



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

A transição de Carreira e o Desporto: uma análise à Luz da Motricidade Humana Anexos

Mestre José Carneiro Oliveira Neto

Tese para obtenção do Grau de Doutor em
Ciências do Desporto
(3.º ciclo de estudos)

Orientador Externo UBI: Prof. Doutor Antunes de Sousa
Orientador UBI: Prof. Doutor Guedes de Carvalho

Covilhã, 10 de Abril de 2011

Anexo A - Protocolo Entrevista Ex-Jogadores

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Carreira Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou o futebol profissional?
2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de se retirar do futebol profissional?
3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de se retirar do futebol profissional se tornou iminente?
4. Em que medida é que as preocupações com o futuro esteve presente no decorrer da carreira?

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Carreira Desportiva

1. Durante a sua carreira, como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a sua transição de carreira do desporto profissional para o seu papel actual?
2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à sua retirada do futebol profissional e transição de carreira, durante a sua carreira profissional?
3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido durante a sua carreira profissional?
4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua retirada do futebol profissional?

Factores de Desenvolvimento Relacionados com a Adaptação à Transição de Carreira Desportiva

1. Quando é que começa normalmente a preparação para a vida após o futebol profissional, para a maioria dos jogadores? Para si?
2. Quando deveria ter início a preparação para a vida após uma carreira no futebol profissional?
3. O que precisou após o termo da sua carreira profissional para dar sentido e satisfação à sua vida? Do que sentiu falta?
4. Dadas as suas experiências e as experiências de outros jogadores de futebol profissional, como descreveria uma transição de carreira desportiva com sucesso do futebol para a “vida regular”?

Disponibilidade de Recursos para a Realização de uma Transição de Carreira

1. Quem contribuiu para a sua preparação para a sua transição de carreira do futebol profissional?
2. Na sua opinião, quem deveria ser conselheiro pela preparação dos atletas de elite para sua transição de carreira do desporto?
3. Tinha conhecimento de serviços de transição e apoios, e utilizou quando era jogador de futebol profissional? Sim ou não? Em caso afirmativo, quais?
4. Baseado na sua experiência, que valências proporia para um programa de transição de carreira?

Qualidade de Transição de Carreira

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de carreira?
2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de carreira desportiva?
3. Experimentou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de carreira desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador							
Companheiros equipa							
Familiares							
Amigos							
Associações							

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta profissional que o tenha ajudado na sua vida após a retirada do futebol?
2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira profissional, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Anexo B - Questionário demográfico

Completar este questionário demográfico é voluntário e deverá demorar aproximadamente 5 minutos. Por favor lembre-se que não existem respostas certas ou erradas. Se tiver qualquer questão, sinta-se à vontade para interpelar o investigador para clarificação e sinta-se à vontade para incluir qualquer informação adicional que considere que possa ajudar-nos a compreender melhor as experiências de transição da carreira desportiva dos jogadores de futebol.

Número de Identificação _____

Informação Demográfica

Idade _____

Ocupação Actual _____

Raça/Etnicidade:

Estado Civil: Casado Solteiro Divorciado (opcional) Viúvo Outro

Habilitações literárias e/ou técnicas (selecione todas as completadas)

Primário

Preparatório

Secundário

Superior

Mestrado

Doutoramento

Passado Desportivo

Quantos anos esteve no desporto competitivo, por favor divida (i.e., camadas jovens 4 anos, etc.)

Camadas jovens _____ Infantis _____ Iniciados _____

Juvenis _____ Juniores _____ Profissional _____

Última equipa em que jogou (por favor indique o número de anos que jogou com esta equipa)

Em que outra equipa jogou durante a sua carreira profissional (por favor indique # de anos com cada equipa)?

1) _____ 2) _____

3) _____

Em que posição jogava inicialmente? _____

Outras posições em que jogou _____

Frequentou a escola durante a sua carreira no desporto profissional? Sim Não

Que tipo/nível escolaridade? _____

Escala de Satisfação com a Vida

Abaixo estão cinco afirmações com as quais pode concordar ou discordar. Usando a escala de 1 -7 abaixo indique a sua concordância com cada item ao colocar o número apropriado na linha precedente desse item. Por favor responda abertamente e seja honesto.

1 2 3 4 5 6 7

• • • • •

1 - Discordo totalmente; 2 - Discordo; 3 - Discordo ligeiramente; 4 - Não concordo nem discordo; 5 - Concordo ligeiramente; 6 - Concordo; 7 - Concordo totalmente

1. _____ Na minha perspectiva a minha vida é próxima do meu ideal.

2. _____ As condições da minha vida são excelentes.

3. _____ Estou satisfeito com a minha vida.

4. _____ Até agora tenho conseguido as coisas importantes que quero da vida.

5. _____ Se pudesse viver a minha vida de novo, não mudaria quase nada.

Transição de Carreira Desportiva

Numa escala de 1-10 com 1 a ser muito fácil e 10 muito difícil como classificaria a sua experiência de transição de carreira desportiva? _____

Qual é a sua ocupação ou papel de carreira principal?

Emprego tempo inteiro (lista) _____

Emprego part-time (lista) _____

Desempregado

Auto-emprego (consultadoria, etc.) (lista)

Outro (lista)

Procurou emprego a tempo inteiro quando se retirou? Sim Não

Quanto tempo demorou a conseguir emprego a tempo inteiro após a sua retirada? _____

Obrigado pela sua participação no seu estudo de pesquisa

Anexo C - Protocolo Entrevista Ex-Reclusos

Protocolo Entrevista

- 1 - Como encarava a vida dentro da prisão?
- 2 - Em que medida a prática desportiva servia como meio de ligação com a sociedade?
- 3 - Até que ponto a prática das actividades desportivas o ajudavam a assimilar e a aceitar as regras de conduta?
- 4 - Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia entre equipas de reclusos?
- 5 - Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia com equipas que vinham do exterior?
- 6 - Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados fora do ambiente prisional e com equipas do exterior?
- 7 - Quando sair (saiu) do estabelecimento pensa continuar a prática do desporto? Qual e porquê?
- 8 - Em que medida a prática de actividade desportiva contribuiu para a inserção na vida activa?
- 9 - Quem pensa que poderá ajudar (ser responsável) a inserir-se na sociedade após a saída da cadeia e esteja presente em todos os domínios (pessoais, profissionais, desportivos)?
- 10 - Que factores pensa ser decisivos para a sua reinserção social?
 - 10.1 - a) Factores externos (amigos, familiares, ...)
 - b) Factores pessoais (motivação, auto-estima, ...)
 - 10.2 - Se respondeu b) em que medida a prática desportiva teve um papel importante?
- 11 - Que tipos de preocupações o invadiram perante a expectativa de sair da prisão?

Questionário Demográfico

1 - Número de Identificação

2 - Idade

3

	Antes	Durante	Após
Ocupação			
Estado Civil			
Habilitações Literárias			
Actividades Desportivas Praticadas			

4 - Anos de reclusão

5 - Enquanto recluso, frequentou outras actividades além do desporto? Quais?

Escolas ____

Cursos Técnico Profissionais ____ Quais _____

Outras _____

Questionário Motivacional - Satisfação com a Vida

Abaixo estão cinco afirmações com as quais pode concordar ou discordar. Usando a escala de 1 - 7, indique a sua concordância com cada item ao colocar o número apropriado na linha precedente desse item. Por favor responda abertamente e seja honesto.

1 - Discordo totalmente; 2 - Discordo; 3 - Discordo ligeiramente; 4 - Não concordo nem discordo; 5 - Concordo ligeiramente; 6 - Concordo; 7 - Concordo totalmente.

- 1 - ____ Na minha perspectiva a minha vida é próxima do meu ideal.
- 2 - ____ As minhas condições de vida são excelentes.
- 3 - ____ Estou satisfeito com a minha vida.
- 4 - ____ Até agora tenho conseguido as coisas mais importantes que quero da vida.
- 5 - ____ Se pudesse viver a minha vida de novo, não mudaria quase nada.

Transição de Vida após Reclusão

1 - Qual a ocupação? _____ Tempo inteiro ____ / Part-time ____

2 - Auto-emprego? ____ Qual / Quais? _____

3 - Quanto tempo demorou a conseguir emprego após a saída da cadeia? _____

4 - Dificuldades encontradas? _____

5 - Apoios encontrados - Família / Amigos / Associações / Empresas / Autarquias / Outras.

6 - O que pretende acrescentar a esta entrevista/inquérito?

Anexo D - Protocolo Entrevista Grupo de Controlo

Protocolo Entrevista

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou a actividade desportiva?

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de reduzir/parar a actividade desportiva?

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de parar/retirar?

4. Em que medida é que as preocupações com a qualidade de vida esteve presente durante o tempo de prática desportiva?

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Durante a sua carreira profissional como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a passagem de prática regular para o seu estado actual?

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à diminuição de intensidade de prática desportiva?

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido quando praticava regularmente a sua actividade desportiva?

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua paragem/abrandamento da intensidade de prática desportiva?

Qualidade de Transição de Intensidade de Prática Desportiva

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de intensidade de prática desportiva?

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de intensidade de prática desportiva?

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de intensidade de prática desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador/Monitor							
Companheiros equipa							
Familiares							
Amigos							

Associações								
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta que o tenha ajudado na sua vida após a retirada da prática desportiva?

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira desportiva, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Anexos E (Entrevistas Ex-jogadores)

Participante 1

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Carreira Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou o futebol profissional?

Sim, foi por opção. Achei que já tinha o meu dever cumprido. Não que não gostasse, mas porque achei que era o momento em que tinha feito o que tinha a fazer. Podia jogar mais algum tempo, pelo menos um par de anos, mas como eu lhe disse a minha opção foi acabar naquela altura.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de se retirar do futebol profissional?

Não é fácil, de facto. É uma atitude muito difícil, confesso. Mas ela é mais difícil consoante a personalidade de cada um e consoante o momento. Eu confesso que o futebol, foi, é e será sempre a minha grande paixão. Mas quando eu acabei, não me foi muito difícil, por estranho que pareça. No espaço de um, dois meses resolvi para mim próprio, só, acabar. Apenas disse na hora e no dia, que comuniquei aos dirigentes e os dirigentes até foram de facto bastante simpáticos, porque me proporcionaram, naquela altura, uma conferência de imprensa. E foi assim de uma forma muito natural, mas também com alguma frieza que, porque a minha posição também era muito de frieza, e pronto, não me custou. Reconheço de que deve custar muito.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de se retirar do futebol profissional se tornou iminente?

Eu naquela altura, o que pensei, foi descansar. Tirar algum tempo para reflectir, para descansar e estar mais tempo com a família. Foi dessa forma que eu passei aqueles momentos.

4. Em que medida é que as preocupações com o futuro esteve presente no decorrer da carreira?

Sim. Sempre me procurei preparar, mais do que preocupar. Mas enfim. O futuro nunca se sabe e pela forma que a sociedade avança, pela forma como é sempre... não é fácil. Eu lembro-me que era jogador, com 25 anos, e tirei o curso de treinadores. Era uma forma de me preparar, e depois fui fazendo alguns investimentos.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Carreira Desportiva

1. Durante a sua carreira, como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a sua transição de carreira do desporto profissional para o seu papel actual?

Bom. Como eu lhe disse, mais que... foi a minha maneira de estar, a minha maneira de ser que no fundo influenciou, na minha opinião pela positiva, a passagem. Porque conheço outros companheiros, outros adversários que depois de acabar que quase nem vem ao futebol. Eu desde que acabei, poucos jogos faltei. Pelo menos ao FC Porto poucos jogos faltei e depois à Selecção Nacional, faltei alguns, mas ainda hoje me perguntam, e eu já acabei a carreira à 20 anos, e a pergunta é: “Quando estás a ver um jogo, que sentes?”, e a minha resposta é que não, eu nunca sinto que... lá está, cada um tem a sua personalidade e eu entendi assim e achei as coisas sempre naturais e cada época tem o seu tempo, e eu tive a minha época e o meu tempo, sendo certo que a minha actividade depois de acabar a carreira não foi a que estou. Agora estou integrado no FC Porto, mas durante 18 anos, não. Tive alguns negócios, uma série de coisas.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à sua retirada do futebol profissional e transição de carreira, durante a sua carreira profissional?

