

# **O Abandono da Prática Desportiva Revisão Sistemática**

**Miguel Henriques Ravasco Vilarinho Nobre**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em  
**Ciências do Desporto**  
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Daniel Almeida Marinho

**Junho de 2021**



# Agradecimentos

Uma dissertação de mestrado é o culminar de um estudo constante durante cinco anos. Não é um caminho fácil, pelo contrário, é um caminho cheio de dificuldades, incertezas e felicidades. Este caminho não se constrói sozinho e é vital termos os melhores do nosso lado, para assim nos apoiarem nos momentos decisivos.

Agradecer à instituição da Universidade da Beira Interior, em particular ao Departamento de Ciências do Desporto pela forma de trabalharem comigo ao longo destes cinco anos. Sem dúvida uma instituição que deve ser tida com uma referência para outras.

Agradecer ao Professor Daniel Almeida Marinho por ter aceitado ser o meu orientador e dessa forma guiar-me durante todo este trabalho. Obrigado por toda a paciência e amizade ao longo destes anos.

Um agradecimento especial aos meus pais e irmão, pois sem eles nada disto teria sido possível. Foram o melhor apoio ao longo de todo este percurso académico, transmitindo toda a sua sabedoria e serenidade, que tão bem os caracteriza.

Agradecer à minha namorada pelo suporte emocional constante, a ajuda em ultrapassar obstáculos e dificuldades, que cruzaram este caminho e por me ter impedido em momento algum de baixar os braços.

A todos, o meu sincero obrigado.



## **Resumo**

Este artigo de revisão sistemática tem por objetivo reunir, avaliar e sintetizar os resultados de vários estudos académicos publicados sobre o abandono da prática desportiva. Foram analisados vinte e sete artigos em duas bases de dados distintas (Iis Web Of Science e Scopus).

Os resultados obtidos indicam fatores relacionados com a idade, género, características idiossincráticas, motivação, carreiras duais e desporto de alta competição. Reconhecemos a dificuldade de analisar os referidos fatores isoladamente. Desafiamos a comunidade científica a aprofundar esta inter-relação, que poderá determinar algumas soluções para diminuir a taxa de abandono desportivo.

## **Palavras-chave**

Abandono; Prática desportiva; Idade; Género; Motivação; Alta Competição



# **Abstract**

This systematic review article aims to gather, assess and synthesize the results of several academic studies published on the sports dropout. Twenty-seven articles were analyzed in two different databases (Iris Web of Science and Scopus).

The findings show that factors related to age, gender, idiosyncratic characteristics, motivation, dual careers and high competition sport. We recognize the difficulty of analyzing these factors isolated.

We challenge the scientific community to deepen this interrelationship that may determine some solutions to reduce the sports dropout rate.

## **Keywords**

Dropout; Sports Practice; Age; Gender; Motivation; Competition



# Índice

Lista de Figuras _____	xi
Lista de Tabelas _____	xiii
Capítulo 1 _____	1
1.1 Introdução _____	1
1.2 Metodologia _____	3
1.3 Evolução do Tema ao longo dos anos _____	4
1.4 Clusters Temáticos _____	5
Capítulo 2 _____	7
2.1 Discussão _____	7
2.2 Pesquisas futuras _____	12
Capítulo 3 – Conclusão _____	14
Referências _____	15



# Lista de Figuras

Figura 1- Evolução do tema com o número de publicações em cada ano.



# **Lista de Tabelas**

Tabela 1- Resultados da pesquisa para a revisão sistemática.

Tabela 2- Clusters temáticos e respectivas referências.



# Capítulo 1

## 1.1 Introdução

A revisão sistemática é o processo de reunião, avaliação crítica e sintética de resultados de múltiplos estudos já publicados anteriormente. O objetivo da revisão sistemática é proceder a uma recolha de evidências para tomadas de decisão fundamentadas, com o intuito de apresentar uma solução científica e comprovada face ao problema ou questão existente. Em suma, podemos afirmar que a revisão sistemática constitui um estudo secundário, baseado em fontes primárias. Por fim, pretende-se também dar rumo a possíveis investigações futuras.

Este artigo de revisão sistemática tem como objetivo reunir estudos, avaliar e concluir sobre o abandono da prática desportiva. Estes dois tópicos estão associados a diversos fatores, tais como fatores físicos, motivacionais, psicossociais, entre outros. Com o conhecimento de base científica bem fundamentado, as tomadas de decisão relativas ao desporto serão mais eficazes e responderão de forma mais positiva aos desafios sentidos pelos praticantes.

