma situação muito difícil de doping. Foi uma batalha de um ano que acabei por ganhar. Mas aos 33 anos, levar com esta matrícula de alguém que se sujeitava a este tipo de coisas para ter rendimento, acabou por contribuir para desistir definitivamente.”* (ex-jogador 66)

De facto, estes são dois relatos que exibem eventos de vida não previstos que podem impactar de forma muito significativa na decisão do término da carreira dos jogadores que, nesta realidade, ocorrem de forma involuntária.

Em súmula, a partir dos relatos dos ex-jogadores, codificaram-se 6 causas distintas para o término da carreira profissional. A maioria das decisões ocorreram de forma voluntária, independentemente de algumas das causas apontadas estarem relacionadas com sentimentos de abandono involuntário, tais como a perda de performance desportiva pela idade ou até por algumas lesões. A causa da escolha livre, mencionada como uma forma de abandono voluntário, num estudo com características idênticas (Carapinheira et al., 2018), e inclusive representada no próprio modelo conceptual do abandono da carreira (Taylor & Ogilvie, 1994), não é salientada pelos indivíduos desta amostra. Considera-se que esta causa é subjetiva uma vez que, independentemente da mesma, depreende-se pelos discursos dos ex-jogadores que a maioria das decisões de abandono são conscientes e decididas pelos próprios. Não obstante, em estudos futuros é importante confirmarem-se estas tendências.

#### 3.4.4.2. Dificuldade da decisão do término da carreira

Para além da identificação das causas relacionadas com o término da carreira profissional, entendeu-se como pertinente inferir sobre o nível de dificuldade percecionada pelos ex-jogadores no momento dessa tomada de decisão para, dessa forma, alargar-se o debate e reflexão sobre a (in)voluntariedade da transição. A decisão de finalizar a carreira é um potencial fator causador de ansiedade nos jogadores pois, perante o enfrentamento a uma nova etapa de vida, existe a necessidade de se procurar uma readaptação da própria identidade e emergir numa nova dinâmica e função social (Vilanova & Puig, 2017). A partir da análise de conteúdo efetuada, verificou-se que 37% dos ex-jogadores consideraram que a decisão foi difícil, 32% fácil e 15% revelaram uma posição intermédia, ou seja, consideraram o processo relativamente normal, não se posicionando especificamente na posição de dificuldade ou de facilidade (tabela 46).

**Tabela 46. Nível de dificuldade percecionado na decisão para o final da carreira.**

	Frequência	Percentagem	Percentagem acumulativa
Fácil	32	38.1	38.1
Intermédia	15	17.9	56.0
Difícil	37	44.0	100.0
Total	84	100.0	

##### a) Decisão Difícil

Iniciando-se pela análise da decisão difícil, observe-se os testemunhos que sinalizam as dificuldades sentidas sobre a decisão tomada:

*“Quando terminei a carreira, parei porque senti que tinha de parar. Já não tinha aquele prazer em jogar por causa dos problemas que o joelho me dava e as condicionantes que me criava, inclusive a de me medicamentar. Mas depois, quando terminei os primeiros meses foram muito difíceis. Foi perder aquelas rotinas todas de muitos anos, o treino, os colegas, toda aquela dinâmica que envolve uma equipa, foi muito difícil foi. É um choque muito forte e eu acho que quem deixa deve-se preparar para isso.”* (ex-jogador 2)

*“Foi difícil porque obviamente é uma coisa que tu fazes durante a tua vida toda. Eu desde os meus 8 anos praticava futebol e sempre tive o objetivo de ser profissional, consegui atingir o topo em Portugal, mas depois não me consegui manter digamos assim, e quando vês que a tua carreira começa a ir por água abaixo, por lesões principalmente, torna-se desgastante a nível psicológico/mental e já não consegues se calhar ultrapassar barreiras que estavas habituado.”* (ex-jogador 25)

*“Foi muito difícil! Nós achamos sempre que temos grandes condições para jogar, só quando passamos para o outro lado é que começamos a olhar para trás e a ver que se calhar na altura eu já não era o jogador que tinha sido mas achava que ainda era. Hoje reconheço que foi a melhor decisão.” (ex-jogador 32)*

Simultaneamente, e como reforço, acrescenta-se que o sentimento de negatividade perante a decisão do abandono da carreira parece relacionar-se com perspetivas de arrependimento pela forma como o fizeram. Repare-se nestes três exemplos:

*“Horrível! Foi horrível e continua a ser horrível. E sou muito sincero, se soubesse o que sei hoje se calhar não tinha deixado de jogar. É muito complicado encontrar alguma coisa que substitua aquilo que eu sentia (a realização) sobretudo em competição. A adrenalina da competição, do desafio... do dia do jogo, é o que sinto mais falta” (ex-jogador 52)*

*“É assim: é difícil porque se pensa que cai o mundo, porque a vida na altura enquanto jogas e não fazes mais nada, ou não estudas, só vives daquilo, pensas que aquilo é o fim do mundo porque o futebol é tudo na vida e não é esse o caso.” (ex-jogador 71)*

*“Foi difícil, porque ainda pensaria jogar mais dois ou três anos. A minha condição física era boa, psicologicamente também ainda me sentia bem. Fica sempre aquela revolta, e a despedida é triste, porque a minha vida sempre foi o futebol, e foi uma despedida triste. Não digo depressiva, mas talvez tenha andado lá perto, porque senti-me muito baixo por abandonar daquela forma.” (ex-jogador 81)*

#### b) Decisão Intermédia

Na perspetiva intermédia, as descrições dos ex-jogadores demonstram uma atitude mais conformista perante a decisão tomada, ou seja, assumem o desconforto da decisão, mas não a problematizam, encarando-a com alguma normalidade e tranquilidade, tal como evidenciado pelos seguintes relatos:

*“É a nossa vida, o nosso sonho! É assim: eu por mim ficaria a vida inteira a jogar, mas chegou a uma altura que não há mais nada a fazer, as questões são como são, e com aquela lesão, fácil ou difícil foi o que teve que ser, não há aqui arrependimentos, choros, nada. Acabou, ponto final.” (jogador 7)*

*“Fui-me preparando para que não fosse um choque tão grande e, por isso, como já referi antes, estava mentalizado ... pelo que não foi uma decisão assim muito difícil.”* (ex-jogador 14)

*“Nunca é fácil acabar uma carreira de tantos anos mas aceitei bem. Quem gosta sabe aquilo que viveu – acordar de manhã, ir treinar, ver os teus colegas, ter aquela emoção de ir jogar, de ganhar um campeonato, uma taça – acho que isso custa sempre, mas temos que saber lidar com isso e organizar a nossa vida de outra maneira e graças a Deus tive e tenho sempre a minha família comigo para tentar esquecer essas partes que me faziam falta, que estava acostumado a fazer.”* (ex-jogador 16)

*“Acho que foi uma consequência natural do trajeto que vinha a ter, percebes?! Podia ter prolongado, mas acho que foi uma consequência natural.”* (ex-jogador 29)

*“Nunca é fácil deixarmos de fazer aquilo que mais gostamos e que andamos a fazer durante uma vida inteira mas, como foi uma decisão minha, ninguém me empurrou ... acabei por aceitar de forma muito natural.”* (ex-jogador 78)

### c) Decisão Fácil

Na terceira corrente percetiva, repara-se que há um número significativo de ex-jogadores (32%) que arrogam que a decisão para o final da carreira foi relativamente fácil. Eis alguns dos posicionamentos:

*“Foi uma decisão fácil, não fiquei preocupado por estar a terminar esse ciclo, estava tranquilo porque já não estava a conseguir corresponder às minhas expectativas pessoais.”* (ex-jogador 10)

*“A decisão foi fácil, já nos meus últimos anos sentia que estava numa fase de transição por tentar outras coisas na vida profissional.”* (ex-jogador 20)

*“Acabou por ser fácil porque já não me estava a sentir feliz, constantemente lesionava-me sempre que queria ir ao meu limite, duvidava das coisas porque estavam estranhas e o corpo a dar sinal para terminar.”* (ex-jogador 38)

*“Foi uma decisão tomada com cabeça, tronco e membros, bem ponderada e foi a decisão que tomei e não estou arrependido.”* (ex-jogador 46)

*“Foi fácil, foi fácil. Foi uma decisão que eu meti na cabeça. Encarei com naturalidade a situação.”* (ex-jogador 55)

*“Foi a decisão mais fácil da minha carreira”. A saída do desporto não foi planeada, mas foi pensada e ponderada após o falecimento do familiar. A família e os amigos estiveram presentes na decisão de deixar o desporto.”* (ex-jogador 64).

Constata-se, assim, que houve por parte dos ex-jogadores uma clara perceção de que a carreira profissional estava a chegar ao final, fosse por razões físicas, motivacionais ou, até, por fatores de ordem pessoal e familiar o que leva a admitir-se sobre a possibilidade da qualidade da transição destes indivíduos ter sido superior em comparação com os que experienciaram decisões mais difíceis, independentemente da causa de abandono associada (e.g. um dos ex-jogadores que finalizou a carreira inesperadamente por questões familiares, ou seja, de forma involuntária, considera que a decisão foi fácil).

Perspetivas e formas díspares de se lidar com o término da carreira estão bem descritas em trabalhos sobre esta temática (Wylleman, 2019; Wylleman et al., 2004). Contudo, e através da análise efetuada, pode-se concluir que o término da carreira pode constituir-se como um momento mais vulnerável para quem sente dificuldades nessa tomada de decisão.

#### 3.4.4.3. Planeamento do término da carreira

Um dos fatores mais relevantes para a qualidade da transição para o pós-carreira é o seu planeamento. Os atletas que o fazem utilizam, tendencialmente, recursos de uma forma mais eficaz para se ajustarem a um novo estilo de vida no pós-carreira (Alfermann & Stambulova, 2007). Neste pressuposto, constata-se que 50% dos ex-jogadores portugueses não realizaram qualquer tipo de planeamento, sendo que 26.2% só o fizeram quando estavam no último ano da carreira, ou seja, quando se aperceberam que a carreira estava mesmo no limite (tabela 47).

**Tabela 47. Tempo para o planeamento do término da carreira.**

	Frequência	Percentagem	Percentagem acumulativa
Nenhum	42	50.0	50.0
Último ano da Carreira	22	26.2	76.2
Penúltimo Ano Da Carreira	10	11.9	88.1
Mais de 2 anos antes do final da carreira	10	11.9	100.0
Total	84	100,0	

##### a) Sem planeamento

Observe-se, de seguida, os discursos argumentativos dos ex-jogadores que não realizaram qualquer tipo de planeamento:

*“Planear é sempre difícil. Não sei se todos tiveram o mesmo sentimento que eu tive. Eu senti que depois da lesão comecei a olhar para trás e para a frente, a ver o que é que fazia, foi assim um bocado, sem planear nada”.* (ex-jogador 5)

*“Aconteceu naturalmente. Foi uma decisão do momento em função da análise das opções que existiam e eu entendi que aquela era a melhor opção.”* (ex-jogador 21)

*“Eu não me lembro de preparar o fim da minha carreira profissional, porque nós temos sempre a ilusão que vamos continuar a jogar até ao final da nossa vida”* (ex-jogador 42).

*“Foi repentina porque acabou a época e o treinador chegou ao pé de mim e questionou-me se queria continuar a jogar ou passar a ser treinador adjunto do clube. Até tinha ponderado jogar mais um ano pelo que aquilo aconteceu de forma muito inesperada.”* (ex-jogador 44)

*“Não foi muito pensado pois julgava que iria jogar mais 2 ou 3 anos. E assim, de repente, acaba tudo”* (ex-jogador 47)

*“Não planeei, não tive tempo. O que me influenciou foi o facto de poder ser treinador de GR e integrar uma equipa técnica”.* (ex-jogador 54)

*“Nunca planeei o fim da minha carreira. Foi uma decisão natural”.* (ex-jogador 84)

Neste cenário, pode constatar-se, tal como referido na literatura (Vilanova & Puig, 2017), que estes ex-jogadores foram “não estrategistas” por não terem evidenciado consciência temporal sobre o encerramento das suas carreiras, concentrando-se quase exclusivamente nas suas identidades desportivas. O momento do término da carreira é descrito como se de um evento inesperado se tratasse. É uma circunstância relacionada com uma causa específica que os leva a encerrar momentaneamente a carreira sem que houvesse anteriormente uma verdadeira consciência desse facto. Mais adiante, importa cruzar e verificar o tipo de adaptação destes ex-jogadores ao pós-carreira para se perceber se as adaptações alcançadas foram, efetivamente, menos eficazes em comparação com quem planeou o final da carreira, tal como descrito em alguns estudos (Alfermann & Stambulova, 2007; Knights et al., 2019; Stambulova et al., 2009).

#### b) Planeamento no último ano da carreira

Se na realidade 50% dos ex-jogadores considerados na amostra do estudo não realizaram qualquer planeamento, importa ressaltar que 38% só o fizeram no último ou penúltimo ano

da carreira, o que pressupõe que muito desse planeamento já ocorre tardiamente ou, pelo menos, numa fase em que os ex-jogadores começaram a ter consciência de que a carreira poderia estar a chegar ao fim, tal como observado nas seguintes exposições:

*“Meio ano antes comecei a ponderar abandonar. O meu cunhado influenciou-me a tomar a decisão pois tinha a hipótese de ficar ligado enquanto treinador à formação do SCP.”* (ex-jogador 1)

*“Sim, planei, no sentido de que tinha uma ideia daquilo que queria fazer a seguir e fi-lo apesar de não correr da melhor maneira. Um ano antes comecei a preparar-me para a retirada e como era um apaixonado por cozinha e por culinária planei abrir um restaurante com dois amigos meus.”* (ex-jogador 28)

*“Aconteceu em poucos meses, eu tinha contrato até ao fim dessa época. E na minha mente, eu tinha que jogar até ao final dessa época era esse o meu objetivo. Alguns elementos da estrutura diretiva, vieram falar comigo e lançar-me o desafio de iniciar a carreira como treinador, e eu aceitei.”* (ex-jogador 39)

*“Cerca de 6 meses. Perspetivei que se no fim dessa época não aparecesse um clube com boas condições deixaria de ser profissional e ia trabalhar, e assim foi.”* (ex-jogador 71)

#### c) Planeamento no penúltimo ano da carreira superior

Contudo, na análise aos discursos dos ex-jogadores que realizaram planeamento no penúltimo ano da carreira, parece existir uma progressiva consciencialização do momento da transição e, conseqüentemente, a enunciação de estratégias de enfrentamento, tal como exposto de seguida:

*“Eu ainda jogava quando já tinha a minha empresa de gestão de complexos desportivos e academia de futebol. Portanto, posso dizer que esse planeamento começou a ser feito dois anos antes do término da carreira. Quando a empresa necessitou de ter mais a minha presença abdiquei da carreira de futebolista.”* (ex-jogador 9)

*“Quando percebi que o corpo já não respondia da mesma forma comecei a pensar no que ia fazer após finalizar a carreira. Isto ocorreu em menos de dois anos. A parte financeira também já não era atrativa pelo que fui vendo alguns empregos que poderia optar.”* (ex-jogador 68)

*“Sim, sem dúvida que planeei esse momento cerca de ano e meio antes de finalizar a mesma. Decidi ir para a Índia, para um local menos exigente, mas para fazer um último bom contrato, ao mesmo tempo que ia pensando em projetos fora do futebol para curto prazo. Não me arrependo nada, foi uma experiência muito importante e enriquecedora.”* (ex-jogador 83)

d) Planeamento do pós-carreira superior a 24 meses

Sequencialmente, é nas argumentações de quem planeou o pós-carreira num período temporal mais longo (superior a 24 meses) que se observa um maior grau de consciencialização, quer na finitude do processo, quer nas estratégias efetivas de planeamento que adotadas, tal como exposto de seguida:

*“Sim, planeei entre 3 a 4 anos. Senti que já não teria muito tempo de carreira e comecei a perspetivar o que poderia fazer ligado à formação académica que estava a frequentar.”* (ex-jogador 11)

*“Depois da lesão, que me marcou muito, foi uma altura em que eu pensei se poderia dar mais alguma coisa ou não ao futebol. Pensei que mais valia acabar o curso e ir por outro caminho ...”* (ex-jogador 20)

*“Comecei a pensar naquilo que podia eventualmente ser o meu papel quando terminasse a carreira, se ia mais pela via académica, indo lecionar, se seria mais pela área do treino, continuando ligado ao futebol como treinador, e foi nesse sentido que me fui preparando. Por um lado, fui tentando terminar a minha licenciatura e, por outro, realizei o curso de treinador. Foram ferramentas que fui adquirindo e deram-me uma outra visão e outra capacidade para quando o final da carreira acontecesse.”* (ex-jogador 26)

*“Com algum tempo, mais de três ou quatro anos, pois fiz a licenciatura em desporto que me permitia perspetivar a carreira de professor de educação física.”* (ex-jogador 38)

*“Planeei no sentido em que apostei na minha formação académica. Finalizei o meu curso de desporto na FMH quatro anos antes de finalizar a carreira.”* (ex-jogador 70)

As estratégias evidenciadas estiveram muito associadas à formação académica ou técnica, ou seja, o planeamento a longo prazo parece estar intimamente conexo a uma maior valorização formativa. Dos 10 ex-jogadores com este período temporal de planeamento, 9 prepararam o futuro com base na realização, desenvolvimento ou conclusão de um ciclo de

estudos, acadêmico ou técnico, tendência salientada em estudos com atletas de outras modalidades (Barriopedro et al., 2019; Stambulova et al., 2009). Esta tendência parece distinguir-se um pouco de quem realizou o planeamento mais perto do final da carreira (último ou penúltimo ano) onde a questão da escolha da profissão a exercer é mais vincada.

Os resultados parecem suportar a ideia de que o nível de consciência sobre a carreira atlética e o momento do término da carreira é fundamental para os jogadores planearem com antecedência, e da melhor forma possível, a transição para o pós-carreira, tal como referenciado por outros autores (Monteiro et al., 2023; Muratore & Earl, 2015).

Não obstante, e como suportado pela literatura, cada atleta tem o seu próprio percurso de gestão da carreira e, conseqüentemente, o seu próprio desenvolvimento vocacional. Enquanto uns pararam-se para o pós-carreira através da aposta na formação académica ou técnica (dupla carreira), outros optam por uma carreira desportiva a tempo inteiro (Cartigny et al., 2021). Importa, assim, reforçar que para o planeamento do pós-carreira os jogadores devem prestar atenção à sua identidade atlética, ou seja, a forma como se identificam com o desporto (Brewer & Petitpas, 2017; Grove et al., 1997), pois as dificuldades de adaptação poderão ser maiores quanto maior for essa identidade atlética (Erpič et al., 2004; Monteiro et al., 2021).

#### 3.4.4.4. Suporte social no momento do término da carreira

Numa última subcategoria sobre a análise do processo do término da carreira desportiva, procurou-se, a partir da análise de conteúdo, identificar as pessoas que os ex-jogadores consideram como as mais importantes nesse período pois, como referido várias vezes na literatura, o ambiente de suporte social dos jogadores ao longo das várias etapas transitórias constituem-se como pilares nevrálgicos do seu desenvolvimento (Berger et al., 2015; Samuel et al., 2023; Van Yperen, 2009).

Em função das pessoas mencionadas, agruparam-se as mesmas em diferentes grupos de suporte e apoio (tabela 48).

**Tabela 48. Tipo de apoio no momento do término da carreira.**

	Frequência	Percentagem	Percentagem acumulativa
Apoio familiar	64	76.2	76.2
Apoio pessoas relacionadas com a atividade profissional	9	10.7	86.9
Apoio dos amigos	6	7.1	94.0
Sem apoio	5	6.0	100.0
Total	84	100.0	

#### a) Apoio Familiar

As pessoas ligadas à família, principalmente as do agregado familiar, foram na larga maioria, as mais citadas (76.2%). Algumas respostas agregaram os elementos familiares no mesmo nível de importância, como se observa nas seguintes exposições:

*“Nesse momento acho que me fechei um bocado com a minha família. Foram eles que me apoiaram ... tinha na altura os meus dois filhos que ainda eram pequenos, foquei-me um bocadinho mais no apoio familiar e sim foram eles, não houve mais ninguém em especial.”* (ex-jogador 2)

*“Os meus pais que me permitiram ter uma segurança e um auxílio para que eu pudesse iniciar a minha carreira empresarial e a minha mulher que esteve sempre ao meu lado, me ajudou aconselhou e que fez com que a transição tivesse corrido da melhor maneira. Foram eles os pilares dessa mudança.”* (ex-jogador 9)

*“Os meus filhos e a minha mulher. Ajudaram-me a construir uma vida estável e fizeram-me acreditar que o futuro podia ser risonho dali para a frente.”* (ex-jogador 36)

*“Nessa altura, as pessoas mais importantes foram a minha mulher e os meus filhos. Deram-me um grande apoio e segurança.”* (ex-jogador 83)

Não obstante, a referência individual à esposa/companheira (designada quase sempre como “a minha mulher”) é aquela que ocorre com mais frequência. Palavras como “apoio”, “companhia”, “segurança”, “incentivo”, “conselhos” e “conforto” são várias vezes expressadas. Atente-se aos seguintes exemplos:

*“A minha esposa porque era a pessoa mais próxima que tinha. Deu-me o apoio e a companhia necessários para enfrentar o término da carreira.”* (ex-jogador 10)

*“Vou mencionar a minha esposa porque esteve sempre próxima de mim. A gente conversava muito e ela vivenciou, sabes!? Deu-me sempre bons conselhos.”* (ex-jogador 19)

*“A minha família, principalmente a minha mulher, que me incentivou a passar para o cargo de treinador. Foi muito importante para me abrir as portas para outro tipo de carreira.”* (ex-jogador 33)

*“O abrigo de saber que vais chegar a casa e tens uma mulher que contas e que sabes que por mais que possas estar em situações emocionais difíceis contas com o apoio dela, e isso também me ajudou muito.”* (ex-jogador 41)

*“A minha mulher foi muito importante, pois como jogadores de futebol sentimos saudade do futebol e muitas das vezes não estamos preparados para abandonar, sendo um choque.”* (ex-jogador 45)

*“Claramente a minha esposa pois conversámos e debatíamos as coisas, mas como é óbvio eu ia ter uma situação estável, não é, um contrato profissional como treinador.”* (ex-jogador 77)

Estes resultados acabam por ser conjeturáveis pois as famílias desempenham um papel importante na sociedade, nomeadamente no apoio ao desenvolvimento individual (Côté, 1999; Roderick, 2012). A teoria dos sistemas familiares vê a família como uma série de partes interconectadas que, quando funcionam adequadamente, proporcionam múltiplos benefícios aos membros individuais (Newhouse-Bailey et al., 2015). Além de fornecer apoio instrumental, por exemplo em forma de tempo, os elementos familiares também fornecem apoio emocional (Côté, 1999; Newhouse-Bailey et al., 2015), aspeto este bem evidenciado nos relatos dos ex-jogadores que relevaram a importância do papel da esposa/companheira neste período específico de transição para o pós-carreira. Não obstante, e independentemente da tendência verificada nesta transição, há a considerar que o envolvimento no desporto de elite pode, por outro lado, prejudicar fortemente a diáde conjugal e a unidade familiar (Newhouse-Bailey et al., 2015), situação observada no número de divórcios que ocorrem durante a carreira e no pós-carreira (Teixeira et al, 2024).

#### b) Apoio de pessoas relacionadas com a atividade profissional

Embora com uma expressão mais reduzida (10.7%), as pessoas de contacto e relação com o meio socioprofissional do futebol foram aludidas como relevantes por alguns dos ex-jogadores. Estas referências parecem estar intimamente relacionadas com a importância que tiveram no apoio profissional prestado no momento da transição para o pós-carreira. Palavras como “ajuda”, “influência”, “apoio” ou “oportunidade” são várias vezes mencionadas, o que suporta esta perspetiva. Os presidentes dos clubes e os treinadores foram as personagens mais referenciadas, tal como exposto de seguida:

*“Naquele momento os treinadores que estavam nas camadas jovens foram muito importantes. Já estavam lá antes de mim e quando abandonei ajudaram-me muito na integração das novas funções no clube.”* (ex-jogador 5)

*“Foi o presidente que me pediu para o ajudar na equipa principal para ser diretor desportivo, e eu - sim senhor - vou ajudar e abriu-se uma nova janela de oportunidade.”* (ex-jogador 7)

*“Teve a ver com o presidente. Era uma pessoa que eu conhecia bem e sabia aquilo que iria encontrar, portanto foi essa pessoa que mais me influenciou e ajudou.”* (ex-jogador 13)

*“Foram os membros da direção do clube, principalmente o presidente, que viram que eu reunia qualidades para poder ser treinador, naquele caso treinador adjunto de uma equipa que já estava na segunda divisão ... estava a um passo de poder chegar até a primeira divisão, o que veio a acontecer.”* (ex-jogador 27)

*“A direção do clube, integrando-me e mantendo-me ligado ao futebol agora como treinador.”* (ex-jogador 52)

*“O Presidente e também o diretor desportivo do clube russo. Estive ali 4 meses só a observar e, do nada, vieram falar comigo para iniciar novas funções ... considero que foi a pessoa mais importante.”* (ex-jogador 73)

*“Pessoas do futebol com quem estabeleci contactos. Desde que comecei a treinar, após o final da carreira, não estive mais parado ...”* (ex-jogador 76)

*“Um treinador por me ter feito o convite e me permitir transição rápida, mais direta. Isso foi algo muito bom para mim e foi e realmente onde tive a minha primeira experiência num contexto profissional.”* (ex-jogador 80)

### c) Apoio de amigos

Os amigos são referenciados por 8.3% dos ex-jogadores. Aspectos como a “aceitação”, a “companhia”, a “compreensão e a “amizade” parecem impactar com este momento. Eis alguns exemplos:

*“Já estava divorciado ... os meus irmãos foram importantes, mas essencialmente os meus amigos que eu tinha em Inglaterra e que já conhecia há muitos anos. Tiveram um papel muito importante nessa fase pela companhia e amizade prestada.”* (ex-jogador 14)

*“Inicialmente sem dúvida os amigos que estiveram presentes e isso fez com que começasse a esquecer a vontade de ir treinar.”* (ex-jogador 46)

*“Os jogadores que ainda há pouco tempo tinham sido colegas de campo. A aceitação e compreensão destes amigos acabou por facilitar o processo.”* (ex-jogador 4)

d) Sem apoio específico

Por último, faz-se a alusão aos ex-jogadores que consideraram não incluir ninguém às referências importantes desse período sensível das suas vidas (6%). Apesar dos testemunhos serem escassos para se retirarem conclusões robustas, parece que o enfrentamento do término da carreira foi mais autónomo e independente, com a centralização da responsabilidade no processo de transição nos próprios, tal como sugerido nas seguintes transcrições:

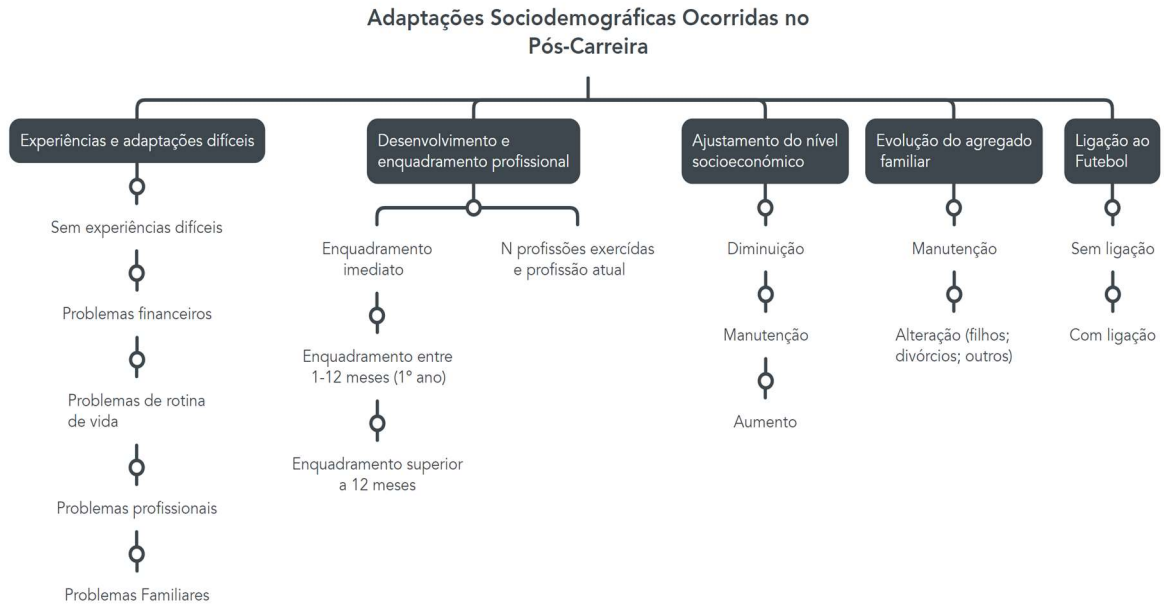
*“Já toda a gente estava preparada (familiares), também já tinha um filho que já jogava no futebol sénior e ia vê-lo a jogar. Nós próprios devemos saber terminar e há que saber sair.”* (ex-jogador 3)

*“Eu não sou pessoa que precise de grandes apoios nesse sentido, eu já era muito maduro nessa altura, sabia bem aquilo que queria.”* (ex-jogador 15)

*“Não houve pessoas importantes a considerar, dependeu unicamente de mim.”*  
(ex-jogador 20)

Resumindo, um dos aspetos que mais influenciam o desenvolvimento e as transições da carreira dos atletas são os fatores contextuais e de interação de nível micro (por exemplo, pais, família, pares) e macro (por exemplo, desenvolvimentos tecnológicos, mercado de trabalho (Henriksen et al., 2011, 2020)). A compreensão, aceitação e apoio do entorno social dos jogadores pode constituir-se como oportuno e essencial para um melhor enfrentamento da transição para o pós-carreira, tal como explanado nos resultados obtidos.

Avançando-se para o início da análise e reflexão da categoria relativa às adaptações sociodemográficas no pós-carreira, e tendo-se como referência as subcategorias (variáveis) definidas no processo de validação do instrumento, representa-se a matriz com a definição de todos os códigos gerados através da análise de conteúdo das 84 entrevistas (figura 18).



**Figura 18. Códigos de resposta para as subcategorias relativas às adaptações sociodemográficas ocorridas no pós-carreira.**

#### 3.4.4.5. Experiências e adaptações difíceis no pós-carreira

A transição para o pós-carreira é um processo de reconstrução pessoal na qual os atletas se reorganizam nas suas disposições e desenvolvem novas formas de interação com os outros e com o mundo (Barker et al., 2014). Estas adaptações e experiências podem expor distintos tipos de dificuldade de indivíduo para indivíduo. Neste sentido, e após a análise de conteúdo, consideraram-se cinco níveis de codificação (tabela 49).

**Tabela 49. Experiências e adaptações difíceis no pós-carreira.**

	Frequência	Percentagem	Percentagem acumulativa
Sem experiências negativas	53	65.5	65.5
Problemas financeiros	10	11.9	77.4
Problemas de rotina de vida	10	11.9	89.3
Problemas profissionais	7	8.3	97.6
Problemas familiares	2	2.4	100.0
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100.0</b>	

##### a) Sem experiências negativas

Cerca de dois terços dos elementos da amostra (65.5%) consideram não ter experienciado nenhuma adaptação ou experiência difícil no período pós-carreira. É um indicador positivo que suporta a ideia de que o final da carreira não tem necessariamente de ser considerado como um período traumático (Alfermann & Stambulova, 2007; Wylleman, 2019). As

explicações apontadas pelos ex-jogadores parecem impactar com fatores determinantes como a “adaptabilidade”, a “organização” e o “planeamento”. Vejam-se alguns exemplos:

*“Foi saber organizar-me. Eu estava num nível alto, era uma pessoa conhecida, nas equipas em que estive tive influência ... às vezes pedia algo e tinha as coisas fáceis. Depois de acabar passamos a ser normais. Foi ter mais paciência ... e eu tenho uma vantagem, não tenho um ego muito grande, não me deslumbro ... e acho que essa foi uma grande virtude.”* (ex-jogador 4)

*“Eu não tive experiências negativas. Sabe que eu tenho uma postura perante a vida que me obriga a assumir aquilo que acontece na vida e adaptar-me às situações ... por isso eu fui encarando essas experiências e adaptações como normais e tentava reunir informação, conhecimento e capacidades para as assumir o melhor possível e conseguir realizar-me profissionalmente.”* (ex-jogador 21)

*“Foi natural, tranquila, temos aquele sentimento interior quando deixamos de jogar, mas não tive qualquer problema.”* (ex-jogador 34)

*“Foi muito tranquilo. Já tinha a minha vida planeada, sabia o que ia fazer e isso facilitou muito.”* (ex-jogador 75)

Os novos propósitos de vida, associados a desafios pessoais e profissionais, que despontam das afirmações dos ex-jogadores, principalmente de quem realizou a transição mantendo-se profissionalmente ligado à modalidade parecem impactar com uma adaptação positiva ao pós-carreira. Por exemplo, as transcrições seguintes são todas de ex-jogadores que se tornaram imediatamente treinadores de futebol após o final da carreira:

*“Não, nada. Sou treinador e mesmo assim continuo a treinar 5/6 vezes por semana, entre futebol e outras coisas ... tenho condições para treinar, preciso de treinar e cuidar do meu corpo a nível físico, mas não sinto a falta de jogar.”* (ex-jogador 15)

*“Não, até porque comecei a envolver-me com outras atividades. Estive sempre ligado ao futebol o que tornou fácil a adaptação.”* (ex-jogador 22)

*“Sim, foi fácil! Ainda por cima deixei de ser jogador e passei para o balneário do treinador e eu conhecia o balneário completamente, como também conhecia os meus colegas, que eram os meus colegas de equipa e penso que fui bem aceite por eles e acabou por se tornar mais fácil a minha entrada como treinador.”* (ex-jogador 27)

*“Não, foi pacífico, consegui fazer bem a ligação, portanto não sofri nenhum problema ... acabas por te adaptar, mas se continuas ligado ao futebol, isso também minimiza, já não te dá tanto desconforto. Portanto foi sempre tranquilo”. (ex-jogador 57)*

*“Eu acho que tenho uma grande capacidade de me adaptar, respeitando culturas, respeitando a história dos locais onde estou, por isso não tive dificuldades na transição para o pós-carreira”. (ex-jogador 66)*

Constata-se, assim, principalmente a partir dos indivíduos que não realizaram o planeamento do pós-carreira, que a possibilidade de se manterem ligados profissionalmente ao futebol no período subsequente contribui significativamente para o sentimento de satisfação e adaptação à nova vida. Estas evidências vêm ao encontro de algumas investigações que indicam que o pós-carreira pode constituir-se como um tempo de liberdade para a realização de atividades que no decorrer da carreira não eram possíveis de serem concretizadas (Rogério, 2014; Voorheis et al., 2023). Este aspeto pode estar relacionado com o conceito de florescimento, onde os indivíduos percecionam um bem-estar físico, psicológico e social (Keyes, 2006). Estudos com atletas de modalidades diferentes suportam esta tendência reforçando que a maioria dos atletas se ajusta positivamente ao pós-carreira (Alfermann, 2000; Martin et al., 2014; Stephan et al., 2003). Não obstante, os valores que apresentam são superiores aos revelados na análise desta subcategoria (acima dos 80%).