Não, não pensei. Eu um mês antes ou dois meses antes decidi, quase que nem pensei. Reconheço que falei algumas coisas e ao falar penso, com alguns companheiros, com os meus amigos, e todos eles me diziam para continuar, o que é curioso. Enfim, eu tinha 34 anos e estava a marcar golos e as pessoas minhas amigas diziam-me, “então, mas se estás a marcar deves continuar”, e é verdade é isso que se deve fazer, mas eu na hora de decidir decidi ao contrário.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido durante a sua carreira profissional?

Não. Quer dizer, ter tinha porque era sócio de um ou outro negócio, mas nunca fui da opinião que um futebolista tivesse outra actividade. Por isso nunca o fiz, mas tinha um outro negócio.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua retirada do futebol profissional?

Foi essencialmente o tempo que eu nos primeiros meses e até um ano, que tive que livre, não é. Porque nós tínhamos o tempo/espaco ocupado e se não fosse o tempo/espaco, tínhamos o tempo/psicológico ocupado, e custou-me um bocadinho ocupar esse tempo todo, nos primeiros tempos, mas depois com o tempo fui conseguindo ocupar com outras actividades e tudo voltou à normalidade. O tempo e as rotinas que eu tinha da vida, isso confesso que custou, mas depois de facto apanhei outro comboio e segui a viagem.

Factores de Desenvolvimento Relacionados com a Adaptação à Transição de Carreira Desportiva

1. Quando é que começa normalmente a preparação para a vida após o futebol profissional, para a maioria dos jogadores? Para si?

Não sei precisar, mas agora acho que há uma série de oportunidades para que eles se possam situar e pensar noutras actividades no futuro. No meu tempo existia mais o conselho dos dirigentes que se preocupavam em alertar-nos para essas situações. Agora acho que os dirigentes nem fazem isso, porque são todos profissionais. O

que há é que a própria sociedade tem outras oportunidades para que os futebolistas se possam preparar para o futuro.

2. Quando deveria ter início a preparação para a vida após uma carreira no futebol profissional?

Na minha opinião, desde logo deveriam dar continuidade aos estudos, se bem que eu entendo que é difícil, enquanto profissional de alta competição, obviamente que profissionais, são todos, são os do Benfica, os do Porto, os do Paços de Ferreira, são os do Tirsense ou Moreirense, mas e aliás salvaguardando as devidas diferenças, os profissionais estão sujeitos a outras exigências. Portanto é um bocado difícil haver uma concentração mental para outras actividades, como eu disse, mas hoje em dia os clubes, principalmente os grandes tem condições de dar um acompanhamento na formação do futebolista. Eu próprio, hoje, no clube tenho de vez em quando alguns cursos. Portanto se eu tenho, embora os futebolistas disponham de menos tempo, eles também terão, com certeza. Portanto isto quer dizer que hoje há várias formas de permitir aos futebolistas a oportunidade de seguirem os estudos, para além de haver várias formas, ao contrário do meu tempo em que não tinha nenhuma regalia ao ser estudante, ou seja, eu tinha uma actividade e não tinha regalias como estudante. Tive de acabar com os estudos, precisamente por isso. Não tinha justificação quando ia jogar pela selecção e depois não tinha o acompanhamento necessário e isso fez com que eu deixasse os estudos, ainda estava no início da minha carreira como jogador. Mas hoje não é assim. Hoje há um acompanhamento e umas regalias e privilégios para os desportistas estudantes e eu acho muito bem, isto para lhe dizer que devem fazer isto desde sempre. Desde que estudem quando são jovens e que devem continuar.

3. O que precisou após o termo da sua carreira profissional para dar sentido e satisfação à sua vida? Do que sentiu falta?

Precisei de tempo, efectivamente. Precisei de tempo para descansar, a cabeça, o corpo, tempo para fazer uma retrospectiva e reflexão e pensar no iria fazer depois.

4. Dadas as suas experiências e as experiências de outros jogadores de futebol profissional, como descreveria uma transição de carreira desportiva com sucesso do futebol para a “vida regular”?

O que eu acho é que no fundo, aquilo que aconteceu comigo. Procurar durante a sua carreira, primeiro não se afastar do que é a vida real e depois pensar que somos pessoas como toda a gente e se nunca pensarmos que somos especiais ou que estamos acima de qualquer indivíduo, penso que isso será sempre uma forma de se ter menos problemas. E também não viver o comodismo de ser futebolista. E eu confesso que vivi esse comodismo, um pouco, porque quando nós somos futebolistas temos sempre alguém para fazer as coisas por nós e depois durante muitos anos habituamo-nos a um estilo de vida que depois mais tarde, como disse, ou tens muito dinheiro como um Figo ou um Cristiano Ronaldo que lhes permite continuar com esse estilo de vida, mas a maior parte não tem essa possibilidade. Portanto, acho que isso, que será ter essa força psicológica de ter os pés bem assentes na terra.

Disponibilidade de Recursos para a Realização de uma Transição de Carreira

1. Quem contribuiu para a sua preparação para a sua transição de carreira do futebol profissional?

A família. A família é sempre o suporte mais importante. E algum amigo com quem falei. Mas acima de tudo a família é sempre a base que nos acompanha ao longo da vida.

2. Na sua opinião, quem deveria ser conselheiro pela preparação dos atletas de elite para sua transição de carreira do desporto?

Hoje em dia já há. Eu vejo no FC Porto. O FC Porto tem nas camadas jovens e no futebol profissional um psicólogo. Tem um departamento que se ocupa disso. E julgo que os outros clubes grandes e menos grandes também devem ter, não sei. Mas penso que é uma boa solução.

3. Tinha conhecimento de serviços de transição e apoios, e utilizou quando era jogador de futebol profissional?

Sim ou não? Em caso afirmativo, quais?

Não tínhamos. Tínhamos muito pouca coisa. Não tínhamos quase nada. O sindicato não tinha grande força na sociedade e hoje tem. E ainda bem e dá uma ajuda, de facto para aqueles que têm algumas dificuldades.

4. Baseado na sua experiência, que valências proporia para um programa de transição de carreira?

Eu penso que principalmente, dar um apoio no sentido das oportunidades de formação. Eu penso que fundamentalmente isso. Depois o apoio financeiro, até porque essa parte tem de ser pontual, porque não existem condições para ser uma constante. Isso será para um ou outro caso que haja necessidade.

Qualidade de Transição de Carreira

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de carreira?

Se calhar. No início, com esse tempo que tive exagerado sem estar ocupado, penso que não foi nada de mal, mas poderia com esse tempo ter ganho com esse tempo, mas não e perdi-o. Mas também era tempo que precisava para mim.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de carreira desportiva?

Eu acho que principalmente a minha satisfação como que fiz ao longo da minha carreira. Senti de facto aquela sensação de dever cumprido. E isso de facto contribuiu para que não tenha aquele saudosismo. Claro que ainda jogo futebol. E hoje com 53 anos ainda continuo a jogar e treino, mas isso é uma questão e a outra é a de um saudosismo negativo, isso não. Isto não quer dizer que o futebol me diz pouco. É como disse a minha grande paixão e continua a ser.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Felizmente não. Até hoje não senti nem tive nenhum problema desse género.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de carreira desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador	X						
Companheiros equipa	X						
Familiares							X
Amigos							X
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta profissional que o tenha ajudado na sua vida após a retirada do futebol?

A humildade, a determinação, o sentido de responsabilidade e o espírito de sacrifício foram muito importantes.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira profissional, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Naturalmente que sim. Não que tivesse feito coisas más, muito más ou muitas coisas mal, mas como toda a gente fiz algumas coisas erradas e os tempos agora são outros e tinha de me adaptar aos tempos actuais. E hoje claro vejo as coisas de maneira diferente, porque sou um homem mais maduro, mas digamos que naquele momento fiz o que tinha a fazer.

Participante 2

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Carreira Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou o futebol profissional?

Abandonei o futebol, devido a ter preferido fornecer um caminho diferente para a minha vida (universidade) em função de não ter encontrado condições para prosseguir a carreira.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de se retirar do futebol profissional?

Algum. Embora se calhar não tanto como muitos que jogaram mais anos do que eu. E como me mantive sempre muito perto do futebol na mesma, não demorei muito tempo.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de se retirar do futebol profissional se tornou iminente?

Prosseguir os meus estudos com sucesso e lançar as bases para uma vida que me realizasse.

4. Em que medida é que as preocupações com o futuro esteve presente no decorrer da carreira?

Sempre presentes. Aliás, foi devido a essas preocupações que ela teve o desfecho que teve.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Carreira Desportiva

1. Durante a sua carreira, como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a sua transição de carreira do desporto profissional para o seu papel actual?

Permitiram-me ver esta mudança como natural. Sempre vi o trabalho como a base de tudo na vida e o estudo universitário veio dar esse seguimento assim como a relação com os meus colegas.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à sua retirada do futebol profissional e transição de carreira, durante a sua carreira profissional?

Dois meses.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido durante a sua carreira profissional?

Apenas estudante.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua retirada do futebol profissional?

Sentir a falta dos treinos e do ambiente de balneário, e do que sente quando se está prestes a entrar em campo para jogar.

Factores de Desenvolvimento Relacionados com a Adaptação à Transição de Carreira Desportiva

1. Quando é que começa normalmente a preparação para a vida após o futebol profissional, para a maioria dos jogadores? Para si?

Julgo que para a maioria começará mais tarde, próximo do fim natural de uma carreira de futebolista (30 anos), para mim foi aos 18 por como disse não ter encontrado condições.

2. Quando deveria ter início a preparação para a vida após uma carreira no futebol profissional?

Deveríamos estar sempre a prepararmo-nos. Nunca se sabe o que pode acontecer e numa eventualidade (como uma lesão) se não o fizermos poderemos ficar sem nada a que nos agarrarmos.

3. O que precisou após o termo da sua carreira profissional para dar sentido e satisfação à sua vida? Do que sentiu falta?

Daquilo que fui procurar. O curso de Educação Física e Desporto.

4. Dadas as suas experiências e as experiências de outros jogadores de futebol profissional, como descreveria uma transição de carreira desportiva com sucesso do futebol para a “vida regular”?

Para mim, aquela em que o jogador a toma conscientemente e a matura durante algum tempo, porque assim já termina com uma visão mais global e mais preparado psicologicamente para o que o espera.

Disponibilidade de Recursos para a Realização de uma Transição de Carreira

1. Quem contribuiu para a sua preparação para a sua transição de carreira do futebol profissional?

A minha família, o meu treinador e os meus colegas de equipa.

2. Na sua opinião, quem deveria ser conselheiro pela preparação dos atletas de elite para sua transição de carreira do desporto?

Os treinadores. E para quem os tem, os agentes desportivos.

3. Tinha conhecimento de serviços de transição e apoios, e utilizou quando era jogador de futebol profissional?

Sim ou não? Em caso afirmativo, quais?

Não. Nunca tive conhecimento de nenhum.

4. Baseado na sua experiência, que valências proporia para um programa de transição de carreira?

Programa de apoio académico (ao nível das novas oportunidades)

Programa de apoio para a abertura de novas empresas ou negócios.

Qualidade de Transição de Carreira

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de carreira?

Não. Não me recordo de nenhum.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de carreira desportiva?