É sabido que a prática desportiva contribui positivamente para a aquisição e melhoria das capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas, contribuindo ainda para o desenvolvimento educativo social. Segundo Santos (2017), o desporto é um fator de cultura, um espaço interativo e único, que permite uma enorme atividade social. No entanto, ainda de acordo com Santos, as pressões efetuadas pelos clubes, os resultados que os treinadores querem obter ou os calendários pouco competitivos, resultam no abandono do desporto. Estes fatores levam ao decréscimo de confiança, à diminuição do divertimento e, por conseguinte, à desmotivação por parte das crianças, criando um muro entre elas e a prática desportiva que gostavam de realizar (Maldini, 2012). A questão relacionada com o divertimento na prática desportiva não é de somenos importância dado que constitui um forte indicador de um eventual abandono: *“The role of enjoyment should be emphasized, since it was always the strongest predictor of the intention to continue sport practise.”* (Teixeira et al, 2019: 53). Sarrazine et al (2002) investigaram a forma como a motivação estaria ligada ao abandono no desporto em jogadoras de andebol. Esta investigação surgiu no seguimento de uma elevada taxa de abandono de jovens, nomeadamente raparigas, no desporto. Sarrazin et al (2002) alertaram para o abandono desportivo por parte dos jovens todos os anos apesar da existência de uma enorme paixão pela prática do mesmo. Além do mais, este declínio da prática desportiva e os comportamentos adjacentes, colocaram os jovens como um grupo “em risco em termos de saúde” Sallis & Patrick (1994).

Para entendermos o fenómeno do abandono da prática desportiva é necessário compreender os conceitos inerentes ao tema.

No âmbito da Carta Europeia do Desporto, o Conselho da Europa define desporto como:

*“Todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis”.*

Segundo Marivoet (1998), desporto é definido “ como um sistema institucionalizado de práticas competitivas, com dominante física, delimitadas, codificadas, regulamentadas convencionalmente, cujo objetivo é apurar o melhor concorrente, ou registar a melhor performance”. No âmbito deste trabalho concordamos com ambas as definições de desporto, dado que, compreendem praticas mais organizadas, institucionais e até competitivas, sem, contudo, escamotear práticas menos estruturadas, mas que visam um trabalho físico, o bem-estar e a saúde em geral.

Já entendido o conceito de desporto e de prática desportiva, é importante também saber o que poderá levar os atletas ao seu abandono. Poderão existir várias razões que levam a este acontecimento menos bom, vamos focar-nos em três das mais importantes, sendo elas a motivação, a autoconfiança e o papel do treinador. O estudo da motivação tem um papel muito importante na prática desportiva. Muitas das vezes são os fatores pessoais e sociais que favorecem, ou não, a persistência no desporto ou o seu abandono. Interligada à motivação podemos encontrar a autoconfiança. Segundo Santos (2008), a autoconfiança é de grande importância pois revela a forma como estamos conscientes e preparados para fazer algo. Se o atleta tiver uma alta confiança em si mesmo é mais provável que se sinta preparado para os seus desafios diários, como por exemplo competições, sessões de treino duras, entre outros. Por outro lado, se o atleta não se sentir confiante não irá encarar estes desafios da mesma forma, chegando assim a desmoralizar e desistir. Importante será, também, falarmos do papel do treinador no que toca a este tópico do abandono da prática desportiva. O treinador não se pode limitar apenas ao papel da parte do ensino. Segundo Salmela (1996), o treinador é um elemento que maximiza de forma deliberada a prática, as aprendizagens e as habilidades dos seus atletas, para que dessa forma este seja o melhor preditor de sucesso dos seus alunos.

O abandono da prática desportiva é um fenómeno que deve preocupar seriamente todos os intervenientes, diretos ou indiretos. Assim, a nossa revisão sistemática apresenta-se como uma base fundamentada que poderá servir de guia e orientação para as práticas educativas e sociais.

Por fim, o objetivo desta revisão sistemática é recolher informação de natureza académica acerca das principais razões que levam ao abandono da prática desportiva, tentando perceber as causas e origens desta problemática para que, dessa forma, se vislumbrem caminhos para a resolução do problema estudado.

## 1.2 Metodologia

Os métodos para a elaboração de uma revisão sistemática preveem a (1) elaboração de uma pergunta à qual no fim queremos responder, (2) pesquisa na literatura, (3) seleção dos artigos pretendidos, (4) extração dos dados importantes dos mesmos, (5) avaliação da qualidade metodológica, (6) síntese dos dados, (7) avaliação da qualidade das evidências e (8) por fim uma redação dos resultados obtidos.

A pergunta que procuramos responder é o porquê de existir tanto abandono desportivo, e por sua vez, ir ao encontro das principais razões para isso acontecer.

A pesquisa dos artigos foi efetuada em duas bases de dados, sendo elas a *ISI Web of Science* e a *Scopus*, no dia 02 de fevereiro de 2021.

Só foram utilizados artigos científicos em inglês e as revisões de literatura não foram restringidas.

A pesquisa, tirando os repetidos das duas bases de dados, resultou num total de 27 artigos que serão usados nesta revisão.

Na tabela 1 é apresentada a metodologia usada para a pesquisa destes artigos.

Tabela 1 – Resultados da pesquisa para a revisão sistemática

Base de dados	WEB OF SCIENCE	SCOPUS
Método de pesquisa		
Dropout (tópico)	14.113	--
Dropout (título) + Sport (título)	11	32
Dropout (título) + Sport (título) + Apenas em Inglês	11	28

### 1.3 Evolução do tema ao longo dos anos

Tendo em conta a pesquisa efetuada no dia 02 de fevereiro de 2021, foram definidos um número de 27 artigos científicos que de seguida iremos analisar.