Em sentido oposto, observa-se que 34.5% dos ex-jogadores possuíam adaptações e experiências difíceis no pós-carreira, o que vem ao encontro das evidências apresentadas em diversos estudos (Arliani et al., 2016; Carapinheira et al., 2019; Carapinheira et al., 2018; Turner et al., 2000). Este é um valor significativo pois praticamente um terço dos ex-jogadores vivenciaram uma transição negativa e, conseqüentemente, apresentaram dificuldades na sua reconstrução social. A vulnerabilidade pode levar a que no pós-carreira experienciem, entre outros, problemas depressivos, ansiedade exacerbada, crises de identidade (Debois et al., 2015), dificuldades em encontrarem novas oportunidades profissionais (Stambulova et al., 2009) ou, ainda, consumirem substâncias nocivas à saúde, como o excesso de álcool ou drogas (Roderick, 2006). Neste paradigma, e a partir da análise de conteúdo às várias entrevistas, quatro tipos de problemas foram detetados, nomeadamente de âmbito financeiro (11.9%), de adaptação à nova rotina de vida (11.9%), de âmbito profissional (8.3%) e de âmbito familiar (2.4%).

### b) Problemas financeiros

Os ex-jogadores que problematizam esta situação, apontam consistentemente uma discrepância entre os rendimentos auferidos durante a carreira e os recebidos no pós-carreira como a causa para a dificuldade de adaptação e reajuste ao novo estilo e nível de vida. Atente-se aos seguintes exemplos:

*“Estamos habituados a ganhar um bom salário e tive que entrar numa nova realidade ... passar a ter uma vida “normal” ... não é fácil para quem já esteve lá em cima, foi difícil reajustar o nível de vida.” (ex-jogador 6)*

*“A transição a nível financeiro foi relevante, uma diferença muito grande entre o que recebia quando jogava e quando deixei de jogar. Um dos aspetos mais difícil de gerir, até em termos emocionais.” (ex-jogador 10)*

*“Foi mais ao nível económico, porque naquela fase tu recebias sempre direitinho, safavas-te na vida, não tinhas grandes problemas monetários enquanto profissional, mas depois começo a ver que isto não vai dar sempre e tenho que apertar mais ... em vez de ter uns sapatos dos mais caros comprava uns mais baratos, começar a comer mais vezes em casa, não estar tantas vezes fora, foi mais isso.” (ex-jogador 40)*

*“...em termos económicos foi muito mau, muito mau. Porque lá está, ou a gente vai caminhando e vai guardando alguma coisa, ou então, pronto, quem não pensa e quem vive, digamos, para o dia a dia, vai chegar ao final da carreira e não tem nada de especial ... e as despesas mantêm-se sempre.” (ex-jogador 50)*

*“Foram ao nível económico, não conseguia manter a finança em casa. Passei a depender de familiares.” (ex-jogador 68)*

Nesta medida, importa refletir futuramente de forma mais aprofundada sobre este paradigma pois se a maioria dos ex-jogadores considera ter auferido rendimentos altos ou muito altos, em comparação com trabalhadores da população em geral (Teixeira, 2024), seria normal que não apresentassem problemas nesta dimensão no pós-carreira. Contudo, e a partir de resultados de um estudo com ex-jogadores da NFL (Carlson et al., 2015), verificou-se que a incidência dos problemas financeiros não depende da quantidade de dinheiro ganho enquanto profissionais, mas sim da forma como o mesmo é gerido no período pós-carreira. Neste caso específico, a probabilidade da ocorrência de problemas financeiros vão ocorrendo até 12 anos após o final da carreira profissional.

### c) Problemas de adaptação à rotina de vida

Outra das dificuldades mencionadas pelos ex-jogadores foram as adaptações à nova rotina de vida. De facto, o final da carreira é caracterizado por uma disrupção completa com aquilo que eram as dinâmicas e sensações da vida enquanto jogador de futebol. As transcrições que se seguem parecem suportar bem esta ideia:

*“Foram as rotinas. É a parte mais difícil pois o dia a dia passa a ser completamente diferente e não estamos habituados.”* (ex-jogador 36)

*“Sair da zona de conforto e passar a ter uma vida normal às outras pessoas e ter uma rotina completamente diferente daquela que se teve durante anos.”* (ex-jogador 47)

*“O estar a toda a hora em casa, não estava habituado. Houve uma adaptação grande ao dia a dia, e também a um estilo de vida, muito mais controlado.”* (ex-jogador 49)

*“A adaptação mais difícil é o não treinar todos os dias, começamos a ficar mais gordos, mais velhos. Também o objetivo de fazer um bom jogo, marcar um golo, ser reconhecido pela imprensa, pelos adeptos começamos a sentir essa falta. É um misto de emoções.”* (ex-jogador 50)

Estas adaptações à rotina estão também sinalizadas na literatura (Teques & Rosa, 2019), na qual indicam que logo após o término da carreira o ex-jogador pode acordar de manhã sem saber o que fazer e desenvolver diferentes perturbações, nomeadamente alterações do sono, apetite, ansiedade, fobia social ou medo do isolamento.

### d) Problemas profissionais

Outro aspeto levantado por 11.9% dos ex-jogadores foram os problemas de ordem profissional. Neste âmbito, questões relacionadas com o desemprego, procura de trabalho, adaptabilidade à profissão e a necessidade de qualificação profissional, foram referenciados. É notório que estes indivíduos para além de não realizarem nenhum planeamento do pós-carreira (ou o fazerem muito em cima do término da carreira) que prosseguiram as suas vidas desconectadas com o futebol que, como se constatou na discussão anterior, pode constituir-se como uma excelente oportunidade de saída profissional. Atente-se aos seguintes exemplos:

*“Eu quando deixei de jogar já sabia o que ia fazer. Eu tinha aberto uma loja em 97. Agora não sabia é que não era para mim, uma coisa é ter e não ir lá,*

*outra coisa é estar lá e aí é que foi difícil ... fui parar ao hospital duas vezes com crises de ansiedade ...” (ex-jogador 12)*

*“A experiência mais difícil é teres de lidar com o sair de casa todos os dias à procura de um emprego que te satisfaça ... e não conseguires encontrar. A família depender de ti e não conseguires arranjar solução.” (ex-jogador 17)*

*“É uma confrontação ao nível financeiro ... tens um rendimento médio alto como jogador que te permite ter uma vida estável e quando deixas de jogar futebol esse rendimento deixa de entrar e tu tens que tentar arranjar outras formas de sustentabilidade ... e aí residiu o maior problema”. (ex-jogador 28)*

*“Eu não te sei precisar, mas estive bastante desempregado. Fui para o desemprego quando os meus filhos nasceram ... vejo-me na merda com gémeos acabados de nascer e no desemprego. Pá, eu aí entrei em parafuso - o que é que eu vou fazer? Eu não sei fazer nada e tenho 2 filhos para criar. Valeu-me a minha esposa que foi muito importante.” (ex-jogador 31)*

*“O pós-carreira foi muito difícil pois não sabia fazer nada. Tive que tirar algumas formações técnicas e procurar encontrar novas oportunidades profissionais.” (ex-jogador 65)*

Mesmo quem realizou algum tipo de planeamento para o pós-carreira evidenciou um desajustamento à nova profissão, como declarado por estes dois ex-jogadores:

*“Eu quando deixei de jogar até já sabia o que ia fazer. Eu tinha aberto uma loja em 97. Agora não sabia é que não era para mim, uma coisa é ter e não ir lá, outra coisa é estar lá e aí é que foi difícil ... fui parar ao hospital duas vezes com crises de ansiedade.” (ex-jogador 12)*

*“Após a saída da vida futebolística mantive sempre uma profissão com alguma dificuldade. O problema não a capacidade de realização das tarefas, mas passar a ter chefe e prazos a cumprir, algo que não tinha no futebol.” (ex-jogador 74)*

Este é um ponto cruciforme de discussão sobre a readaptação dos ex-jogadores ao pós-carreira. É que finalizada a mesma os ex-jogadores ainda têm pela frente muitos anos de vida profissional ativa. Contudo, as vivências da carreira de forma muito intensiva, em detrimento da aposta na formação pessoal, podem contribuir para uma maior dificuldade em encontrarem uma nova profissão no pós-carreira (Stambulova & Wylleman, 2019).

#### e) Problemas familiares

Um último código detetado relacionou-se com questões de adaptação de índole familiar. Foram apenas dois os casos relatados neste âmbito. Não obstante, considera-se pertinente referi-los pois, como veremos mais adiante, na subcategoria da evolução do agregado as adaptações familiares são extremamente importantes de serem integradas no discurso sobre a transição da carreira. Como exemplo, e no caso mais direto, um ex-jogador confessou que após o final da carreira desenvolveu comportamentos nefastos que afetaram a sua relação com a família:

*“A nível familiar notei o acumular de stress pois tantos anos a treinar fazia-me bem. O facto de não ter desgaste físico afetou-me na parte familiar e comecei a discutir muito mais em casa e ter problemas com isso.”* (ex-jogador 54)

O caso indireto ocorreu a partir de uma infelicidade familiar. Aqui evidenciam-se os eventos não previstos que podem ocorrer a qualquer cidadão, inclusive aos ex-jogadores, e que transformam completamente a dinâmica e exigência de vida quotidiana. Note-se a dolorosa experiência:

*“Acabou por ser uma questão indireta familiar ... minha filha foi diagnosticada com um tumor cerebral. Então foi uma parte complicada ... terminar a carreira e estar sempre nas lutas com ela na oncologia, dia e noite ... havia dias que não dormia, fazia turnos eu e a minha esposa para podermos dar o apoio necessário à minha filha para não se sentir sozinha e isso nunca ficou... não era.”* (ex-jogador 18)

Resumindo, os relatos alistados com as dificuldades e os desafios difíceis encontrados no pós-carreira, vêm ao encontro das evidências de um estudo relevante sobre esta temática (Park et al., 2013) que indicou que 16% dos atletas depararam-se com dificuldades após o término da carreira.

#### 3.4.4.6. Desenvolvimento e enquadramento profissional

O desenvolvimento vocacional dos atletas está frequentemente ligado à fase de descontinuação durante a qual os atletas fazem a sua transição do desporto de elite para uma carreira pós-atlética (Stambulova et al., 2020). Para um melhor conhecimento, entendimento e discussão sobre o desenvolvimento e enquadramento profissional dos ex-jogadores, analisou-se o tempo necessário para obterem o 1º emprego, o número de profissões exercidas ao longo do pós-carreira e, ainda, a profissão que possuem atualmente.

Da análise de conteúdo efetuada, quatro códigos de resposta foram definidos para esta subcategoria, tal como indicado na tabela 50.

**Tabela 50. Tempo para primeira profissão pós-carreira**

	Frequência	Porcentagem	Porcentagem acumulativa
Imediato	55	65.5	65.5
2 a 12 meses	10	11.9	77.4
12 a 24 meses	19	22.6	100.0
Total	84	100.0	

a) Enquadramento profissional imediato

Constata-se que mais de dois terços dos ex-jogadores obtiveram emprego logo após o final da carreira desportiva. Dois fatores relevantes parecem ter contribuído para esta situação, nomeadamente o planeamento efetuado e o enquadramento profissional com ligação ao futebol. Em relação ao planeamento, atente-se aos fatores elencados:

*“Fui psicólogo e educador num instituto especial, fazia a formação profissional para pessoas com deficiência e ainda acumulava com a atividade enquanto treinador.” (ex-jogador 11)*

*“Passados 3 dias após terminar a carreira comecei na área que me tinha preparado. Fui logo empresário e passados 15 dias fiz logo um negócio ... um grande negócio.” (ex-jogador 21)*

*“Acabei o meu curso e comecei, desde logo, a exercer a profissão como massagista e técnico auxiliar de fisioterapia.” (ex-jogador 50)*

Em segundo, e como escalpelizado na discussão sobre as adaptações e experiências vivenciadas, surge o enquadramento profissional relacionado com a ligação ao futebol. De facto, e como referenciado por outro estudo que abordou a qualidade do abandono desportivo com jogadores portugueses (Carapinheira et al., 2018), o envolvimento profissional com a modalidade ocorre rapidamente, logo após o término da carreira. Atente-se às declarações dos ex-jogadores sobre este prisma:

*“Comecei a ser treinador. O meu cunhado enquadrou-me no clube e a partir daí foi até hoje. Em termos profissionais foi a única profissão que exerci para além das participações que vou tendo enquanto comentador.” (ex-jogador 1)*

*“Foi de imediato. Aceitei o convite para ser treinador adjunto e iniciei a minha carreira como treinador.” (ex-jogador 73)*

*“Passado um mês do final da carreira estava a treinar. Aceitei o convite do clube para assumir a equipa de juniores.” (ex-jogador 78)*

b) Enquadramento profissional até um ano (2-12 meses)

Com um período entre os 2 e os 12 meses, ou seja, até ao final do primeiro ano após o término da carreira, 12% dos ex-jogadores obtiveram o primeiro emprego. Denota-se uma variabilidade das profissões encontradas bem como diferentes tipos de oportunidades e experiências proporcionadas, tal como assinalam os seguintes relatos:

*“Tive que procurar alguma coisa que pudesse fazer. Não foi fácil, tive de ir à procura, falar com pessoas onde tu tens que perder a vergonha como se costuma dizer, e quando tu tens duas filhas às tuas costas tens que te fazer valer disso, e foi isso que aconteceu. Foi um processo que demorou praticamente um ano.”* (ex-jogador 17)

*“Pouco mais de meio ano, até abrir um restaurante. Prepararmos e planeamos o negócio e estive depois 3 meses como gerente do restaurante.”* (ex-jogador 28)

*“Tive que me fazer à vida, o primeiro trabalho que me apareceu foi como repositor num supermercado passados 4 meses de terminar a carreira.”* (ex-jogador 31)

*“Demorei ainda cerca de 7 meses até começar a trabalhar como motorista de Taxi.”* (ex-jogador 68)

*“Cerca de seis meses. Acabei por me envolver numa sociedade com o meu irmão. Ele era mediador de seguros e eu fiquei como sócio-gerente com ele e fui aproveitando conhecimentos que tive e amizades no mundo do futebol que é vastíssimo e ajudamo-nos um ao outro.”* (ex-jogador 79)

c) Enquadramento profissional após um ano (12 a 24 meses)

Já um grupo alargado de ex-jogadores não exerceu qualquer profissão no primeiro ano (22.6%). Existem, contudo, razões distintas para estas experiências, nomeadamente o desenquadramento e incapacidade para encontrarem emprego ou opção pessoal, que pode ir desde o conforto financeiro proporcionado pelo património adquirido ou por outros fatores de índole pessoal. Expõem-se de seguida cada um desses exemplos:

*“Quando comecei a perspetivar o final da carreira, a três quatro anos, já tinha realizado investimentos que me garantiam alguma sustentabilidade no futuro, principalmente na vertente imobiliária.”* (ex-jogador 16)

*“Quanto acabei a carreira iniciei logo o curso de treinador e foquei-me mais nele. Como a experiência foi positiva, acabei por aceitar um convite do clube*

*em Inglaterra para estar ligado à formação do clube. Ou seja, estive praticamente um ano e meio sem trabalho, por opção pois tinha uma vida perfeitamente estabilizada.”* (ex-jogador 35)

*“Não, tive muito tempo mesmo sem trabalho. Estava completamente perdido, desajustado e com um problema grave de dependência que prefiro nem falar.”* (ex-jogador 62)

*“Foi uma fase muito complicada. A doença da minha mãe obrigou-me a estar completamente focado nela e com isso estive mais de dois anos sem trabalhar. Foi uma experiência de vida muito difícil ... mudou a minha forma de ser e pensar”* (ex-jogador 65)

É de relevar que o enquadramento profissional logo após o final da carreira pode ser importante para o bem-estar geral e de autoconfiança dos ex-jogadores, minimizando-se a possibilidade de existência de problemas de saúde mental (Knights et al., 2019; Smismans, 2022).

Seguidamente, através da tabela 51, pode-se observar o número de profissões exercidas pelos ex-jogadores ao longo do pós-carreira.

**Tabela 51. Número de profissões exercidas durante o pós-carreira**

	Frequência	Porcentagem	Porcentagem acumulativa
1 profissão	37	44.0	44.0
2 profissões	26	31.0	75.0
3 profissões	14	16.7	91.7
4 profissões	2	2.4	94.0
5 profissões	4	4.8	98.8
6 profissões	1	1.2	100.0
Total	84	100.0	

Realça-se que 44% experienciaram apenas uma atividade, sendo a profissão de treinador de futebol a que mais se associou a este perfil profissional. Como referenciado anteriormente, estes ex-jogadores obtiveram um enquadramento relativamente rápido no futebol após terminarem a carreira e, conseqüentemente, mantiveram a atividade ao longo do tempo, como se comprova a partir do seguinte relato:

*“Continuo ligado ao futebol agora como treinador. Tem sido a minha profissão a tempo inteiro desde que finalizei a carreira.”* (ex-jogador 61)

Estas características parecem ser vantajosas para a adaptabilidade de vida no pós-carreira. A estabilidade profissional pode garantir uma maior segurança e conforto que se associam,

naturalmente, a um menor relato de experiências negativas. Contudo, importa relevar que esta situação não foi exclusiva à profissão de treinador. Encontraram-se exemplos de ex-jogadores que só realizaram uma profissão noutras áreas, como é o exemplo deste ex-jogador:

*“Acabei a carreira e como já tinha o curso de arquiteto comecei imediatamente a trabalhar. Desliguei-me do futebol e até hoje tem sido a minha atividade profissional.”* (ex-jogador 20)

O sinal de alerta nesta dimensão de desenvolvimento e adaptação profissional pode ser considerado quando o número de profissões exercidas é demasiado elevado. Analisando-se o que ocorreu aos 8.3% dos ex-jogadores que tiveram quatro ou mais profissões, ressaltam os mesmos problemas profissionais reconhecidos a partir das respostas dadas relativamente aos problemas de adaptação sentidos no pós-carreira.

Neste paradigma, os recursos relacionados com a motivação, habilidades interpessoais e habilidades para a vida (e.g. definição de metas, controlo emocional, autoestima, entre outros) têm sido sugeridos como competências decisivas para os atletas superarem os desafios encontrados ao iniciarem uma nova vida profissional (Newman, 2019; Wylleman & Reints, 2010). Não obstante o cenário apresentado, é indispensável alguma prudência nas ilações a retirar-se, uma vez que os ex-jogadores considerados na amostra do estudo têm idades diferenciadas, ou seja, pode ser natural que quem terminou a carreira mais recentemente possa ter tido menos profissões sem que isso signifique, per si, um bom enquadramento profissional.

Através de um modelo interessante de categorização profissional mencionado na literatura (Vilanova & Puig, 2017), as profissões podem agrupar-se por categorias, nomeadamente a categoria dos estrategistas de vida paralela (diretores, profissionais qualificados, técnicos e gerentes intermediários); estrategistas freelancers (proprietários de pequenas empresas); atletas vitalícios (treinadores e dirigentes médios do setor desportivo); e os não-estrategistas (trabalhadores de escritório, trabalhadores do setor de serviços e trabalhadores qualificados). Neste cenário, e quando observadas as profissões exercidas pelos ex-jogadores no pós-carreira (tabela 52), fica visível que a categoria profissional mais expressiva da amostra do estudo é a dos atletas vitalícios, com mais de 50% de atividades relacionadas com a profissão. Neste campo importa reforçar que a preparação do desenvolvimento profissional deve ser pensada e preparada enquanto os jogadores estão no ativo (Wylleman, 2019), pois os recursos internos (competências) e externos (por exemplo, apoio social e estrutural) são muito importantes para a adaptação aos novos desafios profissionais no pós-carreira (Stambulova et al., 2020).

**Tabela 52. Profissões atuais dos ex-jogadores de futebol.**

	Frequência	Percentagem	Percentagem acumulativa
Treinador de Futebol	33	39.3	39.3
Empresário	11	13.1	52.4
Professor	5	6.0	58.4
Técnico de Desporto (CM)	4	4.8	63.2
Agente Imobiliário ou de Seguros	4	4.8	68.0
Empregado Fabril	4	4.8	72.8
Funcionário Telecomunicações / Ramo automóvel	4	4.8	77.6
Comentador Desportivo	3	3.6	81.2
Funcionário hotelaria ou restauração	3	3.6	84.8
Dirigente / Diretor Desportivo	3	3.6	88.4
Empresário / Agente Desportivo	2	2.4	90.8
Auxiliar Ação Educativa	2	2.4	93.2
Reformado	1	1.2	94.4
Desempregado	1	1.2	95.6
Fisioterapeuta	1	1.2	96.8
Arquiteto	1	1.2	98.0
Administrador Sistemas Informáticos	1	1.2	99.2
Serralheiro	1	1.2	100.0
Total	84	100,0	

Os novos ciclos profissionais impõem uma adaptação, seja nos ritmos de vida exigidos pela nova profissão, seja pelos níveis físicos, psicológicos e sociais diferenciados àqueles que tinham enquanto atletas. A partir dos resultados obtidos verifica-se que a maioria dos ex-jogadores portugueses só começaram a perspetivar o novo enquadramento profissional já na fase de descontinuação da carreira. Contudo, a competência de procura de emprego, o planeamento da carreira, a capacidade de liderança, a tomada de decisão e a competência de comunicação são recursos determinantes que podem ajudar os jogadores a lidarem com as exigências e desafios que encontram no pós-carreira (Park et al., 2013), realidade pouco verificada com os resultados obtidos através da amostra deste estudo.

Noutra perspetiva, também se pode considerar que a transferência de competências do desporto para o mercado de trabalho é positiva e, através delas, garantir-se que a transição possa ser bem-sucedida (Knights et al., 2019; Smismans, Sofie et al., 2021). De facto, o estabelecimento de metas, o trabalho em equipa, o planeamento, o comprometimento, a dedicação, a autoconfiança, a disciplina, a gestão da pressão e a liderança são alguns dos fatores que os atletas podem transportar do desporto de alta competição para a nova

realidade profissional (De Subijana et al., 2022). Estas competências para a vida parecem impactar com muitos dos relatos recolhidos dos ex-jogadores que, em grande medida, conseguiram adaptar-se à nova realidade profissional, especialmente aqueles que obtiveram profissões que não estão relacionadas com o futebol na qual, à partida, exigem um grau de adaptabilidade maior em comparação com aqueles que continuaram a trabalhar no meio desportivo.

#### 3.4.4.7. Perceção do ajustamento do nível socioeconómico

A partir da análise de conteúdo pretendeu-se, também, conhecer as perceções que os ex-jogadores tiveram em relação ao ajustamento do nível socioeconómico no pós-carreira. Para tal, e com base nas respostas obtidas, consideraram-se três códigos (tabela 53).

**Tabela 53. Perceção do ajustamento do nível socioeconómico no pós-carreira.**

	Frequência	Percentagem	Percentagem acumulativa
Diminuição	49	58.3	58.3
Manutenção	26	31.0	89.3
Aumento	9	10.7	100.0
Total	84	100.0	

Em termos gerais, praticamente 90% considerou que o nível socioeconómico diminuiu ou manteve-se ao longo do período pós-carreira. É um resultado expectável uma vez que a carreira de futebolista profissional está associada a rendimentos altos e muito altos (Teixeira, 2024), realidade difícil de se granjear em outras profissões.

##### a) Diminuição do nível socioeconómico

Efetivamente, a diminuição abrupta dos rendimentos é a condição mais usual no pós-carreira. Os relatos frisam bem essa condição e mencionam a necessidade de se ter equilíbrio e um bom ajustamento de vida após o término da carreira, como atestam os seguintes exemplos:

*“Obviamente que diminuiu muito por causa dos rendimentos, é normal. Mas também investimos ... e isso veio dar-nos um conforto ... não me posso queixar.”* (ex-jogador 4)

*“Diminuiu claramente. Mas quando eu falo em equilíbrio é isso, hoje eu consigo ter um maior equilíbrio porque ganhei outras valências, aquele cuidado, acompanhamento que não tive no começo da minha transição da formação para o profissional. Não tive ninguém que me desse linhas orientadoras*

*daquilo que eu precisava, guardar um pouco de dinheiro. Não tive comigo pessoas que me ajudassem nestes aspetos, mas hoje, felizmente, ganhando muito menos, a minha vida está estabilizada, tranquila e eu me sinto bem.”* (ex-jogador 14)

*“O nível socioeconómico quebrou muito, quebrou muito. Quando jogas futebol e ganhas um ordenado muito alto é impossível compensar depois, a não ser que sejas médico ou advogado. Baixou consideravelmente, mas conseguimos viver sem dificuldades.”* (ex-jogador 28)

*“Desceu muito significativamente. Houve períodos melhores e piores dependendo dos clubes onde trabalhei como treinador, mas o nível foi sempre muito abaixo daquilo que auferia como jogador.”* (ex-jogador 47)

*“Diminuí porque os contratos que tive até agora como Treinador ou Diretor são bem mais baixos do que aqueles que tinha como jogador.”* (ex-jogador 73)

*“É óbvio que sofreu algumas alterações porque os salários de um jogador de futebol e de um treinador de guarda-redes não são parecidos. Tive de realizar algumas adaptações nesse sentido.”* (ex-jogador 84)

#### b) Manutenção do nível socioeconómico

A manutenção do nível socioeconómico parece estar mais relacionado com a gestão do património conquistado ao longo da carreira (31%). Atente-se aos seguintes testemunhos:

*“Nunca fui uma pessoa de extravagâncias, sou uma pessoa humilde, tranquila, sei de onde venho e sei o que quero. Tive a minha família bastante cedo, somos uma família bastante humilde, claro que gostamos de ter as nossas vaidades, mas sem ser extravagante. Continuo a ter o mesmo nível de vida que tinha antes e, se Deus quiser, vou continuar a ter até morrer.”* (ex-jogador 16)

*“Manteve-se, pois, os rendimentos auferidos como jogador permitiram-me investir a longo prazo e garantir sustentabilidade. A qualidade de vida até é superior em alguns aspetos. Tudo é consequência do que eu fui fazendo.”* (ex-jogador 22)

*“Manteve-se, porque eu consegui transferir o meu suporte financeiro que tinha no futebol para a minha vida profissional. Pouca gente consegue. Só quem ganha e tem cabeça é capaz de rentabilizá-lo.”* (ex-jogador 36)

*“Manteve-se, vendi um apartamento, mudei e ainda ajudou um bocadinho mais. Até hoje as coisas estão perfeitamente estabilizadas.”* (ex-jogador 63)

*“Manteve-se. Lá está, eu nunca fui aquele jogador que ganhei milhares e milhares de euros por mês, por isso manteve-se.”* (ex-jogador 70)

c) Melhoramento do nível socioeconómico

Embora em número mais reduzido, existiram relatos de ex-jogadores que consideraram que o nível socioeconómico melhorou na passagem para o pós-carreira (9%). Os motivos estão bem identificados. Por um lado, situações em que os jogadores passaram a ser treinadores e com isso conseguiram, conseqüentemente, atingir níveis competitivos e de remuneração superiores àqueles que tinham enquanto jogadores, tal como exposto nas seguintes afirmações:

*“Melhorou consideravelmente, ou seja, eu enquanto treinador tive rendimentos mais elevados do que os que tive enquanto jogador.”* (ex-jogador 21)

*“Melhorou, como treinador acabo por ser muito mais bem pago do que aquilo que fui enquanto jogador.”* (ex-jogador 34)

Por outro, as menções relativas às limitações financeiras enquanto jogavam, quer pelos valores não terem sido demasiado elevados, quer pelos incumprimentos salariais dos clubes que representaram. Aliás, esta é uma realidade descrita num relatório da FIFA (FIFPro, 2016) que referenciou que praticamente metade dos jogadores profissionais ganham menos de 1000 euros mensais e 41% vivem ao longo da carreira situações de atraso salarial (45%). Observe-se os relatos de dois ex-jogadores que convergem nesta perspetiva:

*“Neste momento estou muito mais estável em termos financeiros do que quando jogava. Melhorou, sem dúvida! Por um lado, não ganhava fortunas e, por outro, houve muitos clubes que não me pagavam e isso tem conseqüências, principalmente quando compras carro, casa, tens a despesa familiar, etc .”* (ex-jogador 31)

*“Não é dar mais valor ao dinheiro, mas se calhar tenho menos tempo o gastar. E outra coisa, aqui não tenho salários em atraso. Aqui não recebo a 10 meses, recebo a 14. Portanto, tendo tudo em consideração considero que a condição socioeconómica melhorou, sim.”* (ex-jogador 50)

Habitualmente os indivíduos que estão em melhores circunstâncias financeiras são mais propensos a planear a reforma (Centre for Aging Better, 2018), porque conseguem adquirir e gerir o património. Contudo, investimentos mal calculados, iliteracia financeira ou a

manutenção de um nível de vida desajustado são alguns dos fatores que podem contribuir para um desajustamento do nível socioeconómico no pós-carreira.

#### 3.4.4.8. Desenvolvimento do agregado familiar

Na sequência de um estudo precedente, onde se analisou o percurso sociodemográfico durante a carreira desta mesma amostra (Teixeira, 2024), verificou-se que a maioria dos ex-jogadores contraíram matrimónio (81.3%), com 82.2% deles a terem filhos nesse período (51.2% tiveram 2 ou mais filhos). Constatou-se, também, que 15.5% divorciaram-se até ao final da carreira. A partir destas premissas, procurou-se compreender como evoluíram os agregados familiares durante o pós-carreira. Através da análise de conteúdo às respostas dadas pelos ex-jogadores, dois códigos de resposta foram definidos, separando-se os discursos de quem manteve e de quem sofreu alterações no agregado familiar (tabela 54).

**Tabela 54. Identificação da manutenção ou alteração do agregado familiar**

	Frequência	Percentagem	Percentagem acumulativa
Manteve-se	48	57.1	57.1
Alterou-se	36	42.9	100.0
Total	84	100.0	

Como se pode constatar a partir da tabela 12, 57.1% dos ex-jogadores continuaram a apresentar o mesmo agregado familiar que tiveram à data do abandono da carreira desportiva. Eis dois exemplos:

*“Sim. Continuo casado e com dois filhos.”* (ex-jogador 1)

*“Tudo igual após o final da carreira.”* (ex-jogador 75)

As alterações, por seu turno, sucederam por razões distintas, nomeadamente pela alteração do estado civil ou relacional, pelo aumento do número de filhos ou pela ocorrência de divórcio (podendo em alguns dos casos os fatores coincidirem), tal como especificado nos seguintes relatos:

*“Acabei por me divorciar. Entrei numa nova relação, mas não tive mais filhos.”* (ex-jogador 2)

*“Eu e a minha mulher decidimos ter mais um filho cerca de 2 anos depois de acabar a carreira, ou seja, passamos a ser quatro.”* (ex-jogador 53)

Em termos gerais voltaram a ocorrer 15.5% de divórcios (percentagem exatamente igual à que tinha ocorrido durante a carreira) o que reforça a tendência de o divórcio ser apontado como uma das principais causas para a instabilidade dos jogadores (Grove & Stoll, 1999). Não obstante, ao juntarem-se os ex-jogadores que mantiveram os agregados familiares, bem como os que o alteraram por terem mais filhos (tendo também em consideração os

divórcios já ocorridas no decorrer da carreira), constata-se que cerca de 70% dos ex-jogadores preservaram as suas relações conjugais ao longo do tempo. É um indicador pertinente pois impacta com os discursos dos jogadores sobre a importância que a família, especialmente os cônjuges, tiveram no apoio e suporte na transição para o pós-carreira, o que pode constituir-se como mais um fator que contribuiu para o sucesso da adaptação de muitos destes ex-jogadores ao novo período de vida. Este paradigma é, inclusive, suportado pela teoria dos sistemas familiares que perspetiva a família como uma série de partes interconectadas que, quando funcionam adequadamente, proporcionam múltiplos benefícios aos membros individuais (Newhouse-Bailey et al., 2015). Em sentido inverso, a destruturação familiar pode ter impactos psicológicos e sociais nefastos (Barriopedro et al., 2019; Roderick, 2012).

De acordo com um estudo sobre a transição para a reforma numa perspetiva social (Centre for Ageing Better, 2018), existem indicadores que sugerem que o casamento tem um impacto nas expectativas e no planeamento da reforma. Embora a experiência não deixe de ser individual, a verdade é que existe uma abordagem colaborativa que está associada a expectativas e experiências mais positivas no decorrer da reforma, situação que parece impactar com os resultados obtidos neste estudo.

#### 3.4.4.9. Ligação ao futebol

Ao longo das várias análises e reflexões tidas ao longo do estudo, foi observável que a ligação ao futebol no pós-carreira é um fator muito associado à qualidade da transição dos ex-jogadores. A minimização de experiências e adaptações difíceis no pós-carreira e o desenvolvimento e enquadramento profissional, associados às causas do abandono e planeamento do pós-carreira, foram disso exemplo. Neste sentido, procurou-se realizar uma análise de conteúdo que refletisse sobre esta subcategoria, estabelecendo-se, para tal, 5 tipos de códigos de resposta (tabela 55). A partir da análise verifica-se que 60.8% dos ex-jogadores continuaram ligados profissionalmente à modalidade, como treinadores profissionais, dirigentes desportivos ou em outras funções relacionadas diretamente com o meio.

**Tabela 55. Ligação ao futebol no pós-carreira.**

	Frequência	Percentagem	Percentagem acumulativa
Sem ligação ao futebol	16	19.0	19.0
Treinador Profissional	34	40.5	59.5
Treinador Não Profissional	17	20.2	79.8
Outros cargos	17	20.2	100,0
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100,0</b>	

#### a) Sem ligação ao futebol

Iniciando-se a análise sobre quem deixou de ter ligação com o futebol, observa-se que esse desprendimento está associado a alguma perda de motivação e até a algum desencanto com o espetáculo desportivo em si, como se pode atentar nos seguintes testemunhos:

*“Não, só como espetador. Perdi toda a motivação e a idade também nos ensina. Eram só chatices e tudo o que aprendíamos desaprendíamos de um momento para o outro e tudo o que sabíamos na idade não era recompensado.”* (ex-jogador 3)

*“Neste momento, só como espetador mesmo. Afastei-me um pouco do futebol pois perdi motivação.”* (ex-jogador 13)

*“Neste momento estou desligado, já não me identifico tanto, mas custa-me ver o quanto fiquei desligado do futebol.”* (ex-jogador 20)

*“Mantenho-me ligado ao futebol como mero observador e depois jogo com os meus amigos, mas não estou nem quero estar diretamente envolvido no futebol.”* (ex-jogador 29)

*“Eu não vejo um jogo de futebol profissional. Não sei quem são os jogadores. Não tenho 90 minutos para perder na minha vida para ver um jogo.”* (ex-jogador 43)

*“Neste momento não tenho ligação nenhuma com o futebol. Acompanho, apenas, como mero espetador. Após abandonar a carreira afastei-me do futebol porque o desporto como está já não me motiva muito.”* (ex-jogador 74)

*“Andei muitos anos ligado aos veteranos do Portimonense, mas nunca mais do que isso. Afastei-me completamente, vejo apenas o meu sporting às vezes.”* (ex-jogador 82)

Estes ex-jogadores tendem a estar relacionados com o perfil de ex-atletas não-estrategistas referenciados na literatura (Vilanova & Puig, 2017), onde se constata que tiveram um apoio considerável da família em relação ao futuro, mas nenhum por parte dos agentes desportivos, o que os leva a não ter saudades do desporto.