Acima de tudo, a minha capacidade de ver as coisas como elas são.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Não. Nem uma nem outra.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de carreira desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador							X
Companheiros equipa							X
Familiares							X
Amigos							X
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta profissional que o tenha ajudado na sua vida após a retirada do futebol?

Abnegação, determinação, espírito de grupo, coragem.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira profissional, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Talvez mudasse alguma coisa, mas que me lembre nada em especial. Até porque tomei a minha decisão em consciência e não me arrependo dela.

Participante 3

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Carreira Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou o futebol profissional?

Deixei o futebol profissional porque, infelizmente embora me sentisse no melhor das minhas faculdades não me foi dada a possibilidade por parte dos dirigentes e dos treinadores uma oportunidade de continuar como profissional (Talvez pela idade não sei...)

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de se retirar do futebol profissional?

De facto não foi uma situação fácil de me conformar, deixei à cerca de 1 ano (Como profissional) e acho que ainda não me conformei com essa situação daí ainda continuar a jogar embora como amador o que em parte ajuda pois mantenho-me no activo e em competição, continuo a dar o meu melhor.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de se retirar do futebol profissional se tornou iminente?

Pois enquanto se é profissional não temos que nos preocupar em fazer mais nada do que nos concentrar e lutar pelos objectivos colectivos, individuais e o cumprimento das regras do clube que representamos, o que pode parecer pouco, mas não é...e quando o deixamos de ser é muito complicado e cheguei a pensar inúmeras vezes “e agora”???

4. Em que medida é que as preocupações com o futuro esteve presente no decorrer da carreira?

Como é natural nós enquanto profissionais temos muito tempo livre e no qual nos passa muitos pensamentos pela cabeça e muitas preocupações, mas procurei sempre interiorizar pensamentos positivos e viver um dia de cada vez sem me preocupar com o futuro e dando o meu melhor dia a dia nas oportunidades que me foram surgindo.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Carreira Desportiva

1. Durante a sua carreira, como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a sua transição de carreira do desporto profissional para o seu papel actual?

Procurei sempre durante a minha vida e carreira ser humilde, trabalhador, companheiro, profissional e sério e como tal se o fui enquanto profissional de futebol apenas teria que o transportar para qualquer outra oportunidade profissional que me surgisse ou que eu tivesse que procurar.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à sua retirada do futebol profissional e transição de carreira, durante a sua carreira profissional?

É assim nós temos a consciência que a vida de profissional não dura para sempre e com o passar dos anos começamos cada vez mais a pensar nisso mas como disse á pouco procurei viver um dia de cada vez e dar o meu melhor pois se não fosse no futebol seria noutra profissão ou função associada á carreira.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido durante a sua carreira profissional?

Já com o passar dos anos e ainda profissional decidi dedicar algum tempo a tirar o curso de treinadores Nível 1, Nível 2 e um curso de “Formação Elite de Direcção Desportiva” , pois um dia mais tarde nunca se sabia se poderia ser útil e também por considerar que devemos sempre estar em permanente aprendizagem em aspectos e áreas que consideramos que o dia mais tarde nos podem vir a ser úteis.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua retirada do futebol profissional?

É muito complicado tudo se altera depois de tantos anos ao mais alto nível aí sim aí é que dá que pensar então e agora o que é que vou fazer??

A adaptação a uma nova actividade profissional, horários, disponibilidade para a família e claro a questão financeira.

Factores de Desenvolvimento Relacionados com a Adaptação à Transição de Carreira Desportiva

1. Quando é que começa normalmente a preparação para a vida após o futebol profissional, para a maioria dos jogadores? Para si?

É claro que os que conseguirem rentabilizar o dinheiro que foram auferindo enquanto profissionais permite-lhes investir (Ex: Imóveis, Negócio). Com o passar dos anos e o aproximar do fim de carreira, para mim só o ano passado quando deixei de ser profissional é que me dediquei afincadamente, a tentar através de pessoas que fui conhecendo no meu percurso para de certa forma me fosse concedida uma oportunidade de iniciar uma nova etapa profissional uma vez como todos nós sabemos os negócios não estão fáceis.

2. Quando deveria ter início a preparação para a vida após uma carreira no futebol profissional?

Perto do final da mesma.

3. O que precisou após o termo da sua carreira profissional para dar sentido e satisfação à sua vida? Do que sentiu falta?

Precisei apenas de uma oportunidade numa outra função ou actividade.

Dos treinos, dos colegas, da competição, da visibilidade e das condições financeiras.

4. Dadas as suas experiências e as experiências de outros jogadores de futebol profissional, como descreveria uma transição de carreira desportiva com sucesso do futebol para a “vida regular”?

É um pouco difícil responder a essa questão uma vez que cada caso é um caso, como é natural todos gostaríamos de ficar ligados ao futebol mas sabemos que não existe espaço e oportunidades para todos e como tal já considero o início em qualquer outra actividade com empenho e responsabilidade uma transição de sucesso, eu felizmente tive essa oportunidade e tanto quanto sei os responsáveis estão satisfeitos.

Disponibilidade de Recursos para a Realização de uma Transição de Carreira

1. Quem contribuiu para a sua preparação para a sua transição de carreira do futebol profissional?

A família e os amigos.

2. Na sua opinião, quem deveria ser conselheiro pela preparação dos atletas de elite para sua transição de carreira do desporto?

Os treinadores, dirigentes e empresários dos atletas.

3. Tinha conhecimento de serviços de transição e apoios, e utilizou quando era jogador de futebol profissional?

Sim ou não? Em caso afirmativo, quais?

Não tinha conhecimento e nunca utilizei embora considere extremamente importante que todos os profissionais pudessem ter alguém que os orientassem e apoiassem nessa tão difícil transição para a grande maioria dos profissionais quando terminam as suas carreiras.

4. Baseado na sua experiência, que valências proporia para um programa de transição de carreira?

Na minha opinião considero que deveria existir alguém com formação nos clubes que desse todo o apoio no sentido de preparar os profissionais de alguma forma para esse real acontecimento, mas considero também que deveriam ser dadas oportunidades (integração/transição) noutras (actividades/áreas relacionadas) neste caso aos profissionais de futebol que alcançassem (x) número de anos enquanto profissionais.

Qualidade de Transição de Carreira

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de carreira?

Não nunca.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de carreira desportiva?

Na minha opinião que vale o que vale a minha imagem enquanto pessoa e profissional deveria chegar para a transição e desempenho de outras funções associadas á profissão mas infelizmente até ao momento não foram dadas essas oportunidades ou esse reconhecimento e como tal virei me para outra actividade e transporte exactamente aspectos que considero terem sido extremamente importantes no meu sucesso enquanto profissional, tais como a humildade, o empenho, o respeito, o carácter, a dignidade e o profissionalismo.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Não nunca, felizmente nunca foi necessário.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de carreira desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador	X						
Companheiros equipa					X		
Familiares							X
Amigos							X
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta profissional que o tenha ajudado na sua vida após a retirada do futebol?

O companheirismo e lutar contra as adversidades que nós somos confrontados diariamente e temos que ter força e capacidade para as contornar ou ultrapassar.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira profissional, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

É claro que existe sempre algo que gostaríamos de mudar principalmente aquelas em que nos demos mal por isto ou por aquilo.

Participante 4

Circunstâncias relacionadas com a transição de carreira desportiva

1. Em que circunstâncias deixou o futebol profissional?

As circunstâncias foram o facto de ter 34 anos, e que tinha tido algumas lesões no meu último ano de contrato e quando eu já não podia ou via k já não tinha correspondência em termos em nível de treino, da condição que aquilo exigia, então pus termo a carreira.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de se retirar do futebol profissional?

Diziam-me antes colegas meus que tinham deixado de jogar, que era difícil e realmente aqueles primeiros 6 meses nos estamos a ver o jogo e ainda pensamos que temos capacidade de estar no meio deles e ainda fazer melhor do que aqueles que lá estão, mas isso não era a realidade porque eu também sabia que naquele ano tinha algumas dificuldades, principalmente quando se treina ao alto nível, e se não se treinar bem tem-se muitas dificuldades....

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de se retirar do futebol profissional se tornou iminente?

Não tive muitas preocupações, porque eu tive logo ligado ao clube ao F.C.P., não tive essa experiencia de estar fora, fiquei logo ligado ao clube em observação de jogos de jogadores, por isso a mim não me custou tanto em pensar no que é que iria fazer.

4. Em que medida é que as preocupações com o futuro esteve presente no decorrer da carreira?

Já pensava, vim de algumas dificuldades, porque a minha família era pessoas de trabalho e sabia do que eu pudesse ganhar ou tirar partido do futebol, e felizmente o futebol deu-me muito, em termos de pessoas de organizar a minha família ter alguns conhecimentos em termos monetários fui ano a ano criar alguns fundos ou o bem estar da minha família para que um dia não tivesse preocupado com o ter que jogar mais 4 anos estabilizar a minha vida económica, também tive muita sorte pois nos meus 16/15 anos de profissional tive sempre em bons clubes e consegui arrecadar algum dinheiro para que depois pudesse sobreviver do futebol....

Factores psicossociais relacionadas com a transição de carreira desportiva

1. Durante a sua carreira, como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a sua transição de carreira do desporto profissional para o seu papel actual?

Influencia muito, porque nós enquanto somos atletas se calhar não damos tanto valor ao quem ta por fora porque somos pessoas que estamos sempre a ouvir os conselhos e muitas vezes nos ouvimos esses mesmos conselhos, eu também fui uma pessoa que gostava de ouvir os mais velhos em termos gerais, isto foi uma experiência boa para mim e uma aprendizagem e quando deixei de jogar consegui ser aquilo que era como

jogador, ou seja, ouvir as pessoas e dentro do meu conhecimento transmitir aos mais jovens enquanto atleta e agora como treinador.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à sua retirada do futebol profissional e transição de carreira, durante a sua carreira profissional?

Acho que o objectivo era os 34 35 anos, que era mais ou menos aquela meta k os jogadores acabam, mas uma pessoa tem sempre esperança de poderem dar mais e estar em condições. Eu acho que se não tivesse tido aquelas lesões na parte final, o que é normal, pois as recuperações são mais difíceis de recuperar em termos físicos são mais debilitados e comecei a pensar que aqueles anos que eu tinha com o F.C. Porto eram o ponto final da minha carreira.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido durante a sua carreira profissional?

Só ligado ao futebol.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua retirada do futebol profissional?

Se calhar, as adaptações do dia a dia que era aquela rotina do treino que todos os dias de manha sabíamos que íamos para o treino estar com os colegas equiparmos para o treino o próprio estagio do fim de semana e isso custou-me um bocadinho pois foram 15 anos como profissional, e voltar ao normal custa um bocado mas acabamos por nos adaptar.

Factores de desenvolvimento relacionados com a adaptação à transição de carreira desportiva

1. Quando é que começa normalmente a preparação para a vida após o futebol profissional, para a maioria dos jogadores? Para si?

Eu acho os jogadores mais antigos começavam a pensar no final da carreira muito mais tarde, agora os atletas começam a pensar no futuro mais cedo.

2. Quando deveria ter início a preparação para a vida após uma carreira no futebol profissional?

Durante a carreira. Devagar ir preparando o futuro.

3. O que precisou após o termo da sua carreira profissional para dar sentido e satisfação à sua vida? Do que sentiu falta?

Senti mais falta do balneário, dos estágios, dos colegas que passam ao longo da nossa vida, que passam meses que nós não falamos, e foi essa nostalgia que eu fiquei, mas acima de tudo ganha-se outra vida familiar, pois temos mais tempo eu agora dou mais valor ao mais novo (não é que não goste dos outros) porque me sinto mais perto, levo á escola e faço as coisas que antigamente não podia fazer, deu mais valor á parte familiar.

4. Dadas as suas experiências e as experiências de outros jogadores de futebol profissional, como descreveria uma transição de carreira desportiva com sucesso do futebol para a “vida regular”?