Segundo a figura 1, que representa a evolução do tema estudado ao longo dos anos, podemos afirmar que o pico de publicações foi no ano de 2012. Este ano com maior número de estudos poderá ter sido devido à ocorrência de grandes competições como os Jogos Olímpicos de Londres e os campeonatos europeus/mundiais. Estas grandes competições têm muita atenção por parte dos investigadores e por todo o mundo em geral, o que de certa forma aumenta a popularidade do desporto mundial nesse tempo e, por sua vez, abre portas a novos estudos por parte da comunidade científica.

Em relação à evolução do tema podemos afirmar que tem havido uma estagnação nos últimos anos, mas com uma ligeira subida em 2019 e 2020.

Acreditamos que nestes próximos anos o número de publicações sobre este fenómeno aumente ainda mais pois estamos perante tempos difíceis onde muitos jovens foram obrigados a parar a sua prática desportiva durante muito tempo, o que fez com que muitos deles perdessem o entusiasmo do seu desporto.

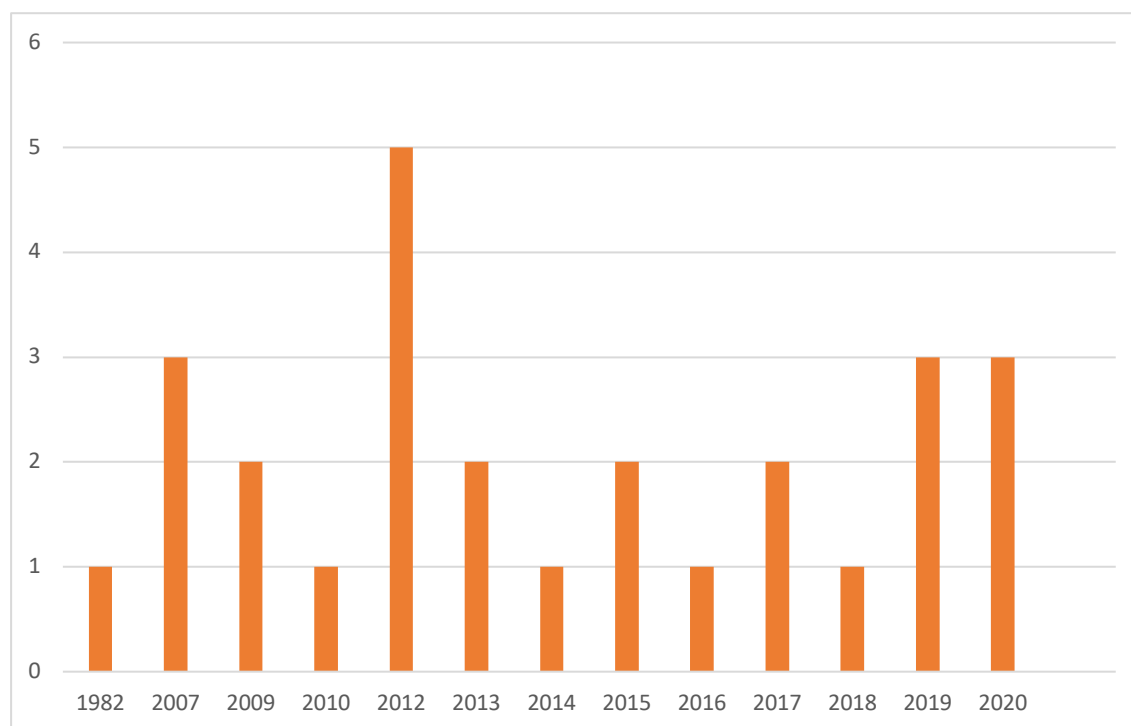


Figura 1 – Evolução do tema com o número de publicações em cada ano.

Tomando por base a pesquisa efetuada nas bases de dados anteriormente já referidas, apresentamos na tabela 2 um resumo dos *clusters* temáticos identificados nos vinte e sete artigos selecionados.

## 1.4 – Clusters temáticos

Tabela 2 – Clusters temáticos e respectivas referências.

<b>Clusters Temáticos</b>	<b>Referência</b>
<b>Carreiras Duais</b>	Baron-Thiene & Alfermann (2015)
	Sorkikila et al (2019)
<b>Características Idiossincráticas</b>	Battaglia & Kerr (2020)
	Cervelló et al (2007)
	Sancassiani et al (2019)
<b>Idade</b>	Bergamaschi & Méard (2012)
	Crane & Temple (2015)
	Delorme et al (2009)
	Guzmán & Kignston (2012)
	Wattie et all (2012)
<b>Gênero</b>	Eime et al (2014)
	Plaza & Boiché (2017)
	Ramirez et al (2019)
<b>Alta competição</b>	Fraser-Thomas et al (2007)
	Latorre-Román et al (2018)
	Moulds et al (2020)
	Nair & Bagchi (2020)
<b>Motivação</b>	Boiché & Sarrazin (2009)
	Calvo et al (2010)
	Dosseville et al (2013)
	Fraser-Thomas et al (2007)
	Gardner et al (2016)
	Gardner et al (2017)
	Gillet et al (2012)
	Gould et al (1982)
	Nuviala et (2012)
Nuviala et al (2012)	

Como é possível verificar na tabela 2, os clusters temáticos que tivemos em conta no abandono desportivo foram: as carreiras duais, as características idiossincráticas, a idade, o género, a alta competição e a motivação. Por clusters temáticos podemos entender como uma técnica para agrupar certos temas em subgrupos, com base em similaridades entre eles. Com esta tabela podemos observar quantos artigos foram utilizados em cada cluster criado.