#### b) Com ligação ao futebol

Na perspetiva oposta, e em larga maioria (81%), surgem os ex-jogadores que mantiveram a ligação ao futebol. Atente-se, primeiramente, aos discursos dos ex-jogadores que optaram pela carreira de treinador profissional:

*“Mantive sempre a ligação ao futebol, neste caso como treinador profissional de futebol. No entanto fui tendo outras experiências, como por exemplo comentador desportivo.”* (ex-jogador 1)

*“Sim, como treinador profissional. Tem vindo a ser a minha atividade principal e espero alcançar outros patamares competitivos.”* (ex-jogador 38)

*“Sou treinador de guarda-redes no futebol profissional, mas também tenho uma escola de futebol há 15 anos, um projeto que é um hobby, mas da qual tenho muito carinho pois fui eu que o desenvolvi.”* (ex-jogador 26)

*“A experiência inicial foi tão enriquecedora que a partir daí comecei realmente a ganhar o gosto pelo treino o que me levou, digamos assim, a ser treinador. Costumo dizer que a minha paixão enquanto treinador é muito superior àquela que eu tinha enquanto jogador, absorve-me de tal maneira que não há explicação.”* (ex-jogador 42)

*“Nunca me desliguei do futebol. Quando regresssei a Portugal além de ser treinador era comentador desportivo em várias televisões, o que foi bom. No entanto, a atividade principal de ligação é mesmo ser treinador.”* (ex-jogador 57)

Contudo, nem todos os ex-jogadores se tornaram treinadores profissionais. Cerca de 20.2%, possuidores do diploma de treinador, têm vindo a exercer funções no futebol de forma amadora, particularmente ao nível da formação desportiva. Sentimentos de vontade, prazer, gosto e paixão estão muito associados à atividade, como se constata nos seguintes relatos:

*“O futebol é aquela paixão que tenho e nunca vou deixar de ter. Tento passar isso aos jovens jogadores, agora como treinador. Tenho o 2º nível e gosto de estar ligado ao futebol nesta perspetiva formativa.”* (ex-jogador 6)

*“Treino uma equipa aqui da terra, mas como amador. Os rapazes saem do trabalho e vão treinar às 20h da noite. Portanto, é por carolice e por amor à causa, porque não há nada que me faça continuar, em termos financeiros digamos.”* (ex-jogador 56)

*“Sim, mantive sempre a ligação ao futebol. Já tinha tirado o curso de treinador de futebol de 1º nível e mantive-me a treinar no futebol de formação até hoje.”* (ex-jogador 69)

*“Sim, tenho estado sempre ligado especificamente ao futebol como treinador de futebol. Já exerço há mais de 20 anos mas sempre de forma amadora, não ganho muito com isto.”* (ex-jogador 71)

Por último, importa identificar outros cargos e funções que os ex-jogadores têm exercido ou participado de forma direta ou indireta como o futebol. Aqui surgiram papéis como o de dirigente ou diretor desportivo, empresário ou agentes de jogadores, formador de treinadores e comentadores desportivos. Observe-se os vários exemplos:

*“Tenho exercido a função enquanto diretor desportivo. É algo que gosto de fazer.”* (ex-jogador 12)

*“Tenho vindo a exercer a função de secretário técnico. Fui dirigente desportivo e coordenador do futebol jovem. A bagagem que eu tinha ganho como jogador foi importante para a transportar para o cargo diretivo.”* (ex-jogador 27)

*“Sou comentador no canal 11 e faço consultadoria para um fundo internacional, relacionado com o futebol.”* (ex-jogador 21)

*“Participo semanalmente num programa de futebol na televisão. Faço também intermediação, representação e negociação de jogadores de futebol.”* (ex-jogador 23)

*“Indiretamente acompanho os meus alunos estagiários nos clubes, enquanto professor no ensino superior. Sou também formador nos cursos de treinador.”* (ex-jogador 51)

Os resultados obtidos nesta subcategoria evidenciam que uma grande parte dos ex-jogadores permaneceram ligados ao futebol, apresentando motivações intrínsecas para tal acontecer, nomeadamente a paixão pela modalidade, pelo exercício da profissão de treinador (ou outras adjacentes) e o desejo de transmitirem conhecimentos adquiridos durante a carreira, tal como referenciado em estudos semelhantes (Carapinheira et al., 2018; Dimoula et al., 2013; Rintaugu et al., 2016). Este paradigma pode ser entendido como um comportamento de realocação no desporto que parece influir na redução do stress e a crise de identidade no pós-carreira (Torregrosa et al., 2004).

#### 3.4.4.10. Apresentação global dos resultados

Em súmula, considerando-se toda a análise, reflexão e discussão considerada sobre o processo de transição para o pós-carreira, nomeadamente sobre as subcategorias inerentes ao momento do término da carreira e às adaptações sociodemográficas ocorridas no pós-carreira, apresentam-se os resultados sintetizados a partir da tabela 56.

Tabela 56. Visão holística da transição para o pós-carreira dos ex-jogadores portugueses

Momento do Término da Carreira						Adaptações Sociodemográfica no Pós-Carreira										
Ex-Jogador	Idade do Término	Causas para o término da carreira	Dificuldade da decisão para o término da carreira	Planeamento do pós-carreira	Suporte Social no momento do término da carreira	Avaliação da Forma do Término da Carreira	Idade Atual	Experiências e Adaptações Difíceis		Desenvolvimento Profissional (Tempo para 1º emprego) (N profissões exercidas) (Profissão Atual)	Nível Socioeconómico	Evolução Familiar (manutenção ou alteração; filhos; divórcios)	Ligação ao Futebol	Avaliação da Qualidade da Adaptação		
1	32	Idade	Difícil	Último Ano	Família	VOL	55	S/problemas	Imediato	2	Treinador	=	Manteve	TP	+	
2	30	Lesão	Difícil	Nenhum	Família	INV	59	S/problemas	12 a 24	2	Técnico Desporto	<	Alterou	TP	+	
3	33	Idade	Fácil	12 a 24 meses	Outros	VOL	61	S/problemas	Imediato	2	Emp. Fabril	=	Alterou	+1 Sim	Não	+
4	34	Idade	Fácil	Último Ano	Família	VOL	48	S/problemas	Imediato	5	Empresário	<	Manteve	Outros	+	
5	30	Lesão	Difícil	Nenhum	Amigos	INV	66	Profissionais	Imediato	1	Treinador	=	Manteve	TP	-	
6	26	Recusa baixar nível	Difícil	Nenhum	Família	VOL	52	Financeiros	Imediato	6	Treinador	<	Alterou	TNP	-	
7	38	Lesão	Intermédio	12 a 24 meses	Dirigentes	INV	53	S/problemas	Imediato	2	Treinador	=	Manteve	TP	+	
8	34	Oportunidade Prof.	Difícil	Último Ano	Amigos	VOL	46	Financeiros	12 a 24	3	Serralheiro	<	Manteve	TP	-	
9	31	Idade	Difícil	12 a 24 meses	Família	VOL	47	S/problemas	Imediato	1	Empresário	=	Alterou	+2	Outros	+
10	34	Lesão	Fácil	Nenhum	Família	INV	51	Financeiros	3 a 12	1	Treinador	<	Alterou	+1	TP	+/-
11	34	Lesão	Fácil	> 24 meses	Família	INV	54	S/problemas	Imediato	3	Treinador	=	Alterou	Sim	TP	+
12	34	Lesão	Difícil	Último Ano	Família	INV	52	Profissionais	Imediato	2	Dirigente Desp.	<	Alterou	+2	Dirigente	-
13	34	Oportunidade Prof.	Difícil	Último Ano	Amigos	VOL	60	S/problemas	Imediato	3	Func. Ramo Autom.	<	Alterou	Sim	Não	+
14	35	Lesão	Intermédio	Último Ano	Amigos	INV	48	S/problemas	Imediato	2	Treinador	=	Manteve	TP	+	
15	41	Oportunidade Prof.	Fácil	Nenhum	Outros	VOL	46	S/problemas	Imediato	1	Treinador	=	Manteve	TP	+	
16	30	Oportunidade Prof.	Intermédio	Nenhum	Família	VOL	39	S/problemas	3 a 12	0	Desempregado (OP)	=	Alterou	+1	Não	+
17	34	Lesão	Difícil	Nenhum	Família	INV	36	Profissionais	12 a 24	3	Agente Imobiliário	<	Manteve	TNP	-	
18	38	Oportunidade Prof.	Intermédio	12 a 24 meses	Dirigentes	VOL	44	Familiares	Imediato	1	Treinador	<	Alterou	+1	TP	+/-
19	37	Recusa baixar nível	Fácil	Último Ano	Família	VOL	43	Familiares	Imediato	1	Empresário	=	Alterou	+1 Sim	TP	+/-
20	30	Recusa baixar nível	Fácil	> 24 meses	Outros	VOL	41	S/problemas	Imediato	1	Arquiteto	>	Alterou	+2	Não	+
21	34	Oportunidade Prof.	Fácil	Nenhum	Família	VOL	64	S/problemas	Imediato	3	Comentador D	>	Alterou	Sim	Outros	+
22	36	Lesão	Intermédio	Último Ano	Família	INV	47	S/problemas	Imediato	4	Empresário	=	Manteve	TP	+	
23	36	Oportunidade Prof.	Intermédio	Nenhum	Família	VOL	46	S/problemas	Imediato	3	Empresário	=	Alterou	Outros	+	
24	32	Cansaço e desgaste	Fácil	Último Ano	Família	VOL	50	S/problemas	Imediato	5	Empresário	<	Alterou	+2 Sim	Não	+
25	35	Lesão	Difícil	Nenhum	Família	INV	36	Outros	12 a 24	1	Agente Desportivo	<	Alterou	+1	Não	-
26	33	Idade	Difícil	> 24 meses	Família	VOL	52	S/problemas	Imediato	1	Treinador	<	Manteve	TP	+	
27	30	Recusa baixar nível	Fácil	Nenhum	Dirigentes	VOL	63	S/problemas	Imediato	2	Func. Ramo autom.	=	Manteve	Dirigente	+	
28	31	Lesão	Difícil	12 a 24 meses	Família	INV	42	Profissionais	3 a 12	3	Agente de Seguros	<	Manteve	TP	-	

29	32	Lesão	Intermédio	Nenhum	Família	INV	45	S/problemas	Imediato	3	Empresário	<	Manteve		Não	+	
30	31	Oportunidade Prof.	Intermédio	Nenhum	Família	VOL	37	S/problemas	Imediato	2	Treinador	=	Manteve		TP	+	
31	27	Cansaço e desgaste	Difícil	12 a 24 meses	Família	VOL	39	Profissionais	12 a 24	4	Adm. Sistemas	>	Alterou	+1	Não	-	
32	35	Oportunidade Prof.	Difícil	Último Ano	Família	VOL	52	S/problemas	Imediato	1	Treinador	<	Manteve		TP	+	
33	33	Lesão	Fácil	Nenhum	Família	INV	56	S/problemas	Imediato	1	Treinador	=	Manteve		TP	+	
34	36	Cansaço e desgaste	Fácil	Último Ano	Família	VOL	43	S/problemas	Imediato	2	Treinador	>	Alterou	+1	TP	+	
35	34	Lesão	Difícil	Nenhum	Família	INV	43	S/problemas	3 a 12	1	Treinador	<	Alterou	+2	Outros	+	
36	29	Oportunidade Prof.	Difícil	> 24 meses	Família	VOL	51	Outros	Imediato	1	Empresário	=	Manteve		Não	+/-	
37	35	Cansaço e desgaste	Difícil	Nenhum	Família	VOL	49	S/problemas	12 a 24	2	Técnico Desporto	<	Manteve		Dirigente	+/-	
38	34	Lesão	Fácil	12 a 24 meses	Família	INV	50	S/problemas	Imediato	2	Treinador	<	Alterou	+1	TP	+	
39	35	Oportunidade Prof.	Fácil	Último Ano	Família	VOL	44	S/problemas	Imediato	1	Treinador	<	Manteve		TP	+	
40	30	Recusa baixar nível	Difícil	Último Ano	Família	VOL	41	Financeiros	3 a 12	1	Treinador	<	Manteve		TNP	-	
41	33	Lesão	Fácil	Nenhum	Família	INV	47	S/problemas	Imediato	2	Func. Telecom.	<	Manteve		Não	+	
42	31	Lesão	Difícil	Nenhum	Família	INV	49	S/problemas	3 a 12	1	Treinador	<	Manteve		TP	+	
43	31	Lesão	Fácil	Nenhum	Família	INV	42	S/problemas	Imediato	2	Empresário	<	Manteve		TNP	+	
44	37	Cansaço e desgaste	Fácil	Nenhum	Família	VOL	48	S/problemas	Imediato	2	Treinador	=	Alterou	+1	TP	+	
45	32	Cansaço e desgaste	Fácil	Nenhum	Família	VOL	56	S/problemas	12 a 24	2	Dirigente Desp.	=	Alterou	+1	Dirigente	+	
46	32	Cansaço e desgaste	Fácil	Último Ano	Amigos	VOL	47	S/problemas	Imediato	3	Func. Ramo Autom.	<	Manteve		TNP	+	
47	35	Oportunidade Prof.	Fácil	Nenhum	Amigos	VOL	62	S/problemas	Imediato	3	Treinador	<	Manteve		TP	+	
48	31	Cansaço e desgaste	Fácil	Nenhum	Família	VOL	55	S/problemas	Imediato	1	Agente Seguros	<	Alterou	+1	TNP	+	
49	31	Idade	Difícil	Nenhum	Família	VOL	55	Outros	Imediato	3	Professor	<	Manteve		TNP	+	
50	36	Idade	Fácil	12 a 24 meses	Família	VOL	47	Outros	Imediato	1	Fisioterapeuta	<	Alterou	+1	Outros	+/-	
51	35	Oportunidade Prof.	Fácil	> 24 meses	Família	VOL	60	S/problemas	Imediato	1	Professor	<	Manteve		Outros	+	
52	34	Lesão	Difícil	> 24 meses	Dirigentes	INV	37	Outros	12 a 24	2	Professor	>	Manteve		Outros	+/-	
53	31	Idade	Difícil	Nenhum	Família	VOL	55	Outros	Imediato	3	Professor	<	Alterou	+1	TNP	+/-	
54	33	Lesão	Fácil	Nenhum	Família	INV	37	Profissionais	Imediato	2	Func. hotelaria	<	Manteve		TNP	-	
55	37	Cansaço e desgaste	Fácil	Último Ano	Família	VOL	49	Financeiros	12 a 24	3	Aux. Ação Educativa	<	Alterou		Sim	Não	+/-
56	39	Lesão	Difícil	Nenhum	Família	INV	46	Financeiros	3 a 12	1	Aux. Ação Educativa	<	Alterou		Sim	TNP	+/-
57	35	Lesão	Difícil	Nenhum	Família	INV	49	S/problemas	3 a 12	2	Empresário	<	Manteve		TP	+	
58	33	Recusa baixar nível	Fácil	12 a 24 meses	Família	VOL	37	S/problemas	Imediato	2	Treinador	=	Alterou	+1	TP	+	
59	33	Cansaço e desgaste	Difícil	12 a 24 meses	Família	VOL	39	S/problemas	Imediato	1	Empresário	>	Manteve		Outros	+	
60	36	Cansaço e desgaste	Fácil	Nenhum	Dirigentes	VOL	57	Financeiros	Imediato	2	Treinador	<	Manteve		TP	+/-	
61	37	Oportunidade Prof.	Fácil	Nenhum	Família	VOL	47	S/problemas	Imediato	1	Treinador	<	Manteve		TP	+	
62	35	Idade	Difícil	Nenhum	Família	VOL	56	Outros	3 a 12	5	Comentador Desp.	<	Alterou-se		Sim	Outros	-
63	39	Idade	Difícil	Nenhum	Família	VOL	59	S/problemas	Imediato	1	Treinador	=	Manteve		TP	+	
44	31	Recusa baixar nível	Fácil	Nenhum	Família	VOL	41	Outros	Imediato	2	Empregado Fabril	>	Alterou	+1	Sim	TNP	+
65	30	Outros	Difícil	Último Ano	Família	INV	37	Outros	3 a 12	5	Comentador	<	Alterou	+1	Outros	+/-	
66	37	Outros	Difícil	Nenhum	Família	INV	50	S/problemas	12 a 24	3	Empresário	<	Manteve		TP	+	
67	38	Idade	Difícil	Último Ano	Família	VOL	54	S/problemas	12 a 24	2	Func. Restauração	=	Manteve		TNP	+	
68	28	Cansaço e desgaste	Intermédio	12 a 24 meses	Família	VOL	48	Financeiros	12 a 24	1	Técnico Desp.	<	Alterou	+1	TNP	+/-	
69	31	Idade	Fácil	Nenhum	Família	VOL	52	Financeiros	12 a 24	1	Técnico Desp.	<	Manteve		TNP	+	
70	31	Idade	Fácil	> 24 meses	Família	VOL	39	S/problemas	Imediato	1	Professor	=	Manteve		Não	+	
71	31	Oportunidade Prof.	Difícil	Último Ano	Família	VOL	55	S/problemas	Imediato	1	Agente Imobiliário	>	Alterou	+1	TNP	+	

72	38	Idade	Difícil	Nenhum	Outros	VOL	66	Familiares	12 a 24	1	Empregado Fabril	<	Alterou	Sim	Não	-
73	37	Idade	Intermédio	Nenhum	Dirigentes	VOL	44	S/problemas	Imediato	1	Treinador	<	Manteve		TP	+
74	30	Recusa baixar nível	Difícil	Nenhum	Outros	VOL	41	Profissionais	12 a 24	2	Func. hotelaria	<	Alterou	+1	Não	-
75	32	Idade	Fácil	> 24 meses	Família	VOL	66	S/problemas	Imediato	2	Treinador	=	Manteve		TP	+
76	35	Lesão	Intermédio	Último Ano	Dirigentes	INV	51	S/problemas	Imediato	1	Treinador	<	Alterou	+1	TP	+
77	30	Oportunidade Prof.	Intermédio	Nenhum	Família	VOL	34	S/problemas	Imediato	1	Treinador	>	Manteve		TP	+
78	35	Oportunidade Prof.	Intermédio	Último Ano	Família	VOL	40	S/problemas	Imediato	1	Treinador	=	Manteve		TP	+
79	39	Recusa baixar nível	Intermédio	Nenhum	Família	VOL	53	S/problemas	12 a 24	1	Professor	<	Manteve		TNP	+
80	34	Oportunidade Prof.	Intermédio	Último Ano	Dirigentes	VOL	39	S/problemas	Imediato	1	Treinador	=	Manteve		Outros	+
81	36	Lesão	Difícil	Nenhum	Família	INV	56	S/problemas	12 a 24	2	Treinador	<	Manteve		TNP	+/-
82	36	Idade	Difícil	Nenhum	Amigos	VOL	68	S/problemas	12 a 24	1	Empregado Fabril	<	Manteve		Não	-
83	34	Lesão	Difícil	Último Ano	Família	INV	40	Familiares	12 a 24	2	Dirigente Desp.	=	Manteve		Outros	+/-
84	38	Oportunidade Prof.	Difícil	Nenhum	Família	VOL	42	Financeiros	Imediato	1	Treinador	<	Manteve		TP	+

Esta visão global possibilita um entendimento holístico sobre o processo transitório de cada um dos ex-jogadores e, simultaneamente, uma avaliação (subjetiva) sobre a qualidade da transição, os recursos utilizados e as adaptações experienciadas no percurso de vida no pós-carreira. Como se pode observar, a maioria dos ex-jogadores parece ter-se ajustado positivamente ao pós-carreira, o que vem ao encontro de resultados obtidos noutros estudos (Alfermann, 2000; Gouttebargé et al., 2018; Martin et al., 2014; Stephan et al., 2003).

### **3.4.5. Conclusões**

Os resultados obtidos neste estudo possibilitam uma compreensão aprofundada sobre a qualidade da transição, a interação entre os recursos/fatores utilizados e as adaptações e experiências sociodemográficas dos ex-jogadores profissionais portugueses no pós-carreira.

Foram mencionadas 6 causas distintas para o término da carreira. A principal relacionou-se com as lesões que os ex-jogadores enfrentaram no final da carreira (30%), que impactaram na maior parte dos casos na forma de abandono involuntário, tal como patenteado em pesquisas anteriores. Em relação às restantes causas, a maioria das decisões ocorreram de forma voluntária, independentemente das diferentes dificuldades percebidas no momento da tomada de decisão para o término da carreira. Metade dos ex-jogadores não realizaram qualquer planeamento para o pós-carreira, sendo que 26% só o efetuaram no último ano de atividade profissional. Este facto evidenciou um reduzido grau de consciência sobre a necessidade de planearem o final da carreira e a manifestação de uma forte identidade atlética. A limitação deste recurso poderia ser condicionadora para a qualidade da transição. Contudo, e considerando a variável de enquadramento e desenvolvimento profissional, foi minimizada pelo elevado número de indivíduos que logo após o término da carreira conseguiram enquadramento profissional no futebol, especialmente na função de treinador (profissão que mais ex-jogadores têm vindo a exercer no pós-carreira). Por outro lado, quem planeou a carreira num período igual ou superior a 24 meses (12%) obteve uma transição com sucesso, não só pela ausência de problemas adaptativos ao pós-carreira como, e principalmente, pelo enquadramento profissional muito associado à formação académica e/ou técnica efetuada durante a carreira, o que reforça a ideia de que a carreira dual é um recurso decisivo para a qualidade da transição.

O apoio familiar, por seu turno, é aludido por 76.2% como um recurso determinante de suporte no momento do término da carreira. As esposas/companheiras foram eminentemente destacadas, sendo-lhes atribuído um papel crucial na ajuda, confiança e incentivos que proporcionam aos ex-jogadores nesta etapa de vida em particular. Não obstante, e na fase subsequente, 15% acabaram por se divorciar.

A maioria dos ex-jogadores não relataram problemas de adaptação ao pós-carreira. Contudo, 35% descreveram problemas adaptativos, percentagem significativa que converge com resultados de outros estudos (Carapinheira et al., 2019; Carapinheira et al., 2018; Carmody et al., 2022; FIFPro, 2016; Gouttebarga et al., 2018). Os problemas referenciados foram de ordem financeira (afetados pela diminuição do nível socioeconómico), de adaptação a rotinas de vida (relacionado com o rompimento abrupto de um estilo de vida de atleta profissional), profissionais (dificuldades em encontrarem novos empregos) e familiares (relacionadas com a afetação emocional à nova rotina de vida).

Os resultados obtidos impactam não só na necessidade de se fornecer apoio sistematizado e adequado aos ex-jogadores no pós-carreira como, e principalmente, delinearem-se estratégias e programas que auxiliem os jogadores durante a carreira a potenciarem e otimizarem recursos que lhes possibilitem planear da melhor forma possível a transição para o pós-carreira.



### **3.5. Estudo 5:**

## **Severe Injuries of Former Portuguese Football Players: A Post-Career Burden?**

### **Abstract**

Background/Objectives: Football players have a high injury risk due to the physical demands of their profession, which can negatively affect their quality of life (QoL) in the long term. The aim of this study is to characterize the severe injuries that former Portuguese football players suffered throughout their professional careers and investigate the resulting impacts on the physical domain of QoL after retirement. Methods: This study includes 84 former Portuguese football players ( $48.8 \pm 8.2$  years) who underwent reform between 1988 and 2018 and played in professional leagues ( $15.2 \pm 3.2$  years of career duration), namely, first division leagues ( $n = 43$ ) and secondary division leagues ( $n = 41$ ). Quantitative and qualitative interview data are used by a validated interview guide and from results of the physical domain obtained by the application of the World Health Organization Quality of Life questionnaire (WHOQOL-Bref). Results: Former players had  $2.1 \pm 1.5$  severe injuries throughout their careers. The most common injuries involve the knee (47.5%) and foot/ankle (17.2%), with the anatomical area of the knee as the most likely to require surgical intervention (60%). The association between tactical-positional status and the incidence of severe injuries is significant, with defenders sustaining less severe injuries throughout their careers. This study found a statistically significant linear model ( $F(1,82) = 8.089, p < 0.006$ ) that explains 7.9% of the variation in the physical domain of QoL ( $R^2_{ajuste} = 0.079$ ). For each severe injury sustained throughout a career, there is an estimated decrease of 2.7 values in QoL perception in the physical domain. Conclusions: The higher the number of severe injuries sustained during a career, the lower the perception of QoL in the physical domain of former players in their post-career. These findings highlight the need to optimize training programs and injury prevention and recovery protocols for long-term QoL improvement in the physical domain of football players.

**Keywords:** football (soccer); professional retirement; quality of life; physical domain; career impacts

### **3.5.1. Introduction**

Football players typically begin their careers at a young age [1] and have confidence in their athletic abilities to achieve professional status [2]. However, the career is short, and injuries are one of the common concerns for players throughout their careers [3,4,5]. The sense of identity anchored in the “physical” body directs this phenomenon towards something equivalent to trauma or chronic illness [6], since the professional status depends on the player’s physical and athletic ability [7,8]. In fact, football is a contact sport played at high speed, which presents a high injury risk [9,10]. Concurrently, this prevalence is also related to the enormous exposure that players have in terms of the number of hours of training and competition [11].

In a study that aimed to provide an update on the current epidemiological numbers in football players competing in all English professional leagues [12], it was found that the estimated incidence is nine to eleven injuries per 1000 h of football-related activity, with the probability of injury being higher in competition (24.29/1000 h) than in training (6.84/1000 h). The incidence of injuries has been increasing over the past two decades [12,13]. Sprains and muscle strains are injuries that have been more prevalent among players [12,14]. In the case of strains, these occur especially at the level of the hamstrings, representing, overall, 39.5% of the total injuries [12]. Concurrently, injuries at the level of the ankles and knees have been highlighted as some of the most problematic for players [15,16]. In the case of the knees, the injuries carry a very significant weight, as practically half result from ligament and meniscus injuries [17,18,19]. For example, in a study conducted in the context of Brazilian football, it was shown that about 66% of former players suffered knee injuries. Of these, 37% needed to undergo at least one surgery, 54% were subjected to injections, and 97% reported experiencing pain at some point in their careers [20]. More than one-third of former players have undergone at least one surgery after the end of their careers, with knee and hip surgeries as the most mentioned. However, when accounting for the treatments or medications resulting from injuries suffered throughout the career, this amount increases substantially [3,14]. In this scenario, it is understandable that osteoarthritis is a problem closely associated with the careers of former footballers [21,22]. The development of this pathology is described in the literature as a factor of lower health perception and quality of life (QoL) in post-career [20,22,23]. It is reinforced that the World Health Organization (WHOQOL Group) defines QoL as “an individual’s perception of their position in life, within the context of the cultural and value systems in which they are embedded, and in relation to their objectives, expectations, norms, and concerns” [24].

Another characteristic associated with football is the impact of the load on specific skeletal bones. Thus, the study of the long-term effects on the bone mineral density of former players also becomes relevant since it has not yet been fully evidenced in research [25], despite the significantly higher tendency among former players in various skeletal regions with a greater incidence of participation in the movement of the sport (e.g., Lumbar spine and femoral neck) [26]. Overload seems to be a decisive factor in the epidemiological issue because some studies conducted during the formative stages of players show that practicing the sport positively affects bone mass during growth [27,28].

The emergence of negative feelings and mental and physical disorders mainly occurs at the moment of transition to post-career, especially in situations where the reasons for the end of career are involuntary [23,29]. Severe injuries emerge here as a determining factor because there seems to be an association between the number of severe injuries throughout the career and the development of mental health [30,31] and physical problems [4,11,12]. The incidence and type of injuries throughout the career highlight possible epidemiological negative impacts in the post-career, which can consequently negatively affect the QoL of former football players. So, the central hypothesis of our study is to verify this trend. In this paradigm, it was deemed pertinent to characterize the severe sports injuries that occurred during the professional career and to assess the consequent impacts on the physical domain of the QoL of former Portuguese players in the post-career stage. So, the following research objectives were defined:

- Quantify and characterize the incidence and anatomical location of severe injuries sustained by former players throughout their careers;
- Quantify and qualify the number and anatomical location of the surgical interventions to which the former players were subjected throughout their career and post-career;
- Analyze the association between the tactical-positional status of former players during their careers and the incidence of severe injuries;
- Verify the relationship between the physical domain of QoL perceived by former players based on the number of severe injuries sustained during their career, the career period, and the competitive level.
- Qualify the physical problems evidenced by former players in the post-career period and relate them to the indicators of QoL perception in the physical domain.

### 3.5.2. Materials and Methods

#### 3.5.2.1. Sample

The sample consisted of 84 former Portuguese football players (age  $48.8 \pm 8.2$  years) that played in professional leagues ( $15.2 \pm 3.2$  years of career duration), namely, first division leagues ( $n = 43$ ) and secondary division leagues ( $n = 41$ ). Based on the tactical position status that the majority played in their careers, 15 were goalkeepers, 21 defenders, 27 midfielders, and 21 forwards.

A convenience sample was used, taking into account the different regions of residence of former players (Table 1). (Tabela 57).

**Table 57. Regions of residence of former players (Nuts II).**

	Frequency	Percentage
North	15	17.9
Center	25	29.8
Lisbon and Tejo Valley	27	32.1
Alentejo	6	7.1
Algarve	3	3.6
Madeira and Azores	6	7.1
Outside Portugal	2	2.4
Total	84	100.0

Inclusion criteria were former players with at least 8 years of professional experience and a transition to the post-career between 1988 and 2018. To be included in this study, former players had to have at least 3 complete years of retirement, as suggested in the literature [32]. The participants were informed of the anonymity and confidentiality of the data obtained, and this study was approved by the University of Beira Interior Ethics Committee (CE-UBI-Pj-2021-015).

#### 3.5.2.2. Definition of Variables and Instrument

The research instrument used was the interview guide for the study of impacts of a sports career on the QoL of former Portuguese football players, validated in a previous study [33]. Quantitative and qualitative data were collected specifically from the responses provided by the former players to the questions included in areas 1, 2, and 3 of the interview guide (tabela 58).

**Table 58. Areas and categories used based on the interview guide.**

Area 1: Biographical Data	Area 2: Professional Career	Area 3: Transition to Post-Career
Category 1: personal data	Category 2: personal data Category 4: epidemiological pathway	Category 7: post-career epidemiological pathway

The data related to the assessment of QoL, particularly in the physical domain, came from a previous study [34], where the World Health Organization Quality of Life questionnaire (WHOQOL-BREF), version validated for the Portuguese language was used [35,36]. In their methodology, all the procedures used for the calculation of QoL were explained, namely, the QoL of the physical domain. The WHOQOL-Bref is used as a generic, multidimensional, and multicultural measure for a subjective assessment of QoL, and the results represent the individual perception in each particular domain [37,38]. The structure of the WHOQOL-Breff is presented, only related to the physical domain (table 59).

**Table 59. Facets of the physical domain of QoL in the structure of WHOQOL-Breff.**

	Domain	Facets
WHOQOL-BREF	Physical (6-Q3) + (6-Q4) + Q10 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18	Pain and discomfort Energy and fatigue Sleep and rest Mobility Activities of daily living Medication or treatment dependence Work capacity

The variables used in the present study are identified and defined:

- Physical domain of QoL: Dependent variable of this study that identifies the QoL values in the physical domain of former Portuguese players in the post-career stage from a previous study [34], obtained through the application of the World Health Organization Quality of Life questionnaire (WHOQOL-BREF) version validated for the Portuguese language [36].
- Severe injuries: Injuries of traumatic origin or overuse that resulted in the functional incapacity of former players [39]. Severe injuries were those that incapacitated the former players from participating in training and competitions throughout their professional careers for a period equal to or greater than 28 days, as suggested in the literature [9,40].
- Anatomical location of severe injuries: The injuries were classified and grouped according to the anatomical location in which they occurred, namely, the foot/ankle, the leg, the knee, the thigh, the hip/groin, the back, the head/face/nose, or other areas, in accordance with what is defined in the literature [13,18].

- Number and type of surgical interventions: Identification of the number of surgeries and/or surgical procedures to which the former players were subjected, during their career or post-career, for the removal or repair of some part of the body or, eventually, to discover the existence of some pathology. For the identification of the type of surgeries, the same criterion of anatomical location described in the previous variable was used.
- Qualification of the physical problems evidenced in the post-career: Testimonies of former players about the problems they exhibit in the post-career at the level of the physical domain.
- Career end period: Determined within a time frame of 30 years (1988–2018). There were two groups formed in order to compare two generations of former players: one for the older players, who finished their careers between 1988 and 2005 (n = 33), and one for the younger players, who completed their careers between 2006 and 2018 (n = 51). The cut value was based on the average number of years of professional abandonment among the 84 individuals surveyed.
- Competitive level: Determined by the divisions in which the former professional players competed throughout their careers. Two levels were considered, the 1st division, which includes former players who played more than 50% of career years in the country's main league (n = 43), and the 2nd division, which includes players who played more than 50% of career years in the country's secondary leagues (n = 41).
- Tactical-positional status: Defined by the tactical position that former players identify as the one they primarily played during their career. They are divided into four groups according to their position, namely, goalkeepers (n = 15), defenders (n = 21), midfielders (n = 27), and forwards (n = 21).

#### 3.5.2.3. Procedures

Semi-structured interviews were conducted through online meetings (ZOOM—Colibri Pro/Licensed/300) between the researcher (first author) and the interviewee (former player), lasting between 55 and 80 min. Participants' consent was obtained to record audio and/or video recordings, which were then transcribed in a standardized format. A protocol was developed to ensure maximum rigor in data collection, from initial contact with former players to post-interview procedures. The plan included 14 criteria. Specifically, contact selection (i), contact implementation (ii), interview schedule (iii), interview preparation (iv), interview objective explanation (v), interview dynamics explanation (vi), clarification on the treatment and dissemination of results (vii), authorization for interview recording (viii), exposure to the curriculum vitae of the former player's resume for the confirmation

or correction of information (ix), reading and signing informed consent (x), the formal implementation of the interview according to the guidelines in the script (xi), the interruption of the recording at the end of the interview (xii), a moment for the interviewee to add information that they found relevant (xiii), and, finally, addressing personal thanks and greetings (IX). In organizational terms, and, for each of the responses provided, a quantitative and qualitative database was constructed with all the information detailed by variable. It is noteworthy that, for the variable of the QoL assessment in the physical domain, the results calculated and obtained in a previous study were used, exactly with the same sample [34].

#### 3.5.2.4. Data Processing

The Statistical Package for the Social Sciences was used (IBM SPSS Statistics, version 29) for the analysis of quantitative data. In the characterization of severe injuries and surgical interventions, relative frequencies, percentages, cumulative percentages, means, standard deviations, and minimum and maximum values were used. To evaluate the relationship between the tactical-positional status and the incidence of severe injuries, the chi-square technique was applied. Given the sample size, it was necessary to dichotomize the variable number of severe injuries, using the respective median as the cutoff value. Thus, two groups of former athletes were considered: those who had up to 2 severe injuries during their careers and the group of those who had 2 or more serious injuries. For the identification of significant associations, those with adjusted and standardized residuals greater than 2 in absolute value were considered.

With the aim of verifying the relationship between the perceived QoL (physical domain) by former players and the number of severe injuries sustained during their career, the competitive level, and the career period, a multiple linear regression using the stepwise model was conducted, after verifying the following assumptions:

- Linearity, constant variance, and normal distribution of the residual random variables—through the residual plot;
- Independence of residual random variables—Durbin–Watson Test;
- Non-existence of multicollinearity—Tolerance test.

For the analysis and processing of qualitative information, namely, for the qualification of surgical interventions and for the identification of physical problems evidenced by former players in the post-career, the software QSR International—Nvivo, version 11.0—was used [41,42]. A deductive analysis of the subcategory was carried out, which, through the given responses, gave rise to the respective codes. The descriptive validity was ensured through a

triangulation process between the discourse of the former players, the interpretation and conceptual narration of the researchers, and the confrontation with theoretical references.