Eu acho que custa mais a um jogador que atinjam um nível elevado, essa vida custa passar para a vida normal, mas eu acho que quem tiver uma família estabilizadora, isso será fácil.

Disponibilidade de recursos para a realização de uma transição de carreira

1. Quem contribuiu para a sua preparação para a sua transição de carreira do futebol profissional?

A família, foi o meu suporte quando deixei de jogar, como tive sempre e amigos.

2. Na sua opinião, quem deveria ser conselheiro pela preparação dos atletas de elite para sua transição de carreira do desporto?

Se calhar os próprios clubes, devia ser eles, mas não podem fazer isso a todos, temos que ser nos próprios capazes de lidarmos com esta realidade, e depois é agarrarmos nos à família, que é o mais importante, hoje em dia têm os empresários que os deviam aconselhar por aquilo que eles iram passar.

3. Tinha conhecimento de serviços de transição e apoios, e utilizou quando era jogador de futebol profissional?

Sim ou não? Em caso afirmativo, quais?

Não, era uma das coisas que deveria de haver, depois do final da carreira, mas na altura não havia nada.

4. Baseado na sua experiência, que valências proporia para um programa de transição de carreira?

Acho que era importante para nos aconselhar para a nova vida que vamos entrar, pois estamos completamente ao escuro. Muitos deles não sabem o que fazer quando entram numa nova etapa, deveria de haver um curso para nos dar apoio, nós ex jogadores.

Qualidade de transição de carreira

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de carreira?

Eu não tive esse problema, mas sei que muitos dos meus colegas tiveram devido a não terem apoio, por parte do clube, nem de ninguém. Mas também passei um bocadinho, senti tristeza, desanimo, é uma revolta com nós próprios, e caímos numa depressão devido a isso tudo.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de carreira desportiva?

Da minha parte, foi a boa integração que eu tive na minha carreira, com os meus colegas, felizmente tive muitos amigos, sempre que me chamavam para alguma coisa eu estava sempre disponível. Na vida em geral dentro das nossas possibilidades não podemos mudar nada, a nossa maneira de ser, dignidade, feitio, pois no final vai-se virar contra nós.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Não. Nenhuma.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de carreira desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador				X			
Companheiros equipa							X
Familiares							X
Amigos							X
Associações				X			

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta profissional que o tenha ajudado na sua vida após a retirada do futebol?

Sinto que fez crescer os valores que antes me eram indiferentes, fizeram-me crescer a nível pessoal. A ter um bom comportamento com as pessoas, capacidade de ouvir, no futebol, aprendemos isso, o regime, horários, isso tudo.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira profissional, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Não, acho que fui muito profissional, era exigente comigo mesmo, não me arrependo de nada, não mudava muita coisa.

Participante 5

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Carreira Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou o futebol profissional?

Deixei porque foi emitida, tinha 35 anos fiz uma carreira de 22 anos no F.C. Porto, e achei que estava no fim da carreira ano nível do F.C. Porto, tive convites para outros clubes, mas 22 anos num clube só, depois não tem hipótese, mas não me sentia bem e fiz com 35 anos terminei a minha carreira.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de se retirar do futebol profissional?

Ora bem, 2 anos antes já me estava a começar a preparar, aos 33 comecei a ver que os tempos já estavam a ser dilatados, as faculdades continuavam a ser as mesmas mas estavam aparecer novos valores e eu já não era o guarda-redes titular dessa altura, já havia outros guarda-redes, as exigências eram maiores e eu já me comecei a preparar 2 anos antes da minha retirada, praticamente 2 anos.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de se retirar do futebol profissional se tornou iminente?

As minhas preocupações dentro da lógica desportiva, era, eu já tinha uma vida fora do futebol, já era um industrial de cafés, de restaurantes portanto já tinha a minha vida organizada, portanto as minhas preocupações fora do futebol já estavam asseguradas e não tive no meu pensamento dar continuidade como treinador de futebol, ou como no aspecto desportivo, isso mais tarde veio acontecer, mas foi passado alguns anos largos, mas nessa altura quando terminei a minha carreira desportiva dediquei-me única e exclusivamente ao meu negócio.

4. Em que medida é que as preocupações com o futuro esteve presente no decorrer da carreira?

Não, porque passa a época de juniores, nos depois temos aquela fase que é tudo fácil, somos jovens não temos pensamentos do futuro, pelo menos naquela altura não é. Entrei na tropa, na altura ainda tínhamos as ex-províncias, a nossa maior preocupação era que quando chegássemos há tropa poderíamos ser, a nossa vida militar podia nos levar ao ultra mar como combatentes como aconteceu com muitos, comigo aconteceu ser mobilizado, mas paguei, para fazer uma troca para ir alguém no meu lugar, porque isto é, quem pudesse podia e eu tinha a minha carreira de futebolista e convinha que eu continuasse a jogar futebol. As minhas preocupações durante essa fase de futebol, juniores não havia esses problemas, na primeira fase também não. O único problema que eu acabei de falar era a tropa e depois mais tarde é que começou aparecer com um bocadinho mais maduro, o futuro. Eu felizmente precavi me para o futuro muito cedo e não tinha preocupação, a posse de bola era única e simplesmente o trabalho para o meu negócio.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Carreira Desportiva

1. Durante a sua carreira, como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a sua transição de carreira do desporto profissional para o seu papel actual?

Eu fui sempre um profissional, quis fazer sempre bem, era aplicado dentro da carreira que tive no F.C. Porto, não fui muito feliz também porque nunca fui um titular de longo tempo, tive também varias lesões, como também na altura em que eu estava a jogar e me tiraram de titular e Portanto as minhas preocupações eram relativas a um futuro que eu achava que poderia ter sido melhor mas a contingência no desporto e principalmente no futebol, com lesões e com treinadores que por alguma razão querem, têm as sua visões, visões que será outro melhor, ou não será e eu tive dentro do meu clube esses problemas, mas as preocupações nunca foram assim maiores, porque eu fiz uma carreira de 22 anos no porto e nunca ninguém me mandou embora eu praticamente é que sai. Foi por mim, em todos os aspectos que se pode relacionar também com o meu futuro, eu podia lá ter ficado como técnico do guarda-redes, José Maria Pedroto na altura quando eu disse que para mim terminava, inclusive tive uma festa de despedida e deixei lá o meu contrato em branco, o contrato ficou lá assinado em branco, no caso de eu querer continuar e eu não continuei, fizeram-me a oferta de eu continuar como treinador do guarda-redes e era a primeira vez que acontecia no clube e eu também não aceitei porque achei que ao fim de 22 anos, talvez influenciado por uma vida que eu tinha já, organizada cá fora que me levou precisamente a isso, daí eu ter praticamente pensado e decidido “chega”.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à sua retirada do futebol profissional e transição de carreira, durante a sua carreira profissional?

Não foi muito, foi precisamente numa época, começou uma época e eu defini, no fim desta época acabou, portanto dez meses é um ano de contrato, um ano desportivo na primeira liga.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido durante a sua carreira profissional?

Não tinha outras actividades, já foi na fase final da minha carreira, 2 anos antes que eu já tinha o meu negócio, mas continuei, ainda estava no F.C. Porto, estive 3 anos mais ou menos, mas antes não, antes foi só o futebol. Muito novo com 15 anos, com 14 a fazer os 15 vim para o porto e nessa altura ainda não havia outros escalões, só havia juniores e seniores e então eu vim com 14 anos para o porto e joguei até aos 35.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua retirada do futebol profissional?

Eu senti, eu tenho uma história complexa e engraçada em relação precisamente a isso, quando deixei, ninguém me elucidou que eu deveria continuar a fazer qualquer desporto nem que fosse brincar, coisa assim. Eu dediquei-me exclusivamente ao restaurante e ao café, para um indivíduo que durante 22 anos tem uma actividade de trabalho, treinos, jogos, toda essa actividade fez com que eu entrasse passado 1 ou 2 meses numa depressão, para mim tudo me aborrecia, portanto estranhei foi uma mudança muito grande, deixar a minha actividade desportiva para a actividade que tinha como comerciante e então senti de facto problemas físicos, mentais, psicológicos, entrei em depressão qualquer coisa me aborrecia e tanto é que eu tive de correr a um psicólogo.

Naquela altura tive que ir a Espanha, num psicólogo muito bom ali em Pontevedra, isto tudo relacionado, porque quando eu abandonei ninguém me preparou dentro do clube não é, podiam me ter dito, atenção não largues, faz algum exercício físico porque isso tinha que ser acompanhado, para quem não fazia mais nada e durante 22 anos era a minha actividade, isso foi um problema que depois eu tive que ultrapassar, mas que tive problemas.

Factores de Desenvolvimento Relacionados com a Adaptação à Transição de Carreira Desportiva

1. Quando é que começa normalmente a preparação para a vida após o futebol profissional, para a maioria dos jogadores? Para si?

Não sei, isso vai de cabeça para cabeça, para mim, foi precisamente dois ou três anos antes, quando comecei a chegar aos 30 anos. Acho que eles ate nem pensam, porque eles agora ganham tanto dinheiro, não sei porque nos ganhávamos uma coisinha de nada e tínhamos que amealhar para o futuro, pois nos pensávamos nele, mas agora eu não sei, pois os jogadores de agora ganham fortunas por mês, mas com certeza que devem pensar, mas não devem pensar tanto como nos pensávamos. Ainda por cima hoje em dia um jogador sai de um clube para outro para ir ganhar muito mais, no meu tempo já não, no meu tempo não havia transferências.

2. Quando deveria ter início a preparação para a vida após uma carreira no futebol profissional?

Muito cedo muito novos, talvez a partir dos 22, 23 anos, começar a ser profissionais a sério, até aos 23, 24 anos eu acho que um jovem começa uma posição, porque tem talento e aparece nas primas equipas e nas grandes equipas e é tudo uma ilusão. Acho que a partir dessa idade se eles começarem a olhar para o futuro, o futuro será muito melhor.

3. O que precisou após o termo da sua carreira profissional para dar sentido e satisfação à sua vida? Do que sentiu falta?

Eu fui sempre muito optimista, uma pessoa de carácter, o meu futuro estava garantido, tinha a minha família, família essa que sempre me apoiou, por isso sentia-me optimista, nunca pensei que o meu futuro fosse de agrado ou satisfação. Eu sempre gostei de trabalhar fisicamente, era sempre o primeiro dos treinos, sempre aplicado, sempre gostei de fazer tudo bem feito e com entusiasmo, gostava de jogar há bola, de treinar, dos grandes palcos, estádios, casa cheia, aquela ansiedade, tudo isso me enchia e era isso que durante esses anos tínhamos dentro de nos. Isso era aquela grande satisfação, quando se ganhava tudo muito bem, quando se perdia, era aquela revolta, podíamos ter feito melhor. Isso tudo durante anos e quando pensas que vais ter que deixar, há ali um bocadinho de nostalgia, essas coisas todas que nos vamos lembrando, mas que com o tempo vão desaparecendo. Sente-se a nostalgia, mas temos que estar preparados psicologicamente que isso tem tudo um fim. Eu tive e tenho colegas do meu tempo, que uns infelizmente não cuidaram do futuro e foram se degradando, deixaram de jogar num clube grande como o porto, começaram a descer e alguns ate chegaram aos regionais e que a vida deles, alguns não foi uma boa vida para futuro deles, ate perdi contacto com eles mas outros estão bem e conseguiram vencer.

4. Dadas as suas experiências e as experiências de outros jogadores de futebol profissional, como descreveria uma transição de carreira desportiva com sucesso do futebol para a “vida regular”?

Durante a sua vida futebolista, tirar um curso, ser um indivíduo formado, curso de treinador, professor de educação física, o sucesso é a transformação de um jogador de futebol que no futuro pode ser outra coisa qualquer, porque a vida de futebolista tem limites, há umas mais curtas do que outras. Temos que precaver o futuro.