A motivação é o cluster temático com mais artigos relacionados, sendo assim o fator com maior relevância no abandono desportivo. Em segundo lugar aparece a idade, que como iremos verificar mais adiante, é também um dos fatores que mais condiciona o possível abandono desportivo.

# Capítulo 2

## 2.1 Discussão

De forma a circunscrevermos imparcialmente o nosso objeto de estudo, há que estabelecer os significados conceptuais da terminologia utilizada. Sendo o abandono da prática desportiva o tema proposto da nossa revisão sistemática, apoiamo-nos em Battaglia e Kerr (2020) que definem o conceito como um termo usado por investigadores quando se referem a jovens que deixam ou se retiram da participação desportiva.

Os mesmos autores perspetivam historicamente e enquadram o termo abandono (no original no *dropout*) desde 1986 até ao presente dia. Na verdade, o abandono pode ocorrer não só em indivíduos que experienciaram situações negativas nas práticas desportivas, mas também, como o senso comum nos indica, por indivíduos insatisfeitos com o desporto em si mesmo pelo que tendem a trocá-lo por outra atividade. Também há que considerar os atletas que por motivos de força maior se vêm obrigados a deixar a prática, como por exemplo em situações de lesões ou de falta de apoio financeiro.

Consideramos que há a distinguir um simples abandono da prática desportiva, ou um abandono de um desporto em particular. Existem atletas e praticantes que, por vezes, após terem abandonado um desporto enveredam por outro. É questionável se a situação descrita anteriormente constitui verdadeiramente um abandono, ou se corresponde a uma transição ou mesmo crescimento do atleta.

Ainda relativamente ao abandono, Monteiro et al (2017) afirmam que não há uma definição conceptual da mesma que seja consensual por parte de todos os autores. O mesmo se verifica relativamente à questão do abandono desportivo ser de uma só modalidade e não do desporto em geral.

A perspetiva que os atletas têm do seu abandono, de acordo com Battaglia & Kerr (2020: 19), não acarreta uma carga tão negativa emocional e motivacionalmente comparada com um abandono escolar. Como o desporto é visto como uma atividade voluntária as decisões de deixar a prática desportiva podem representar um percurso relativamente espectável dentro da trajetória de vida dos jovens: *“As sport is a voluntary activity and decisions to leave sport may represent an outcome of normal youth developmental trajectories, dropout may not be the best term to use when describing youth’s experiences (...) in fact decisions to cease sport may represent normal developmental processes related to identity formation.”*

Há autores que consideram que o abandono da prática desportiva pode ter dois sentidos diferentes, consoante a relação profissional do atleta com o desporto. Num âmbito mais profissional, referimo-nos à desistência dos desportistas de elite. Esta ocorre na situação em que

o atleta desiste da sua carreira antes mesmo de conseguir atingir o pico da sua *performance* desportiva, como veremos mais adiante. É mais comum a desistência de jovens atletas nomeadamente em idade de adolescência. Neste sentido mais específico, o abandono significa simplesmente que o jovem atleta termina a sua participação, abandonando o clube onde exercia a sua prática ou até mesmo um ginásio que frequentava. Em ambas as circunstâncias, que seja no âmbito profissional quer seja na prática amadora, o abandono constitui sempre um fenómeno muito complexo com génese em variadas causas, que importa estudar e compreender.

De um modo geral, podemos afirmar que o abandono desportivo está relacionado a vários fatores. Entre eles a motivação de diferentes naturezas, fatores de ordem física e psicológica são comumente apontados como fulcrais. Contudo, outros fatores podem assumir um papel relevante no período anterior à decisão de abandonar a prática desportiva. Assim, vejamos a título de exemplo as relações estabelecidas entre colegas de equipa e mesmo com os treinadores e com a equipa técnica. Estas pode resultar numa influência mais positiva, ou pelo contrário, conduzir à desmotivação. É conhecida a relevância das relações de amizade, especialmente entre adolescentes. Amiúde, a dinâmica do grupo torna-se mais decisiva e poderosa do que a própria pressão familiar. Assim, nas palavras de Fraser-Thomas et al (2007: 659) *“Peers are very influential in children’s sport participation and highlights the importance of adolescents having peers both within and outside their sport.”*

Gardner et al (2017) afirmam-se como sendo os primeiros autores a relacionar os níveis de diversão, participação e comportamentos relativos à desistência usando uma metodologia que implica o seguimento dos atletas entre diferentes clubes e desportos. Nos seus resultados concluem que há evidências de natureza afetiva e cognitiva anteriores ao abandono desportivo, assim estabelecem uma relação entre divertimento e desistência: *“therefore as enjoyment and behavioral intention to continue increase, the risk of dropout decreases.”* (Gardner et al, 2017: 10).