### 3.5.3. Results and Discussion

#### 3.5.3.1. Characterization of Severe Injuries in Former Football Players

The former Portuguese football players had an average of  $2.1 \pm 1.5$  severe injuries throughout their careers. Of the eighty-four former players surveyed, only seven have not suffered any severe injury (table 60).

**Table 60. Frequency of severe injuries throughout the career.**

	Frequency	Percentage	Cumulative Percentage
without severe injuries	7	8.3	8.3
1 severe injury	30	35.7	44.0
2 severe injury	20	23.8	67.9
3 severe injury	13	15.5	83.3
4 severe injury	8	9.5	92.9
5 severe injury	3	3.6	96.4
6 severe injury	2	2.4	98.8
7 severe injury	1	1.2	100.0
Total	84	100.0	

These results confirm the trend of a high incidence rate of injuries during a professional football career, which is in agreement with various investigations in this field [4,9,10,11,17,43]. It can be noted, for example, that 91.7% of former players had at least one severe injury during their careers and that 58.3% suffered at least two severe injuries, which can constitute a risk factor for the development of physical and mental health problems, as mentioned in others studies [20,23,30,31]. These results are not surprising because, if we consider the global incidence of injuries evidenced in a systematic review [44], without being divided by severity level, the average found was  $7.8 \pm 2.3$  injuries per player over the course of their career.

The status of the career is directly dependent on the player's physical and athletic ability [7] so the physical limitation is equivalent to a trauma or chronic illness [6]. In fact, in the occurrence of this type of phenomenon, players are unable to compete and, most of the time, to train, thus distancing them from their actual work environment. A footballer's career is relatively short. One previous study with the same sample showed the average career length was  $15.2 \pm 3.1$  years [34]. So, serious injuries may have contributed to a reduction in several

months, or even years, in the effective practical time of the careers of various former players, due to the forced breaks in the periods following the injuries.

In this follow-up, and, when observing the data related to the anatomical areas with the highest incidence of injuries among former players, it is noted that almost half of the pathologies occurred at the knee level (table 61).

**Table 61. Anatomical location where severe injuries occur.**

	Frequency	Percentage
Foot/ankle	31	17.2
Leg	7	3.86
Knee	86	47.51
Thigh	9	4.97
Hip	13	7.18
Back	5	2.76
Head, Face, and Nose	7	3.86
Others	23	12.71
Total	181	100.0

These results converge with data from other research, which highlight knee injuries as among the most problematic. This type of injury is the main cause of players' absence from competitions, with rehabilitation averaging 45 days [44]. Ligament and meniscal problems that occur in this anatomical area are widely mentioned in epidemiological studies with football players [9,17,18,19]. The most affected structures are the anterior cruciate ligament (ACL), the posterior cruciate ligament (PCL), the medial collateral ligament (MCL), and the lateral collateral ligament (LCL), with the ACL as the most commonly affected [3,44].

Injuries at the foot and ankle level were also very common. The results indicate that 17% of the injuries occurred in these anatomical areas that are reported in the literature as very susceptible to sprains [12,14], traumas [14,45], and ruptures, in the case of the Achilles tendon [46,47]. Football is a high-impact sport with enormous stress on the ankle due to explosive and unpredictable movements combined with constant contact between players [44], which justifies the results obtained in this study.

The fourth anatomical area most affected by injuries was at the hip (13%). This is a complex anatomical region that usually presents a diagnostic challenge for doctors [44] because players are greatly affected in the hip and groin area, with common symptoms resulting from the high-intensity impact of the sport.

With a value slightly below what is usually mentioned in the scientific literature, injuries occurring at the thigh level are recorded (5%). This is an anatomical area where, usually,

there is a high prevalence of injuries [9,12,15,44]. A possible explanation for this result may be related to the fact that the data collection for this study is limited to severe injuries; that is, it is possible that their prevalence is more related to less severe injuries that occur frequently but have downtime of less than a month [9,39]. It is also important to highlight the high percentage of unspecified injuries (12.7%).

From the content analysis, it was found that the majority of severe injuries sustained in this dimension were at the anatomical areas of the shoulders, arms, forearms, and hands. There was also a report of a severe injury occurring in the genital area. Resulting from the 181 severe injuries sustained by the former players throughout their careers, it was found that the average number of surgical interventions was  $1.6 \pm 1.6$  per player. Nevertheless, it should be noted that 28.6% did not undergo any surgery (table 62).

**Table 62. Frequency of surgical interventions during the career.**

	Frequency	Percentage	Cumulative Percentage
Without surgical interventions	24	28.6	28.6
1 surgical intervention	24	28.6	57.1
2 surgical interventions	18	21.4	78.6
3 surgical interventions	10	11.9	90.5
4 surgical interventions	3	3.6	94.0
5 surgical interventions	3	3.6	97.6
6 surgical interventions	2	2.4	100,0
Total	84	100,0	

The high number of surgeries performed by former players during their careers is in agreement with some studies that indicate football as one of the sports with the highest incidence of surgeries [17,45,48]. From Table 63, it is noted that the majority of surgical interventions occurred at the anatomical location of the knee (60%), followed by operations at the foot/ankle location (12.3%).

**Table 63. Surgical interventions during the career (based on anatomical location).**

	Frequency	Percentage
Foot/ankle	16	12.3
Leg	4	3.1
Knee	78	60
Thigh	4	3.1
Hip	5	3.8
Back	5	3.8
Head, Face, and Nose	4	3.1
Others	14	10.8
Total	130	100.0

These results align with the conclusions of some studies that indicate that massive injuries in football players at the level of the lower limbs are responsible for a large part of the surgical interventions occurring in these anatomical areas [4,23,45].

Already after the end of their careers, only ten former players underwent surgical interventions, with two of them repeat cases (Table 64). The results indicate a much lower trend of post-career surgery compared to the results of other studies [14,17], which indicate that more than a third of former players undergo at least one surgery after the end of their career.

**Table 64. Frequencies of surgical interventions in post-career.**

	Frequency	Percentage	Cumulative Percentage
Without surgical interventions	74	88.1	88.1
1 surgical intervention	8	9.5	97.6
2 surgical interventions	2	2.4	100.0
Total	84	100.0	

Of the total surgical interventions after the end of their careers, four were on the knee, one on the foot, one on the spine, and four originated from other causes not directly related to injuries sustained in football. Thus, through content analysis, an attempt was made to infer the reasons and particularities of these surgical interventions. Starting with the former players who underwent surgical interventions to resolve physical problems directly related to the impact of their professional careers, the following accounts are presented:

*“I could barely walk. The meniscus was a problem, so I really had to have surgery. On top of that, I really enjoyed continuing to run and play with my young players. I really liked executing and showing how it’s done, so it was a way to minimize the weaknesses felt.”* (former player 5)

*“I had surgery for a cervical hernia. It was completely related to my career in football, I have no doubts. The surgical procedure was well resolved, it took a long time, but that was due to the national health system, until reaching the operation.”* (former player 13)

*“When I stopped playing, I already had limitations in my knee, and I worsened that injury at the age of 40 in a recreational game. I took a hit to the knee and it ended up causing this injury to my cruciate ligaments. I ended up having a pretty good recovery.”* (former player 27)

*“As a player, I had a slight knee problem, and it worsened due to my activity as a goalkeeper coach. I’ve already had surgery and it’s causing me a hassle.”* (former player 76)

*“I stopped playing football and ended up having to undergo surgery twice for the sequelae I had during my career. Surgery on one foot and another on the knee, both of which went well and minimized some of the pain I had.”* (former player 82)

As can be seen, only one of the surgical interventions was not related to the anatomical area of the knee, which supports the trend reported in two studies in the field stating that the anterior cruciate ligament rupture, medial collateral ligament rupture, and medial meniscus rupture are the injuries that most impact players’ lives in the medium and long term [40,44], and, consequently, more surgeries may occur in this anatomical area of the knee in the post-career phase. Regarding the surgical interventions mentioned due to causes external to the professional career, the following testimonies were obtained:

*“I had surgery for a duodenal ulcer. It appeared suddenly, not being related to the career.”* (former players 3)

*“I had my gallbladder removed while I was taking the coaching course. It went smoothly, I just have to be careful with my diet nowadays.”* (former player 10)

*“At 41, I had my first heart attack. I needed to undergo surgery, and then, later on, I had my second heart attack. The fact that I had this type of professional activity and lived it with great intensity and passion made me not take much care with rest and recovery, and then this happened to me. But I’m on medication, I’m doing great, thanks to God.”* (former player 21)

*“I had an appendectomy.”* (former player 41)

*“I had a surgical medical intervention, but it was because I was playing around. Broke my clavicle”* (former player 51)

Epidemiological events are observed that are perfectly analogous to those occurring in individuals of the general population; that is, the former players encountered casual health events that have no relation to the risk factors inherent to the professional career. Despite the small number of cases mentioned, it is important to highlight that, if the impacts of the career are negative in the long term, former players in post-career may be doubly exposed to health and QoL risks, not only due to physical problems resulting from the career but also to factors associated with aging and diseases that may arise over the course of life.

### 3.5.3.2. Tactical-Position Status and Incidence of Severe Injuries

The association between the tactical-positional status of former players during their careers (goalkeepers, defenders, midfielders, and forwards) and the incidence of severe injuries was significant (Table 65). The analysis of the adjusted and standardized residuals reveals that this association is only significant for defender players, who have significantly incurred fewer severe injuries than other playing positions throughout their careers (table 66).

**Table 65. Chi-square tests.**

	Valor	df	Asymptotic Significance (Bilateral)
Pearson's Chi-squared	10.269 <sup>a</sup>	3	.016
Likelihood ratio	10.507	3	.015
Linear association	.629	1	.428
N valid cases	84		

a. 0 cells (0.0%) expect a count less than 5. The expected minimum count is 6.61.

**Table 66. Cross-tabulation frequency of severe injuries and tactical-positional status.**

			Tactical-Positional Status				
			Goalkeeper	Defenders	Midfielders	Forwards	Total
Frequency of Severe Injuries	Up to 2 severe injuries	Counting	4	15	12	6	37
		Adjusted Residuals	-1.5	2.9	.1	-1.6	
	2 or more severe injuries	Counting	11	6	15	15	47
		Adjusted Residuals	1.5	-2.9	-.1	1.6	
Total			15	21	27	21	84

In football, the tactical positions of players have differentiated specificities, particularly in terms of the impact of internal and external load. The different demands required for each playing position are one of the factors related to the incidence of sports injuries [49,50,51], which can explain the differences found in this research by itself. In fact, several studies indicate that players who act as central defenders cover shorter distances in training and competition and, concurrently, have fewer high-intensity actions [49,51,52,53]. This indicates that this tactical position is tendentially less impactful from a physical standpoint. In a recent study [52], it was found that central defenders have a significantly lower work rate in sprints, decelerations, accelerations, and changes in direction compared to players in other positions. For example, when analyzing high-intensity efforts, forwards, central midfielders, and side defenders emerge as the most demanding positions [49,52,53] and, consequently, are more susceptible to contracting muscle injuries. External load indicators are, therefore, strictly related to footballers' injuries [22,44], which supports the trend

observed in the association between positional status and the incidence of injuries in this sample of former Portuguese football players.

### 3.5.3.3. Impact of Severe Injuries on the Physical Domain of QoL in the Post-Career Period

When analyzing the results related to the impact of serious injuries on the physical domain of the QoL of former players in the post-career period, it appears that the linear model found is statistically significant [ $F(1,82) = 8.089, p < 0.006$ ] and explains 7.9% of variations in the physical domain of QoL ( $R^2_{adj} = 0.079$ ).

Of the initially proposed independent variables, only the number of severe injuries significantly explains the perception of QoL in the physical domain of former players. (table 67).

**Table 67. Multiple regression coefficients and collinearity statistics.**

		Coefficients <sup>a</sup>					Collinearity Statistics	
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF
		B	Erro	Beta				
1	(Constant)	86.636	2.365		36.633	<.001		
	Severe injuries during the career	-2.626	.923	-.300	-2.844	.006	1.000	1.000

a. Dependent variable: physical domain of QoL (TWD1).

The variables related to the competitive level (first division and secondary divisions) and the career period (1988–2005 and 2006–2018) were excluded (table 68).

**Table 68. Excluded variables<sup>a</sup>**

Modelo	Beta In	t	Sig.	Parcial Correlation	Collinearity Statistics			
					Tolerance	VIF	Minimum Tolerance	
1	Competitive level	.118 <sup>b</sup>	1.119	.267	.123	.995	1.005	.995
	Career period	-.035 <sup>b</sup>	-.333	.740	-.037	.996	1.004	.996

a. Dependent variable: physical domain of QoL (TWD1). b. Predictors in the model: (constant), severe injuries during career. b. Preditores no Modelo: (Constante), Lesões Graves Durante a Carreira

The equation found is as follows:

Physical domain of QoL = 86,636–2626 severe injuries during the career.

This means that each severe injury sustained during a career decreases the perception of QoL in the physical domain by 2.626 points. The variables of competitive level and career period do not have explanatory power over the perception of QoL in the physical domain. The results are in line with a previous study [34] that, for the same sample of former players,

found a statistically significant relationship ( $R = -0.300$ ;  $p = 0.006$ ) between the physical domain of QoL and the number of severe injuries of former players during their professional career. Thus, it can be asserted that severe injuries have a negative impact on the perception of QoL in the medium and long term. This conclusion is aligned with other studies in the epidemiological field [44,45], which indicate that this negative impact occurs at both the professional and amateur player levels, so the concern of injury prevention and recovery programs and protocols should be directed with the same level of attention to different competitive levels.

For a deeper understanding of this paradigm, a qualitative analysis was conducted on the type of physical problems experienced by former players in their post-career, particularly those who suffered serious injuries during their careers. There are some testimonies:

*“My problem is in the knee, which prevents me from doing certain things I used to enjoy. Today I already have difficulties running, so I choose to do other activities like walking and cycling.”* (former player 2)

*“The physical aspect always suffers a lot with the career. I’ve been taking Voltaren my whole life. I’ve been injected many times to relieve the pain. What I feel are the repercussions of all this.”* (former player 5)

*“I have some problems, especially at the hip. A very significant wear in the hip area caused by football. About 2 years ago, during a routine exam, I was detected with cardiac changes that required me to undergo a catheterization. I assume that I could have been identified as a professional athlete, they never detected it, but what is certain is that I have heart conditions. I have a reduction in physical activity and I have to live with it. I take some medication to control the problem.”* (former player 9)

*“The only things that continue to manifest are the result of the various injuries I have had throughout my career. I think I’m going to have these pains for the rest of my life, aren’t I?! We are talking about a part of the body that does all the balancing up and down, the body equilibrium, and I think I will always have these knee pains.”* (former player 17)

*“I think it’s related to the long career I had, where I spent my body for many years, every now and then I have knee pain, I think I got a permanent injury in my knee.”* (former player 23)

*“Nowadays I have pain because I made the career I did and, well, there are players who can always be at the top and don’t have physical problems because maybe they are better prepared in some way. The body’s genetics is*

*different and everything is related. Talking about me, yes. Sometimes I joke and tell my wife that I don't know if I'll last much longer because there are things I feel nowadays that I think a person twice my age doesn't feel.*" (former player 25)

*"It left me with some physical ailments. I can clearly feel my knee with some deficiency. Now I think I limp a little. I no longer bend my leg fully, I also no longer do the exercises I should have done, but well, we have to keep enduring."* (former player 32)

*"Yes, I have two hernias, one in the cervical and another in the lumbar. Both are related to football. The follow-up was very poor. It's a shame because we suffer a lot with sports and many injuries remain".* (former player 36)

*"The knee injuries have atrophied my leg. I have to be very careful. I like to play tennis, but I have to be cautious."* (former player 38)

*"Yes, I have it in my knee and foot, but it's a matter of knowing how to live with it. But yes, it left marks, but it's a matter of knowing how to manage, at least I can manage. It has repercussions because it is a high-level, very aggressive sport, and therefore it always leaves marks."* (former player 41)

*"Yes, I think it's normal, you reach an age close to 50 and joint problems become more pronounced. I have a lot of difficulties with my knees at certain times. The problems I have now are related to the injuries from my career. The relationship with my knees is very different from that of my friends who didn't play football."* (former player 51)

*"I feel various pains, mainly in my collarbones and one of my ankles. I don't always have it, but at certain times, during a change of season or when it's a bit more humid, I feel a lot of pain. They are clearly related to the ailments I have been experiencing throughout my career."* (former player 59)

*"Many (referring to pains)! Back pain, shoulder pain ... even those things we were just talking about, the sprains when the cold comes... I have already arthritis cases."* (former player 62)

*"My health problems end up being related to football, stemming from degenerative wear of the bony part of the knees mainly, spine, disc hernias, and are linked to the hip joint. I should already have a hip prosthesis, I don't have cartilage. I am postponing the intervention."* (former player 67)

The accounts are revealing of the physical problems that former players face in their post-career. Generally, they are related to the physical impacts of the professional career and, particularly, to the severe injuries they had. Limitations, problems, and physical pains are repeatedly mentioned and, naturally, influence the QoL of these individuals, as evidenced in another study in the field [45]. As an example above, we observed cases related to osteoarthritis, which is a problem widely associated with the careers of former footballers [19,20,21,22,54] and described in the literature as a factor of lower health perception and quality of life in post-career [17,20,21,22,23].

It is clear that the number of severe injuries negatively impacts the physical domain of the QoL of former players. Nevertheless, more studies will be needed to deepen the understanding of the causes and effects of the mentioned health problems. Physical impacts arise not only exclusively from the occurrence of severe injuries but also, for example, from issues related to the mechanical overload imposed by the profession over the years of practice [27,28]. Concomitantly, there are the effects associated with the aging of the former players themselves, which can trigger, in themselves, physical and health problems common to the population of the same age group that did not engage in high-level sports, although several studies unanimously point out that a professional career in football significantly increases the likelihood of developing long-term physical problems [17,45,55]. Just as a reference, three reported cases are presented that seem to have no relation to the impacts of the professional career and the severe injuries associated with it:

*“Just anxiety attacks, but they have a strong impact on my life. I’ve ended up in the hospital twice because of this problem.”* (former player 12)

*“About two years ago, I had a heart problem, although it was due to a throat inflammation, I had a mild heart attack. I think, it was not related to the career. But a few months ago, I started having a lot of pain in my neck, and after going to the doctor, he said it was nerve entrapments. I don’t know if it has anything to do with the pandemic, from being more tense, or if it could be from playing football, especially because I used to head the ball a lot.”* (former player 50)

*“I had a systemic cardiovascular accident 4 years ago, but fortunately, that was all, I had no after effects. It may have been derived from the career or it may not have been.”* (former player 82)

These examples can be considered in future research lines.

Considering the results obtained, it is important to define guidelines for support programs and services during the professional career and post-career period as suggested in several

studies [56,57,58,59]. In the physical domain, and to mitigate the risk and impact of the injuries, it is mandatory to provide a robust clinical program, with strong technical and scientific guidelines. This allows efficiency in the diagnosis of injuries, the quality of clinical intervention and the respective treatment, and the rehabilitation and integration of players in the training and competition process, which will bring to players positive consequences in terms of physical quality of life in post-career.

#### **3.5.4. Conclusions**

Former Portuguese football players had an average of  $2.1 \pm 1.5$  severe injuries throughout their careers. The knee is the anatomical area with the highest incidence of severe injuries (47.5%), followed by injuries at the foot/ankle level (17.2%). Of the 181 serious injuries sustained by the former players throughout their careers, the average number of surgical interventions was  $1.6 \pm 1.6$  per player. The majority of the surgeries occurred in the anatomical area of the knee (60%). The association between the tactical-positional status of former players during their careers and the incidence of serious injuries showed that players who played as defenders suffered significantly fewer severe injuries than goalkeepers, midfielders, and forwards. The analysis of the results regarding the impact of severe injuries on the physical domain of QoL of former players in the post-career phase indicated that the number of severe injuries significantly explains the perception of QoL in the physical domain of former players; that is, for each severe injury sustained during the career, the former player decreases the perception of QoL in the physical domain by 2.7 points. The qualification of the physical problems evidenced by former players in their post-career reinforced this evidence. The variables related to the competitive level and the career period did not have explanatory power over the perception of QoL in the physical domain.

The results highlight the importance of monitoring the professional career in football at the level of identifying risk factors that expose players to injuries. Simultaneously, it highlights the need to continue optimizing training programs and injury prevention and recovery protocols that are crucial for improving the QoL in the physical domain of former football players during their careers and, consequently, minimizing possible negative impacts in the post-career period.

## Capítulo 4: Discussão Geral

A discussão geral apresenta o escopo dos resultados obtidos nos vários estudos e a sua respetiva aclaração, tendo como referência a interdependência das pesquisas e a confrontação com descobertas evidenciadas em investigações similares.

- **A pertinência da construção de um instrumento de pesquisa holístico adaptado à linha investigativa**

A partir do estado da arte respeitante ao paradigma da investigação sobre a transição para o pós-carreira no contexto desportivo português, especificamente no futebol, entendeu-se como pertinente a construção de um instrumento capaz de reunir dados para a persecução dos estudos incluídos na linha de investigação. Assim, e através de uma perspetiva holística, suportados por algumas orientações conceptuais (Ryba et al., 2016; Samuel et al., 2023; Stambulova et al., 2020, 2021; Taylor & Ogilvie, 1994; Wylleman, 2019), construiu-se e validou-se, a partir do estudo 1, um instrumento meta-avaliativo. Não obstante a possibilidade da contínua otimização do instrumento, o guião de entrevista contribuiu para o desenvolvimento dos vários estudos incluídos na tese, amplificando um pouco mais a informação sobre o conhecimento da trajetória de vida dos ex-jogadores, em comparação com instrumentos utilizados em estudos similares (Arliani et al., 2016; Carapinheira, Mendes, et al., 2018; Curran, 2015; Gazzaroli et al., 2017; Sanders & Stevinson, 2017) e da qual serviram de base para a sua elaboração.

- **Características sociodemográficas e epidemiológicas da carreira profissional dos ex-jogadores que impactam na QdV no pós-carreira**

Na perspetiva sociodemográfica, os principais resultados, obtidos essencialmente no estudo 2, evidenciaram que os ex-jogadores portugueses tiveram uma carreira de  $15.2 \pm 3.1$  anos, antecedida de  $6.4 \pm 2.2$  anos de formação federada, o que vem ao encontro de resultados obtidos noutros estudos (Baron et al., 2012; Curran, 2015; Kegelaers et al., 2018; van Ramele et al., 2017). Os ex-jogadores que atuaram maioritariamente na primeira divisão e que foram internacionais tiveram carreiras mais longas em comparação com os que jogaram nas segundas divisões e que não foram internacionais. Estas diferenças foram estatisticamente significativas e podem, no fundo, justificar os valores superiores de duração média da carreira encontrados num estudo idêntico, realizado apenas com ex-jogadores internacionais portugueses (Carapinheira, Torregrossa, et al., 2018). No decorrer da carreira, 36% dos jogadores realizaram formação académica e 62% formação técnica.

Estes valores foram significativamente superiores aos encontrados em estudos anteriores (Carapinheira, Torregrossa, et al., 2018; Curran, 2015). Verificou-se, também, que os jogadores de nível competitivo superior (aqueles que jogaram na maioritariamente na primeira divisão e/ou que foram internacionais) apresentaram maior dificuldade em investir na formação académica durante a carreira. O nível de escolaridade mais comum obtido durante a carreira foi o ensino secundário, alinhado com resultados de outros estudos (Carapinheira, Torregrossa, et al., 2018; Rintaugu, 2011; van Ramele et al., 2017). Já na perspetiva da formação técnica, 61.9% concluíram cursos de treinador de futebol, nomeadamente o Curso UEFA C (34.5%) e o Curso UEFA B (26.2%), o que indica um interesse considerável em prepararem-se para o cargo de treinador a médio prazo. Estes resultados sugerem que se deve conceder importância à formação e aprendizagem durante a carreira como forma de os jogadores se prepararem para o mercado de trabalho após concluírem a carreira, tal como sugerido por diversos autores (Cartigny et al., 2021; Ehnold et al., 2024; Stambulova et al., 2021). A carreira dos ex-jogadores portugueses revela, também, marcos familiares e características socioprofissionais particulares. A maioria dos ex-jogadores casou (83.3%) e teve filhos durante a carreira (82.2%), sendo a taxa de divórcio de 15%. O casamento precoce, o número de clubes que representam ao longo da carreira ( $6.6 \pm 2.9$  clubes), a gestão financeira perante rendimentos elevados, as deslocalizações frequentes ( $8.1 \pm 5.5$  anos longe da área de residência oficial) e a incapacidade para as famílias os acompanharem em todos os compromissos profissionais podem contribuir para uma certa instabilidade que, conseqüentemente, afetam negativamente a produtividade e capacidade de resposta dos jogadores, tal como sugerido por vários autores (Côté, 1999; Newhouse-Bailey et al., 2015; Uehara et al., 2022). Neste estudo, 16.7% dos ex-jogadores relataram problemas relacionados com vícios e/ou dependências ao longo da carreira, indicador significativo que, de acordo com a literatura, pode estar associado a essa vulnerabilização do jogador ao longo da carreira (Barth et al., 2022; Kegelaers et al., 2018) e, conseqüentemente, dar origem a problemas de saúde física e mental (Barth et al., 2022; Rice et al., 2016; Teques & Rosa, 2019).

Na perspetiva epidemiológica, e a partir dos resultados extraídos do estudo 5, as lesões ao longo da carreira parecem ser o fator mais impactante para a saúde e QdV. Os ex-jogadores tiveram em média  $2.1 \pm 1.5$  lesões graves ao longo da carreira. Praticamente metade das lesões ocorreram ao nível do joelho (47.5%), sendo secundadas pelas lesões ao nível do pé/tornozelo (17.2). Estes dados vêm ao encontro das tendências evidenciadas em vários estudos (Arliani et al., 2016; Castillo-Domínguez et al., 2023; Ekstrand et al., 2011; Jones et al., 2021b; Martins et al., 2022; Pfirrmann et al., 2016). De evidenciar que das 181 lesões graves contraídas, a média de intervenções cirúrgicas por jogador foi de  $1.6 \pm 1.6$  ao longo da carreira. A maioria das cirurgias ocorreram na zona anatómica do joelho (60%), o que

vem corroborar com os resultados de outras investigações (Carmody, Aoki, et al., 2022; Koch et al., 2021; Martins et al., 2022), que indicam que a maioria das intervenções cirúrgicas ocorrem nesta zona anatómica. Os resultados relevaram, também, que os ex-jogadores que atuaram como defesas contraíram menos lesões graves que jogadores das restantes posições (guarda-redes, médios e avançados), o que vem suportar evidências científicas de vários estudos (Baptista et al., 2018; Baron et al., 2012; Di Salvo et al., 2007), que apontam as diferentes solicitações exigidas para cada posição como fator que se relaciona diretamente com a incidência e gravidade das lesões desportivas.

Em sùmula, os resultados apontam que os ex-jogadores de futebol portugueses foram expostos durante a carreira a um conjunto de impactos sociodemográficos e epidemiológicos que podem influenciar de forma negativa a QdV no pós-carreira e, assim, constituírem-se como potenciais fatores de risco para o desenvolvimento de problemas de saúde física, mental e/ou social, tal como referenciado em diversos estudos (Arliani et al., 2016; Carmody, Aoki, et al., 2022; Gouttebauge et al., 2015; Kvillemo et al., 2023).

- **Do conhecimento dos impactos da carreira profissional à avaliação da QdV dos ex-jogadores no pós-Carreira**

Os resultados obtidos no estudo 3 demonstraram que os ex-jogadores apresentam uma boa QdV geral ( $78.7 \pm 15.7$ ) no pós-carreira, superando as expectativas iniciais baseadas em outros estudos comparáveis com jogadores de futebol (Arliani et al., 2016; Carapinheira et al., 2019; Carapinheira, Mendes, et al., 2018; Carmody, Anemaat, et al., 2022; Drawer & Fuller, 2002). Simultaneamente, e ao contrário do que seria previsível, tendo em conta os fatores de impacto da carreira relevados no estudo retrospectivo (estudo 2), esta tendência foi observada em todos os domínios da QdV, incluindo o físico ( $81.1 \pm 13.1$ ), o psicológico ( $82.1 \pm 12.8$ ), o de relações sociais ( $81.5 \pm 12.6$ ) e o ambiental ( $79.3 \pm 12.3$ ), o que suporta a ideia de que a carreira profissional pode proporcionar benefícios a longo prazo na QdV, quer na condição físico-atlética quer, também, nas condições de vida, no estatuto, no apoio social e nos recursos disponíveis que, em simbiose, podem proporcionar memórias positivas e dar sentido à vida, tal como sugerido na literatura (Berger et al., 2015).

Ao compararem-se os resultados da QdV geral e dos diversos domínios com as variáveis analisadas, não existiram evidências estatisticamente significativas em relação ao período do término da carreira, do nível competitivo, do estatuto internacional e do estatuto táctico-posicional. As exceções ocorreram ao nível das habilitações académicas onde se verificou que quanto maior a qualificação, melhor a QdV geral ( $p < 0.001$ ) e a QdV no domínio físico ( $p = 0.023$ ). O mesmo sucedeu ao nível da ocorrência de lesões graves durante a carreira

que se associaram negativamente ao domínio físico da QdV ( $p = 0.006$ ), o que vem evidenciar que a formação académica ao longo da vida (Maseko & Surujlal, 2011; Roderick, 2012; Smismans, Sofie et al., 2021) e a menor incidência de lesões desportivas (Arliani et al., 2014, 2016; Gouttebarga et al., 2016; Knights et al., 2019) impactam positivamente na QdV dos ex-jogadores no pós-carreira. Há, ainda, a salientar que a qualificação académica superior adquirida pelos ex-jogadores portugueses durante a carreira, ao contrário dos resultados averiguados em diferentes estudos, nomeadamente com ex-jogadores portugueses (Carapinheira, Torregrossa, et al., 2018), ex-jogadores irlandeses (Curran, 2015) e ex-jogadores italianos (Gazzaroli et al., 2017), foi substancialmente superior aos 10% apontados.

Dentro do mesmo paradigma, o estudo 5 procurou aprofundar um pouco mais o impacto das lesões graves no domínio físico da QdV no pós-carreira. Assim, e através da equação encontrada, verificou-se que a cada lesão grave contraída durante a carreira o ex-jogador diminui significativamente a perceção de QdV no domínio físico em 2.6 valores, o que reforça a ideia de que as lesões graves têm um impacto negativo na perceção de QdV a longo prazo, conclusão corroborada por outros estudos no futebol da área epidemiológica (Gurau et al., 2023; Koch et al., 2021).

- **O entendimento sobre a transição e a adaptação dos ex-jogadores ao pós-carreira e relação com as perceções de QdV**

Os resultados obtidos a partir do estudo 4 possibilitaram uma visão global e um entendimento holístico sobre o processo transitório de cada um dos ex-jogadores e, simultaneamente, uma avaliação (subjéctiva) sobre a qualidade da transição, os recursos utilizados e as adaptações experienciadas no percurso de vida no pós-carreira. Neste paradigma, o final do percurso profissional dos ex-jogadores portugueses demonstrou ser um evento marcante, tal como referenciado em vários trabalhos académicos (Centre for Ageing Better, 2018; Stambulova et al., 2007; Wylleman, 2019; Wylleman et al., 2004). Constatou-se que a transição para o pós-carreira é um momento sensível que requer a cada indivíduo um ajustamento emocional a uma nova dinâmica social, a um novo status e a um novo estilo de vida (Alfermann & Stambulova, 2007; Brandão et al., 2000; Taylor & Ogilvie, 1994).

A maioria das causas para o abandono da carreira ocorreram de forma voluntária, independentemente da dificuldade da decisão a ela associada. Não obstante, a principal causa relacionou-se com as lesões que os ex-jogadores enfrentaram no final da carreira (30%), que impactaram na maior parte dos casos na forma de abandono involuntário, tal como patenteado em pesquisas anteriores (Carapinheira et al., 2019; Carmody, Anemaat,

et al., 2022; Gouttebauge et al., 2018). Metade dos ex-jogadores não realizaram qualquer planeamento para o pós-carreira, sendo que 26% só o efetuaram no último ano de atividade profissional podendo, assim, serem considerados como “não estrategistas” (Vilanova & Puig, 2017), uma vez que não evidenciaram consciência temporal sobre o encerramento das suas carreiras. Como referido em alguns estudos (Lally, 2007; Monteiro et al., 2021), a forte identidade atlética destes indivíduos podem justificar estes resultados. Para equilibrar este facto, o ambiente de suporte social concedido pela família, especialmente pelas esposas/companheiras, no momento da transição, foram reconhecidos pelos ex-jogadores como muito importantes, o que reforça a conceção de alguns autores sobre a influência que a família apresenta no percurso destes indivíduos (Berger et al., 2015; Samuel et al., 2023; Van Yperen, 2009).

No período pós-carreira, constatou-se que praticamente dois terços dos ex-jogadores (65,5%) não experienciaram adaptações difíceis o que significa, tal como alguns autores apontam (Alfermann & Stambulova, 2007; Wylleman, 2019), que o final da carreira não tem necessariamente de ser considerado como um período traumático. Não obstante, não se pode ignorar que praticamente um em cada três indivíduos passou por problemas adaptativos. Os problemas identificados foram de âmbito financeiro, de rotinas de vida, profissionais ou familiares, dilemas amplamente referenciados em múltiplas investigações (Arliani et al., 2016; Carapinheira et al., 2019; Carapinheira, Mendes, et al., 2018; Gazzaroli et al., 2017; Turner et al., 2000; van Ramele et al., 2017).

Em termos de desenvolvimento e enquadramento profissional, 50% dos ex-jogadores continuaram ligados ao futebol, podendo denominar-se como atletas vitalícios (Vilanova & Puig, 2017). Esta evidência acabou por impactar diretamente noutras duas tendências encontradas, nomeadamente na minoração dos impactos negativos na adaptação ao pós-carreira em função da inexistência de planeamento para esse período e, concomitantemente, na manutenção ou aumento do nível socioeconómico proporcionado, essencialmente, pela adoção da profissão de treinador de futebol. Em contraste, a maioria dos ex-jogadores que têm outros percursos profissionais reconhecem que tiveram uma diminuição abrupta do nível sócio económico e, conseqüentemente, uma necessidade de ajustamento do nível de vida.

Em sùmula, observa-se que as adaptações sociodemográficas e epidemiológicas ao pós-carreira foram uma reconstrução individual na qual os ex-jogadores portugueses reorganizaram as suas disposições e desenvolveram novas formas de interação com os outros e com o mundo, tal como sustentado por diversos autores (Alfermann & Stambulova, 2007; Barker et al., 2014; Wylleman, 2019). No momento situacional em que ocorreram as entrevistas constata-se que a maioria dos ex-jogadores ajustaram-se positivamente ao pós-

carreira, independentemente das dificuldades e barreiras enfrentadas no processo de transição, o que vem ao encontro de tendências encontradas em vários estudos (Alfermann, 2000; Goutteborge et al., 2018; Martin et al., 2014; Stephan et al., 2003), e que emparelham com os resultados obtidos no estudo 3, relativamente à avaliação da QdV. Contudo, os valores positivos relevados na avaliação quantitativa da QdV parecem estar deveras amplificados e desajustados em relação às sensações e emoções transmitidas nos testemunhos de âmbito mais qualitativo, não só na dimensão relativa aos impactos sociodemográficos como, especialmente, nos impactos epidemiológicos, especificamente nos problemas físicos que os ex-jogadores enfrentam no pós-carreira, patenteando que a profissão de futebolista acarreta mesmo impactos potencialmente negativos a longo prazo, tal como suportado por vários autores (Arliani et al., 2016; Breslin et al., 2019; Ekstrand et al., 2011; Gazzaroli et al., 2017; Turner et al., 2000), entre os quais estudos no contexto português (Carapinheira, Mendes, et al., 2018; Martins et al., 2022; Monteiro et al., 2021), o que vem reforçar a importância de se desenvolverem programas e serviços de apoio disponibilizados aos jogadores, quer durante a carreira, quer no pós-carreira. A propósito, e a partir de dados recolhidos que serão utilizados em pesquisas futuras, quando os ex-jogadores da amostra foram questionados sobre a importância da existência de programas de apoio à transição de carreira, 93% foram unânimes em retorquir que os mesmos são muito importantes.