Disponibilidade de Recursos para a Realização de uma Transição de Carreira

1. Quem contribuiu para a sua preparação para a sua transição de carreira do futebol profissional?

A minha mulher cuidava do futuro, tínhamos 2 meninas pequenas, e ela sempre cuidou do futuro, foi ela que teve a ideia de termos um negócio, eu ainda como jogador, que era para o futuro estar assegurado.

2. Na sua opinião, quem deveria ser conselheiro pela preparação dos atletas de elite para sua transição de carreira do desporto?

É alguém mesmo dentro dos próprios clubes, hoje há psicólogos, que nós trabalhamos na formação, já com psicólogos para formar os jovens num aspecto psicológico para os comportamentos deles dentro e fora dos campos, aproveitamento deles na escola, boa maneira de estar fora do relvado, do jogo e no jogo, nas camadas jovens. Nos seniores não sei se há, se há é para o alto rendimento que eles têm que dar, agora acho que é no clube que havia de haver preparação, mas hoje não é como antigamente, hoje um jogador esta num clube 3 ou 4 anos e não tem preparação psicológica, tem que ser ele próprio, têm que olhar por eles mesmos.

3. Tinha conhecimento de serviços de transição e apoios, e utilizou quando era jogador de futebol profissional? Sim ou não? Em caso afirmativo, quais?

Não, sei que no meu tempo nós éramos, vínhamos para o clube éramos propriedade deles, assinava um contrato o meu pai e éramos propriedades do clube ate não nos quererem mais.

4. Baseado na sua experiência, que valências proporia para um programa de transição de carreira?

Hoje já há o sindicato dos jogadores de futebol, não se pode basear um jogador num sindicato, um sindicato devia ser mais forte e apoiar precisamente os jogadores que não tiveram sorte, ou não tiveram cabeça para pensar como seria o futuro. Para mim é um sindicato forte, para dar apoio, não só um apoio monetário, momentâneo, como arranjar um emprego, para um futuro desses indivíduos que não têm nada, que não tiveram sorte.

Qualidade de Transição de Carreira

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de carreira?

Não, fui sempre uma pessoa, mesmo dentro do futebol e após, sempre me orientei, para bem da minha família e das outras pessoas que gostam de mim eu que faço tudo que agrada e não deixe ficar mal ninguém.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de carreira desportiva?

Correu, tirando esses problemas de ansiedade e sistema nervoso e depressão não tenho nada, foi tudo planeado, tudo como deve ser, foi tudo correcto. Foi somente o problema de andar nervoso, e não sabia porque, mas era devido ao facto de não fazer nada, ia ver os jogos e enervava-me não sabia porque, quer dizer quando eu era jogador não me enervava, e agora ia para a bancada e enervava-me, ate houve uma vez que em Alvalade, tirei a camisa e tive que sair do campo. Depois deixei de ir. É aquela transição, mas eu não tive culpa, não tive foi aquele aviso que deveria continuar a praticar desporto, nem que fosse só um bocadinho.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Nenhumas, a não ser as que já lhe falei atrás.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de carreira desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador							X
Companheiros equipa					X		
Familiares							X
Amigos						X	
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta profissional que o tenha ajudado na sua vida após a retirada do futebol?

Foi a minha escola de vida, eu só fiz a quarta classe, eu só fiz a quarta classe, podia ter continuado porque o clube deu-me essa possibilidade a mim e alguns, nessa altura tinha-mos uma escola, mas nós, éramos novos e o interesse pelo futebol era maior. Mas realmente foi a minha escola de vida, a convivência com doutores, médicos, essa convivência enriqueceu-me.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira profissional, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Fazia, estudava, tenho pena de não ter feito um curso.

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Carreira Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou o futebol profissional?

As circunstâncias são quase sempre as mesmas, ou é o limite de idade ou a lesão, neste caso foi a lesão, uma lesão gravíssima que eu tive no joelho esquerdo e que ainda hoje sinto, mesmo os próprios médicos disseram que eu tinha poucas hipóteses de continuar como jogador de futebol. Ainda joguei algum tempo, optei por sair do porto e jogar em Águeda, porque eu gostava de jogar futebol, tinha uma grande paixão pelo futebol. Foi esse o grande problema de eu ter deixado de jogar há bola.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de se retirar do futebol profissional?

Um bocado difícil, porque aquilo que eu mais gostava de fazer, e que eu mais gostei de fazer, foi jogar à bola, por isso foi bastante difícil, mas tive que optar porque os meu joelhos já não aguentavam. Levei cerca de um ano a conformar-me.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de se retirar do futebol profissional se tornou iminente?

Não, a partir do momento que deixei, mentalizei-me que não havia outra maneira de ser, que tinha que abandonar, a partir daí acabei mesmo. Eu não tinha muitas preocupações, Eu tinha várias lojas, houve uma coisa que foi muito importante, quando comecei a jogar futebol pensei que poderia não ser para toda a vida e então quis ter algo para me entreter quando a carreira de futebolista acabasse. Poupei o máximo possível para depois conseguir subir e foi isso que aconteceu.

4. Em que medida é que as preocupações com o futuro esteve presente no decorrer da carreira?

Não tive preocupações nenhuma, porque no fundo fui uma das pessoas que poupou bastante e não tive problemas nesse aspecto. Quando fui para o F.C. Porto em 1972, porque eu tinha casado em Abril e fui para o F.C. Porto em Agosto, uma das grandes preocupações era comprar logo a minha casa, e foi isso que fiz, o carro não era tanto prioridade, mas no futuro queria ter mais qualquer coisa para ter um futuro assegurado.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Carreira Desportiva

1. Durante a sua carreira, como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a sua transição de carreira do desporto profissional para o seu papel actual?

Eu nunca pensei nisso, a minha carreira futebolística, joguei quase 10 anos no porto e só pensava em futebol e claro quando houve o problema da fractura, eu comecei a ver que isto não ia a lado nenhum e então comecei a querer montar algo que me desse um futuro bom e foi então isso que fiz. No fundo a gente vive a vida e no caso do futebol sabemos que é uma vida curta e teremos que poupar, eu sei que acontece com muita malta da bola que não se preocuparam com isso e depois andam aí foleiros da vida. No meu caso, eu nunca fui rico e hoje vivo a vida normal, tenho o café, as lojas são minhas, mas o meu grande objectivo, claro tinha fé, sempre tive fé, fui

sempre um homem que me benzia antes de entrar no campo, portanto no fundo o objectivo era tentar ganhar o máximo possível para ter um futuro bom.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à sua retirada do futebol profissional e transição de carreira, durante a sua carreira profissional?

Isto são as tais coisas, porque no fundo a minha lesão abreviou isso, porque se não fosse a lesão eu jogaria até aos 40 anos, a lesão influenciou isso, o meu abandono.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido durante a sua carreira profissional?

Não tive actividades nenhuma, enquanto fui profissional de futebol, era só para o futebol, claro que antes fui um aprendiz no campo de futebol e tive empregado numa loja de fazendas como se costumava dizer naquela altura, de resto não, durante a minha carreira não pensei em nada.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua retirada do futebol profissional?

Acho que não tive nenhuma graças a Deus, quando resolvi abandonar o futebol, acho que abandonei com a ideia que tinha mesmo que ser, mas sabia que tinha muletas que me asseguravam, nesse aspecto não tive problemas absolutamente nenhuns. Eu andei 10 anos andei com um clube de Portugal em que a gente fazia muitos jogos, inclusive íamos para a América, isso dava para matar a saudade e ainda hoje, há bem pouco tempo fui fazer um jogo pela velha guarda do F.C. Porto, um gajo mata um bocadinho as saudades, é lógico que são outros tempos, já não se tem as mesmas forças, é a realidade, mas quando é preciso, quando eles telefonam eu digo que sim, matamos sempre saudades.

Factores de Desenvolvimento Relacionados com a Adaptação à Transição de Carreira Desportiva

1. Quando é que começa normalmente a preparação para a vida após o futebol profissional, para a maioria dos jogadores? Para si?

Isso é um bocado difícil de dizer, porque nós não conhecemos os outros atletas, porque a gente de vez em quando falava que quando aquilo acabasse íamos fazer aquilo e aquele outro, ouve muitos que fizeram e há outros que não fazem, mas eu acho que durante a carreira a gente vai pensando aquilo que vai fazer e estou convencido que os jogadores que jogaram comigo no porto fizeram o melhor, que estamos muito bem. A malta de hoje ganha tanto dinheiro que quando acaba a carreira não sei se souberam lidar com isso, se falarmos do Cristiano Ronaldo, que hoje mesmo ele pode já deixar de jogar há bola, mas isto é como tudo, mas estou convencido que esta malta de hoje é inteligente e que vai saber lidar com isso.

2. Quando deveria ter início a preparação para a vida após uma carreira no futebol profissional?

Eu acho que quando nos optamos por uma carreira profissional de futebol, nós temos logo que nos preparar e adaptarmos nos a essas coisas, porque nós sabemos que o mundo naquela altura e eu fui para o porto com 21 anos, eu comecei a pensar nas coisas, pensei eu vou para o porto, mas tenho que poupar dinheiro, poupar o máximo possível para um dia estar bem na minha vida. Eu acho que já estamos preparados para isso, eu acho

que me preparei, não sei se as outras pessoas se preparam, mas eu preparei me e também tive uma esposa que me ajudou bastante em relação a isso.

3. O que precisou após o termo da sua carreira profissional para dar sentido e satisfação à sua vida? Do que sentiu falta?

Nada, graças a deus, o consolo de ter uma mulher espectacular, ter 3 filhas, uma seria de netos, isso foi o principal. Em relação ao que senti falta foi O jogar a bola, hoje não sou um adepto, vou ver um jogo de vez em quando, tenho o cartão do F.C. Porto, mas não sou um adepto do futebol, agora faltou me só uma coisa, gostava muito de ter sido guarda-redes.

4. Dadas as suas experiências e as experiências de outros jogadores de futebol profissional, como descreveria uma transição de carreira desportiva com sucesso do futebol para a “vida regular”?

Eu acho que para ser jogador da bola, tem que se ter vontade e tudo e mais alguma coisa, tem que ter muita sorte, porque de um momento para o outro aparece uma lesão e acaba com tudo e agora uma carreira de sucesso é como tudo, é um gajo ser bom profissional, se for casado ter a sua vida em casa sem problemas, e não quer dizer não possa beber um copo, porque jogador é como um homem qualquer, também gosta de beber um copo, mas o principal é fazer uma vida fora do futebol em grande. Eu acho que esse é o principal objectivo.

Disponibilidade de Recursos para a Realização de uma Transição de Carreira

1. Quem contribuiu para a sua preparação para a sua transição de carreira do futebol profissional?

É um bocado difícil, pois tive dois treinadores que me influenciaram bastante, o caso do António Teixeira que já faleceu e o António Medeiros que tenho a sensação que também já faleceu, foram duas pessoas que quando viram as minhas qualidades apostaram em mim, fizeram de mim lá sei o quê. Não há dúvida que foram essas duas pessoas que me influenciaram, eles sim foram alguém que me influenciaram.

2. Na sua opinião, quem deveria ser conselheiro pela preparação dos atletas de elite para sua transição de carreira do desporto?

Eu acho que até os próprios treinadores, posso focar Pedro, António Teixeira, eram pessoas que nos aconselhavam nas carreiras dos profissionais da bola, porque eu acho que os treinadores têm também que ser jogadores, para saberem lidar com os jogadores. Porque o José Maria Pedroto, António Teixeira, foram jogadores e bons jogadores e aconselharam me nesse aspecto, portanto acho que as pessoas mais indicadas serão os treinadores. Eles não há dúvida que o António Medeiros aqui no leixões, um numa época, outro, noutra que me aconselharam. Para o final da carreira, na fase terminal, tínhamos outras pessoas, José Maria Pedroto, a professora Irene Gonçalves, o professor José neto, psicólogos, ajudaram nos bastante, essas pessoas foram as principais também naquilo que hoje sou.