Corroborando Crane e Temple (2015), Gardner et al (2017) vêm confirmar que a aceitação por parte dos colegas também se associa ao abandono. Quando se conjugam níveis de diversão baixos a eventuais dificuldades de relacionamento com colegas podemos considerar que uma desistência estará iminente. Estes estudos, devem, pois, ser um sinal de alerta para que as organizações e os treinadores estejam sensíveis à importância do desenvolvimento da dinâmica de grupo.

Já em 2016, Gardner et al (2016: 112) exprimiam: *“individuals within the positive social climate and a positive coach relationship quality profiles reported relatively higher levels of enjoyment and intention to continue than individuals in the diminished social climate and the positive friendship quality profiles.”* Este clima social (que é definido como as principais figuras chave, tais como pais, treinadores e colegas) influencia a participação na prática desportiva. Além do mais, é sabido que tal participação traz ganhos, não só físicos, mas também psicológicos. A relação do atleta com o treinador é de especial relevância, uma vez que pode vir a compensar eventuais faltas de apoio por parte de outras pessoas próximas que rodeiam o jovem atleta.

Moudls et al (2020), na análise realizada à participação a longo prazo e abandono de jovens nadadores na Austrália, concluem que a participação em desportos juvenis pode fornecer uma plataforma para que os jovens desfrutem de resultados de desenvolvimento valiosos, como melhoria da saúde física, desenvolvimento social e aprendizagem de habilidades motoras. Apesar da participação no desporto juvenil ser uma mais valia a diversos níveis, ainda existe uma elevada taxa de abandono por parte dos jovens. Perceber e compreender os fatores determinantes de abandono desportivo é um ponto fundamental para uma federação desportiva que quer crescer e ser sustentável, Delorme et al (2009).

Plaza & Boiché (2017) estudaram os estereótipos de género, tanto implícitos como explícitos, relativamente às intenções de desistência entre atletas adolescentes. Através da aplicação de um questionário avaliaram estereótipos desportivos, bem como, auto percepção da competência e do valor desportivo.

As variáveis de género podem ser consideradas fatores fulcrais da motivação. Sabemos, pelo senso comum, que há uma correlação de natureza sociocultural entre o género e determinadas modalidades desportivas. Consequentemente, é relativamente expectável, ainda que preconceituoso, que um atleta do género que tradicionalmente não é identificado com certa modalidade sinta a pressão dos estereótipos sociais. Nestas situações, é necessária uma grande dose de motivação intrínseca, ou seja, de uma auto motivação. Os estereótipos de género, frequentemente, têm origem em seio familiar, o que pode pesar ainda mais no momento decisivo de um abandono precoce. Este tópico, bem como todos os outros, não pode ser tratado isoladamente pois necessita de uma abordagem conjuntural: *“Dropout behavior relies not only on gender-related variables but also biological, motivational or interpersonal processes.”* (Plaza & Boiché, 2017: 82).

As autoras identificam uma zona neutra, isto é, uma zona em que os estereótipos são muito ténues, nomeadamente em desportos individuais que não exigem contacto físico. Neste estudo, foi concluído que, de facto, os estereótipos desportivos são mais presentes em rapazes e adolescentes praticantes de desportos tradicionalmente associados a rapazes: *“adolescents who practise masculine sport seemed to share stronger stereotypes”.* (Plaza & Boiché, 2017: 81).

Ramirez et al (2019) realizaram uma pesquisa na perspetiva das diferenças de género do abandono na área da indústria do *fitness*, uma área com altos níveis de desistência. Ao analisarem uma amostra composta pelos dois géneros, em que o feminino era percentualmente mais elevado, verificaram que a percentagem de mulheres que abandonam a prática é mais elevada do que a dos homens. As razões apresentadas relacionam-se com alegados problemas de saúde e incompatibilidade de horários. Ramirez et al (2019) refere que outros autores concordam que a

prática de atividade física das mulheres é condicionada por fatores socio culturais, tais como o tempo dedicado a tratar das crianças, o trabalho doméstico e profissional. Por outro lado, as desistências dos homens são alegadamente relacionadas com o trabalho ou com os estudos. No estudo apresentado, o género masculino afirmava praticar atividade física com maior regularidade do que o género feminino, pese embora o facto de se ter verificado um aumento de participação feminina em atividades físicas em Espanha, entre os anos de 2010 e 2015. De acordo com Ramirez et al (2019) a informação estatística mais recente mostra que, na população espanhola, as mulheres iniciam uma prática física mais tarde do que os homens. Esta circunstância poderá estar correlacionada com a desistência das mulheres numa faixa etária mais elevada do que nos homens. Isto é, a idade média dos homens espanhóis que, de acordo com o estudo, desistiram era de vinte e seis anos e a idade média das mulheres era de trinta.