Por fim, importa salientar que muito mais há a investigar e a refletir sobre o pós-carreira e a QdV dos ex-jogadores portugueses. Serão, contudo, necessários mais estudos para se confirmarem, complementarem e aprofundarem as evidências encontradas nesta Tese.

## Capítulo 5: Conclusões

Os resultados obtidos a partir dos estudos desenvolvidos parecem contribuir para o alargamento do conhecimento sobre os impactos sociodemográficos e epidemiológicos decorrentes da carreira profissional e a forma como eles impactam na QdV dos ex-jogadores portugueses no pós-carreira. Seguidamente, apresentam-se as principais evidências científicas decorrentes deste trabalho e as subsequentes implicações práticas. São, ainda, identificadas algumas limitações da investigação e sugestões para futuras pesquisas.

### 5.1. Evidências científicas

- O guião de entrevista para o estudo dos impactos da carreira desportiva na qualidade de vida dos ex-jogadores de futebol portugueses foi validado e revela-se um instrumento robusto para se coletar dados qualitativos e quantitativos sobre o percurso holístico dos ex-jogadores de futebol incluindo oito categorias, nomeadamente dados pessoais (C1), dados profissionais (C2), percurso sociodemográfico durante a carreira (C3), percurso epidemiológico durante a carreira (C4), momento do abandono da carreira (C5), percurso sociodemográfico pós-carreira (C6), o percurso epidemiológico pós-carreira (C7) e, ainda, as perceções sobre o planeamento no pós-carreira (C8).
- A carreira profissional dos ex-jogadores portugueses teve uma duração de  $15.2 \pm 2.1$  anos, com uma representação média de  $6.6 \pm 2.9$  clubes ao longo do percurso. Os jogadores com maior nível competitivo (1ª divisão) tiveram carreiras mais longas (superiores a dois anos), em comparação com os que jogaram maioritariamente nas divisões inferiores. Os indicadores de carreira dual foram positivos, sendo que 36.9% dos ex-jogadores realizaram formação académica e 61.9% formação técnica. Os ex-jogadores que finalizaram a carreira no período mais recente (2005-2018) e que jogaram em níveis competitivos mais baixos (segundas divisões e/ou não internacionais) efetuaram mais formação académica durante a carreira, em comparação com os do período antecedente (1988-2004) e os que jogaram em níveis competitivos superiores (primeira divisão e/ou internacionais). Na formação técnica as relações encontradas não foram estatisticamente significativas. No domínio epidemiológico, os ex-jogadores de futebol portugueses tiveram uma média  $2.1 \pm 1.5$  lesões graves ao longo da carreira. Praticamente metade das lesões ocorreram ao nível do joelho (47.5%), sendo secundadas pelas lesões ao nível do pé/tornozelo (17.2). Das 181 lesões graves contraídas pelos ex-jogadores ao longo da carreira a média de intervenções cirúrgicas foi de  $1.6 \pm 1.6$  por jogador. A maioria das cirurgias ocorreram na zona anatómica do joelho (60%). A associação entre o estatuto

tático-posicional dos ex-jogadores durante a carreira e a incidência de lesões graves demonstrou que os jogadores que atuaram como defesas contraíram significativamente menos lesões graves que os guarda-redes, médios e avançados.

- A carreira profissional evidenciou ser intensa, absorvente e, maioritariamente, com nível remuneratório alto ou muito alto. Contudo, apresenta possíveis fatores que podem impactar negativamente na qualidade de vida pessoal e familiar dos jogadores. A maioria (81.3%) constituiu família relativamente cedo (casamento aos  $24.3 \pm 2.7$  anos) e tiveram filhos no período de carreira. Cerca de 15.5% destes casamentos terminaram em divórcio e nem sempre foi possível o apoio familiar durante a carreira, especialmente influenciada pela volatilidade residencial ( $8.1 \pm 5.5$  anos de deslocação residencial). Significativamente, 16.7% reconheceram ter tido experiências aditivas e de dependência no decorrer da carreira (tabagismo, drogas e jogo).
- Os ex-jogadores apresentam, globalmente, uma boa avaliação de QdV geral no pós-carreira, ao contrário do que era expectável em função das características da profissão. Observa-se esta tendência em todos os domínios da QdV. Não obstante, constata-se que quanto maior é a qualificação académica dos ex-jogadores, melhor é o resultado da QdV geral e da QdV no domínio físico. Por outro lado, a incidência de lesões graves ao longo da carreira associa-se negativamente ao domínio físico da QdV na qual se verificou que a cada lesão grave contraída durante a carreira o ex-jogador diminui a perceção de QdV no domínio físico. Através da qualificação dos problemas físicos evidenciados pelos ex-jogadores no pós-carreira, reforça-se a evidência de que o número de lesões graves impacta negativamente no domínio físico da QdV dos ex-jogadores a longo prazo. Contudo, os relatos demonstram um cenário mais inquietante do que a avaliação percetiva de QdV indica, ou seja, metade dos ex-jogadores depara-se no pós-carreira com problemas físicos diretamente associados à carreira, nomeadamente dores, mazelas e limitações relacionadas, entre outras, com o joelho e tornozelo.
- A maioria dos ex-jogadores demonstraram um ajustamento positivo ao pós-carreira, pese embora as fragilidades e dificuldades observadas em vários fatores e recursos, especialmente na falta de planeamento do pós-carreira (50% não realizaram qualquer planeamento e 26% só o efetuaram no último ano de atividade profissional). As lesões foram a principal causa para o término involuntário da carreira (29.8%), seguindo-se as oportunidades profissionais (22.6%), a idade (20.2%), o cansaço e desgaste (14.2%), a recusa de jogar em níveis competitivos ou salariais inferiores (10.7%) e outras causas (2.5%), como formas de abandono, essencialmente, voluntário.
- Cerca de 35% dos ex-jogadores referenciaram dilemas adaptativos ao pós-carreira, nomeadamente relacionadas com problemas financeiros, de adaptação a novas rotinas

de vida, profissionais e familiares. O imediato enquadramento profissional, maioritariamente ligado ao futebol, e o suporte social da família, parecem ter contribuído para minimizar o efeito negativo da carência do planeamento do pós-carreira. Por outro lado, verifica-se que os ex-jogadores que planearam o final da carreira num espaço temporal mais alargado (>24 meses) obtiveram uma transição com sucesso, não só pela ausência de problemas adaptativos ao pós-carreira como, e principalmente, pelo enquadramento profissional muito associado ao tipo de formação efetuada durante a mesma.

### **5.2.1. Implicações práticas**

Na sequência das principais conclusões obtidas no desenvolvimento da Tese, e no alinhamento de várias disposições teóricas expostas por diversos autores (Agresta et al., 2008; Erpič et al., 2004; Knights et al., 2016; Stephan et al., 2003; Turick et al., 2019; Wylleman et al., 2004), sugere-se que os programas e serviços de apoio facultados possam estar compreendidos no período da carreira e no período pós-carreira que, em prossecução cronológica, proporcionem estratégias que minimizem os potenciais impactos negativos da carreira profissional e, conseqüentemente, otimizem a QdV dos ex-jogadores no pós-carreira.

A especial recomendação para a implementação dos programas e serviços de apoio é para que, a montante, se criem condições políticas, especialmente a partir da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), sobre a definição dos caminhos a percorrer nesta matéria. A partir de um quadro referencial, onde a visão e os objetivos estejam claramente alinhados com uma estratégia política, será possível definir a responsabilidade de quem promove e aplica estes programas e serviços e, conseqüentemente, aclarar sobre a forma, os meios e os métodos com que são aplicados e operacionalizados por instituições de charneira, como são exemplos as Associações Distritais de Futebol e o Sindicato dos Jogadores, bem como outros potenciais parceiros como, por exemplo, as Instituições do Ensino Superior público ou privado. Seguidamente, sugerem-se algumas das linhas orientadoras a incluírem-se nos programas e serviços de apoio, nomeadamente durante a carreira, dirigidos para a generalidade dos jogadores de futebol, e no pós-carreira, dirigidos aos ex-jogadores com transições de crise.

#### a) Linhas orientadoras para os programas e serviços de apoio durante o período da carreira desportiva:

- Apoio à carreira dual que possibilite aos jogadores equilibrarem as suas carreiras desportivas com o desenvolvimento académico e profissional aumentando as suas

qualificações e, principalmente, as perspectivas e oportunidades profissionais no pós-carreira;

- Formação em gestão financeira para auxiliar os jogadores a gerirem os seus ganhos e investimentos ao longo da carreira;
- Formação em diferentes domínios quando os jogadores enfrentam paragens prolongadas devido a lesão;
- Apoio às famílias dos jogadores, reduzindo a tensão causada pelas deslocalizações recorrentes e exigências específicas da carreira;
- Acompanhamento psicológico orientados para a aquisição de competências psicológicas e no apoio ao enfrentamento das exigências da carreira profissional e transições a ela inerentes;
- Formação contínua em diferentes domínios como, por exemplo, na área da saúde e qualidade de vida, alimentação, prevenção da dopagem, *match-fixing* e outros, organizadas diretamente nos clubes em momentos específicos da época desportiva e, especialmente, em períodos onde os jogadores enfrentam paragens prolongadas devido a lesão (nestes casos com um cariz mais personalizado);
- Desenvolvimento de treino individualizado para atender às exigências e especificidades físicas individuais dos jogadores, maximizando dessa forma a robustez físico-atlética dos mesmos e, concomitantemente, interrelacionar-se com os programas de prevenção que possam mitigar o risco de lesão dos jogadores e tornar a prática da modalidade mais segura;
- Disponibilização de programas clínicos robustos, com forte balizamento técnico e científico, que permitam a eficiência no diagnóstico das lesões, na qualidade da intervenção clínica e no respetivo tratamento, reabilitação e integração dos jogadores no processo de treino e competição.

b) Linhas orientadoras para os programas e serviços de apoio para o período pós-carreira:

- Identificação e disponibilização de apoio psicológico para ex-jogadores com transições de crise;
- Disponibilização de ofertas para a qualificação académica ou técnica/vocacional, através de parcerias com instituições de formação e de ensino;
- Sinalização e divulgação de oferta de cargos e funções em organizações desportivas ligadas à modalidade (Clubes, Associações Distritais, Conselhos de Arbitragem, entre outros), em regime de voluntariado, semiprofissionalizado ou, até, profissional;

- Apoio para o desenvolvimento de competências para o início de novas carreiras profissionais, tais como plataformas de *networking*, partilha de histórias, *workshops*, desenvolvimento de competências para entrevistas, facilitação do contacto com empregadores, entre outras;
- Promoção de encontros e convívios entre ex-jogadores (através da prática desportiva e/ou de eventos de sociabilização) como estratégias de enfrentamento às dificuldades que possam sentir pelo abandono do microambiente a que estavam acostumados.

Não obstante a importância dos programas de suporte e apoio facilitados nestes dois períodos, importa relevar que muitos dos potenciais problemas da carreira ou pós-carreira podem ser, desde logo, mitigados se a formação desportiva dos jovens jogadores for de qualidade. Para tal, os clubes, enquanto entidades formadoras certificadas pela FPF, devem garantir na sua estrutura gabinetes e/ou departamentos funcionais com recursos humanos qualificados, nomeadamente treinadores, médicos, fisioterapeutas, massagistas, psicólogos, professores, entre outros, que garantam um excelente acompanhamento técnico, pedagógico, metodológico, médico e psicológico aos seus jovens jogadores. Se todos estes alicerces forem bem implementados e desenvolvidos na formação dos jovens jogadores, estão reunidas as condições para que aqueles que atingem a profissionalização estejam preparados para enfrentarem os desafios associados à profissão de futebolista e, com isso, apresentarem níveis de QdV positivos a médio e longo prazo.



## 5.2. Limitações da Tese

As tomadas de decisão adotadas no desenvolvimento e concretização deste trabalho não estão isentas de vulnerabilidades. Neste sentido, relevam-se as principais limitações metodológicas e procedimentais da Tese:

- A amostra foi obtida por conveniência fragilizando, dessa forma, a representação estatística da população estudada. Por conseguinte, a mesma pode não representar com precisão experiências diversificadas de vários tipos de ex-jogadores, especialmente os que tiveram transições de crise e que estariam a passar por experiências difíceis ou traumáticas no pós-carreira.
- A dimensão da amostra (N=84) foi notoriamente reduzida para as análises estatísticas de âmbito quantitativo. Em sentido inverso, foi elevada para as análises de conteúdo de âmbito qualitativo.
- Para a aplicação do estudo piloto, no desenvolvimento e validação do guião da entrevista, poder-se-ia ter optado por uma amostra de três ex-jogadores, aumentando-se assim a possibilidade de se criarem previamente mais códigos de resposta.
- O guião de entrevista foi um pouco extenso dificultando a operacionalização das entrevistas. Concomitantemente, o rigor associado ao protocolo da aplicação da entrevista proporcionava que o entrevistador tinha que garantir que todas as subcomponentes das questões estavam asseguradas, o que nem sempre era fácil.



### **5.3. Sugestões para futuras investigações**

Considerando que existe um extenso caminho investigativo nesta área, enfatizam-se algumas sugestões para futuras investigações:

- Explorar-se associações e relações entre outras variáveis apresentadas no estudo 2, procurando ampliar-se o conhecimento acerca das características da carreira profissional dos jogadores de futebol.
- Realizar-se estudos longitudinais com amostras superiores e mais diversificadas para validar estas descobertas e fornecer informações mais abrangentes sobre as trajetórias profissionais e de transição para o pós-carreira dos ex-jogadores de futebol.
- Replicar-se os estudos da presente tese com amostras de ex-jogadores de futebol de outros países ou de realidades competitivas distintas como, por exemplo, de ex-jogadores que tiveram uma carreira semiprofissional ou amadora.
- Avaliar-se a qualidade de vida dos ex-jogadores portugueses através da versão portuguesa do WHOQOL-100 para se confirmarem as tendências obtidas com a aplicação do WHOQOL-Bref no estudo 3. Concomitantemente, e considerando a média de idades da amostra do estudo 3, aplicar-se o WHOQOL-Bref a indivíduos da população geral portuguesa que nunca praticaram desporto de competição na vida adulta para, posteriormente, se compararem os resultados.
- Investigar-se a transição para o pós-carreira com ex-jogadores que tenham idade igual ou superior a 65 anos, como forma de se inferir sobre os impactos da carreira na qualidade de vida destes indivíduos a longo prazo, nomeadamente na terceira idade.
- Promover-se estudos que explorem a transição para o pós-carreira compreendendo outros domínios da saúde.



# Capítulo 6: Referências

## 6.1. Referências da Tese (capítulos 1, 2, 4, 5)

- Agresta, M. C., Brandão, M. R. F., & Barros Neto, T. L. de. (2008). Causas e conseqüências físicas e emocionais do término de carreira esportiva. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 14(6), Artigo 6. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922008000600006>
- Aires, L. (2011). *Paradigma Qualitativo e Práticas de Investigação Educacional*. Universidade Aberta.
- Alfermann, D. (2000). *Causes and consequences of sport career termination in D. Lavallee & P. Wylleman (Eds.) Career transitions in sport: International perspectives*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. Em *Handbook of sport psychology, 3rd ed.* (pp. 712–733). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch32>
- Arliani, G. G., Astur, D. C., Yamada, R. K. F., Yamada, A. F., Rocha Corrêa Fernandes, A., Ejnisman, B., de Castro Pochini, A., & Cohen, M. (2016). Professional football can be considered a healthy sport? *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*, 24(12), Artigo 12. PubMed. <https://doi.org/10.1007/s00167-015-3636-2>
- Arliani, G. G., Lara, P. S., Astur, D. C., Cohen, M., Gonçalves, J. P. P., & Ferretti, M. (2014). Impact of sports on health of former professional soccer players in Brazil. *Acta Ortopédica Brasileira*, 22(4), 188–190. <https://doi.org/10.1590/1413-78522014220400954>
- Atchley, R. C. (1991). The influence of aging or frailty on perceptions and expressions of the self: Theoretical and methodological issues. Em *The concept and measurement of quality of life in the frail elderly*. (pp. 207–225). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-101275-5.50014-4>
- Baptista, I., Johansen, D., Seabra, A., & Pettersen, A. (2018). Position specific player load during match-play in a professional football club. *PloS one*, 13(5), e0198115. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198115>

- Barker, D., Barker-Ruchti, N., Rynne, S., & Lee, J. (2014). Moving out of sports: A sociocultural examination of Olympic career transitions. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(2), 255–270. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.2.255>
- Baron, S. L., Hein, M. J., Lehman, E., & Gersic, C. M. (2012). Body Mass Index, Playing Position, Race, and the Cardiovascular Mortality of Retired Professional Football Players. *American Journal of Cardiology*, 109(6), Artigo 6. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2011.10.050>
- Barth, M., Schlesinger, T., & Pitsch, W. (2022). Is Professional Soccer a Risk for Their “Lives Afterwards”? A Social-Sciences-Based Examination of Retired Professional Soccer Players from a Long-Term Perspective. *Journal of Risk and Financial Management*, 15(12). <https://doi.org/10.3390/jrfm15120609>
- Bendassolli, P. (2009). Recomposição da relação sujeito-trabalho nos modelos emergentes de carreira. *Revista administração de empresas*, 49 (4). <https://doi.org/10.1590/S0034-75902009000400003>
- Berger, B. G., Eklund, R. C., & Weinberg, R. S. (2015). *Foundations Of Exercise Psychology*. FITNESS INFORMATION TECHNOLOGY, INC, U.S.
- Boni, V. & Quaresma, S. (2005). Aprendendo a entrevistar: Como fazer entrevistas em Ciências Sociais. *Revista Eletrônica dos Pós-Graduandos em Sociologia*, 2(1), 68–80. [www.emtese.ufsc.br](http://www.emtese.ufsc.br)
- Brandão, M. R., Akel, M. C., Andrade, A., Guiselini, M., Martini, L., & Nastás, M. (2000). *Causas e conseqüências da transição de carreira esportiva: Uma revisão de literatura*. 10. <https://doi.org/10.18511/rbcm.v8i1.355>
- Breslin, D. G., Ferguson, M. K., Shannon, D. S., Haughey, M. T., & Connor, S. (2019). *Player Transition Out of Football to Protect Wellbeing: A Dual Career Identity Study*. 47.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (1998). The ecology of developmental processes. Em *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development, Volume 1, 5th ed.* (pp. 993–1028). John Wiley & Sons, Inc.
- Bruner, M. W., Munroe-Chandler, K. J., & Spink, K. S. (2008). Entry into elite sport: A preliminary investigation into the transition experiences of rookie athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(2), 236–252. <https://doi.org/10.1080/10413200701867745>
- Canavarro, M., Serra, A., Pereira, M., Simões, M., Quintais, I., Quartilho, M. J., Rijo, D., Carona, C., Gameiro, S., & Paredes, T. (2006). Desenvolvimento do Instrumento de Avaliação e

- Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100) para Português de Portugal. *Psiquiatria Clínica*, 27(1), Artigo 27(1).
- Carapinha, A., Mendes, P., Guedes Carvalho, P., Torregrossa, M., & Travassos, B. (2018). Career Termination of Portuguese Elite Football Players: Comparison between the Last Three Decades. *Sports*, 6(4), Artigo 4. <https://doi.org/10.3390/sports6040155>
- Carapinha, A., Mendes, P., Guedes Carvalho, P., & Travassos, B. (2019). Sports Career termination in football players: Systematic review. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y el Deporte Vol. 14 nº 1 pp. 61-65*, 14(1), Artigo 1. <http://hdl.handle.net/10400.6/7556>
- Carapinha, A., Torregrossa, M., Mendes, P., Guedes Carvalho, P., & Travassos, B. F. R. (2018). A retrospective analysis of retirement of football players in Portugal. *Motricidade*, 14 (4), 74-85 Pages. <https://doi.org/10.6063/motricidade.14982>
- Carmody, S., Anemaat, K., Massey, A., Kerkhoffs, G., & Gouttebarga, V. (2022). Health conditions among retired professional footballers: A scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 8(2), Artigo 2. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2021-001196>
- Carmody, S., Aoki, H., Kilic, O., Maas, M., Massey, A., Kerkhoffs, G., & Gouttebarga, V. (2022). Osteoarthritic changes in the knees of recently retired male professional footballers: A pilot study. *South African Journal of Sports Medicine*, 34(1). <https://doi.org/10.17159/2078-516X/2022/v34i1a12816>
- Cartigny, E., Fletcher, D., Coupland, C., & Taylor, G. (2021). Mind the Gap: A Grounded Theory of Dual Career Pathways in Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(3), 280–301. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1654559>
- Castillo-Domínguez, A., Torrontegui-Duarte, M., Páez-Moguer, J., Gómez-del-Pino, Á., Cervera-Garvi, P., Mainer-Pardos, E., Lozano, D., & García-Romero, J. (2023). The Influence of Stud Characteristics of Football Boots Regarding Player Injuries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph20010720>
- Centre for Ageing Better. (2018). *The experience of the transition to retirement: Rapid evidence review*. National Lottery Funded. [www.ageing-better.org.uk](http://www.ageing-better.org.uk)
- Chun, Y., Wendling, E., & Sagas, M. (2023). Identity Work in Athletes: A Systematic Review of the Literature. *Sports*, 11(10). <https://doi.org/10.3390/sports11100203>

- Coakley, J. J. (1983). Leaving Competitive Sport: Retirement or Rebirth? *Quest*, 35(1), 1–11.  
<https://doi.org/10.1080/00336297.1983.10483777>
- Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), Artigo 4. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>
- Creswell, J. W., & Clark, P. (2017). *Designing and conducting mixed methods research* (3; 3<sup>a</sup>). SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2017). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4<sup>a</sup>). SAGE Publications.
- Curran, C. (2015). Post-playing careers of Irish-born footballers in England, 1945–2010. *Sport in Society*, 18(10), Artigo 10. <https://doi.org/10.1080/17430437.2015.1042970>
- Damásio, A. (2007). *A Estranha Ordem das Coisas A vida, os sentimentos e as culturas humanas*. Temas e Debates.
- Danish, S. J., Petitpas, A. J., & Hale, B. D. (1993). Life development intervention for athletes: Life skills through sports. *The Counseling Psychologist*, 21(3), 352–385.  
<https://doi.org/10.1177/0011000093213002>
- Di Salvo, V., Baron, R., Tschan, H., Calderon Montero, F., Bachl, N., & Pigozzi, F. (2007). Performance characteristics according to playing position in elite soccer. *International journal of sports medicine*, 28(3), 222–227. <https://doi.org/10.1055/s-2006-924294>
- Drawer, S., & Fuller, C. W. (2002). Perceptions of retired professional soccer players about the provision of support services before and after retirement. *British Journal of Sports Medicine*, 36(1), Artigo 1. <https://doi.org/10.1136/bjism.36.1.33>
- Ehnold, P., Gohritz, A., Lotzen, L., & Schlesinger, T. (2024). Soccer above all? Analysis of academic and vocational education among female soccer players in the German women's Bundesliga and 2nd women's Bundesliga. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1294803.  
<https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1294803>
- Ekstrand, J., Häggglund, M., & Waldén, M. (2011). Epidemiology of Muscle Injuries in Professional Football (Soccer). *The American Journal of Sports Medicine*, 39(6), Artigo 6.  
<https://doi.org/10.1177/0363546510395879>

- Erpič, S. C., 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)
- FIFPro. (2016). *2016 FIFPro Global Employment Report – Working Conditions in Professional Football*. [Hoofddorp: FIFPro & University of Manchester].
- Fortin, M. F., J. Côté, & Filion, F. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação* (Loures : Lusodidacta).
- Gazzaroli, D., D'Angelo, C., Reverberi, E., & Gozzoli, C. (2017). At the end of the match: Exploring retirement of Italian football players. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(3), Artigo 3. Redalyc. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235152046023>
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1965). *Awareness of dying*. (pp. xi, 305). AldineTransaction.
- Gouttebauge, V., Aoki, H., Ekstrand, J., Verhagen, E. A., & Kerkhoffs, G. M. (2016). Are severe musculoskeletal injuries associated with symptoms of common mental disorders among male European professional footballers? *Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy: official journal of the ESSKA*, 24(12), Artigo 24(12). <https://doi.org/10.1007/s00167-015-3729-y>
- Gouttebauge, V., Aoki, H., & Kerkhoffs, G. (2018). Lower extremity osteoarthritis is associated with lower health-related quality of life among retired professional footballers. *Phys Sportsmed.*, 471–476. <https://doi.org/doi:10.1080/00913847.2018.1451718>
- Gouttebauge, V., Frings-Dresen, M. H. W., & Sluiter, J. K. (2015). Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occupational Medicine*, 65(3), 190–196. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqu202>
- Gurau, T., Gurau, G., Voinescu, D., Anghel, L., Onose, G., Iordan, D., Munteanu, C., Onu, I., & Musat, C. (2023). Epidemiology of Injuries in Men's Professional and Amateur Football (Part I). *Journal of Clinical Medicine*, 12(17). <https://doi.org/10.3390/jcm12175569>
- Gutierrez, G. L. (com Almeida, M. A. B. de, & Marques, R.). (2012). *Qualidade de vida: Definição, conceito e interfaces com outras áreas de pesquisa*. Escola de Artes Ciências e Humanidades - EACH/USP.

- Haddad, G., O'Connor, D., & Burns, K. (2021). The decision to adopt a formal athlete leadership group: Qualitative insights from professional football coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101803. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101803>
- Hall, D. T. (1976). *Careers in Organizations*. Goodyear Publishing Company. <https://books.google.pt/books?id=QeoVAQAAMAAJ>
- Hall, D. T. (2002). *Careers In and Out of Organizations*. SAGE Publications. [https://books.google.pt/books?id=kzaiMJbrW\\_EC](https://books.google.pt/books?id=kzaiMJbrW_EC)
- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. (2011). Riding the Wave of an Expert: A Successful Talent Development Environment in Kayaking. *Sport Psychologist*, 25, 341–362. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.3.341>
- Johnson, R. B., & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed Methods Research: A Research Paradigm Whose Time Has Come. *Educational Researcher*, 33(7), 14–26. <https://doi.org/10.3102/0013189X033007014>
- Jones, A., Jones, G., Greig, N., Bower, P., Brown, J., Hind, K., & Francis, P. (2019). Epidemiology of injury in English Professional Football players: A cohort study. *Physical Therapy in Sport*, 35, 18–22. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2018.10.011>
- Jones, A., Jones, G., Greig, N., Bower, P., Brown, J., Hind, K., & Francis, P. (2021a). Corrigendum to 'Epidemiology of injury in English professional football players: A cohort study' [Physical Therapy in Sport 35C (2018)18–22]. *Physical Therapy in Sport*, 50, 138. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2021.05.001>
- Jones, A., Jones, G., Greig, N., Bower, P., Brown, J., Hind, K., & Francis, P. (2021b). Corrigendum to 'Epidemiology of injury in English professional football players: A cohort study' [Physical Therapy in Sport 35C (2018)18–22]. *Physical Therapy in Sport*, 50, 138. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2021.05.001>
- Junge, A., & Dvořák, J. (2015). Football injuries during the 2014 FIFA World Cup. *British Journal of Sports Medicine*, 49(9), 599. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094469>
- Kadlcik, J., & Flemr, L. (2008). Athletic career termination model in the Czech republic. *International Review for the Sociology of Sport*, 43(3), 251–269. <https://doi.org/10.1177/1012690208098544>

- Kegelaers, J., Wylleman, P., De Brandt, K., Van Rossem, N., & Rosier, N. (2018). Incentives and deterrents for drug-taking behaviour in elite sports: A holistic and developmental approach. *European Sport Management Quarterly*, 18(1), Artigo 1. <https://doi.org/10.1080/16184742.2017.1384505>
- Knights, S., Sherry, E., & Ruddock-Hudson, M. (2016). Investigating Elite End-of-Athletic-Career Transition: A Systematic Review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), Artigo 3. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1128992>
- Knights, S., Sherry, E., Ruddock-Hudson, M., & O'Halloran, P. (2019). The End of a Professional Sport Career: Ensuring a Positive Transition. *Journal of Sport Management*, 33(6), Artigo 6. <https://doi.org/10.1123/jsm.2019-0023>
- Koch, M., Klügl, M., Frankewycz, B., Lang, S., Worliceck, M., Popp, D., Alt, V., & Krutsch, W. (2021). Football-related injuries are the major reason for the career end of professional male football players. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 29(11), 3560–3568. <https://doi.org/10.1007/s00167-021-06684-8>
- Kübler-Ross, E. (1970). *On death and dying*. (pp. viii, 260). Collier Books/Macmillan Publishing Co.
- Kvillemo, P., Nilsson, A., Strandberg, A. K., Björk, K., Elgán, T. H., & Gripenberg, J. (2023). Mental health problems, health risk behaviors, and prevention: A qualitative interview study on perceptions and attitudes among elite male soccer players. *Frontiers in Public Health*, 10, 1044601. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1044601>
- Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 85–99. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.03.003>
- Lavallee, D., & Andersen, M. B. (2000). Leaving sport: Easing career transitions. Em *Doing sport psychology*. (pp. 249–260). Human Kinetics.
- Lemez, S., & Baker, B. (2015). Do Elite Athletes Live Longer? A Systematic Review of Mortality and Longevity. *Elite Athletes. Sports medicine - open*, 1(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s40798-015-0024-x>
- Lima da Costa, R. (2017). *E depois de pendurar as chuteiras? Percursos Profissionais e Acadêmicos Pós Carreira em Jogadores de Futebol Profissional Portugueses* (file:///C:/Users/eduardoteixeira/Downloads/E\_depois\_de\_pendurar\_as\_chuteiras\_-

- \_\_Percursos\_profissionais\_pos\_carreira\_de\_jogadores\_de\_futebol\_profissionais\_portugueses%20(1).pdf). Dissertação de Mestrado em Economia e Gestão de Recursos Humanos.
- Martin, L. A., Fogarty, G. J., & Albion, M. J. (2014). Changes in Athletic Identity and Life Satisfaction of Elite Athletes as a Function of Retirement Status. *Journal of Applied Sport Psychology, 26*(1), Artigo 1. <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.798371>
- Martins. (2001). *Gestão de carreiras na era do conhecimento: Abordagem conceitual & resultados de pesquisa*. Qualitymark.
- Martins, F., França, C., Marques, A., Iglésias, B., Sarmiento, H., Henriques, R., Ihle, A., Lopes, H., Ornelas, R. T., & Gouveia, É. R. (2022). Sports Injuries of a Portuguese Professional Football Team during Three Consecutive Seasons. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph191912582>
- Maseko, J., & Surujlal, J. (2011). Retirement planning among South African professional soccer players: A qualitative study of players' perceptions: Job satisfaction. *sport. African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance, 17* (sup-2), Artigo 17 (sup-2).
- Monteiro, R., Monteiro, D., Torregrossa, M., & Travassos, B. (2021). Career Planning in Elite Soccer: The Mediating Role of Self-Efficacy, Career Goals, and Athletic Identity. *Frontiers in Psychology, 12*, 694868. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694868>
- Nakata, L. E. (2014). *A transição de carreira do ex-atleta de alto rendimento* [Doutorado em Administração, Universidade de São Paulo]. <https://doi.org/10.11606/T.12.2014.tde-23092014-172336>
- Newhouse-Bailey, M., Dixon, M., & Warner, S. (2015). Sport and Family Functioning: Strengthening Elite Sport Families. *Journal of Amateur Sport*. <https://doi.org/10.17161/jas.v0i0.4934>
- Park, S., Lavalley, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 6*(1), 22–53. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>
- Pfirrmann, D., Herbst, M., Ingelfinger, P., Simon, P., & Tug, S. (2016). Analysis of Injury Incidences in Male Professional Adult and Elite Youth Soccer Players: A Systematic Review. *Journal of Athletic Training, 51*(5), Artigo 5. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-51.6.03>
- Raphael, D., Brown, I., Renwick, R., & Rootman, I. (1996). Assessing the quality of life of persons with developmental disabilities: Description of a new model, measuring instruments, and

- initial findings. *International Journal of Disability, Development and Education*, 43(1), Artigo 1. <https://doi.org/10.1080/0156655960430103>
- Renwick, R., Brown, I., & Nagler, M. (1996). *Quality of life in health promotion and rehabilitation: Conceptual approaches, issues, and applications*. (pp. xvii, 437). Sage Publications, Inc.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Rintaugu, E. G. (2011). Retirement from Competitive Sport: The Experiences of Kenyan Soccer Athletes. *Current Research Journal of Social Sciences*, 3, 477–482. Faculty of Education (FEd) [1039].
- Rintaugu, E. G., Mwisukha, A., & Monyeki, M. A. (2016). From Grace to Grass: Kenyan soccer players' career transition and experiences in retirement. *Journal of Physical Activity and Health*, 22, 163–175. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:147957809>
- Roderick, M. (2006). *The Work of Professional Football A Labour of Love? (1<sup>a</sup>)*. Routledge.
- Roderick, M. (2012). An Unpaid Labor of Love: Professional Footballers, Family Life, and the Problem of Job Relocation. *Journal of Sport and Social Issues*, 36(3), Artigo 3. <https://doi.org/10.1177/0193723512445283>
- Rogério, R. de M. (2014). *No "segundo tempo da vida": O jogador de futebol e a passagem para a pós-carreira*.
- Ryba, T. V., Stambulova, N. B., & Ronkainen, N. J. (2016). The work of cultural transition: An emerging model. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00427>
- Samuel, R. D. (2021). Career Transitions and Change. Em *Sport, Exercise and Performance Psychology* (Edson Filho, Itay Basevitch, pp. 264–277). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512494.003.0019>
- Samuel, R. D., Stambulova, N., Galily, Y., & Tenenbaum, G. (2023). Adaptation to change: A meta-model of adaptation in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–25. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2168726>
- Samuel, R. D., & Tenenbaum, G. (2011). The role of change in athletes' careers: A scheme of change for sport psychology practice. *The Sport Psychologist*, 25(2), Artigo 2. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.2.233>