3. Tinha conhecimento de serviços de transição e apoios, e utilizou quando era jogador de futebol profissional?

Sim ou não? Em caso afirmativo, quais?

Não, não faço ideia, não conhecia ninguém.

4. Baseado na sua experiência, que valências proporia para um programa de transição de carreira?

Eu acho que não, porque a malta de hoje, actualmente a malta é gente equilibrada, eu acho que não é preciso dizer nada a ninguém, porque à 30 ou 40 anos atrás, éramos um bocadinho tapados e aí as pessoas tinham que nos apoiar, hoje não, hoje a própria carreira abre os olhos aos jogadores, os jogadores têm que ser inteligentes no meio disto tudo na minha opinião.

Qualidade de Transição de Carreira

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de carreira?

Não, fui sempre um gajo correcto, não tive nada nesse aspecto, porque fui sempre um profissional correcto, mesmo depois de acabar a carreira continuo a ser a mesma pessoa.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de carreira desportiva?

O meu maior apoio foi a minha mulher e as minhas filhas, são formadas, são pessoas que sabem falar e foram elas que me apoiaram.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Sim, a única ajuda foi em relação ao meu joelho, porque eu sabia que ia acabar com a minha carreira. Sempre tive dores mesmo durante a minha carreira mas o gosto era tanto pela bola e continuei. Tive muitas pessoas que me ajudaram, família e os treinadores que tive sem dúvida.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de carreira desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador					X		
Companheiros equipa					X		
Familiares							X
Amigos							X
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta profissional que o tenha ajudado na sua vida após a retirada do futebol?

Aprendi a ser homem, eu acho que quando comecei era uma criança mimada, era um menino, o futebol ensinou me muitas coisas, fez me homem. Aprendi muito, tudo o que aprendi nesta vida, devo ao futebol.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira profissional, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Tudo, fazia tudo igual, fazia tudo, menos lesionar-me.

Participante 7

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Carreira Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou o futebol profissional?

Tive que abandonar minha carreira de futebolista em função de um problema cardíaco que me foi detectado.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de se retirar do futebol profissional?

Cerca de um ano, tinha 23 anos e como deve calcular não é fácil aceitar uma situação destas ainda por cima quando estamos num bom momento de carreira.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de se retirar do futebol profissional se tornou iminente?

Não foi decisão minha abandonar o futebol profissional, foi uma obrigatoriedade em função do problema que me foi detectado.

Em relação às preocupações a maior sem dúvida foi, o que é que eu vou fazer profissionalmente.

4. Em que medida é que as preocupações com o futuro esteve presente no decorrer da carreira?

Estiveram sempre presentes, estudei enquanto jogava e após ter de deixar a minha carreira de futebolista fui para bancário profissão que exerço á 12 anos.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Carreira Desportiva

1. Durante a sua carreira, como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a sua transição de carreira do desporto profissional para o seu papel actual?

Como já referi anteriormente a minha mudança de profissão foi abrupta, no entanto e pese embora ser na altura internacional e jogar na primeira liga sempre tive presente que a minha carreira ia acabar um dia e que era preciso precaver o futuro.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à sua retirada do futebol profissional e transição de carreira, durante a sua carreira profissional?

O suficiente.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido durante a sua carreira profissional?

Durante a minha (curta) carreira de profissional de futebol não estive associado a qq tipo de actividades e/ou papéis de relevo na sociedade. 100% Futebol.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua retirada do futebol profissional?

Essencialmente mudança de hábitos. Profissionalmente como deve calcular foi uma mudança enorme, mas eu gosto de desafios e hoje sou responsável de balcão. É tudo uma questão de mentalidade, espírito sacrifício e ambição.

Factores de Desenvolvimento Relacionados com a Adaptação à Transição de Carreira Desportiva

1. Quando é que começa normalmente a preparação para a vida após o futebol profissional, para a maioria dos jogadores? Para si?

Para mim foi uma situação excepcional.

Eu penso que muito poucos preparam sua retirada do futebol profissional, estão sempre esperançados em ficar ligados ao futebol pelo menos como treinador, mas isso não é possível para toda a gente e depois torna-se complicado.

2. Quando deveria ter início a preparação para a vida após uma carreira no futebol profissional?

Desde sempre, o futebol profissional leva a que os jogadores não tenham a noção do que é a vida fora do futebol e depois têm problemas em se adaptar a novas situações/realidades.

3. O que precisou após o termo da sua carreira profissional para dar sentido e satisfação à sua vida? Do que sentiu falta?

Nada, tinha a minha família a apoiar-me e não há nada que substitua o carinho de quem gosta de nós, o resto é secundário.

4. Dadas as suas experiências e as experiências de outros jogadores de futebol profissional, como descreveria uma transição de carreira desportiva com sucesso do futebol para a “vida regular”?

É um CHOQUE a vários níveis.

Disponibilidade de Recursos para a Realização de uma Transição de Carreira

1. Quem contribuiu para a sua preparação para a sua transição de carreira do futebol profissional?

Ninguém, tive que ser eu a “andar da perna”, mas como eu referia a minha situação foi anormal.

2. Na sua opinião, quem deveria ser conselheiro pela preparação dos atletas de elite para sua transição de carreira do desporto?

Instituições que tivessem pessoas com experiência nessa área, ou então pessoas que já tivessem passado (com sucesso) por estas situações de vida.

3. Tinha conhecimento de serviços de transição e apoios, e utilizou quando era jogador de futebol profissional? Sim ou não? Em caso afirmativo, quais?
Não.

4. Baseado na sua experiência, que valências proporia para um programa de transição de carreira? Devido ao que me aconteceu, um acompanhamento pedagógico da parte dos treinadores, directores e professores.

Qualidade de Transição de Carreira

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de carreira?

Não. Nenhum que me lembre.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de carreira desportiva?

A minha força de vontade.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Apenas a adaptação a um novo estilo de vida sem aviso prévio.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de carreira desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador					X		
Companheiros equipa				X			
Familiares							X
Amigos						X	
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta profissional que o tenha ajudado na sua vida após a retirada do futebol?

Trabalhar em grupo, princípios e regras básicas essencialmente.

Não se aprende muito temos que nos adaptar. Certamente já ouviram aquela célebre frase “o que hoje é verdade amanhã é mentira” ou “no futebol é conhece-los amá-los e fode.....”, é um pouco agressivo o termo mas é a realidade.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira profissional, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Não alterava nada.

Nunca me arrependo daquilo que faço, pois penso muito antes de fazer o que quer que seja e tenho a noção que nem sempre vou acertar.

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Carreira Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou o futebol profissional?

Eu cheguei ao futebol profissional em 1968 mas antes tive uma passagem pela associação académica de Coimbra onde ainda foi júnior e depois tive 3 épocas em com sénior em Coimbra mas como sabem na altura académica era uma equipa que se estudava e jogava portanto não era o nível falar se da académica dessa altura não tem nada haver do que hoje e ainda para chegar ao início e as origens comecei num clube que disputava distrital de Aveiro que era o Anadia futebol clube por isso depois de 12 anos dentro de um clube com a dimensão do Benfica surgiram hipóteses para eu poder eu continuar a minha actividade profissional noutros clubes como vitoria de Setúbal Guimarães também mas julguei que e na altura não se podia prolongar a carreira de jogador com hoje julgue que melhor seria ficar dentro da estrutura do futebol do clube onde tinha iniciado e iniciar a carreira de treinador e foi portanto dentro das nuances que eu tive que escolhi essa continuidade dentro do clube e dando os primeiros passos para a carreira de treinador como treinador adjunto. Nós procurávamos que, ter timing não é fácil porque a paixão de jogar ela leva-nos por vezes a que nos arraste mos e aí a que perceber quando nos temos capacidade física de aguentar já que a idade vai avançando e outros jovens vão aparecendo e o ritmo do jogo vai sendo mais elevado e escolher esse timing não é fácil e as vezes não somos nos que os escolhemos. Não felizmente ao longo da carreira não houve lesões graves, tem a ver com fracturar o menisco que era na altura quem fosse operado ao menisco ficava sem hipóteses de jogar, havia algumas excepções hoje a técnica é completamente diferente portanto nos enquanto praticantes queremos ter timing de deixar uma imagem positiva daquela imagem de deixar arrastar eu julgo que me apercebi que não tinha fulgor doutros anos entretanto chegaram ao clube jogadores mais novos não foi difícil que o fim da carreira tinha chegado não é fácil.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de se retirar do futebol profissional?

Pois essa são questões complicadas para quem faz o percurso seja ele qual for penso eu seja um clube grande com a dimensão do Benfica ou outro clube grande, quer seja um clube de menor dimensão porque no fundo é um espaço temporal que termina onde nos gostamos fazer aquilo que fazíamos e sentíamos que chegava ao fim um ciclo da nossa vida onde tínhamos estado em cena durante 12 anos e íamos sair de cena não que tivéssemos esse problema de deixar vir nas primeiras paginas ou segundas ou nas terceiras mas fundamentalmente era fazer algo que havia prazer e alegria e sentir que esse tempo tinha terminado esse tempo que seguiu é um tempo difícil quando nos faz lembrar do período de crianças quando começamos aprender a andar e depois caímos muitas vezes e ali é um quebrar de rotinas que passou a existir na minha vida onde os fins de semana começaram a ser completamente diferentes onde os primeiros tempos eu ia observar alguns jogos ou jogadores e sentia essa nostalgia em termos em ir recordar e ouvir o rescaldo ou ouvir relatos e isso foi um período muito muito difícil esse.

Não sabe que a tradição para outro lado de treinador, ela foi feita assim de uma forma terminar como jogador e o entrar para, mas mesmo quando terminei como jogador a uns meses onde era ainda jogador mas que passei

não ser a ser opção então foi aí que passava a ver jogadores para ir ocupando e indo desenvolvendo uma actividade que em termos de futuro foi ainda mais duro passou se a deixar de ser opção e depois só praticamente no ano seguinte é que passei para as funções de treinador adjunto.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de se retirar do futebol profissional se tornou iminente?

Sabe ao longo destes anos e nos estamos na década de 70 portanto estamos num período tinha chegado também a revolução havia muitas convoluções dentro da sociedade portuguesa e pronto não havia os meios de hoje técnicos fundamentalmente um que revolucionou isto tudo que foi a internet e então havia alguma coisa em mim que eu ao longo dessa década já ia tirando notas daquilo que ia acontecendo nos treinos dos diversos treinadores que iam passando pelo Benfica ia de alguma forma direccionando a minha vida futura para que ficasse ligado ao futebol daí que me fosse dentro daquilo que era os condicionalismos da época preparando para passagem seguinte que era ser treinador.

4. Em que medida é que as preocupações com o futuro esteve presente no decorrer da carreira?

Nós enquanto jogadores não temos essas preocupações do que o outro lado do treinador portanto enquanto jogador limita se a participar nos treinos a ser um bom profissional mas ele não sabe o que esta acontecer do outro lado não sabe que o treinador esta sempre ligado vive o futebol 24 horas por dia para o jogador termina o treino e vai ter com a família ou com os amigos enquanto o treinador quando acaba o treino tem que se preocupar com múltiplas situações que dizem respeito a equipa onde centraliza as suas preocupações todas. Pois, pois é as interrogações sobre o futuro, nessa altura é um ciclo das nossas vidas que se vai abrir e daí a também o centro das nossas preocupações agora começa a ser como é que ser treinador ate ali tinha se uma vivencia como jogador e agora parecia essa interrogação em relação a uma nova vida que ia ser diferente daquela que é ser jogador.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Carreira Desportiva

1. Durante a sua carreira, como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a sua transição de carreira do desporto profissional para o seu papel actual?