Também no desporto de alta competição se registam níveis de desistência diferenciados entre géneros. Segundo Latorre-Román et al (2018: 212), *“women showed greater dropout rates than men.”* Neste estudo os autores procuram analisar a carreira e desistências do top 10 de atletas entre os 14 e 19 anos entre o período entre 2004 e 2014, em Espanha. Conforme referimos anteriormente, neste período temporal a taxa de desistência entre os desportistas do género feminino foi quatro por cento mais elevada comparativamente a dos homens. Os resultados do estudo contrariam a ideia de que o sucesso em jovens atletas não garante o igual sucesso desportivo na carreira mais tarde. O senso comum impulsiona pais, crianças e até mesmo treinadores a acreditar que, para se atingir um nível de elite, é necessária a prática de um único desporto desde tenra idade. Esta crença pode ser questionada uma vez que a prática de um único desporto, por maioria de razão, reduz as oportunidades de se participar em diferentes desportos que poderiam contribuir positivamente para um desenvolvimento mais consubstanciado das capacidades e habilidades motoras. Esta constitui uma questão deveras controversa numa opção entre especialização desportiva ou diversificação de experiências. Com Latorre-Román et al (2018) reconhecemos que há vários fatores que contribuem para o desejo de especialização num único desporto, nomeadamente o desejo de bolsas escolares e contratos profissionais, ou até mesmo o desejo de reconhecimento social e mediático. A verdade é que apenas uma minoria de jovens atletas alcança um nível de elite. Contudo, Latorre-Román (2018: 212) afirma que *“Early specialization is not always consistent with children’s motivation to participate in sports”* Para além do fator da dualidade motivação/desmotivação, é reconhecido que uma especialização desportiva acarreta sérios riscos de lesão.

A participação em vários desportos permite que os jovens atletas adquiram competências diversificadas, e ainda mais relevante, motivam intrinsecamente o participante. Em jeito de conclusão, Latorre-Román et al (2018: 212) afirmam *“This study supports that the intense training and specialization in most sports should be delayed until late adolescence to reduce the risk for injury and adverse psychological stress and, thereby, the sport career organized with less training at early ages and specialization later seems more beneficial for the young in sports and athletics.”*

Guzmán e Kingston (2012: 431) consideraram que ao longo dos tempos a motivação é um elemento-chave para o abandono da prática desportiva: *“Motivation has been considered a key variable in predicting dropout in sport.”* Como é sabido, a motivação pode ser entendida em duas componentes, a saber, uma motivação intrínseca e uma motivação extrínseca. A motivação pode ser abalada por um contexto de conflito entre o desporto e a escola. Guzmán e Kingston (2012: 4319) confirmam que existe uma relação inversamente proporcional: *“the higher and more self-determined the motivation of a person towards sport the less conflict with study he/she will perceive; further this leads to an associated increased intention to persist in the activity.”*

Os resultados do estudo de Guzmán e Kingston (2012) mostram que não há diferenças de motivação relacionadas com o género. No entanto, o mesmo não se passa com a idade, pois os resultados do mesmo estudo mostram que a auto motivação vai diminuindo com a idade.

Crane e Temple (2015), na revisão sistemática, identificaram cinco áreas chave no abandono do desporto entre crianças e jovens: falta de diversão, perceção de competência, pressão social, prioridades de competição e fatores físicos. Entre fatores idiossincráticos, isto é, pessoais, destaca-se a perceção do jovem atleta da sua própria competência física e desportiva e também o sentimento de diversão retirado da prática. Os autores encontraram vinte e seis estudos que relevam estes fatores intrapessoais como decisivos na desistência. O conceito de diversão aparece pois, associado ao tempo de jogo, a desentendimentos com treinadores ou ao tempo excessivo de treino. Os sentimentos que se associam a um autojulgamento, à falta de competências e à autocrítica podem ser muitos significativos no momento da desistência, embora todos eles sejam de perceção subjetiva e não quantificados por parte dos atletas. Como concluem Crane e Temple (2015: 123) *“as children tend to gravitate toward areas where they perceive they are competent and away from areas where they feel unsuccessful it is unsurprising that drop out from sport is associated with lower perceptions of competence.”*

Tal como Latorre-Román (2018) identificou, os adolescentes tendem a sentir níveis de pressão por parte da família e de treinadores. Por sua vez, Crane e Temple (2015), identificam paralelamente um outro tipo de pressão a que poderemos denominar de pressão social por parte dos colegas e amigos.

O declínio da atividade física na idade da adolescência relaciona-se, muitas vezes, com o estabelecimento de outras prioridades em detrimento da prática desportiva. Claramente as lesões, como já havíamos visto anteriormente, são uma causa de desistência, pois implicam a obrigação de afastamento da prática desportiva durante largos períodos temporais.

Sorkkila et al (2019) pretenderam estudar a razão pela qual alguns jovens atletas abandonam a prática desportiva em situações de grande exigência escolar. A hipótese que levantam é de haver algum tipo de relação entre um determinado perfil pessoal e as escolhas entre estudos e prática desportiva. Os estudantes atletas têm, logicamente, a necessidade de uma gestão de tempo diferenciada e exigente, uma vez que têm que dividir as suas rotinas entre as tarefas escolares e

todo o tempo necessário de treino. Estas situações constituem a essência das denominadas carreiras duais. Permanece a questão sobre o motivo que leva alguns atletas a suportar e ultrapassar estes desafios enquanto outros tendem a desistir, maioritariamente, do desporto. A resposta a esta questão pode ser a resiliência, que Sorkkila et al (2019) resumem como sendo associada ao otimismo, proatividade e perspetivação positiva, não descorando, contudo, a existência de diferentes entendimentos conceptuais entre autores que estudam a resiliência.