- Sanders, G., & Stevinson, C. (2017). Associations between retirement reasons, chronic pain, athletic identity, and depressive symptoms among former professional footballers. *European Journal of Sport Science*, 17(10), Artigo 10. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1371795>
- Schinke, R. J., & Stambulova, N. (2017). Context-driven sport and exercise psychology practice: Widening our lens beyond the athlete. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(2), Artigo 2. <https://doi.org/10.1080/21520704.2017.1299470>
- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Trepanier, D., & Oghene, O. (2015). Psychological support for the Canadian Olympic Boxing Team in meta-transitions through the National Team Program. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 74–89. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.959982>
- Schlossberg, N. K. (1981). A Model for Analyzing Human Adaptation to Transition. *The Counseling Psychologist*, 9(2), Artigo 2. <https://doi.org/10.1177/001100008100900202>
- Smismans, S. (2022). *A holistic perspective on the vocational development of active and former elite athletes* [Vrije Universiteit Brussel. Faculty of Physical Education and Physical Therapy]. 9789461174338
- Smismans, Sofie, Wylleman, Paul., De Brandt, K., & Defruyt, D. (2021). From elite sport to the job market: Development and initial validation of the Athlete Competency Questionnaire for Employability (ACQE) (Del deporte de élite al mercado laboral: Desarrollo y validación inicial del Cuestionario de Competencias de Deportistas para la Empleabilidad (ACQE)). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(47), Artigo 47. <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i47.1694>
- Stambulova, N. (1994). Developmental Sports Career Investigations in Russia: A Post-Perestroika Analysis. *Sport Psychologist*, 8, 221–237. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:142395316>
- Stambulova, N. (2003). Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. Em N. Hassmén (Ed.), *SIPF yearbook 2003* (pp. 99–107). Örebro University Press, Örebro.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP Position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), Artigo 4. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916>

- Stambulova, N., Ryba, T., & Henriksen, K. (2020). Career Development and Transitions of Athletes: The International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>
- Stambulova, N., Ryba, T., & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: The International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), Artigo 4. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>
- Stambulova, N., & Samuel, R. D. (2019). Career Transitions. Em *Routledge encyclopedia of sport and exercise psychology* / [ed] D. Hackfort and R. J. Schinke (Vol. 1, pp. 119–134). Routledge.
- Stambulova, N., Stephan, Y., & Jäphag, U. (2007). Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), Artigo 1. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.05.002>
- Stambulova, N., & Wylleman, P. (2014). Athletes' career development and transitions. Em *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts*. (pp. 605–620). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315880198>
- Stephan, Y., Bilard, J., Ninot, G., & Delignieres, D. (2003). Repercussions of Transition Out of Elite Sport on Subjective Well-Being: A One-Year Study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), Artigo 4. <https://doi.org/10.1080/714044202>
- Tashakkori, A., & Teddlie, C. (1998). *Mixed methodology: Combining qualitative and quantitative approaches*. (pp. xi, 185). Sage Publications, Inc.
- Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), Artigo 1. <https://doi.org/10.1080/10413209408406462>
- Teixeira, E., Silva, C., & Vicente, A. (2024). Development and validation of an interview guide for examining the effects of sports careers on the quality of life of retired Portuguese football players. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1374784>
- Teques, P., & Rosa, A. R. (2019). *Saúde Mental – Jogador Profissional de Futebol*.
- Terrel, S. R. (2012). Mixed-Methods Research Methodologies. *The Qualitative Report*, 17(1), 254–280. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2012.1819>

- Turick, R., Bopp, T., & Swim, N. (2019). «How do I do life?» The challenges of preparing student-athletes for professional roles. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 15. <https://doi.org/10.1080/19357397.2019.1669367>
- Turner, A. P., Barlow, J., & Heathcote-Elliott, C. (2000). Long term health impact of playing professional football in the United Kingdom. *British Journal of Sports Medicine*, 34(5), Artigo 5. <https://doi.org/10.1136/bjism.34.5.332>
- Uehara, L., Davids, K., Pepping, G.-J., Gray, R., & Button, C. (2022). The role of family and football academy in developing. *International Sports Studies*, 44, 6–21. <https://doi.org/10.30819/iss.44-2.02>
- Uzunca, K., Birtane, M., Durmus-Altun, G., & Ustun, F. (2005). High bone mineral density in loaded skeletal regions of former professional football (soccer) players: What is the effect of time after active career? *British Journal of Sports Medicine*, 39(3), Artigo 3. <https://doi.org/10.1136/bjism.2003.011494>
- van Ramele, S., Aoki, H., Kerkhoffs, G. M. M. J., & Gouttebauge, V. (2017). Mental health in retired professional football players: 12-month incidence, adverse life events and support. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 85–90. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.10.009>
- Van Yperen, N. (2009). Why Some Make It and Others Do Not: Identifying Psychological Factors That Predict Career Success in Professional Adult Soccer. *Sport Psychologist*, 23, 317–329. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.3.317>
- Vann Jones, S. A., Breakey, R. W., & Evans, P. J. (2014). Heading in football, long-term cognitive decline and dementia: Evidence from screening retired professional footballers. *British Journal of Sports Medicine*, 48(2), Artigo 2. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092758>
- Vaz Serra, A., Canavarro, M. C., Simões, M., Pereira, M., Gameiro, S., Quartilho, M. J., Rijo, D., Carona, C., & Paredes, T. (2006). Estudos psicométricos do instrumento de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref) para Português de Portugal. *Psiquiatria Clínica*, 27(1), Artigo 1.
- Vilanova, A., & Puig, N. (2017). Estrategias de entrada al mercado de trabajo de los atletas olímpicos. Una tipología. *Revista Internacional de Sociología*, 75(2), Artigo 2. <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.798371>

- Wheaton, B. (1990). Life transitions, role histories, and mental health. *American Sociological Review*, 55(2), Artigo 2. <https://doi.org/10.2307/2095627>
- Wylleman, P. (2019). A developmental and holistic perspective on transiting out of elite sport. Em *APA handbook of sport and exercise psychology, volume 1: Sport psychology, Vol. 1* (pp. 201–216). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000123-011>
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), Artigo 1. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3)
- Wylleman, P., Knop, D., Ewing, M., & Cumming, S. (2000). *Transitions in youth sport: A developmental perspective on parental involvement* (pp. 143–160).
- Wylleman, P., & Reints, A. (2010). A lifespan perspective on the career of talented and elite athletes: Perspectives on high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20 Suppl 2, 88–94. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01194.x>
- Wylleman, P., Reints, A., & De Knop, P. (2013). Athletes' careers in Belgium: A holistic perspective to understand and alleviate challenges occurring throughout the athletic and post-athletic career. Em *Athletes' careers across cultures*. (pp. 31–42). Routledge/Taylor & Francis Group.



## 6.2. Referências dos Estudos (capítulo 3)

### Estudo 1

- Agresta, M. C., Brandão, M. R. F., and Barros Neto, T. L. D. (2008). Causas e consequências físicas e emocionais do término de carreira esportiva. *Rev. Bras. Med. Esporte* 14, 504–508. doi: 10.1590/S1517-86922008000600006.
- Aires, L. (2015). Paradigma Qualitativo e Práticas de Investigação Educacional. Universidade Aberta.
- Arliani, G. G., Astur, D. C., Yamada, R. K. F., Yamada, A. F., Da Rocha Corrêa Fernandes, A., Ejnisman, B., et al. (2016). Professional football can be considered a healthy sport? *Knee Surg Sports Traumatology Arthroscopy* 24, 3907–3911. doi: 10.1007/s00167-015-3636-2.
- Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo*. 6a Edição. São Paulo: Edições 70.
- Baron, S. L., Hein, M. J., Lehman, E., and Gersic, C. M. (2012). Body mass index, playing position, race, and the cardiovascular mortality of retired professional football players. *American Journal of Cardiology*. 109, 889–896. doi: 10.1016/j.amjcard.2011.10.050.
- Barreira, D., Garganta, J., Castellano, J., Machado, J., and Anguera, M. T. (2015). How elite-level soccer dynamics has evolved over the last three decades?: input from generalizability theory. *Cuadernos Psicología del Deporte* 15, 51–62. doi: 10.4321/S1578-84232015000100005.
- Boni, V., and Quaresma, S. (2005). Aprendendo a entrevistar: Como fazer entrevistas em Ciências Sociais *Revista Eletrônica dos Pós-Graduandos em Sociologia*, 2, 68–80.
- Brandão, M. R. F., Akel, M. C., Andrade, A., Guiselini, M., Martini, L., and Nastás, M. (2000). *Causas e consequências da transição de carreira esportiva: uma revisão de literatura*, vol. 10. doi: 10.18511/rbcm.v8i1.355.
- Carapinheira, A., Mendes, P., Guedes Carvalho, P., Torregrossa, M., and Travassos, B. (2018a). Career termination of Portuguese elite football players: comparison between the last three decades. *Sports*. 6:155. doi:10.3390/sports6040155.
- Carapinheira, A., Mendes, P., Guedes Carvalho, P., and Travassos, B. (2019). Sports career termination in football players: systematic review. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 14, 61–65. <http://hdl.handle.net/10400.6/7556>.
- Carapinheira, A., Torregrossa, M., Mendes, P., Guedes Carvalho, P., and Travassos, B. F. R. (2018b). A retrospective analysis of retirement of football players in Portugal. *Motricidade*, 74–85. doi: 10.3390/sports6040155.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *Sport Psychology* 13, 395–417. doi: 10.1123/tsp.13.4.395.
- Côté, J., Baker, J., and Abernethy, B. (2007). *Practice and play in the development of sport expertise. Em: handbook of sport psychology*. (3rd Edn.). John Wiley & Sons, Inc. 2017.

- Creswell, J. W., and Plano Clark, V. L. (2017). *Designing and conducting mixed methods research*. SAGE Publications. 3:3.
- Creswell, J. W., and Poth, C. N. (2017). *Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches*. SAGE Publications.
- Curran, C. (2015). Post-playing careers of Irish-born footballers in England, 1945–2010. *Sport Soc.* 18, 1273–1286. doi: 10.1080/17430437.2015.1042970.
- Dimoula, F., Torregrosa, M., Psychountaki, M., and Fernandez, M. D. G. (2013). Retiring from elite sports in Greece and Spain. *Span. J. Psychol.* Cambridge Core. 16, 38. doi: 10.1017/sjp.2013.18.
- Drawer, S., and Fuller, C. W. (2001). Propensity for osteoarthritis and lower limb joint pain in retired professional soccer players. *Br. J. Sports Med.* 35, 402–408. doi: 10.1136/bjism.35.6.402.
- Drawer, S., and Fuller, C. W. (2002). Perceptions of retired professional soccer players about the provision of support services before and after retirement. *Br. J. Sports Med.* 36, 33–38. doi: 10.1136/bjism.36.1.33.
- Ekstrand, J., Hägglund, M., and Waldén, M. (2011). Epidemiology of muscle injuries in professional football (soccer). *Am. J. Sports Med.* 39, 1226–1232. doi: 10.1177/0363546510395879.
- Flick, U. *Métodos qualitativos na investigação científica*. Lisboa: Monitor, Projectos e Edições, Lda; (2005).
- Gall, M.D., Gall, J.P., and Borg, W.R. (2007). *Educational research: an introduction*. Boston: Allyn & Bacon.
- García-García, D., Bazán, M. J. A., and Pérez-Rivas, F. J. (2023). Correlation between health and eHealth literacy and a healthy lifestyle: a cross-sectional study of Spanish primary healthcare patients. *Healthcare* 11, 29–80. doi: 10.3390/healthcare11222980
- Gazzaroli, D., D'Angelo, C., Reverberi, E., and Gozzoli, C. (2017). At the end of the match: exploring retirement of Italian football players. *Rev Psicol Deporte.* 26, 130–134.
- Gledhill, A., Harwood, C., and Forsdyke, D. (2017). Psychosocial factors associated with talent development in football: a systematic review. *Psychol. Sport Exerc.* 31, 93–112. doi: 10.1016/j.psychsport.2017.04.002.
- Gomes, R., and Domingues, M. (2016). Transição dos Atletas na Carreira Desportiva: Da Teoria à Avaliação. *Motricidade.* 12, 159–173. doi: 10.6063/motricidade.4174.
- Grove, J. R., and Stoll, O. (1999). Performance slumps in sport: personal resources and perceived stress. *J. Pers. Interpers. Loss.* 4, 203–214.
- Hall, D. (2002). Careers in and out of organizations. *Network News Boston College.* 4:326. doi: 10.4135/9781452231174.
- Jones, A., Jones, G., Greig, N., Bower, P., Brown, J., Hind, K., et al. (2021). Corrigendum to 'epidemiology of injury in English professional football players: a cohort study' [physical

- therapy in sport 35C (2018) 18–22]. *Phys. Ther. Sport* 50:138. doi: 10.1016/j.ptsp.2021.05.001.
- Knights, S., Sherry, E., and Ruddock-Hudson, M. (2016). Investigating elite end-of-athletic-career transition: a systematic review. *J. Appl. Sport Psychol.* 28, 291–308. doi: 10.1080/10413200.2015.1128992.
- Knights, S., Sherry, E., Ruddock-Hudson, M., and O'Halloran, P. (2019). The end of a professional sport career: ensuring a positive transition. *J. Sport Manag.* 33, 518–529. doi: 10.1123/jsm.2019-0023.
- Kuettel, A., Boyle, E., and Schmid, J. (2017). Factors contributing to the quality of the transition out of elite sports in Swiss, Danish, and polish athletes. *Psychol. Sport Exerc.* 29, 27–39. doi: 10.1016/j.psychsport.2016.11.008.
- Leitão, J.C. *Metodologia de investigação em educação física e desporto: introdução à investigação experimental*. Vila Real: UTAD; (2002).
- Lelbach, A., Dörnyei, G., Ihász, F., and Koller, A. (2020). Post-sports career healthy ageing: the Janus-faced, high-performance sport. *Dev. Health Sci.* 3, 9–15. doi: 10.1556/2066.2020.00002.
- Lochbaum, M., Cooper, S., and Limp, S. (2022). The athletic identity measurement scale: a systematic review with Meta-analysis from 1993 to 2021. *Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ.* 12, 1391–1414. doi: 10.3390/ejihpe12090097.
- Martin, L. A., Fogarty, G. J., and Albion, M. J. (2014). Changes in athletic identity and life satisfaction of elite athletes as a function of retirement status. *J. Appl. Sport Psychol.* 26, 96–110. doi: 10.1080/10413200.2013.798371.
- McKnight, P. E., and Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: an integrative, Testable Theory. *Rev. Gen. Psychol.* 13, 242–251. doi: 10.1037/a0017152.
- Monteiro, R., Monteiro, D., Torregrossa, M., and Travassos, B. (2021). Career planning in elite soccer: the mediating role of self-efficacy, career goals, and athletic identity. *Front. Psychol.* 12:694868. doi: 10.3389/fpsyg.2021.694868.
- Nunes, C. L., Rosa, G. B., Jesus, F., Heymsfield, S. B., Minderico, C. S., Martins, P., et al. (2023). Interindividual variability in metabolic adaptation of non-exercise activity thermogenesis after a 1-year weight loss intervention in former elite athletes. *Eur. J. Sport Sci.* 23, 1761–1770. doi: 10.1080/17461391.2022.2147020.
- Park, S., Lavalley, D., and Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *Int. Rev. Sport Exerc. Psychol.* 6, 22–53. doi: 10.1080/1750984X.2012.687053.
- Pfirschmann, D., Herbst, M., Ingelfinger, P., Simon, P., and Tug, S. (2016). Analysis of injury incidences in male professional adult and elite youth soccer players: a systematic review. *J. Athl. Train.* 51, 410–424. doi: 10.4085/1062-6050-51.6.03.

- Rintaugu, E. G. (2011). Retirement from Competitive Sport: the Experiences of Kenyan Soccer Athletes *Curr. Res. J. Soc. Sci.* 3, 477–482.
- Roos, H. (1998). Are there long-term sequelae from soccer? *Clin. Sports Med.* 17, 819–831. doi: 10.1016/S0278-5919(05)70122-8
- Ryba, T. V., Stambulova, N. B., and Ronkainen, N. J. (2016). The work of cultural transition: an emerging model. *Front Psychol* 7:427. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00427.
- Samela, J. H. (1994). Phases and transitions across sport careers. In, *Psycho-social issues and interventions in elite sports*. Ed. D. Hackfort (Frankfurt: Lang) 10, 11–28.
- Samuel, RD. (2021). Career Transitions and Change. *Em Sport, Exercise and Performance Psychology*. Eds. Edson Filho and Itay Basevitch. (Oxford University Press). 264–277. doi: 10.1093/oso/9780197512494.003.0019.
- Samuel, R. D., Stambulova, N., Galily, Y., and Tenenbaum, G. (2023). Adaptation to change: a meta-model of adaptation in sport. *Int. J. Sport. Exerc. Psychol.* 13, 1–25. doi: 10.1080/1612197X.2023.2168726.
- Sanders, G., and Stevinson, C. (2017). Associations between retirement reasons, chronic pain, athletic identity, and depressive symptoms among former professional footballers. *Eur. J. Sport Sci.* 17, 1311–1318. doi: 10.1080/17461391.2017.1371795.
- Schinke, R. J., and Stambulova, N. (2017). Context-driven sport and exercise psychology practice: widening our lens beyond the athlete. *J. Sport Psychol. Action.* 8, 71–75. doi: 10.1080/21520704.2017.1299470.
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *Couns. Psychol.* 9, 2–18. doi: 10.1177/001100008100900202
- Scorsolini-Comin, F. (2020). *Técnicas de Entrevista: Método, Planejamento e Aplicações* Vetor Editora.
- Silva, A. M., Nunes, C. L., Jesus, F., Francisco, R., Matias, C. N., Cardoso, M., et al. (2022). Effectiveness of a lifestyle weight-loss intervention targeting inactive former elite athletes: the Champ4Life randomised controlled trial. *Br. J. Sports Med.* 56:394. doi: 10.1080/02640414.2022.2115755.
- Smismans, S. (2022). *A holistic perspective on the vocational development of active and former elite athletes*. VUBPress.
- Sofie, S., Paul, W., De Brandt, K., and Defruyt, D. (2021). From elite sport to the job market: development and initial validation of the athlete competency questionnaire for employability (ACQE) [Del deporte de élite al mercado laboral: Desarrollo y validación inicial del Cuestionario de Competencias de Deportistas Para la Empleabilidad (ACQE)]. *Cult. Cienc Deporte* 16:273.

- Stambulova, N. B. (2003). Symptoms of a crisis-transition: a Grounded theory study. *SIPF yearbook 2003*. Ed. Em N. Hassmén. (Örebro: Örebro University Press). 99–107.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., and Côté, J. (2009). ISSP position stand: career development and transitions of athletes. *Int. J. Sport Exerc. Psychol.* 7, 395–412. doi: 10.1080/1612197X.2009.9671916.
- Stambulova, N. B., Ryba, T. V., and Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: the International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *Int. J. Sport Exerc. Psychol.* 19, 524–550. doi: 10.1080/1612197X.2020.1737836.
- Stambulova, N., and Samuel, R. D. (2019). Career Transitions. *Em Routledge encyclopedia of sport and exercise psychology*. Vol. 1 Ed. D. Hackfort and R. J. Schinke. (Routledge). 119–134.
- Stambulova, N., Stephan, Y., and Jäphag, U. (2007). Athletic retirement: a cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychol. Sport Exerc.* 8, 101–118. doi: 10.1016/j.psychsport.2006.05.002.
- Stambulova, N. B., Wrisberg, C. A., and Ryba, T. V. (2006). A tale of two traditions in applied sport psychology: the heyday of soviet sport and wake-up calls for North America. *J. Appl. Sport Psychol.* 18, 173–184.
- Stambulova, N. B., and Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: a state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychol. Sport Exerc.* 42, 74–88. doi: 10.1016/j.psychsport.2018.11.013.
- Sun, K. A., and Moon, J. (2023). Relationship between subjective health, the Engel coefficient, employment, personal assets, and quality of life for Korean people with disabilities. *Healthcare* 11. doi: 10.3390/healthcare11222994.
- Taylor, J., and Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *J. Appl. Sport Psychol.* 6, 1–20.
- Triviños, A.N.S. *Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação*. São Paulo: Atlas; (1987).
- Turner, D. (2010). Qualitative interview design: a practical guide for novice investigators. *Qual. Rep.* 15, 754–760.
- Turner, A. P., Barlow, J., and Heathcote-Elliott, C. (2000). Long term health impact of playing professional football in the United Kingdom. *Br. J. Sports Med.* 34, 332–336.
- Uzunca, K., Birtane, M., Durmus-Altun, G., and Ustun, F. (2005). High bone mineral density in loaded skeletal regions of former professional football (soccer) players: what is the effect of time after active career? *Br. J. Sports Med.* 39:154. doi: 10.1136/bjism.2003.011494.
- van Ramele, S., Aoki, H., Kerkhoffs, G. M. M. J., and Gouttebauge, V. (2017). Mental health in retired professional football players: 12-month incidence, adverse life events and support. *Psychol. Sport Exerc.* 28, 85–90. doi: 10.1016/j.psychsport.2016.10.009.

- Vann Jones, S. A., Breakey, R. W., and Evans, P. J. (2014). Heading in football, long-term cognitive decline and dementia: evidence from screening retired professional footballers. *Br. J. Sports Med.* 48, 159–161. doi: 10.1136/bjsports-2013-092758.
- Vilanova, A., and Puig, N. (2017). Estrategias de entrada al mercado de trabajo de los atletas olímpicos. Una tipología. *Rev. Int. Sociol.* 75:063. doi: 10.3989/ris.2017.75.2.15.98.
- Wolcott, H.F. (1994). *Transforming qualitative data: description, analysis, interpretation*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Wylleman, P. (2019). *A developmental and holistic perspective on transiting out of elite sport*. Em: *APA handbook of sport and exercise psychology*, 1. Washington, DC, US: American Psychological Association; 201–216.
- Wylleman, P., Alfermann, D., and Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychol. Sport Exerc.* 5, 7–20. doi: 10.1016/S1469-0292(02)00049-3
- Wylleman, P, Knop, D, Ewing, M, and Cumming, S. (Eds.). (2000). *Transitions in youth sport: a developmental perspective on parental involvement*. 143–160.
- Wylleman, P, Reints, A, and De Knop, P. (1993). A developmental and holistic perspective on athletic career development. *Manag high perform sport* pp 159–182 Foudations sport Manag NY Routledge.
- Yao, P. L., Laurencelle, L., and Trudeau, F. (2020). Former athletes' lifestyle and self-definition changes after retirement from sports. *J Sport Health Sci.* 9, 376–383. doi: 10.1016/j.jshs.2018.08.006.
- Zech, A., and Wellmann, K. (2017). Perceptions of football players regarding injury risk factors and prevention strategies. *Plos One* 12:e0176829. doi: 10.1371/journal.pone.0176829.

## Estudo 2

- Agresta, M. C., Brandão, M. R. F., & Barros Neto, T. L. de. (2008). Causas e conseqüências físicas e emocionais do término de carreira esportiva. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 14(6), Article 6. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922008000600006>.
- Arliani, G. G., Astur, D. C., Yamada, R. K. F., Yamada, A. F., Rocha Corrêa Fernandes, A., Ejnisman, B., de Castro Pochini, A., & Cohen, M. (2016). Professional football can be considered a healthy sport? *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*, 24(12), Article 12. PubMed. <https://doi.org/10.1007/s00167-015-3636-2>.
- Baron, S. L., Hein, M. J., Lehman, E., & Gersic, C. M. (2012). Body Mass Index, Playing Position, Race, and the Cardiovascular Mortality of Retired Professional Football Players. *American Journal of Cardiology*, 109(6), Article 6. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2011.10.050>.
- Barriopedro, M., López de Subijana, C., Muniesa, C., Ramos, J., Guidotti, F., & Lupo, C. (2019). Retirement difficulties in Spanish athletes: The importance of the career path. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 8(4), 387–400. <https://doi.org/10.1037/spy0000136>.
- Barth, M., & Emrich, E. (2021). Retirement of professional soccer players – A systematic review from social sciences perspectives. *Journal of Sports Sciences*, 39(8), 903–914. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1851449>.
- Barth, M., Schlesinger, T., & Pitsch, W. (2022). Is Professional Soccer a Risk for Their “Lives Afterwards”? A Social-Sciences-Based Examination of Retired Professional Soccer Players from a Long-Term Perspective. *Journal of Risk and Financial Management*, 15(12). <https://doi.org/10.3390/jrfm15120609>.
- Bloom, B. S. (1985). *Developing Talent in Young People*. Ballantine, New York.
- Brandão, M. R., Akel, M. C., Andrade, A., Guiselini, M., Martini, L., & Nastás, M. (2000). Causas e conseqüências da transição de carreira esportiva: Uma revisão de literatura. 10. <https://doi.org/10.18511/rbcm.v8i1.355>.
- Breslin, D. G., Ferguson, M. K., Shannon, D. S., Haughey, M. T., & Connor, S. (2019). Player Transition Out of Football to Protect Wellbeing: A Dual Career Identity Study. 47.
- Carapinheira, A., Mendes, P., Guedes Carvalho, P., Torregrossa, M., & Travassos, B. (2018). Career Termination of Portuguese Elite Football Players: Comparison between the Last Three Decades. *Sports*, 6(4), Article 4. <https://doi.org/10.3390/sports6040155>.
- Carapinheira, A., Mendes, P., Guedes Carvalho, P., & Travassos, B. (2019). Sports Career termination in football players: Systematic review. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte* Vol. 14 No 1 Pp. 61-65, 14(1), Article 1. <http://hdl.handle.net/10400.6/7556>.
- Carapinheira, A., Torregrossa, M., Mendes, P., Guedes Carvalho, P., & Travassos, B. F. R. (2018). A retrospective analysis of retirement of football players in Portugal. *Motricidade*, 14 (4), 74-85 Pages. <https://doi.org/10.6063/motricidade.14982>.

- Cartigny, E., Fletcher, D., Coupland, C., & Taylor, G. (2021). Mind the Gap: A Grounded Theory of Dual Career Pathways in Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(3), 280–301. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1654559>.
- Chapoulie, J.-M. (1987). Everett C. Hughes and the Development of Fieldwork in Sociology. *Urban Life*, 15(3–4), Article 3–4. <https://doi.org/10.1177/089124168701500301>.
- Chun, Y., Wendling, E., & Sagas, M. (2023). Identity Work in Athletes: A Systematic Review of the Literature. *Sports*, 11(10). <https://doi.org/10.3390/sports11100203>.
- Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), Article 4. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2017). Practice and Play in the Development of Sport Expertise. In *Handbook of Sport Psychology (Third Edition)*. Copyright © 2007 John Wiley & Sons, Inc. 10.1002/9781118270011.
- Curran, C. (2015). Post-playing careers of Irish-born footballers in England, 1945–2010. *Sport in Society*, 18(10), Article 10. <https://doi.org/10.1080/17430437.2015.1042970>.
- da Costa, F., Scremin, I., & Figueiredo, A. (2021). Sport and education: How to develop a proper dual career Deporte y educación: Cómo desarrollar una carrera dual adecuada. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16. <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i47.1674>.
- Drawer, S., & Fuller, C. W. (2002). Perceptions of retired professional soccer players about the provision of support services before and after retirement. *British Journal of Sports Medicine*, 36(1), Article 1. <https://doi.org/10.1136/bjism.36.1.33>.
- Ehnold, P., Gohritz, A., Lotzen, L., & Schlesinger, T. (2024). Soccer above all? Analysis of academic and vocational education among female soccer players in the German women's Bundesliga and 2nd women's Bundesliga. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1294803. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1294803>.
- FIFPro. (2016). 2016 FIFPro Global Employment Report – Working Conditions in Professional Football. [Hoofddorp: FIFPro & University of Manchester].
- Ford, P. R., & Williams, A. M. (2012). The developmental activities engaged in by elite youth soccer players who progressed to professional status compared to those who did not. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 349–352. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.09.004>.
- Gazzaroli, D., D'Angelo, C., Reverberi, E., & Gozzoli, C. (2017). At the end of the match: Exploring retirement of Italian football players. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(3), Article 3. Redalyc. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235152046023>.
- Gearing, B. (1999). Narratives of identity among former professional footballers in the United Kingdom. *Narrative Gerontology*, 13(1), Article 1. [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(99\)80005-X](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(99)80005-X).

- Gledhill, A., Harwood, C., & Forsdyke, D. (2017). Psychosocial factors associated with talent development in football: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 93–112. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.002>.
- Gouttebauge, V., Aoki, H., Ekstrand, J., Verhagen, E. A., & Kerkhoffs, G. M. (2016). Are severe musculoskeletal injuries associated with symptoms of common mental disorders among male European professional footballers? *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy: Official Journal of the ESSKA*, 24(12), Article 24(12). <https://doi.org/10.1007/s00167-015-3729-y>.
- Grove, J. R., & Stoll, O. (1999). Performance Slumps In Sport: Personal Resources and Perceived Stress. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 4(3), Article 3. <https://doi.org/10.1080/10811449908409729>.
- Ho, Robert. (2014). *Handbook of Univariate and Multivariate Data Analysis with IBM SPSS (Second Edition)*.
- Junge, A., & Dvořák, J. (2015). Football injuries during the 2014 FIFA World Cup. *British Journal of Sports Medicine*, 49(9), 599. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094469>.
- Kegelaers, J., Wylleman, P., De Brandt, K., Van Rossem, N., & Rosier, N. (2018). Incentives and deterrents for drug-taking behaviour in elite sports: A holistic and developmental approach. *European Sport Management Quarterly*, 18(1), Article 1. <https://doi.org/10.1080/16184742.2017.1384505>.
- Lavallee, D. (2005). The Effect of a Life Development Intervention on Sports Career Transition Adjustment. *Sport Psychologist*, 19. <https://doi.org/10.1123/tsp.19.2.193>.
- le Gall, F., Carling, C., Williams, M., & Reilly, T. (2010). Anthropometric and fitness characteristics of international, professional and amateur male graduate soccer players from an elite youth academy. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(1), 90–95. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.07.004>.
- Lemez, S., & Baker, B. (2015). Do Elite Athletes Live Longer? A Systematic Review of Mortality and Longevity. *Elite Athletes. Sports Medicine - Open*, 1(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s40798-015-0024-x>.
- Lima da Costa, R. (2017). *E depois de pendurar as chuteiras? Percursos Profissionais e Académicos Pós Carreira em Jogadores de Futebol Profissional Portugueses*. Dissertação de Mestrado em Economia e Gestão de Recursos Humanos.
- Metelski, A. (2023). Age of top european football players when they started organized training and their value in the transfer market. *Quality in Sport*, 11, 98–104. <https://doi.org/10.12775/QS.2023.11.01.008>.
- Monsees, L. (2024). Same, same but different? – A comparative discourse-theoretical content analysis of the constructions of football talent in German and Swedish newspapers. *Sport in Society*, 27(7), 1139–1161. <https://doi.org/10.1080/17430437.2023.2288150>.

- Monteiro, R., Monteiro, D., Nunes, C., Torregrossa, M., & Travassos, B. (2020). Identification of key career indicators in Portuguese football players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(4), 533–541. <https://doi.org/10.1177/1747954120923198>.
- Monteiro, R., Monteiro, D., Torregrossa, M., & Travassos, B. (2021). Career Planning in Elite Soccer: The Mediating Role of Self-Efficacy, Career Goals, and Athletic Identity. *Frontiers in Psychology*, 12, 694868. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694868>.
- Monteiro, R., Monteiro, D., Torregrossa, M., & Travassos, B. (2023). Modeling athletic career of football players: Implications for career management and retirement. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(5), 1478–1486. <https://doi.org/10.1177/17479541221111616>.
- Mouw, T., Kalleberg, A. L., & Schultz, M. A. (2024). “Stepping-Stone” versus “Dead-End” Jobs: Occupational Structure, Work Experience, and Mobility Out of Low-Wage Jobs. *American Sociological Review*, 89(2), 298–345. <https://doi.org/10.1177/00031224241232957>.
- Murphy, S. M. (1995). Transitions in competitive sport: Maximizing individual potential. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:151051045>.
- Newhouse-Bailey, M., Dixon, M., & Warner, S. (2015). Sport and Family Functioning: Strengthening Elite Sport Families. *Journal of Amateur Sport*. <https://doi.org/10.17161/jas.voio.4934>.
- Orosz, R., & Mezo, F. (2015). Psychological Factors in the Development of Football-Talent from the Perspective of an Integrative Sport-Talent Model (Online Submission, Issue 1, pp. 58–76).
- Ramos, J., López de Subijana, C., Barriopedro, M., & Muniesa, C. (2017). Events of athletic career: A comparison between career paths. *Revista de Psicología Del Deporte*, 26, 115–120.
- Rey, E., Lorenzo-Martínez, M., Campo, R. L.-D., Resta, R., & Lago-Peñas, C. (2022). No sport for old players. A longitudinal study of aging effects on match performance in elite soccer. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 25(6), 535–539. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2022.03.004>.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>.
- Rintaugu, E. G. (2011). Retirement from Competitive Sport: The Experiences of Kenyan Soccer Athletes. *Current Research Journal of Social Sciences*, 3, 477–482. Faculty of Education (FEd) [1039].
- Roderick, M. (2006). *The Work of Professional Football A Labour of Love?* (1a). Routledge.
- Roderick, M. (2012). An Unpaid Labor of Love: Professional Footballers, Family Life, and the Problem of Job Relocation. *Journal of Sport and Social Issues*, 36(3), Article 3. <https://doi.org/10.1177/0193723512445283>.
- Ryba, T. V., Stambulova, N. B., & Ronkainen, N. J. (2016). The work of cultural transition: An emerging model. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00427>.

- Sal de Rellán-Guerra, A., Rey, E., Kalén, A., & Lago-Peñas, C. (2019). Age-related physical and technical match performance changes in elite soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(9), 1421–1427. <https://doi.org/10.1111/sms.13463>.
- Samela, J. H. (1994). Phases and Transitions Across Sports Careers. In *Psycho-Social Issues and Interventions in Elite Sport* (Vol. 1, pp. 10–28). *Sport Sciences International*.
- Samuel, R. D., & Tenenbaum, G. (2011). The role of change in athletes' careers: A scheme of change for sport psychology practice. *The Sport Psychologist*, 25(2), Article 2. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.2.233>.
- Sanders, G., & Stevinson, C. (2017). Associations between retirement reasons, chronic pain, athletic identity, and depressive symptoms among former professional footballers. *European Journal of Sport Science*, 17(10), Article 10. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1371795>.
- Saward, C., Morris, J. G., Nevill, M. E., Nevill, A. M., & Sunderland, C. (2016). Longitudinal development of match-running performance in elite male youth soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 933–942. <https://doi.org/10.1111/sms.12534>.
- Selingardi, D. C. (2013). Término e recomeço: Da carreira atlética à aposentadoria [Mestrado em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano, Universidade de São Paulo]. <https://doi.org/10.11606/D.47.2013.tde-15082013-104847>.
- Silva, T. R., Nunes, C. L., Jesus, F., Francisco, R., Teixeira, V. H., Sardinha, L. B., Martins, P., Minderico, C., & Silva, A. M. (2022). Between-devices agreement in obtaining raw bioelectrical parameters after a lifestyle intervention targeting weight loss in former athletes. *Journal of Sports Sciences*, 40(16), Article 16. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2115755>.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP Position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), Article 4. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916>.
- Stambulova, N., Ryba, T., & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: The International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), Article 4. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>.
- Stambulova, N., & Samuel, R. D. (2019). Career Transitions. In *Routledge encyclopedia of sport and exercise psychology* / [ed] D. Hackfort and R. J. Schinke (Vol. 1, pp. 119–134). Routledge.
- Teixeira, E., Silva, C., & Vicente, A. (2024). Development and validation of an interview guide for examining the effects of sports careers on the quality of life of retired Portuguese football players. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1374784>.
- Teques, P., & Rosa, A. R. (2019). Saúde Mental – Jogador Profissional de Futebol.
- Turner, A. P., Barlow, J., & Heathcote-Elliott, C. (2000). Long term health impact of playing professional football in the United Kingdom. *British Journal of Sports Medicine*, 34(5), Article 5. <https://doi.org/10.1136/bjism.34.5.332>.