Isto de ser treinador hoje a meios e formação de treinadores quer ao nível da escola quer ao nível das federação ou associações completamente diferentes nessa altura prepara-se ou estar preparado para ser treinador, todos viviam do autodidatismo, isto é, não havia bibliografia, não havia meios para que se pudessem desenvolver em cada um que queria ser treinador para poder exercer, com conhecimentos fundamentados em termos científicos era mais baseados na sua experiencia enquanto jogador muito empirismo, mas havia valores que emergiam fruto desse autodidatismo e também valorização que muitos deles fizeram através de frequência de cursos no estrangeiro, lembro me de alguns Sr. Pedroto, Mário Wilson, e Brita haviam outros que foram homens que marcaram a história o Mestre Cândido Oliveira e Fernando Vaz treinadores da época isso as preocupações maiores que tinha era ter meios para eu poder responder a difícil tarefa de ser treinador formar-me para poder independentemente ter qualidades intrínsecas para a função.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à sua retirada do futebol profissional e transição de carreira, durante a sua carreira profissional?

Não tomei muito tempo porque nos julgamos sempre como a bocado referi eu acabo a minha carreira dentro do Benfica quando o treinador era o senhor húngaro Lazlo Barroti que chegou ao clube eu era o capitão de equipa, tínhamos ganho a taça de Portugal ao Porto 1-0, depois seguiram-se as férias, viemos de férias quando a temporada se inicia tinham chegado 2 ou 3 jogadores para o meio campo, comecei a sentir que não estava nas opções, senti isso eu nessa altura tinha 31 ou 32 ainda não se estava, mas nessa altura 31 ou 32 era quase avo, custou-me imenso não poder discutir mas que senti que eu passei a não ser já opção e também já não era solução mas não queria ser eu problema e percebi que não interessava fazer ondas perceber que o fim tinha chegado não como eu gostaria que tivesse acontecido, eu pensava que ainda tinha forças para poder nessa época discutir o lugar, não tive hipóteses de o poder discutir portanto foi doloroso mas dentro daquilo que a bocado eu enumerei temos que estar preparados porque quem decide ou toma as decisões são as melhores para a equipa.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido durante a sua carreira profissional?

Na altura não era possível, em Coimbra estudava e jogava em Anadia estudava e jogava no Benfica não tive, não desenvolvi outra actividade senão aquela, aliás até no próprio contrato isso estava implícito.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua retirada do futebol profissional?

Sabes o corte não foi tão forte e tão profundo porque fiquei no clube onde tinha jogado 12 anos aliás onde passei a ficar 21 ou 22 anos daí que não houve o choque o choque é o sair de cena portanto o ter chegado ao fim de um ciclo como jogador e outra que se abria como treinador e que nada tinha haver um com o outro. Isso alterou aquele fins de semana que eram feitos de estágios de jogos passaram haver jogos e estágios mas não tinham essa participação eram sábados e domingos que foram 12 anos sempre vividos de uma forma rotineira e depois foi um quebrar de uma rotina, durante os primeiros 2 anos ou seja os primeiros tempos parecia uma nostalgia muito forte em relação as emoções daquela altura, não havia esta palavra as adrenalinas era tudo isso que a competição arrastava as ansiedades as angústias deixou de existir, portanto quando se entra mesmo como treinador portanto adjunto e se esta integrado dentro de uma equipa técnica volta essas ansiedades, angústias e adrenalinas regressaram mas de uma forma mas que não tem nada haver uma coisa com a outra até depois se calhar hoje já não digo seja tanto assim alguém que dizia ser jogador é viver ser treinador é morrer acho que ser treinador, aquilo traduz em que o jogador vive de uma forma egoísta e individualista a forma de jogar e não tem nada haver em aglutinar 22 26 personalidades complexas e heterogéneas que existem dentro de um grupo e isso são aspectos que o jogador não pensa nisso.

Factores de Desenvolvimento Relacionados com a Adaptação à Transição de Carreira Desportiva

1. Quando é que começa normalmente a preparação para a vida após o futebol profissional, para a maioria dos jogadores? Para si?

Pois sabes que como havia em 1950 havia 1 bilhão de pessoas hoje em cada 10 anos que medeia desde 50 até 2010 são 60 anos em cada 10 anos apareceram mais cerca 1 bilhão de pessoas portanto aquilo eram 1 bilhão em 1950

hoje são 7 biliões, aquilo que eram 100 treinadores hoje são 2000, 4000 ou 5000 hoje cada vez mais treinadores os clubes são praticamente os mesmos entretanto as barreiras foram quebradas dai que haja muita oferta a procura, na minha experiencia quando foi a china o presidente tinha e cima da mesa alguns 40 currículos para decidir e era um clube do meio da tabela, era impensável a uns anos atrás um treinador começar a carreira aos 32 anos como André Villas-Boas que já não começou aos 32 anos porque já anda envolvido na observação com 25 ou 26, acho que extremamente importante é que hoje para ser treinador, acho que a meios para que se meu o objectivo é ser treinador eu isto para ser treinador é ser outra profissão quem definir a sua profissão tem que tentar ser o melhor porque estamos numa sociedade onde só os melhores é que tem oportunidades então para o desempenho do treinador acho que se deve apostar tudo para ser o melhor e o melhor não significa ser o Mourinho não é nessa perspectiva há que estar mais e melhor preparado para a função de treinador e nessa altura os meios eram muito por exemplo foi a França frequentar um curso mesmo dominando o francês lá do 5º ano foi muito difícil foi uma frequência que me deu algumas luzes mas para a época 1981, hoje quem abraça a profissão de treinador falo tem a escola onde saem treinadores e também aqueles que procuram a formação através das federação do 1, 2, 3 e 4 nível hoje já quando se atinge o 4 nível que é esse que permite treinar clubes da 1 divisão, o treinador percorreu etapas em termos que aqueles que pertencem ao meu tempo e outros da década seguinte, estamos a falar dos últimos 10, 15 anos se acentuou o nível das melhorias da formação de treinadores por isso se nos reportarmos por tanto nessa época que é quando se acaba nos inícios da década de 80 nos temos um curso que possibilitou dar eu e outros ser treinadores através de um curso de comparados com o curso do 1 nível das associações aquilo é um mestrado e aquilo é um fiat 600 num Ferrari aquilo que foi a nossa formação como treinadores. Durante essa década de 70 passei como praticante e pensei que e com futebol foi sempre a minha paixão sentia que a projecção futura da minha vida passaria pela ligação ao futebol, que na primeira fase passaria por treinador mas que poderia dentro da estrutura do futebol poderia diversificá-la mas sempre ligada ao futebol, se essa situação não acontece se tinha que me virar para outras situações porque aquilo que eu tinha ganho não me dava para sustentar. Foi-se amadurecendo em 1968 quando vi para Lisboa andava matriculado na faculdade de direito em Lisboa depois de ter estado na faculdade de Coimbra e depois não INEF a onde seria ai complementaridade para se eu na eventualidade abraçasse a carreira de treinador onde teria ai um suporte científico e foi no INEF conheci o Jesualdo Ferreira, ou então poderia dar para ser professor de Educação Física, ficaria com as portas abertas mas infelizmente esta situação não se concretizou.

2. Quando deveria ter início a preparação para a vida após uma carreira no futebol profissional?

Alguns dos jogadores actuais se lhes perguntarem se vai ser treinador, alguns dizem que não porque ganharam uma independência económica de tal ordem que não projectam a sua vida para ser treinador mas depois a os outros e a grande maioria que escolhem em continuar no futebol e ligados a ele na qualidade de treinador, como já a bocado enunciei aquilo que terão de fazer para ter sucesso como treinador. A um tempo onde as preocupações deles não podem estar centradas naquilo que vai ser enquanto treinador porque ser treinador é algo que vai amadurecendo dentro deles se sentem uma atracção por ser treinadores, isso penso que varia de jogador para jogador. Esse período é variável, enquanto jogador eu não centrava as minhas atenções para ser treinador. Eu julgo que ai é um tempo onde ele ai é jogador centra as suas ideias em ser jogador se a nele essa veia em vir a ser treinador ele vai estando com atenção, tentando filtrar aquilo que de bom que eu vi nos outros treinadores.

3. O que precisou após o termo da sua carreira profissional para dar sentido e satisfação à sua vida? Do que sentiu falta?

Nos primeiros anos eu passei como adjunto 6, 7 anos ou até menos, diziam que eu não tinha ambição, eu preferi ficar na estrutura do futebol do Benfica, que ter saído, para poder treinar outros clubes, surgiu uma oportunidade dentro do Benfica, foi o momento de provar a mim mesmo se tinha essas capacidades de poder lidar uma equipa ou seja treinar um clube com a dimensão do Benfica, não era provar aos outros mas a mim e isso provei a mim mesmo que tinha algumas qualidades, poderia não estar tão bem preparado com devia e daí tenha estado ao meu lado alguém que tinha o suporte científico que era o Jesualdo, houve uma complementaridade entre a experiência que eu tinha como jogador e que estava sustentada com a base científica em termos do treino físico. Eram questões que eu ia pondo a mim mesmo em relação as respostas que teria que dar e deveria estar melhor preparado, só que não meios para se poder evoluir mais que isso.

4. Dadas as suas experiências e as experiências de outros jogadores de futebol profissional, como descreveria uma transição de carreira desportiva com sucesso do futebol para a “vida regular”?

Hoje os jovens são mais confrontados hoje com muitos mais problemas do que aqueles que nos vivíamos porque a perspectiva de desemprego é tremenda, o desemprego a grassar mais do que nunca, já em gente que anda nos 40, 50 apanhar muitos pais aí mas havia nessa altura perspectivas de emprego. Se eventualmente a minha perspectiva de não poder por alguma circunstância como alguns colegas meus que acabaram por não serem treinadores e seguiram outra vida que não tinha a ver com o futebol, tiveram que abalançar se para outros ramos de actividade, na altura o Vendas fruto de um nome que granjearam se pertenceram a clubes de dimensão do Benfica, Sporting e porto seria por exemplo o acesso a trabalhar no banco desde que tivessem bases escolares o que também para época não havia dentro do futebol profissional muita gente mais do que 5º ano. A continuação de uma vida que não esgotar se aos 32 anos e agora o que eu vou fazer? Que continua a ser questões que se põem hoje muitos que estão no futebol que o acabam e perguntam e agora o que vou fazer, vou ser treinador há cada vez mais treinadores, portanto é mais um treinador que fica na lista de espera que fica naturalmente no desemprego.

Disponibilidade de Recursos para a Realização de uma Transição de Carreira

1. Quem contribuiu para a sua preparação para a sua transição de carreira do futebol profissional?

Nessa fase a sempre um elemento que é fundamental em termos de equilíbrio que é a família, acaba por estar e por ser fulcral. O papel da mulher é fundamental e dos filhos mas só aparecem no final da carreira de jogador, os amigos também daqueles que, não daqueles que no futebol aparecem muitos ao longo das nossas vidas, alguns com quem nos cimentamos mais raízes não foram só amigos de ocasião, e que foram importantes pelo menos, discutirmos, falarmos para apoiar-nos, para saber que nalgumas dificuldades eventualmente poderiam surgir, poderiam nos suportar, quando passamos por essa fase é a mulher e os amigos.

2. Na sua opinião, quem deveria ser conselheiro pela preparação dos atletas de elite para sua transição de carreira do desporto?