Baron-Thiene e Alfermann (2015) também estudaram o envolvimento de características pessoais de estudantes atletas (com carreiras duais) no abandono desportivo. Esta abordagem às carreiras duais é relativamente recente no continente europeu, contrariamente ao que acontece nos Estados Unidos da América. Os autores concluem que a desistência é mais comum em atletas com carreiras desportivas mais breves e também com menos horas de prática desportiva semanal. Podemos concluir que um contexto ideal para o sucesso das carreiras duais deve incluir o apoio da estrutura escolar.

Os diferentes artigos e conseqüentemente os diferentes autores, não conseguem isolar completamente uma causa única e singular para o abandono da prática desportiva. Na verdade, tem que haver uma abordagem holística face à temática estudada, dado que, os praticantes de desporto são seres complexos que, por sua vez, devem ser vistos como um todo e não como uma soma das partes.

## **2.2 Pesquisas Futuras**

Em estudos futuros, quer a participação em atividades desportivas, quer um eventual abandono das mesmas, devem ser abordados tendo em consideração modelos socio ecológicos abrangentes, que abarcam desde o individuo e os seus traços idiossincráticos, até à sua inserção familiar e comunitária, não esquecendo influencias culturais e sociais dos diferentes estratos.

Alguns estudos já realizados podem apresentar descrições e soluções demasiado simplistas da realidade. Do ponto de vista subjetivo, o individuo que estudamos pode ser influenciado por variáveis como a autoestima, a motivação, ou mesmo um desejo de bem-estar. A percepção, necessariamente subjetiva dos mesmos, deve ser mais estudada e explorada, de forma a compreendermos melhor outras razões que subjazem ao desejo da participação versus abandono. O efeito relativo da idade, deve ser analisado sob várias perspetivas incluindo outras variáveis como por exemplo a decisão de abandonar determinada prática e iniciar uma outra modalidade.

O fator idade, o qual muitos autores analisam, pode ser mais pesquisado não só a entrada, isto é, no momento em que o jovem demonstra interesse em iniciar a sua prática, como também no momento de desistência posterior. Uma hipótese que devia ser explorada relaciona-se com o número de anos de prática de um determinado desporto anteriormente ao seu abandono. Poderá ser explorado o fator efeito relativo da idade também nestas situações, a fim de determinar qual o seu verdadeiro efeito.

As associações entre os fatores físicos e psicossociais podem ter uma maior influência, um dos exemplos reais é a forma como os pais apoiam ou não e influenciam o compromisso com o desporto. Um estudo mais profundo desta subárea poderá determinar algumas soluções para diminuir a taxa de abandono da prática desportiva, o mesmo se aplica aos casos em que os jovens desistem do desporto por influência de desistências dos seus amigos.

## Capítulo 3- Conclusão

O abandono no desporto é, cada vez mais, um tema que precisa de ser investigado face à perceção do aumento que o mesmo tem tido na atualidade, principalmente nos jovens desportistas. Perante esta realidade, impôs-se um estudo mais aturado, que culminou numa revisão sistemática.

No início destes trabalhos, propusemo-nos reunir estudos de âmbito académico de forma a avaliar, reunir e concluir acerca da temática do abandono da prática desportiva.

Os autores por nós pesquisados sublinharam a relevância de variados fatores, como a motivação, a relação com o treinador/pais/colegas, as características pessoais e idiossincráticas, o físico/psicológico. Estes fatores podem ser determinantes tanto na inibição como na estimulação dos jovens pelo desporto. Para além da prática desportiva em idades mais jovens, o fator idade e género foram, igualmente, destacados como possíveis variáveis a ter em consideração.

Concluimos esta revisão com uma visão assente em algumas linhas orientadoras: o abandono voluntário difere daquele que é condicionado por lesões ou por falta de apoio financeiro; o início da prática de uma nova modalidade em detrimento de uma outra anterior não é equivalente ao abandono de toda e qualquer atividade de exercício físico; os fatores que determinam o abandono por parte de desportistas de elite são diferentes daqueles que levam ao abandono por parte de atletas que ainda não atingiram a sua performance desportiva; fatores de natureza social e até lúdica, de relação com os outros podem ser altamente resolutivas; motivação extrínseca é muito distinta de motivação intrínseca e ambas são constituídas por uma miríade de outros fatores; o abandono da prática de um desporto individual é distinto do abandono de um desporto coletivo.

Podemos perspetivar algumas soluções que a médio prazo podem vir a surtir efeito. Desafiamos toda a comunidade científica a embarcar neste desafio, a fim de podermos viver numa sociedade que valoriza a prática desportiva como uma competência transversal.

# Referências

Anthony Battaglia & Gretcjen Kerr (2020): Exploring sport stakeholders' interpretations of the term dropout from youth sport, *Journal of Applied Sport Psychology*, DOI: 10.1080/10413200.2019.1707727.

Baron-Thiene, A., & Alfermann, D. (2015). Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation – A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools.

Boiché, J., & Sarrazin, P. (2009). Proximal and distal factors associated with dropout versus maintained participation in organized sport. *Journal Of Sports Science & Medicine*.

Calvo, T., Jimenez, R., Cervelló, E., & Iglesias, D. (2010). Using Self-Determination Theory to Explain Sport Persistence and Dropout in Adolescent Athletes. *The Spanish Journal Of Psychology*.