- Uehara, L., Davids, K., Pepping, G.-J., Gray, R., & Button, C. (2022). The role of family and football academy in developing. *International Sports Studies*, 44, 6–21. <https://doi.org/10.30819/iss.44-2.02>.
- Ureña-Lopera, C., Morente-Oria, H., Chinchilla-Minguet, J. L., & Castillo-Rodríguez, A. (2020). Influence of Academic Performance, Level of Play, Sports Success, and Position of Play on the Motivation of the Young Football Player. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph17103374>.
- van Ramele, S., Aoki, H., Kerkhoffs, G. M. M. J., & Gouttebauge, V. (2017). Mental health in retired professional football players: 12-month incidence, adverse life events and support. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 85–90. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.10.009>.
- Wheaton, B. (1990). Life transitions, role histories, and mental health. *American Sociological Review*, 55(2), Article 2. <https://doi.org/10.2307/2095627>.
- World Players Association. (2017). The world player development, wellbeing, transition and retirement standard, Paris 2017. World Players Association. [Http://Www. Uniglobalunion. Org/Sites/Default/Files/Imce/Paris\\_world \\_Player\\_development\\_standard\\_7\\_sep\\_17. Pdf](http://www.uniglobalunion.org/Sites/Default/Files/Imce/Paris_world_Player_development_standard_7_sep_17.Pdf).
- Wylleman, P. (2019). A developmental and holistic perspective on transiting out of elite sport. In APA handbook of sport and exercise psychology, volume 1: *Sport psychology*, Vol. 1 (pp. 201–216). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000123-011>.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), Article 1. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3).
- Zhou, C., Lorenzo, A., Gómez, M.-Á., & and, J. M. P. (2020). Players' match demands according to age and playing position in professional male soccer players. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(3), 389–405. <https://doi.org/10.1080/24748668.2020.1753979>.

### Estudo 3

1. Amorim, M.; Coelho, R. Saúde, doença e qualidade de vida. *Psiquiatr. Clínica* **1999**, *20*, 235–241.
2. Cheik, N.C.; Reis, I.T.; Heredia, R.A.G.; de Ventura, M.L.; Tufik, S.; Antunes, H.K.M.; De Mello, M.T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *Rev. Bras. Ciência Mov.* **2003**, *11*, 45–52.
3. Gutierrez, G.L. *Qualidade de Vida: Definição, Conceito e Interfaces Com Outras Áreas de Pesquisa*; Escola de Artes Ciências e Humanidades—EACH/USP: Sao Paulo, Brazi, 2012.
4. Pereira, É.F.; Teixeira, C.S.; dos Santos, A. Qualidade de vida: Abordagens, conceitos e avaliação. *Rev. Bras. Educ. Física E Esporte* **2012**, *26*, 241–250.
5. de Minayo, M.C.S.; de Hartz, Z.M.A.; Buss, P.M. Qualidade de vida e saúde: Um debate necessário. *Ciência E Saúde Coletiva* **2000**, *5*, 7–18.
6. Rodrigues, J.; Chicau Borrego, C.; Ruivo, P.; Sobreiro, P.; Catela, D.; Amendoeira, J.; Matos, R. Conceptual Framework for the Research on Quality of Life. *Sustainability* **2020**, *12*, 4911.
7. Patrício, B.; Jesus, L.M.T.; Cruice, M.; Hall, A. Quality of Life Predictors and Normative Data. *Soc. Indic. Res.* **2014**, *119*, 1557–1570.
8. Pais-Ribeiro, J.L. Quality of life is a primary end-point in clinical settings. *Clin. Nutr.* **2004**, *23*, 121–130.
9. Seidl, E.M.F.; da C Zannon, C.M.L. Qualidade de vida e saúde: Aspectos conceituais e metodológicos. *Cad. Saúde Pública* **2004**, *20*, 580–588.
10. Renwick, R.; Brown, I.; Nagler, M. *Quality of Life in Health Promotion and Rehabilitation: Conceptual Approaches, Issues, and Applications*; Sage Publications, Inc.: Thousand Oaks, CA, USA, 1996; Volume xvii, 437p.
11. Samuel, R.D.; Stambulova, N.; Galily, Y.; Tenenbaum, G. Adaptation to change: A meta-model of adaptation in sport. *Int. J. Sport. Psychol.* **2023**, 1–25.
12. Haraldstad, K.; Wahl, A.; Andenæs, R.; Andersen, J.; Andersen, M.H.; Beisland, E.; Borge, C.; Engebretsen, E.; Eisemann, M.; Halvorsrud, L. A systematic review of quality of life research in medicine and health sciences. *Qual. Life Res.* **2019**, *28*, 2641–2650.
13. WHOQOL Group. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Soc. Sci. Med.* **1995**, *41*, 1403–1409.
14. Arliani, G.G.; Astur, D.C.; Yamada, R.; Yamada, A.F.; da Rocha Corrêa Fernandes, A.; Ejnisman, B.; Castro Pochini, A.; Cohen, M. Professional football can be considered a healthy sport? *Knee Surg. Sports Traumatol. Arthrosc.* **2016**, *24*, 3907–3911.
15. Barth, M.; Emrich, E. Retirement of professional soccer players—A systematic review from social sciences perspectives. *J. Sports Sci.* **2021**, *39*, 903–914.

16. Filbay, S.; Pandya, T.; Thomas, B.; McKay, C.; Adams, J.; Arden, N. Quality of Life and Life Satisfaction in Former Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med.* **2019**, *49*, 1723–1738.
17. Maffulli, N.; Longo, U.G.; Gougoulias, N.; Caine, D.; Denaro, V. Sport injuries: A review of outcomes. *Br. Med. Bull.* **2011**, *97*, 47–80.
18. Stambulova, N.; Alfermann, D.; Statler, T.; Côté, J. ISSP Position stand: Career development and transitions of athletes. *Int. J. Sport. Exerc. Psychol.* **2009**, *7*, 395–412.
19. Stambulova, N.B.; Ryba, T.V.; Henriksen, K. Career development and transitions of athletes: The International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *Int. J. Sport. Exerc. Psychol.* **2021**, *19*, 524–550.
20. Monteiro, R.; Monteiro, D.; Torregrossa, M.; Travassos, B. Career Planning in Elite Soccer: The Mediating Role of Self-Efficacy, Career Goals, and Athletic Identity. *Front. Psychol.* **2021**, *12*, 694868.
21. Barreira, D.; Garganta, J.; Castellano, J.; Machado, J.; Anguera, M.T. How elite-level soccer dynamics has evolved over the last three decades?: Input from generalizability theory. *Cuad. Psicol. Deporte* **2015**, *15*, 51–62.
22. Carapinheira, A.; Mendes, P.; Guedes Carvalho, P.; Travassos, B. Sports Career termination in football players: Systematic review. *Rev. Iberoam. Psicol. Ejerc. Deporte* **2019**, *14*, 61–65.
23. Knights, S.; Sherry, E.; Ruddock-Hudson, M.; O'Halloran, P. The End of a Professional Sport Career: Ensuring a Positive Transition. *J. Sport Manag.* **2019**, *33*, 518–529.
24. Lelbach, A.; Dörnyei, G.; Ihász, F.; Koller, A. Post-sports career healthy ageing: The Janus-faced, high-performance sport. *Dev. Health Sciences* **2020**, *3*, 9–15.
25. Carmody, S.; Anemaat, K.; Massey, A.; Kerkhoffs, G.; Gouttebauge, V. Health conditions among retired professional footballers: A scoping review. *BMJ Open Sport Exerc. Med.* **2022**, *8*, e001196.
26. Carmody, S.; Aoki, H.; Kilic, O.; Maas, M.; Massey, A.; Kerkhoffs, G.; Gouttebauge, V. Osteoarthritic changes in the knees of recently retired male professional footballers: A pilot study. *S. Afr. J. Sports Med.* **2022**, *34*, 1–7. <https://doi.org/10.17159/2078-516X/2022/v34i1a12816>.
27. Zech, A.; Wellmann, K. Perceptions of football players regarding injury risk factors and prevention strategies. *PLoS ONE* **2017**, *12*, e0176829.
28. Carapinheira, A.; Mendes, P.; Guedes Carvalho, P.; Torregrossa, M.; Travassos, B. Career Termination of Portuguese Elite Football Players: Comparison between the Last Three Decades. *Sports* **2018**, *6*, 155.
29. Drawer, S.; Fuller, C.W. Perceptions of retired professional soccer players about the provision of support services before and after retirement. *Br. J. Sports Med.* **2002**, *36*, 33–38.

30. Drawer, S.; Fuller, C.W. Propensity for osteoarthritis and lower limb joint pain in retired professional soccer players. *Br. J. Sports Med.* **2001**, *35*, 402–408.
31. Stephan, Y.; Bilard, J.; Ninot, G.; Delignieres, D. Repercussions of Transition Out of Elite Sport on Subjective Well-Being: A One-Year Study. *J. Appl. Sport Psychol.* **2003**, *15*, 354–371.
32. Maseko, J.; Surujlal, J. Retirement planning among South African professional soccer players: A qualitative study of players' perceptions: Job satisfaction sport. *Afr. J. Phys. Health Educ. Recreat. Danc.* **2011**, 157–171.
33. Selingardi, D.C. Término e Recomeço: Da Carreira atlética à Aposentadoria. Master's Thesis, Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano, Universidade de São Paulo, Sao Paulo, Brazil, 2013. Available online: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-15082013-104847/> (accessed on 20 October 2023).
34. Wylleman, P.; Alfermann, D.; Lavallee, D. Career transitions in sport: European perspectives. *Psychol. Sport Exerc.* **2004**, *5*, 7–20.
35. Martin, L.A.; Fogarty, G.J.; Albion, M.J. Changes in Athletic Identity and Life Satisfaction of Elite Athletes as a Function of Retirement Status. *J. Appl. Sport Psychol.* **2014**, *26*, 96–110.
36. Brandão, M.R.; Akel, M.C.; Andrade, A.; Guiselini, M.; Martini, L.; Nastás, M. Causas e conseqüências da transição de carreira esportiva: Uma revisão de literatura. *Rev. Bras. Ciência Mov.* **2000**, *10*, 49–58.
37. Park, S.; Lavallee, D.; Tod, D. Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *Int. Rev. Sport Exerc. Psychol.* **2013**, *6*, 22–53.
38. Berger, B.G.; Eklund, R.C.; Weinberg, R.S. *Foundations of Exercise Psychology*; Fitness Information Technology, Inc., U.S.: Hackensack, NJ, USA, 2015.
39. Raphael, D.; Brown, I.; Renwick, R.; Rootman, I. Assessing the quality of life of persons with developmental disabilities: Description of a new model, measuring instruments, and initial findings. *Int. J. Disabil. Dev. Educ.* **1996**, *43*, 25–42.
40. WHOQOL Group. Development of the WHOQOL: Rationale and Current Status. *Int. J. Ment. Health* **1994**, *23*, 24–56.
41. World Health Organization. *Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse WHOQOL: Measuring Quality of Life*; World Health Organization: Geneva, Switzerland, 1997. Available online: <https://iris.who.int/handle/10665/63482> (accessed on 1 July 2024).
42. Vaz Serra, A.; Canavarro, M.C.; Simões, M.; Pereira, M.; Gameiro, S.; Quartilho, M.J.; Rijo, D.; Carona, C.; Paredes, T. Estudos psicométricos do instrumento de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref) para Português de Portugal. *Psiquiatr. Clínica* **2006**, *27*, 41–49.
43. Canavarro, M.; Serra, A.; Pereira, M.; Simões, M.; Quintais, I.; Quartilho, M.J.; Rijo, D.; Carona, C.; Gameiro, S.; Paredes, T. Desenvolvimento do Instrumento de Avaliação e Qualidade de Vida

- da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100) para Português de Portugal. *Psiquiatria Clínica* **2006**, *27*, 15–23.
44. Canavarro, M.C.; Moreira, H.; Paredes, T. Qualidade de vida e saúde: Aplicações do WHOQOL. *Alicerces* **2010**, *3*, 243–268.
  45. Kluthcovsky, A.C.G.C.; Kluthcovsky, F.A. O WHOQOL-bref, um instrumento para avaliar qualidade de vida: Uma revisão sistemática. *Rev. Psiquiatr. Rio Gd. Sul.* **2009**, *31*. <https://doi.org/10.1590/S0101-81082009000400007>.
  46. Teixeira, E.; Silva, C.; Vicente, A. Development and validation of an interview guide for examining the effects of sports careers on the quality of life of retired Portuguese football players. *Front. Psychol.* **2024**, *15*, 1374784. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1374784>.
  47. Soares, J. *O Treino do Futebolista—Volume 2. Lesões. Nutrição*; Porto Editora: Porto, Portugal, 2007.
  48. Ekstrand, J.; Häggglund, M.; Waldén, M. Epidemiology of Muscle Injuries in Professional Football (Soccer). *Am. J. Sports Med.* **2011**, *39*, 1226–1232.
  49. Ekstrand, J.; Karlsson, J. The risk for injury in football. There is a need for consensus about definition of the injury and the design of studies. *Scand. J. Med. Sci. Sports* **2003**, *13*, 147–149.
  50. Ho, R. *Handbook of Univariate and Multivariate Data Analysis with IBM SPSS*, 2nd ed.; Chapman and Hall/CRC: Boca Raton, FL, USA, 2014.
  51. Barth, M.; Schlesinger, T.; Pitsch, W. Is Professional Soccer a Risk for Their “Lives Afterwards”? A Social-Sciences-Based Examination of Retired Professional Soccer Players from a Long-Term Perspective. *J. Risk Financ. Manag.* **2022**, *15*, 609. <https://doi.org/10.3390/jrfm15120609>.
  52. Fernandes, G.S.; Parekh, S.M.; Moses, J.; Fuller, C.W.; Scammell, B.; Batt, M.E.; Zhang, W.; Doherty, M. Depressive symptoms and the general health of retired professional footballers compared with the general population in the UK: A case–control study. *BMJ Open* **2019**, *9*, e030056.
  53. Gouttebauge, V.; Frings-Dresen, M.H.W.; Sluiter, J.K. Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occup. Med.* **2015**, *65*, 190–196.
  54. Gouttebauge, V.; Aoki, H.; Ekstrand, J.; Verhagen, E.A.; Kerkhoffs, G.M. Are severe musculoskeletal injuries associated with symptoms of common mental disorders among male European professional footballers? *Knee Surg. Sports Traumatol. Arthrosc. Off. J. ESSKA* **2016**, 3934–3942.
  55. Jones, A.; Jones, G.; Greig, N.; Bower, P.; Brown, J.; Hind, K.; Francis, P. Corrigendum to ‘Epidemiology of injury in English professional football players: A cohort study’ [Physical Therapy in Sport 35C (2018)18–22]. *Phys. Ther. Sport* **2021**, *50*, 138.
  56. Fleck, M. Problemas conceituais em qualidade de vida. In *Avaliação da Qualidade de Vida: Guia Para Profissionais de Saúde*; Artme: Porto Alegre, Brazil, 2008; pp. 19–28.

57. Nosraty, L.; Deeg, D.; Raitanen, J.; Jylhä, M. Who live longer than their age peers: Individual predictors of longevity among older individuals. *Aging Clin. Exp. Res.* **2023**, *35*, 677–688.
58. Carapinheira, A.; Torregrossa, M.; Mendes, P.; Guedes Carvalho, P.; Travassos, B.F.R. A retrospective analysis of retirement of football players in Portugal. *Motricidade* **2018**, *14*, 74–85.
59. Taylor, J.; Ogilvie, B.C. A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *J. Appl. Sport Psychol.* **1994**, *6*, 1–20.
60. Gouttebarga, V.; Aoki, H.; Kerkhoffs, G. Lower extremity osteoarthritis is associated with lower health-related quality of life among retired professional footballers. *Phys. Sportsmed.* **2018**, *46*, 471–476.
61. van Ramele, S.; Aoki, H.; Kerkhoffs, G.M.M.J.; Gouttebarga, V. Mental health in retired professional football players: 12-month incidence, adverse life events and support. *Psychol. Sport Exerc.* **2017**, *28*, 85–90.
62. Van Yperen, N. Why Some Make It and Others Do Not: Identifying Psychological Factors That Predict Career Success in Professional Adult Soccer. *Sport Psychol.* **2009**, *23*, 317–329.
63. Moisaio, A.; Brito-Costa, C.; Vicente Castro, C.; Amorim, S.A.H.; Fernandéz, M.I. Qualidade de vida em atletas de futebol. *Rev. INFAD Psicología. Int. J. Dev. Educ. Psychol.* **2016**, *2*, 401–412.
64. Śmigielski, W.; Gajda, R.; Małek, Ł.; Drygas, W. Goalkeepers Live Longer than Field Players: A Retrospective Cohort Analysis Based on World-Class Football Players. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2020**, *17*, 6297. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176297>.
65. Moreira, L.; Malloy-Diniz, L.F.; Pinheiro, G.S.; Costa, V.T. Are there differences in the attention of elite football players concerning playing positions? *Sci. Med. Footb.* **2022**, *6*, 494–502.
66. Hatamleh, M.R. The life transitions of high performance athletes retirement from sport. *Eur. Sci. J.* **2013**, *9*, 18.
67. McKnight, K.; Bernes, K.; Gunn, T.; Chorney, D.; Orr, D.; Bardick, A. Life After Sport. Athletic Career Transition and Transferable Skills. *J. Excell.* **2009**, *13*, 63–77.
68. Curran, C. Post-playing careers of Irish-born footballers in England, 1945–2010. *Sport Soc.* **2015**, *18*, 1273–1286.
69. Breslin, D.G.; Ferguson, M.K.; Shannon, D.S.; Haughey, M.T.; Connor, S. *Player Transition Out of Football to Protect Wellbeing: A Dual Career Identity Study*; Ulster University, School of Sport: Newtownabbey, UK, 2019; p. 47.
70. Ehnold, P.; Gohritz, A.; Lotzen, L.; Schlesinger, T. Soccer above all? Analysis of academic and vocational education among female soccer players in the German women's Bundesliga and 2nd women's Bundesliga. *Front. Sports Act. Living* **2024**, *6*, 1294803.

71. Vilanova, A.; Puig, N. Estrategias de entrada al mercado de trabajo de los atletas olímpicos. Una tipología. *Rev. Int. Sociol.* **2017**, *75*, e063.
72. Smismans, S.; Wylleman, P.; De Brandt, K.; Defruyt, D. From elite sport to the job market: Development and initial validation of the Athlete Competency Questionnaire for Employability (ACQE) (Del deporte de élite al mercado laboral: Desarrollo y validación inicial del Cuestionario de Competencias de Deportistas para la Empleabilidad (ACQE)). *Cultura Ciencia y Deporte (CCD)* **2021**, *16*, 1694.
73. Turner, D. Qualitative Interview Design: A Practical Guide for Novice Investigators. *Qual. Rep.* **2010**, *15*, 754–760.
74. Charmaz, K. Experiencing chronic illness. In *Handbook of Social Studies in Health and Medicine*; Albrecht, G.L., Fitzpatrick, R., Scrimshaw, S.C., Eds.; Sage: London, UK, **2003**.
75. Melekoğlu, T.; Sezgin, E.; Işın, A.; Türk, A. The Effects of a Physically Active Lifestyle on the Health of Former Professional Football Players. *Sports* **2019**, *7*, 75.
76. Roderick, M. An Unpaid Labor of Love: Professional Footballers, Family Life, and the Problem of Job Relocation. *J. Sport Soc. Issues* **2012**, *36*, 317–338.
77. Pfirmann, D.; Herbst, M.; Ingelfinger, P.; Simon, P.; Tug, S. Analysis of Injury Incidences in Male Professional Adult and Elite Youth Soccer Players: A Systematic Review. *J. Athl. Train.* **2016**, *51*, 410–424.
78. Benson, S.G.; Dundis, S.P. Understanding and motivating health care employees: Integrating Maslow's hierarchy of needs, training and technology. *J. Nurs. Manag.* **2003**, *11*, 315–320.
79. Luo, J.; Liu, X.-B.; Yao, Q.; Qu, Y.; Yang, J.; Lin, K.; Pan, S.R.; Wang, T.; Dai, Y.; Chen, H. The relationship between social support and professional identity of health professional students from a two-way social support theory perspective: Chain mediating effects of achievement motivation and meaning in life. *BMC Med. Educ.* **2024**, *24*, 473.
80. Arliani, G.G.; Lara, P.S.; Astur, D.C.; Cohen, M.; Gonçalves, J.P.P.; Ferretti, M. Impact of sports on health of former professional soccer players in Brazil. *Acta Ortop. Bras.* **2014**, *22*, 188–190.

## Estudo 4

- Agresta, M. C., Brandão, M. R. F., & Barros Neto, T. L. de. (2008). Causas e consequências físicas e emocionais do término de carreira esportiva. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 14(6). <https://doi.org/10.1590/S1517-86922008000600006>.
- Alfermann, D. (2000). Causes and consequences of sport career termination in D. Lavalley & P. Wylleman (Eds.) *Career transitions in sport: International perspectives*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. Em *Handbook of sport psychology*, 3rd ed. (pp. 712–733). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch32>.
- Arliani, G. G., Astur, D. C., Yamada, R. K. F., Yamada, A. F., Rocha Corrêa Fernandes, A., Ejnisman, B., de Castro Pochini, A., & Cohen, M. (2016). Professional football can be considered a healthy sport? *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*, 24(12). <https://doi.org/10.1007/s00167-015-3636-2>.
- Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo* (6a Edição). São Paulo: Edições 70.
- Barker, D., Barker-Ruchti, N., Rynne, S., & Lee, J. (2014). Moving out of sports: A sociocultural examination of Olympic career transitions. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(2), 255–270. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.2.255>.
- Baron, S. L., Hein, M. J., Lehman, E., & Geric, C. M. (2012). Body Mass Index, Playing Position, Race, and the Cardiovascular Mortality of Retired Professional Football Players. *American Journal of Cardiology*, 109(6). <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2011.10.050>.
- Barriopedro, M., López de Subijana, C., Muniesa, C., Ramos, J., Guidotti, F., & Lupo, C. (2019). Retirement difficulties in Spanish athletes: The importance of the career path. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 8(4), 387–400. <https://doi.org/10.1037/spy0000136>.
- Barth, M., & Emrich, E. (2021). Retirement of professional soccer players – A systematic review from social sciences perspectives. *Journal of Sports Sciences*, 39(8), 903–914. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1851449>.
- Barth, M., Schlesinger, T., & Pitsch, W. (2022). Is Professional Soccer a Risk for Their “Lives Afterwards”? A Social-Sciences-Based Examination of Retired Professional Soccer Players from a Long-Term Perspective. *Journal of Risk and Financial Management*, 15(12). <https://doi.org/10.3390/jrfm15120609>.
- Berger, B. G., Eklund, R. C., & Weinberg, R. S. (2015). *Foundations Of Exercise Psychology*. Fitness information technology, inc, u.s.
- Brandão, C. (2015). P. Bazeley and K. Jackson, *Qualitative Data Analysis with NVivo* (2nd ed.). *Qualitative Research in Psychology*, 12, 492–494. <https://doi.org/10.1080/14780887.2014.992750>.

- Brandão, M. R., Akel, M. C., Andrade, A., Guiselini, M., Martini, L., & Nastás, M. (2000). Causas e conseqüências da transição de carreira esportiva: Uma revisão de literatura. 10. <https://doi.org/10.18511/rbcm.v8i1.355>.
- Breslin, D. G., Ferguson, M. K., Shannon, D. S., Haughey, M. T., & Connor, S. (2019). Player Transition Out of Football to Protect Wellbeing: A Dual Career Identity Study. 47.
- Brewer, B., & Petitpas, A. (2017). Athletic Identity Foreclosure. *Current Opinion in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.004>.
- Carapinha, A., Mendes, P., Guedes Carvalho, P., Torregrossa, M., & Travassos, B. (2018). Career Termination of Portuguese Elite Football Players: Comparison between the Last Three Decades. *Sports*, 6(4). <https://doi.org/10.3390/sports6040155>.
- Carapinha, A., Mendes, P., Guedes Carvalho, P., & Travassos, B. (2019). Sports Career termination in football players: Systematic review. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y el Deporte* Vol. 14 no 1 pp. 61-65, 14(1). <http://hdl.handle.net/10400.6/7556>.
- Carapinha, A., Torregrossa, M., Mendes, P., Guedes Carvalho, P., & Travassos, B. F. R. (2018). A retrospective analysis of retirement of football players in Portugal. *Motricidade*, 14 (4), 74-85 Pages. <https://doi.org/10.6063/motricidade.14982>.
- Carlson, K., Kim, J., Lusardi, A., & Camerer, C. (2015). Bankruptcy Rates Among NFL Players with Short-Lived Income Spikes. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2650443>.
- Carmody, S., Anemaat, K., Massey, A., Kerkhoffs, G., & Gouttebauge, V. (2022). Health conditions among retired professional footballers: A scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 8(2). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2021-001196>.
- Cartigny, E., Fletcher, D., Coupland, C., & Taylor, G. (2021). Mind the Gap: A Grounded Theory of Dual Career Pathways in Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(3), 280–301. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1654559>.
- Centre for Ageing Better. (2018). *The experience of the transition to retirement: Rapid evidence review*. National Lottery Funded. [www.ageing-better.org.uk](http://www.ageing-better.org.uk).
- Cosh, S., Crabb, S., & Lecouteur, A. (2013). Elite athletes and retirement: Identity, choice and agency. *Australian Journal of Psychology*, 65, 88–97. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9536.2012.00060.x>.
- Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist*, 13(4). <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>.
- Curran, C. (2015). Post-playing careers of Irish-born footballers in England, 1945–2010. *Sport in Society*, 18(10). <https://doi.org/10.1080/17430437.2015.1042970>.

- de Subijana, C. L., Ramos, J., Harrison, C. K., & Lupo, C. (2022). Life skills from sport: The former elite athlete's perception. *Sport in Society*, 25(5), 1051–1064. <https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1820991>.
- Debois, N., Ledon, A., & Wylleman, P. (2015). A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 15–26. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.011>.
- Dimoula, F., Torregrosa, M., Psychountaki, M., & Fernandez, M. D. G. (2013). Retiring from Elite Sports in Greece and Spain. *The Spanish Journal of Psychology*, 16, 38. <https://doi.org/10.1017/sjp.2013.18>.
- Ekstrand, J., Häggglund, M., & Waldén, M. (2011). Epidemiology of Muscle Injuries in Professional Football (Soccer). *The American Journal of Sports Medicine*, 39(6). <https://doi.org/10.1177/0363546510395879>.
- Erpič, S. C., 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).
- FIFPro. (2016). 2016 FIFPro Global Employment Report – Working Conditions in Professional Football. [Hoofddorp: FIFPro & University of Manchester].
- Gazzaroli, D., D'Angelo, C., Reverberi, E., & Gozzoli, C. (2017). At the end of the match: Exploring retirement of Italian football players. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(3).
- Gomes, R., & Domingues, M. (2016). Transição dos Atletas na Carreira Desportiva: Da Teoria à Avaliação. *Motricidade*, 12 (1), 159-173 Pages. <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.4174>.
- Gouttebauge, V., Aoki, H., Ekstrand, J., Verhagen, E. A., & Kerkhoffs, G. M. (2016). Are severe musculoskeletal injuries associated with symptoms of common mental disorders among male European professional footballers? *Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy: official journal of the ESSKA*, 24(12). <https://doi.org/10.1007/s00167-015-3729-y>.
- Gouttebauge, V., Aoki, H., & Kerkhoffs, G. (2018). Lower extremity osteoarthritis is associated with lower health-related quality of life among retired professional footballers. *Phys Sportsmed.*, 471–476. <https://doi.org/doi:10.1080/00913847.2018.1451718>.
- Grove, J. R., Lavallee, D., & Gordon, S. (1997). Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(2), 191–203. <https://doi.org/10.1080/10413209708406481>.
- Grove, J. R., & Stoll, O. (1999). Performance Slumps In Sport: Personal Resources and Perceived Stress. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 4(3). <https://doi.org/10.1080/10811449908409729>.

- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. (2011). Riding the Wave of an Expert: A Successful Talent Development Environment in Kayaking. *Sport Psychologist*, 25, 341–362. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.3.341>.
- Henriksen, K., Storm, L. K., Kuettel, A., Linnér, L., & Stambulova, N. (2020). A holistic ecological approach to sport and study: The case of an athlete friendly university in Denmark. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101637. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101637>.
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective Well-Being in Mental Health and Human Development Research Worldwide: An Introduction. *Social Indicators Research*, 77(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5550-3>.
- Knights, S., Sherry, E., & Ruddock-Hudson, M. (2016). Investigating Elite End-of-Athletic-Career Transition: A Systematic Review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3). <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1128992>.
- Knights, S., Sherry, E., Ruddock-Hudson, M., & O'Halloran, P. (2019). The End of a Professional Sport Career: Ensuring a Positive Transition. *Journal of Sport Management*, 33(6). <https://doi.org/10.1123/jsm.2019-0023>.
- Lavallee, D., Gordon, S., & Grove, J. R. (1997). Retirement from sport and the loss of athletic identity. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 2(2), 129–147. <https://doi.org/10.1080/10811449708414411>.
- Lima da Costa, R. (2017). E depois de pendurar as chuteiras? Percursos Profissionais e Académicos Pós Carreira em Jogadores de Futebol Profissional Portugueses. Dissertação de Mestrado em Economia e Gestão de Recursos Humanos.
- Martin, L. A., Fogarty, G. J., & Albion, M. J. (2014). Changes in Athletic Identity and Life Satisfaction of Elite Athletes as a Function of Retirement Status. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1). <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.798371>.
- Melekoğlu, T., Sezgin, E., Işın, A., & Türk, A. (2019). The Effects of a Physically Active Lifestyle on the Health of Former Professional Football Players. *Sports*, 7(4), 75. <https://doi.org/10.3390/sports7040075>.
- Monteiro, R., Monteiro, D., Nunes, C., Torregrossa, M., & Travassos, B. (2020). Identification of key career indicators in Portuguese football players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(4), 533–541. <https://doi.org/10.1177/1747954120923198>.
- Monteiro, R., Monteiro, D., Torregrossa, M., & Travassos, B. (2021). Career Planning in Elite Soccer: The Mediating Role of Self-Efficacy, Career Goals, and Athletic Identity. *Frontiers in Psychology*, 12, 694868. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694868>.
- Monteiro, R., Monteiro, D., Torregrossa, M., & Travassos, B. (2023). Modeling athletic career of football players: Implications for career management and retirement. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(5), 1478–1486. <https://doi.org/10.1177/17479541221111616>.

- Mouw, T., Kalleberg, A. L., & Schultz, M. A. (2024). “Stepping-Stone” versus “Dead-End” Jobs: Occupational Structure, Work Experience, and Mobility Out of Low-Wage Jobs. *American Sociological Review*, 89(2), 298–345. <https://doi.org/10.1177/00031224241232957>.
- Muratore, A. M., & Earl, J. K. (2015). Improving retirement outcomes: The role of resources, pre-retirement planning and transition characteristics. *Ageing and Society*, 35(10), 2100–2140. <https://doi.org/doi:10.1017/S0144686X14000841>.
- Newhouse-Bailey, M., Dixon, M., & Warner, S. (2015). Sport and Family Functioning: Strengthening Elite Sport Families. *Journal of Amateur Sport*. <https://doi.org/10.17161/jas.voio.4934>.
- Newman, T. (2019). Exploring Life Skill Development and Transfer: Experiences of Youth in a Community Sport-Based Positive Youth Development Program [PhD Thesis].
- Park, S., Lavalley, D., & Tod, D. (2013). Athletes’ career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22–53. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports medicine* (Auckland, N.Z.), 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>.
- Rintaugu, E. G., Mwisukha, A., & Monyeki, M. A. (2016). From Grace to Grass: Kenyan soccer players’ career transition and experiences in retirement. *Journal of Physical Activity and Health*, 22, 163–175.
- Roderick, M. (2006). *The Work of Professional Football A Labour of Love?* (1a). Routledge.
- Roderick, M. J. (2012). An Unpaid Labor of Love: Professional Footballers, Family Life, and the Problem of Job Relocation. *Journal of Sport and Social Issues*, 36(3), 317–338. <https://doi.org/10.1177/0193723512445283>.
- Rogério, R. de M. (2014). No “segundo tempo da vida”: O jogador de futebol e a passagem para a pós-carreira. <http://repositorio.ufc.br/handle/riufc/10561>.
- Roos, H. (1998). Are there long-term sequelae from soccer? *Clinics in Sports Medicine*, 17(4), Artigo 4. [https://doi.org/10.1016/S0278-5919\(05\)70122-8](https://doi.org/10.1016/S0278-5919(05)70122-8).
- Ryba, T. V., Stambulova, N. B., & Ronkainen, N. J. (2016). The work of cultural transition: An emerging model. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00427>.
- Samuel, R. D., Stambulova, N., Galily, Y., & Tenenbaum, G. (2023). Adaptation to change: A meta-model of adaptation in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–25. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2168726>.
- Sanders, G., & Stevinson, C. (2017). Associations between retirement reasons, chronic pain, athletic identity, and depressive symptoms among former professional footballers. *European Journal of Sport Science*, 17(10). <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1371795>.

- Schlossberg, N. K. (1981). A Model for Analyzing Human Adaptation to Transition. *The Counseling Psychologist*, 9(2). <https://doi.org/10.1177/001100008100900202>.
- Shander, K., & Petrie, T. (2021). Transitioning from sport: Life satisfaction, depressive symptomatology, and body satisfaction among retired female collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102045. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102045>.
- Smismans, S. (2022). A holistic perspective on the vocational development of active and former elite athletes [Vrije Universiteit Brussel. Faculty of Physical Education and Physical Therapy]. 9789461174338.
- Smismans, Sofie, Wylleman, Paul., De Brandt, K., & Defruyt, D. (2021). From elite sport to the job market: Development and initial validation of the Athlete Competency Questionnaire for Employability (ACQE). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(47). <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i47.1694>.
- Spilerman, S. (1977). Careers, Labor Market Structure, and Socioeconomic Achievement. *American Journal of Sociology*, 83(3). <https://doi.org/10.1086/226595>.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP Position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4). <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916>.
- Stambulova, N. B. (2003). Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. Em N. Hassmén (Ed.), *SIPF yearbook 2003* (pp. 99–107). Örebro University Press, Örebro.
- Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: The International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4). <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>.
- Stambulova, N. B., & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74–88. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013>.
- Stambulova, N., Ryba, T., & Henriksen, K. (2020). Career Development and Transitions of Athletes: The International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>.
- Stambulova, N., & Samuel, R. D. (2019). Career Transitions. Em *Routledge encyclopedia of sport and exercise psychology* / [ed] D. Hackfort and R. J. Schinke (Vol. 1, pp. 119–134). Routledge.
- Stambulova, N., & Wylleman, P. (2015). Dual career development and transitions. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 1–3. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.003>.

- Stephan, Y., Bilard, J., Ninot, G., & Delignieres, D. (2003). Repercussions of Transition Out of Elite Sport on Subjective Well-Being: A One-Year Study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), Artigo 4. <https://doi.org/10.1080/714044202>.
- Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1). <https://doi.org/10.1080/10413209408406462>.
- Teixeira, E., Silva, C., Romero, F., Costa, J. P., & Vicente, A. (2024). The Quality of Life of Former Portuguese Football Players. *Sports*, 12(8). <https://doi.org/10.3390/sports12080200>.
- Teixeira, E., Silva, C., & Vicente, A. (2024). Development and validation of an interview guide for examining the effects of sports careers on the quality of life of retired Portuguese football players. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1374784>.
- Teques, P., & Rosa, A. R. (2019). Saúde Mental – Jogador Profissional de Futebol.
- Torregrosa, M., Boixadós, M., Valiente, L., & Cruz, J. (2004). Elite athletes' image of retirement: The way to relocation in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00052-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00052-3).
- Turner, A. P., Barlow, J., & Heathcote-Elliott, C. (2000). Long term health impact of playing professional football in the United Kingdom. *British Journal of Sports Medicine*, 34(5). <https://doi.org/10.1136/bjism.34.5.332>.
- Ureña-Lopera, C., Morente-Oria, H., Chinchilla-Minguet, J. L., & Castillo-Rodríguez, A. (2020). Influence of Academic Performance, Level of Play, Sports Success, and Position of Play on the Motivation of the Young Football Player. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph17103374>.
- van Ramele, S., Aoki, H., Kerkhoffs, G. M. M. J., & Gouttebauge, V. (2017). Mental health in retired professional football players: 12-month incidence, adverse life events and support. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 85–90. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.10.009>.
- Van Yperen, N. (2009). Why Some Make It and Others Do Not: Identifying Psychological Factors That Predict Career Success in Professional Adult Soccer. *Sport Psychologist*, 23, 317–329. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.3.317>.
- Vilanova, A., & Puig, N. (2017). Estrategias de entrada al mercado de trabajo de los atletas olímpicos. Una tipología. *Revista Internacional de Sociología*, 75(2). <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.798371>.
- Voorheis, P., Silver, M., & Consonni, J. (2023). Adaptation to life after sport for retired athletes: A scoping review of existing reviews and programs. *PLoS ONE*, 18(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291683>.

- World Players Association. (2017). The world player development, wellbeing, transition and retirement standard, Paris 2017. World Players Association. [http://www.uniglobalunion.org/sites/default/files/imce/paris\\_world\\_player\\_development\\_standard\\_7\\_sep\\_17.pdf](http://www.uniglobalunion.org/sites/default/files/imce/paris_world_player_development_standard_7_sep_17.pdf).
- Wylleman, P. (2019). A developmental and holistic perspective on transiting out of elite sport. Em *APA handbook of sport and exercise psychology*, volume 1: Sport psychology, Vol. 1 (pp. 201–216). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000123-011>.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1). [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3).
- Wylleman, P., & Reints, A. (2010). A lifespan perspective on the career of talented and elite athletes: Perspectives on high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20 Suppl 2, 88–94. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01194.x>.
- Yao, P.-L., Laurencelle, L., & Trudeau, F. (2020). Former athletes' lifestyle and self-definition changes after retirement from sports. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), Artigo 4. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.08.006>.
- Zech, A., & Wellmann, K. (2017). Perceptions of football players regarding injury risk factors and prevention strategies. *PLOS ONE*, 12(5), Artigo 5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176829>.

## Estudo 5

1. Roderick, M. *The Work of Professional Football a Labour of Love?* 1st ed.; Routledge: London, UK, **2006**; ISBN 978-0-415-36372-3.
2. Gowling, A. The place of luck in the professional footballer's life. In *Men and Work in Modern Britain: An Introductory Reader*; Fontana/Collins: Glasgow, UK, **1973**.
3. López-Valenciano, A.; Ruiz-Pérez, I.; Garcia-Gómez, A.; Vera-Garcia, F.J.; De Ste Croix, M.; Myer, G.D.; Ayala, F. Epidemiology of injuries in professional football: A systematic review and meta-analysis. *Br. J. Sports Med.* **2020**, *54*, 711. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099577>.
4. Martins, F.; França, C.; Marques, A.; Iglésias, B.; Sarmiento, H.; Henriques, R.; Ihle, A.; Lopes, H.; Ornelas, R.T.; Gouveia, É.R. Sports Injuries of a Portuguese Professional Football Team during Three Consecutive Seasons. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2022**, *19*, 12582. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912582>.
5. Zech, A.; Wellmann, K. Perceptions of football players regarding injury risk factors and prevention strategies. *PLoS ONE* **2017**, *12*, e0176829. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176829>.
6. Charmaz, K. Experiencing chronic illness. In *Handbook of Social Studies in Health and Medicine*; Albrecht, G.L., Fitzpatrick, R., Scrimshaw, S.C., Eds.; Sage: London, UK, 2003.
7. Melekoğlu, T.; Sezgin, E.; Işın, A.; Türk, A. The Effects of a Physically Active Lifestyle on the Health of Former Professional Football Players. *Sports* **2019**, *7*, 75. <https://doi.org/10.3390/sports7040075>.
8. Roderick, M. An Unpaid Labor of Love: Professional Footballers, Family Life, and the Problem of Job Relocation. *J. Sport Soc. Issues* **2012**, *36*, 317–338. <https://doi.org/10.1177/0193723512445283>.
9. Ekstrand, J.; Hägglund, M.; Waldén, M. Epidemiology of Muscle Injuries in Professional Football (Soccer). *Am. J. Sports Med.* **2011**, *39*, 1226–1232. <https://doi.org/10.1177/0363546510395879>.
10. Pfirmann, D.; Herbst, M.; Ingelfinger, P.; Simon, P.; Tug, S. Analysis of Injury Incidences in Male Professional Adult and Elite Youth Soccer Players: A Systematic Review. *J. Athl. Train.* **2016**, *51*, 410–424. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-51.6.03>.
11. Fitzharris, N.; Jones, G.; Jones, A.; Francis, P. The first prospective injury audit of League of Ireland footballers. *BMJ Open Sport Exerc. Med.* **2017**, *3*, e000220. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2017-000220>.

12. Jones, A.; Jones, G.; Greig, N.; Bower, P.; Brown, J.; Hind, K.; Francis, P. Epidemiology of injury in English Professional Football players: A cohort study. *Phys. Ther. Sport* **2019**, *35*, 18–22. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2021.05.001>.
13. Ekstrand, J.; Lundqvist, D.; Lagerbäck, L.; Vouillamoz, M.; Papadimitiou, N.; Karlsson, J. Is there a correlation between coaches' leadership styles and injuries in elite football teams? A study of 36 elite teams in 17 countries. *Br. J. Sports Med.* **2018**, *52*, 527. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098001>.
14. Turner, A.P.; Barlow, J.; Heathcote-Elliott, C. Long term health impact of playing professional football in the United Kingdom. *Br. J. Sports Med.* **2000**, *34*, 332–336. <https://doi.org/10.1136/bjism.34.5.332>.
15. Gouttebauge, V.; Aoki, H.; Ekstrand, J.; Verhagen, E.A.; Kerkhoffs, G.M. Are severe musculoskeletal injuries associated with symptoms of common mental disorders among male European professional footballers? *Knee Surg. Sports Traumatol. Arthrosc.* **2016**, *24*, 3934–3942. <https://doi.org/10.1007/s00167-015-3729-y>.
16. Madaleno, F.O.; Santos, B.A.; Araújo, V.L.; Oliveira, V.C.; Resende, R.A. Prevalence of knee osteoarthritis in former athletes: A systematic review with meta-analysis. *Braz. J. Phys. Ther.* **2018**, *22*, 437–451. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2018.03.012>.
17. Arliani, G.G.; Astur, D.C.; Yamada, R.K.F.; Yamada, A.F.; Rocha Corrêa Fernandes, A.; Ejnisman, B.; de Castro Pochini, A.; Cohen, M. Professional football can be considered a healthy sport? *Knee Surg. Sports Traumatol. Arthrosc.* **2016**, *24*, 3907–3911. <https://doi.org/10.1007/s00167-015-3636-2>.
18. Ekstrand, J.; Häggglund, M.; Waldén, M. Injury incidence and injury patterns in professional football: The UEFA injury study. *Br. J. Sports Med.* **2009**, *45*, 553–558. doi: 10.1136/bjism.2009.060582.
19. Salzmänn, G.M.; Preiss, S.; Zenobi-Wong, M.; Harder, L.P.; Maier, D.; Dvorák, J. Osteoarthritis in Football: With a Special Focus on Knee Joint Degeneration. *Cartilage* **2017**, *8*, 162–172. <https://doi.org/10.1177/1947603516648186>.
20. Arliani, G.G.; Lara, P.S.; Astur, D.C.; Cohen, M.; Gonçalves, J.P.P.; Ferretti, M. Impact of sports on health of former professional soccer players in Brazil. *Acta Ortop. Bras.* **2014**, *22*, 188–190. <https://doi.org/10.1590/1413-78522014220400954>.
21. Carmody, S.; Anemaat, K.; Massey, A.; Kerkhoffs, G.; Gouttebauge, V. Health conditions among retired professional footballers: A scoping review. *BMJ Open Sport Exerc. Med.* **2022**, *8*, e001196. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2021-001196>.

22. Goutteborge, V.; Aoki, H.; Kerkhoffs, G. Lower extremity osteoarthritis is associated with lower health-related quality of life among retired professional footballers. *Phys. Sportsmed.* **2018**, *46*, 471–476. <https://doi.org/10.1080/00913847.2018.1451718>.
23. Carmody, S.; Aoki, H.; Kilic, O.; Maas, M.; Massey, A.; Kerkhoffs, G.; Goutteborge, V. Osteoarthritic changes in the knees of recently retired male professional footballers: A pilot study. *S. Afr. J. Sports Med.* **2022**, *34*, 1–7. <https://doi.org/10.17159/2078-516X/2022/v34i1a12816>.
24. World Health Organization. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse. In *WHOQOL: Measuring Quality of Life*; World Health Organization: Geneva, Switzerland, 1997. <https://iris.who.int/handle/10665/63482>.
25. Uzunca, K.; Birtane, M.; Durmus-Altun, G.; Ustun, F. High bone mineral density in loaded skeletal regions of former professional football (soccer) players: What is the effect of time after active career? *Br. J. Sports Med.* **2005**, *39*, 154. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2003.011494>.
26. Calbet, J.; Dorado, C.; Díaz-Herrera, P.; Rodríguez-Rodríguez, L.P. High femoral bone mineral content and density in male football (soccer) players. *Med. Sci. Sports Exerc.* **2001**, *33*, 1682–1687.
27. Hernandez-Martin, A.; Garcia-Unanue, J.; Martínez-Rodríguez, A.; Manzano-Carrasco, S.; Felipe, J.L.; Carvalho, M.J.; Gallardo, L.; Sanchez-Sanchez, J. The Effects of Football Practice on Nutritional Status and Body Composition in Children: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients* **2021**, *13*, 2562. <https://doi.org/10.3390/nu13082562>.
28. Lozano-Berges, G.; Matute-Llorente, Á.; González-Agüero, A.; Gómez-Bruton, A.; Gómez-Cabello, A.; Vicente-Rodríguez, G.; Casajús, J.A. Soccer helps build strong bones during growth: A systematic review and meta-analysis. *Eur. J. Pediatr.* **2018**, *177*, 295–310. <https://doi.org/10.1007/s00431-017-3060-3>.
29. Carapinheira, A.; Mendes, P.; Guedes Carvalho, P.; Torregrossa, M.; Travassos, B. Career Termination of Portuguese Elite Football Players: Comparison between the Last Three Decades. *Sports* **2018**, *6*, 155. <https://doi.org/10.3390/sports6040155>.
30. Goutteborge, V.; Frings-Dresen, M.H.W.; Sluiter, J.K. Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occup. Med.* **2015**, *65*, 190–196. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqu202>.
31. Kvillemo, P.; Nilsson, A.; Strandberg, A.K.; Björk, K.; Elgán, T.H.; Gripenberg, J. Mental health problems, health risk behaviors, and prevention: A qualitative interview study on perceptions and attitudes among elite male soccer players. *Front. Public Health* **2023**, *10*, 1044601. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1044601>.

32. Carapinheira, A.; Mendes, P.; Guedes Carvalho, P.; Travassos, B. Sports Career termination in football players: Systematic review. *Rev. Iberoam. Psicol. Ejerc. Deporte* **2019**, *14*, 61–65. <https://doi.org/10400.6/7556>.
33. Teixeira, E.; Silva, C.; Vicente, A. Development and validation of an interview guide for examining the effects of sports careers on the quality of life of retired Portuguese football players. *Front. Psychol.* **2024**, *15*, 1374784. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1374784>.
34. Teixeira, E.; Silva, C.; Romero, F.; Costa, J.P.; Vicente, A. The Quality of Life of Former Portuguese Football Players. *Sports* **2024**, *12*, 200. <https://doi.org/10.3390/sports12080200>.
35. Canavarro, M.; Serra, A.; Pereira, M.; Simões, M.; Quintais, I.; Quartilho, M.J.; Rijo, D.; Carona, C.; Gameiro, S.; Paredes, T. Desenvolvimento do Instrumento de Avaliação e Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100) para Português de Portugal. *Psiquiatr. Clínica* **2006**, *27*, 15–23.
36. Vaz Serra, A.; Canavarro, M.C.; Simões, M.; Pereira, M.; Gameiro, S.; Quartilho, M.J.; Rijo, D.; Carona, C.; Paredes, T. Estudos psicométricos do instrumento de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref) para Português de Portugal. *Psiquiatr. Clínica* **2006**, *27*, 41–49.
37. Canavarro, M.C.; Pereira, M.; Moreira, H.; Paredes, T. Qualidade de vida e saúde: Aplicações do WHOQOL. *Alicerces* **2010**, *3*, 243–268. ISSN: 1645-7943.
38. Kluthcovsky, A.C.G.C.; Kluthcovsky, F.A. O WHOQOL-bref, um instrumento para avaliar qualidade de vida: Uma revisão sistemática. *Rev. Psiquiatr. Rio Gd. Sul* **2009**, *31*. <https://doi.org/10.1590/S0101-810820090004000007>.
39. Soares, J. *O Treino do Futebolista—Volume 2. Lesões. Nutrição*; Porto Editora: Porto, Portugal, 2007; ISBN 978-972-0-04147-0.
40. Gurau, T.; Gurau, G.; Musat, C.; Voinescu, D.; Anghel, L.; Onose, G.; Munteanu, C.; Onu, I.; Jordan, D. Epidemiology of Injuries in Professional and Amateur Football Men (Part II). *J. Clin. Med.* **2023**, *12*, 6293. <https://doi.org/10.3390/jcm12196293>.
41. Bardin, L. *Análise de Conteúdo*, 6th ed.; Edições: São Paulo, Brazil, 2016; ISBN 978-85-62938-04-7.
42. Leitão, J.C. *Metodologia de Investigação em Educação Física e Desporto: Introdução à Investigação Experimental*; UTAD: Vila Real, Portugal, 2002.
43. Castillo-Domínguez, A.; Torrontegui-Duarte, M.; Páez-Moguer, J.; Gómez-del-Pino, Á.; Cervera-Garvi, P.; Mainer-Pardos, E.; Lozano, D.; García-Romero, J. The Influence of Stud

Characteristics of Football Boots Regarding Player Injuries. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2023**, *20*, 720. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010720>.

44. Gurau, T.; Gurau, G.; Voinescu, D.; Anghel, L.; Onose, G.; Iordan, D.; Munteanu, C.; Onu, I.; Musat, C. Epidemiology of Injuries in Men's Professional and Amateur Football (Part I). *J. Clin. Med.* **2023**, *12*, 5569. <https://doi.org/10.3390/jcm12175569>.
45. Koch, M.; Klügl, M.; Frankewycz, B.; Lang, S.; Worlicek, M.; Popp, D.; Alt, V.; Krutsch, W. Football-related injuries are the major reason for the career end of professional male football players. *Knee Surg. Sports Traumatol. Arthrosc.* **2021**, *29*, 3560–3568. <https://doi.org/10.1007/s00167-021-06684-8>.
46. Fermín, T.M.; Al-Dolaymi, A.A.; D'Hooghe, P. Acute Ankle Sprain in Elite Athletes: How to Get Them Back to the Game? *Foot Ankle Clin.* **2023**, *28*, 309–320. <https://doi.org/10.1016/j.fcl.2022.12.007>.
47. Halabchi, F.; Hassabi, M. Acute ankle sprain in athletes: Clinical aspects and algorithmic approach. *World J. Orthop.* **2020**, *11*, 534–558. <https://doi.org/10.5312/wjo.v11.i12.534>.
48. Taree, A.; Charen, D.; Huang, H.-H.; Poeran, J.; Colvin, A. Analysis of surgery rates among 25 national collegiate athletic association sports. *Phys. Sportsmed.* **2022**, *50*, 30–37. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1862632>.
49. Baptista, I.; Johansen, D.; Seabra, A.; Pettersen, A. Position specific player load during match-play in a professional football club. *PLoS ONE* **2018**, *13*, e0198115. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198115>.
50. Baron, S.L.; Hein, M.J.; Lehman, E.; Gersic, C.M. Body Mass Index, Playing Position, Race, and the Cardiovascular Mortality of Retired Professional Football Players. *Am. J. Cardiol.* **2012**, *109*, 889–896. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2011.10.050>.
51. Di Salvo, V.; Baron, R.; Tschan, H.; Calderon Montero, F.; Bachl, N.; Pigozzi, F. Performance characteristics according to playing position in elite soccer. *Int. J. Sports Med.* **2007**, *28*, 222–227. <https://doi.org/10.1055/s-2006-924294>.
52. Douchet, T.; Paizis, C.; Roche, H.; Maffulli, N. Positional Differences in Absolute vs. Relative Training Loads in Elite Academy Soccer Players. *J. Sports Sci. Med.* **2023**, *22*, 317–328. <https://doi.org/10.52082/jssm.2023.317>.
53. Rhini, M.; Hickner, C.; Naidoo, R.; Sookan, T. The physical demands of the match according to playing positions in a South African Premier Soccer League team. *S. Afr. J. Sports Med.* **2024**, *36*, v36i1a16752. <https://doi.org/10.17159/2078-516X/2024/v36i1a16752>.

54. Roos, H. Are there long-term sequelae from soccer? *Clin. Sports Med.* **1998**, *17*, 819–831. [https://doi.org/10.1016/S0278-5919\(05\)70122-8](https://doi.org/10.1016/S0278-5919(05)70122-8).
55. Ali Khan, M.; Siddiqui, A.; Yaqoob, U.; Yaqub, M.; Khan, O.; Ul-Haq, F. Post-football Gonathrosis: Injuries and Surgeries are A Risk. *Cureus* **2018**, *10*, 29–53. <https://doi.org/10.7759/cureus.2953>.
56. Agresta, M.C.; Brandão, M.R.F.; Barros Neto, T.L. de Causas e conseqüências físicas e emocionais do término de carreira esportiva. *Rev. Bras. Med. Esporte* **2008**, *14*, 504–508. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922008000600006>.
57. Erpič, S.C.; Wylleman, P.; Zupančič, M. The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychol. Sport Exerc.* **2004**, *5*, 45–59. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00046-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00046-8).
58. Turick, R.; Bopp, T.; Swim, N. “How do I do life?” The challenges of preparing student-athletes for professional roles. *J. Study Sports Athl. Educ.* **2019**, *15*, 71–94. <https://doi.org/10.1080/19357397.2019.1669367>.
59. Knights, S.; Sherry, E.; Ruddock-Hudson, M.; O’Halloran, P. The End of a Professional Sport Career: Ensuring a Positive Transition. *J. Sport Manag.* **2019**, *33*, 518–529. <https://doi.org/10.1123/jsm.2019-0023>.

# Apêndices

## **i) Consentimento informado para o estudo dos impactos da carreira desportiva na qualidade de vida dos ex-jogadores de futebol portugueses**

Estimado participante,

Eu, Eduardo Filipe Magalhães Teixeira, professor adjunto da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, do Instituto Politécnico de Santarém, estudante de Doutoramento em Ciências do Desporto na Universidade da Beira Interior, orientado academicamente pelos Professores Doutores António Vicente (Universidade da Beira Interior) e Carlos Silva (ESDRM-IPS), encontro-me a realizar um trabalho de investigação na área do futebol, nomeadamente um estudo sobre os impactos sociodemográficos e epidemiológicos decorrentes da carreira desportiva dos ex-jogadores profissionais de futebol portugueses.

Consideramos que o seu testemunho enquanto ex-jogador profissional de futebol pode contribuir para aumentar o conhecimento do real impacto sociodemográfico e epidemiológico da carreira. Concomitantemente, pensamos que a partir dos resultados obtidos nos vários estudos será possível contribuir para a construção/desenvolvimento de modelos que apoiem/auxiliem os jogadores e ex-jogadores profissionais a melhor prepararem a sua transição pós-carreira.

Neste sentido, vimos por este meio solicitar a sua colaboração numa entrevista que será realizada de acordo com um guião elaborado e validado para o efeito, juntamente com a aplicação de 1 questionário, nomeadamente o WHOQOL-BREF - World Health Organization Quality of Life – Bref (Canavarró et. al, 2006).

A recolha de dados através desta entrevista será registada de forma escrita e gravada (em formato áudio) pelo investigador principal (Eduardo Teixeira) ou por um entrevistador assistente (João Santos) que colabora diretamente com o investigador neste âmbito. Os dados recolhidos serão totalmente confidenciais, assegurando-se o seu anonimato, e serão utilizados apenas para os fins propostos na presente investigação.

Esta investigação cumpre com as normas em vigor previstas para a proteção de dados. As respostas são totalmente anónimas. Todas as respostas fornecidas serão armazenadas num banco de dados associado a um código alfanumérico. Os dados armazenados serão salvos por meio de uma senha à qual somente o investigador responsável terá acesso ficando este encarregue pela sua guarda e destruição no final do estudo imediatamente após a defesa do doutoramento. Nenhum dos membros da equipa ou participantes retirará deste estudo qualquer ganho económico. A sua participação é voluntária, não remunerada e pode desistir a qualquer momento, sem qualquer tipo de consequência.

O investigador assume a responsabilidade pelo desenvolvimento do estudo comprometendo-se a responder a qualquer dúvida. Para qualquer questão relacionada com a participação no estudo, por favor, contacte o seguinte e-mail: [eduardoteixeira@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:eduardoteixeira@esdrm.ipsantarem.pt) (investigador principal).

Ao participar neste estudo, você confirma que:

- Recebeu informações suficientes sobre o estudo e foi-lhe dada a oportunidade de fazer perguntas sobre o mesmo;

- Entende que a sua participação é voluntária;

- Entende que os dados serão tratados de forma anónima e confidencial (sujeitos às garantias previstas na Lei n.º 58/2019 de 8 de agosto - Regulamento Geral de Proteção de Dados) e que serão usados apenas para fins da presente investigação e estudo sobre os impactos sociodemográficos e epidemiológicos decorrentes da carreira desportiva dos ex-jogadores profissionais de futebol portugueses;

- Entende que pode retirar-se/desistir do estudo em qualquer altura e sem qualquer consequência ou penalização.

Caso concorde com as informações prestadas, e se disponibilize para colaborar nesta investigação, agradecemos que assine este documento:

O ENTREVISTADO	O INVESTIGADOR	O ENTREVISTADOR

DATA ENTREVISTA	LOCAL ENTREVISTA

## ii) Guião de Entrevista para o estudo dos impactos da carreira desportiva na qualidade de vida dos ex-jogadores de futebol portugueses

### Área 1: Dados Biográficos

#### Categoria 1 e categoria 2 – Dados Pessoais e Profissionais

---

- Nome completo:
- Nome desportivo (ou alcunha):
- Data nascimento:
- Naturalidade:
- Local de residência (atual)
- Local de residência (pré-carreira):
- Habilitação académica:
- Habilitações técnicas:
- Início formação (federado):
- Início carreira profissional:
- Anos enquanto sénior para se tornar profissional
- Término da carreira profissional:
- Nº de internacionalizações:
- Posição tática onde jogava:
- Característica principal para a profissionalização:
- Dados Antropométricos (peso e altura):
- Currículo Profissional\*:

---

\*Pré-preparação de currículo profissional (por parte do investigador) dos jogadores com identificação cronológica dos clubes em que jogou e dos respetivos níveis competitivos (campeonato/divisão) para ser confirmado e/ou ajustado no momento da aplicação da entrevista (incluindo o seu percurso no futebol de formação).

### Área 2: A Carreira Profissional

#### Categoria 3 - Percurso Sociodemográfico Durante a Carreira

- 1) Enquanto jogou futebol acumulou alguma outra atividade profissional? Se sim, qual e como conciliou as duas atividades?
- 2) Quantos anos viveu, enquanto profissional de futebol, fora da sua área de residência habitual (considerando a sua morada oficial)
- 3) Qual a evolução do seu agregado familiar ao longo da carreira? (momento em que se casou/juntou; filhos; divórcio; etc...)
- 4) O agregado familiar acompanhou-o (fisicamente) sempre ao longo da carreira ou só em alguns momentos? Se não, porque viveu afastado do seu agregado familiar?
- 5) Realizou algum tipo de formação académica, técnica ou afins, enquanto jogava? Se sim, qual(ais)? Se não, porquê?
- 6) A nível socioeconómico, considera que os rendimentos que auferiu ao longo da carreira foram altos, médios ou baixos em comparação com o salário médio do país?

#### **Categoria 4 - Percurso Epidemiológico Durante a Carreira**

- 7) Quais as principais lesões graves que teve durante a carreira. Qual(ais) foi(ram) recorrente(s)? (lesões que continuaram a persistir durante a carreira)
- 8) Realizou alguma intervenção cirúrgica ao longo da carreira? Se sim, qual(ais) e quando?
- 9) Teve um bom acompanhamento médico-desportivo ao longo da carreira? Porquê?
- 10) As metodologias de treino que vivenciou tiveram preocupação com a sua saúde física, mental e/ou social? Se sim, em que aspetos? Se não, porquê?
- 11) Teve apoio psicológico durante a carreira? Se sim, em que moldes e qual a importância? Se não, porquê?

#### **Área 3: a transição para o pós-carreira**

##### **Categoria 5 – o momento do abandono da carreira**

- 12) Qual foi a principal causa para o término da sua carreira profissional? (idade; lesão; falta de proposta profissional; outra)
- 13) Foi fácil ou difícil a decisão de abandonar a carreira profissional? Porquê?
- 14) Planeou o momento do abandono da carreira profissional? Se sim, quanto tempo antes? Alguém o incentivou/influenciou a tomar essa decisão? Se não, porquê?
- 15) Quais as pessoas mais importantes no momento da transição para o pós-carreira? Em que aspetos é que essas pessoas o ajudaram?

##### **Categoria 6 - percurso sociodemográfico no pós-carreira**

- 16) Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis após o final da carreira profissional? (a nível familiar, profissional, económico, outras ...).
- 17) Após o término da carreira exerceu outra(s) profissão(ões) / atividade(es)? Se sim, qual(ais)? E quanto tempo após o término da carreira? Se não, porquê?
- 18) Desde o final da sua carreira o seu nível socioeconómico melhorou, manteve-se ou diminuiu, em comparação com o período de jogador profissional? Qual(ais) a(s) principal(ais) razão(ões) para tal?
- 19) O seu agregado familiar alterou-se após o término da carreira e por esse motivo? (do final até ao momento atual)? Se sim, como é atualmente constituído?
- 20) Mantém ligação com o futebol? Se sim, qual? Se não, porquê? (nenhuma; acompanha apenas como espetador; tem uma função técnica específica não remunerada; tem uma função técnica profissional; dirigente desportivo; outro)

##### **Categoria 7 - percurso epidemiológico no pós-carreira**

- 21) Sofre ou sofreu de algum(ns) problema(s) de saúde após o término da carreira? Se sim, qual(ais)? E esse(s) problema(s) resultou(aram) diretamente da sua carreira profissional? Se sim, como avalia o acompanhamento (médico, psicológico, outros) que tem tido? (muito bom, bom, razoável, mau ou muito mau). Justifique.
- 22) A sua carreira profissional teve algum impacto direto na sua condição física, mental ou social? Se sim, quais e de que forma isso o afetou ou afeta atualmente.
- 23) Foi submetido a algum tipo de intervenção médica no pós-carreira? Se sim, qual(ais) e o(s) respetivo(s) resultado(s).

### **Categoria 8 - Percepção Sobre o Planeamento do Pós-Carreira**

- 24) Considera importante a existência de programas de apoio à transição de carreira (durante e após)? Se não, porquê? Se sim, em que moldes e com que tipos de apoio? Quais são as instituições/personalidades que devem implementar tais apoios/medias? Justifique.
- 25) Tem conhecimento da existência de algum programa de apoio à transição de carreira? Se sim, qual(ais)?
- 26) Que conselhos daria aos atuais jogadores profissionais para prepararem o seu pós-carreira?
- 27) Olhando retrospectivamente para a sua carreira, momento de transição e pós-carreira faria algo de diferente? Se sim, o quê? (exemplos a dar em qualquer um dos 3 momentos: decisões profissionais; decisões pessoais/familiares; abusos/dependências de álcool, drogas ou outras substâncias; estilo de vida; outros).

---

#### **Suporte ao Guião de Entrevista (reforço opcional das respostas)**

Interrupção da carreira	Sim ou não
Principais características para a profissionalização	Sem diferenciação; Dimensão técnico-tática; dimensão física; dimensão Psicológica
Acompanhamento na carreira	Sem acompanhamento; acompanhamento parcial; acompanhamento total
Percepção nível socioeconómico durante a carreira	Muito alto; alto; médio; baixo
Lesões graves	Superior a 27 dias de paragem (treinos e jogos)
Localização anatómica das lesões	Pé/tornozelo; perna/canela; joelho; coxa; anca/quadril; costas; cabeça/face/nariz; outras
Percepção acompanhamento médico	Negativo; nem negativo nem positivo; positivo
Influência dos métodos de treino	Sim; misto; não
Apoio psicológico	Sim; não
Dificuldade de decisão para o término da carreira	Fácil; difícil; nem fácil nem difícil
Planeamento do pós-carreira	Sim; não
Ajustamento socioeconómico pós-carreira	Melhorou; manteve-se; diminuiu
Problemas de saúde física no pós-carreira	Sem problemas; com problemas
Percepção do impacto da carreira	Com impacto; sem impacto

---



### iii) Questionário WHOQOL-BREFF

<u>Nome:</u>	<u>Data:</u>
--------------	--------------

**Instruções:** Este questionário procura conhecer a sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor responda a todas as questões. Se não tiver a certeza sobre que resposta dar a uma questão, por favor, escolha a que lhe parecer mais apropriada. Esta pode muitas vezes ser a resposta que lhe vier primeiro à cabeça.

Por favor, tenha presente os seus valores, expetativas, alegrias e preocupações. Pedimos que tenha em conta a sua vida nas duas últimas semanas.

Por exemplo, se pensar nas últimas duas semanas, pode ter de responder à seguinte pergunta:

	Nada	Muito Pouco	Médio	Muito	Completamente
Recebe das outras pessoas o tipo de apoio que necessita?	1	2	3	4	5

Deve colocar um círculo à volta do número que melhor descreve o apoio que recebeu das outras pessoas nas duas últimas semanas. Assim, marcaria o número 4 se tivesse recebido bastante apoio, ou o número 1 se não tivesse tido nenhum apoio dos outros nas duas últimas semanas.

Por favor leia cada pergunta, veja como se sente a respeito dela e para cada pergunta, ponha um círculo à volta do número da escala que lhe parece dar a melhor resposta.

		Muito Má	Má	Nem Boa nem Má	Boa	Muito Boa
1 (G1)	Como avalia a sua qualidade de vida	1	2	3	4	5

		Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito nem Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
2 (G4)	Até que ponto está satisfeito com a sua Saúde	1	2	3	4	5

As perguntas seguintes são para ver até que ponto sentiu certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nada	Pouco	Nem muito nem pouco	Muito	Muitíssimo
3 (F1.4)	Em que medida as suas dores (físicas) o/a impedem de fazer o que precisa?	1	2	3	4	5
4 (F11.3)	Em que medida precisa de cuidados médicos para fazer a sua vida diária?	1	2	3	4	5
5 (F4.1)	Até que ponto gosta da sua vida?	1	2	3	4	5
6 (F24.2)	Até que ponto a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7 (F5.3)	Até que ponto se consegue concentrar?	1	2	3	4	5
8 (F16.1)	Em que medida se sente em segurança no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
9 (F22.1)	Em que medida o seu ambiente físico é saudável?	1	2	3	4	5

As perguntas seguintes são para ver até que ponto experimentou ou foi capaz de fazer certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
10 (F2.1)	Tem energia suficiente para a sua vida diária?	1	2	3	4	5
11 (F7.1)	É capaz de aceitar a sua aparência física?	1	2	3	4	5
12 (F18.1)	Tem dinheiro suficiente para satisfazer as suas necessidades	1	2	3	4	5
13 (F20.1)	Até que ponto tem fácil acesso às informações necessárias para organizar a sua vida?	1	2	3	4	5
14 (F21.1)	Em que medida tem oportunidade para realizar atividades de lazer?	1	2	3	4	5

		Muito má	Má	Nem Boa nem Má	Boa	Muito Boa
15 (F9.1)	Como avaliaria a sua mobilidade (capacidade de se movimentar e deslocar a si próprio/a)	1	2	3	4	5

As perguntas que se seguem destinam-se a avaliar se se sentiu bem ou satisfeito/a em relação a vários aspetos da sua vida nas duas últimas semanas.

		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
16 (F3.3)	Até que ponto está satisfeito com o seu sono?	1	2	3	4	5
17 (F10.3)	Até que ponto está satisfeito com a sua capacidade para desempenhar as atividades do dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18 (F12.4)	Até que ponto está satisfeito com a sua capacidade de trabalho	1	2	3	4	5
19 (F6.3)	Até que ponto está satisfeito consigo próprio/a?	1	2	3	4	5
20 (F13.3)	Até que ponto está satisfeito com as suas relações pessoais?	1	2	3	4	5
21 (F15.3)	Até que ponto está satisfeito com a sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22 (F14.4)	Até que ponto está satisfeito com o apoio que recebe dos seus amigos?	1	2	3	4	5
23 (F17.3)	Até que ponto está satisfeito com as condições do lugar onde vive?	1	2	3	4	5
24 (F19.3)	Até que ponto está satisfeito com o acesso que tem aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25 (F23.3)	Até que ponto está satisfeito com os transportes que utiliza?	1	2	3	4	5

A pergunta que se segue refere-se à frequência com que sentiu ou experimentou certas coisas nas duas últimas semanas

		Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
26 (F2.1)	Com que frequência tem sentimentos negativos, tais como tristeza, desespero, ansiedade ou depressão?	1	2	3	4	5



#### iv. Parecer da Comissão de Ética da UBI



comissaodeetica@ubi.pt  
Convento de Santo António  
6201-001 Covilhã | Portugal

#### **Parecer relativo ao processo n.º CE-UBI-Pj-2021-015:ID666**

Na sua reunião de 16 de março de 2021, a Comissão de Ética apreciou a documentação científica submetida referente ao pedido de parecer do projeto **“O Pós-Carreira e a Qualidade de Vida dos ex-Jogadores Profissionais de Futebol Portugueses. Estudo dos Impactos Sociodemográficos e Epidemiológicos”**, do proponente **Eduardo Filipe Magalhães Teixeira**, a que atribuiu o código n.º CE-UBI-Pj-2021-015.

Na sua análise não identificou matéria que ofenda os princípios éticos e morais, sendo de parecer que o estudo em causa pode ser aprovado.

Covilhã e UBI

A Presidente da Comissão de Ética

Assinado por : ANA LEONOR SERRA MORAIS DOS  
SANTOS  
Num. de Identificação: BI112741975  
Data: 2021.03.18 10:51:05+00'00'



(Professora Doutora Ana Leonor Serra Morais dos Santos)  
(Professora Auxiliar)