Cervelló, E., Guzmán, J., & Escarti, A. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory.

Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth.

Teixeira DS, Pelletier LG, Monteiro D, Rodrigues F, Moutão J, Marinho DA, Cid L. Motivational patterns in persistent swimmers: A serial mediation analysis. *Eur J Sport Sci*. 2020 Jun;20(5):660-669. doi: 10.1080/17461391.2019.1675768. Epub 2019 Oct 20. PMID: 31578934.

Delorme, N., Chalabaev, A., & Raspaud, M. (2009). Relative age is associated with sport dropout: evidence from youth categories of French basketball.

Dosseville, F., Rioult, F., & Laborde, S. (2013). Why do sports officials dropout.

Drop-out Meaning - IResearchNet. (2021). Retrieved 29 April 2021, from <http://psychology.iresearchnet.com/sports-psychology/sports-psychology-careers/drop-out-meaning/>.

Eime, R., Harvey, J., Casey, M., Symons, C., & Payne, W. (2014). Socioecological factors associated with participation in physical activity and sport: A longitudinal study of adolescent girls.

European Journal of Sport Science (2012): Relative age-related participation and dropout trends in German youth sports clubs, European Journal of Sport Science, DOI: 10.1080/17461391.2012.681806.

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2007). Examining Adolescent Sport Dropout and Prolonged Engagement from a Developmental Perspective. *Journal Of Applied Sport Psychology*.

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2007). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology Of Sport And Exercise*.

Gardner, L., Magee, C., & Vella, S. (2016). Social climate profiles in adolescent sport: Associations with enjoyment and intention to continue.

Gardner, L., Magee, C., & Vella, S. (2017). Enjoyment and Behavioral Intention Predict Organized Youth Sport Participation and Dropout.

Gould, D., Feltz, D., Weiss, M., & Petlichkoff, L. (1982). Participation Motives in Competitive Youth Swimmers.

Jose Francisco Guzmán & Kieran Kingston (2012): Prospective study of dropout: A motivational analysis as a function of age and gender, *European Journal of Sport Science*.

Latorre-Román, P., Pinillos, F., & Robles, J. (2018). Early sport dropout: High performance in early years in young athletes is not related with later success.

Maldini, P. (2012). Abandono precoce no desporto. O papel dos treinadores. *Lateral esquerdo*. Acedido a 10, novembro, 2019, em <https://www.lateralesquerdo.com/2012/06/29/abandono-precoce-do-desporto-o-papel-dos-treinadores/>.

Marivoet, S. (1998). Tempos e espaços de realização humana no contexto das novas necessidades sociais.

Monteiro, D., Cid, L., Marinho, D., Moutão, J., Vitorino, A., & Bento, T. (2017). Determinants and Reasons for Dropout in Swimming —Systematic Review.

Moulds, K., Abbott, S., Pion, J., Brophy-Williams, C., Heathcote, M., & Copley, S. (2020). Sink or Swim? A survival analysis of sport dropout in Australian youth swimmers.

Nair p, Bagchi A (2020): Dropout from competitive sports in India.

Nicolas Gillet, Sophie Berjot, Robert J. Vallerand & Sofiane Amoura (2012) The Role of Autonomy Support and Motivation in the Prediction of Interest and Dropout Intentions in Sport and Education Settings, *Absic and Applied Social Psychology*, DOI: 10.1080/01973533.2012.674754.

Nuviala, A. (2012). Perceived quality of the school sport as predictor of sports dropout in teenagers. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Fisica Y Del Deporte*.

Nuviala, A., Villén, M., Cruces, A., Ordás, R., Fernández, J., & Nuviala, R. (2012). Validity, reliability and exploratory factors analysis of the dropout scale in sport centres.

Plaza, M., & Boiché, J. (2007). Gender stereotypes, self, and sport dropout: a one-year prospective study in adolescents.

Ramirez, C., Calvo, A., Subijana, C., & Navandar, A. (2019). Analysis of gender differences in dropout in sports centers located in school campuses.

Sallis, J. F., & Patrick, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: consensus statement. *Pediatric exercise science*, 6(4), 302-314.

Salmela J (1996). *Great Job coach! Getting the edge from proven winners*. M.O.M. Printing, Canadá.

Sancassiani, F., Lecca, M., Pintus, E., Moro, M., Caria, R., & Minerba, L. et al. (2019). Could an innovative training program including contact sports and counseling help young people with traits of psychopathy and a history of school dropout.

Santos, V. (2017). Abandono precoce no desporto. Portal FDF Futebol de Formação. Acedido a 10, novembro, 2019, em <https://www.futeboldeformacao.pt/2017/09/13/abandono-precoce-do-desporto/>.

Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418. doi:10.1002/ejsp.98.

Sorkkila, M., Tolvanen, A., Aunola, K., & Ryba, T. (2019). The role of resilience in student-athletes' sport and school burnout and dropout: A longitudinal person-oriented study.

Sport and School Integration: a New Approach to Understand the Dropout in Junior High Schools. Theoretical Proposal Applied to French Case. (2012). *Journal Of Physical Education and Sport*. doi: 10.7752/jpes.2012.03041