Hoje julgo que os meios, veja que até hoje a equipas que tem no seio psicólogos, para esse encaminhamento para o apoio durante o tempo enquanto praticantes, hoje também se vão buscar jovens para os centros de formação do Benfica, Sporting e Porto, Messi com 11 anos foi para o Barcelona e o Ronaldo também, também hoje há meios de acompanhamento que os jogadores tem e que na nossa altura não existia, este tipo de trabalho que vocês estão a fazer, começou a ser feito alguns anos nos clubes também preocupações ao apoio aquele sector que medeia ali o sector de formação, quando começam aparecer os primeiros contratos profissionais onde aparecem os ordenados os números começam a crescer depois há o deslumbramento ou aquilo que pode ser desprezioso para os outros jovens porque começam a ler, aquilo são meia dúzia deles e não correspondem a realidade com os carros, mulheres, drogas começam a mostrar-se e nos temos exemplos nossos e de fora para que possam ser, mas julgo que hoje continua haver mais perigos, mas a formas dentro da estrutura dos clubes e quando falo de estruturas do clube falo no Benfica, Sporting e Porto, mas estamos a falar de clubes de menor dimensão onde essa estrutura não existe mas também não existe dinheiro. Os psicólogos é também um instrumento que existe para poder ajudar, na nossa altura os psicólogos eram os bruxos.

3. Tinha conhecimento de serviços de transição e apoios, e utilizou quando era jogador de futebol profissional? Sim ou não? Em caso afirmativo, quais?

Nessa época é uma época que nos que, vivia numa aldeia depois vi para aqui, não havia cartão de crédito, não havia coisas para comprar, não havia dinheiro e nem shopping's, portanto naquele tempo não havia nada. Se calhar não sei se é melhor viver agora ou se é no meu tempo, por estarmos a falar desse tempo é se calhar falar dum tempo melhor em relação as perspectivas de futuro próximo que para nos já era negra vendo aquele de hoje eu julgo que esse tempo havia perspectivas de emprego naquela altura com 4º classe e se aumentasse para 5º ano ou 7º ano dava acesso a entrar no banco logo, se não tivesse vindo para o futebol era bancário, mas nessa altura esse encaminhamento através dos conhecimentos que se tinha dentro do universo dum clube como o Benfica ou académica mais aí a maioria deles eram formados, poderiam se arranjar colocações como aqui no Benfica através de impressas de alguns desse universo ou dirigentes ou amigos de dirigentes que poderia haver algum encaminhamento para que pudesse ter uma profissão futura nem todos iam desaguar a treinador, ainda hoje são as mesmas confrontações, hoje quem se forma, hoje pode haver escola, dar aulas, ginásios, o meu filho está a tirar o curso na Lusófona e anda dar aulas a putos de oito anos e joga no Oriental.

4. Baseado na sua experiência, que valências proporia para um programa de transição de carreira?

Hoje eu julgo que com a lei Bosman isto abriu as fronteiras e com a União Europeia, hoje tu vez quantos jogadores estão fora do país, a grande maioria estão no Chipre na Roménia, aquilo que é importante transmitir - lhe é que hoje os pais levam os filhos aos treinos e as escolas na minha altura para se jogar era uma dificuldade, fugir aos pais, eles hoje sentem sempre que está aí um investimento que o futebol os projecta, depois as desilusões vem mais a frente, depois alguns fazem o trajecto dentro do futebol profissional, portanto um numero restrito, aqueles que vão ficando pelos clubes da segunda e terceira divisões distritais tem que perceber que paralelamente, se tem o gosto paixão pelo futebol não o matam continuam tem que paralelamente a ela desenvolver, dentro dum mundo do trabalho é extremamente difícil de aparecer, hoje a quem, tenho situações

que eu conheço de jogadores do meu tempo estão a viver muito mal como também jogadores recentes que devem passar muito mal, eu a dias estava a falar com o Fernando Mendes o gordo que havia muita gente no teatro que estava a viver muito mal. Tem que olhar para essas alternativas como forma, o futebol será para muitos uma passagem onde vivem essa paixão, tem que olhar para outras sentindo que ali não tem futuro, é para lazer para desfrutar do tempo e a outra parte tem que, como essas das novas oportunidades não sei se está sustentada ou não, será uma alternativa, para que o futebol, sinto que a paixão de muita juventude ate que há exemplos de sucesso mesmo no universo do futebol português o Cristiano Ronaldo será sempre uma referencia que os jovens tem para poder sonhar em ser Cristiano Ronaldo mas depois a grande maioria não chega a esse patamar.

Qualidade de Transição de Carreira

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de carreira?

Sim. Acho que nós no futebol temos muitos exemplos para vida no futebol, ai podemos ser solidários ser amigos criar um espírito de grupo, querer vencer isto são valores que são, podem corresponder alguns momentos das nossas vidas que estamos em baixa estamos a perder 2-0 e viramos aquilo e vamos ganhar 3-2, os altos e baixos da vida são exemplos que nos podemos ir buscar ao futebol é nesses valores que em muitos deles me revejo, o futebol tem defeitos, um balneário é um micro sociedade, onde tu podes dentro do balneário tens muitas das coisas acontecem lá dentro acontecem lá fora portanto há o egoísmo, tu achas que o guarda-redes que é suplente nunca desejou que outro gajo se aleija - se, se ele não se aleija como lá chego, o lateral direito, ponta de lança este cabrão nunca mais se aleija como lá chego. O jogador por natureza também é egoísta primeiro eu, segundo eu, terceiro eu e depois eu, isso é também o que há cá fora. Algum egoísmo da minha parte, ser as vezes no decorrer da carreira nos termos momentos de fraqueza, que existe há momentos que nos sentimos abatidos.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de carreira desportiva?

Sabes, nos valores que nos foram passados pelos pais, nós muitos deles foram a nossa bússola, dentro de uma equipa reforçamos muitos desses valores, que depois transmitimos quando passamos como treinador, como pais também e são esses que atrás enumerei que são eles que serão muito importantes na nossa vida, ser solidário, num mundo cada vez menos, é preciso haver terramotos, desgraças para haver solidariedade aparecer, o Haiti já era o país mais pobre do mundo, só quando acontece uma tragédia que a onda de solidariedade se manifesta, mas ser solidário, uma amizade cimentada o respeito a si próprio sem se respeitar a si próprio não se respeita os outros.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Tive, há uma fase, quando a pressão é de tal ordem que se vive, quando nos estamos naquela fase ainda de afirmação, alguns excessos que se cometem e que houve um momento da minha vida que eu disse o futebol não pode criar um monstro tenho que, porque este eu não me revejo em algumas atitudes, que eu estou a ter ou eu

mudo radicalmente ou eu tenho que ficar por ai, porque estava a perder aquela noção dos valores, depois acabei por sentir que estava no caminho errado, houve essa inflexão porque me apercebi de que aquilo não era eu tem, o futebol tem, se nos deixarmos, isto na função de treinador, felizmente que houve momentos de frieza e de raciocínio. Do jogador vivi também angustias ansiedades competitivas que aparecem e que andam de braço dado ate final. O momento de transição é particularmente difícil, aquele chorar, aquelas lágrimas que caem, não e de raiva é de nostalgia, mas como houve uma âncora que estava la foi continuar por dentro estando por fora, atenua aquela transição ali é muito dura, o Figo agora, no ano passado ainda estava a jogar este ano ele, o Zidane ficou envolvido com o Real Madrid, ele está no Inter, o Fernando Couto deve de alguma forma começa estar ligado ao Porto, o Vítor Baia acabou, mas estes não são os exemplos, eu não sou exemplo, são as possibilidades de cada um, mesmo ficando ligado foi duro, não sei que para eles significa, Figo significa, Vítor Baia significa. Estas situações elas não mudam no que dizem respeito ao corte, ao chegar ao fim da linha em termos de terminei como jogador e agora é outro dia e esse dia que chega e deixa marcas a mim deixou - me marcas não sei o aconteceu com os outros mas aqueles primeiros meses foram muito dolorosos. Fiquei que só vieram e eu não tive lesões graves só fui operado já depois de terminar a carreira aos joelhos já com novas técnicas, tenho as cartilagens dos joelhos destruídas tenho grandes dificuldades a andar não posso correr, não devo correr vou procurando fazer ginásio para fortalecer fazendo bicicleta é o que faço, enquanto praticante eu penso que o alto rendimento não é saudável, a pratica desporto ela é saudável, o desporto de alto rendimento deixa sequelas a alguém que tenha jogado e que não tenha nenhum problema nos joelhos, mas isso terei que as suportar, elas são mazelas fruto desses anos vividos, ainda bem que só são sequelas físicas porque as outras devem ser mais complicadas.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de carreira desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador							X
Companheiros equipa						X	
Familiares							X
Amigos					X		
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta profissional que o tenha ajudado na sua vida após a retirada do futebol?

Esses valores são desenvolvidos dentro da micro sociedade que é um balneário que se constituem também subgrupos, a língua e brasileiros por exemplo, naquela altura havia quase só portugueses, havia malta de cor, eles próprios eram mais racistas do que nos, na altura onde havia ainda guerra no ultra mar, criam - se laços de amizade e solidariedade. Moinhos, através de um jogador colega meu de Coimbra que é hoje numero dois em corações, ele é o numero dois de Manuel Antunes, Zé Moinhos, já tinha morrido e há três meses, quatro meses telefonaram - me, foi a Coimbra, só tinha 17% do coração a bater, fez - lhe um transplante e quem lhe fez o transplante foi um jogador que teve comigo na académica falei para ele e apareceu um coração compatível como tudo ouve 1 ou outro que ficou para trás e o Moinhos avançou, e a coincidência é que apareceu o coração compatível, amizade a solidariedade o levantar os laços de espírito de grupo, das contrariedades que nos

aparecem na vida, de estar a perder 2-0 e de ter que dar a volta as vezes não se dá, também a esse o caso, são valores que o futebol nos ajuda também a construir e também ajuda a fazer porcarias, onde num país onde existem também as confusões todas, que agente assiste o futebol não pode passar ao lado.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira profissional, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Em relação a carreira ela é marcada num período que existia esse direito de opção, nasceste dentro de um clube e não tinha outra hipótese, eu dou-te um exemplo de que o meu primeiro contrato que eu fiz com o Benfica foi no valor total de 775 contos por 3 anos e 3 anos depois para renovar não foi 775 foi por 700 contos tiraram 25 contos em cada ano, vê que, nem se discutia porque no entanto havia a guerra no ultra mar e se eu pusesse Guiné, eram 775 e agora é menos do que aqui cheguei, nem se discutia essa situação, mas aquilo que mudaria mais que não voltava a fazer prende-se mais com a faceta seguinte portanto como treinador, como jogador fiz um trajecto que passou por um clube da distrital que foi o Anadia onde fiz dois anos de júnior depois passei para académica onde tive quatro anos ali numa fase dos 17 aos 21 anos Coimbra era uma cidade, naquela altura académica não tinha nada haver que aquilo que era hoje e depois o Benfica foram doze anos onde ganhei oito campeonatos nessa altura julgo não mudava, voltava a fazer tudo de novo. Se tivesse noutra época com perspectivas de se poder mudar, se a qualidade existisse para poder mudar para o estrangeiro como hoje, portanto foi possível a muitos, o Rui Costa que passou 1 ou 2 anos como jogador no Benfica e no entanto acabou por ir fazer um trajecto bonito, carregou - se de dinheiro e veio parar ao clube desempenhando uma função, se era este o filme que eu gostava de ter vivido este era bonito, estar um ano no Benfica carregar o barco cheio de dinheiro e depois terminar ao Benfica com homenagem, ganhou um campeonato no meu tempo, outros não tiveram, fizeram percursos ali dentro e não tiveram esse privilegio, como jogador as regras eram aquelas, ter começado no Anadia voltava a começar no Anadia, ter passado pela académica pagava para passar e depois ter vivido os anos que vivi no Benfica ter o privilegio de jogar com grandes figuras do futebol português como Coluna, Eusébio, José Augusto, Torres e Simões todos eles, é um passado eu esse aí voltava se pudesse puxar o filme atrás.

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Carreira Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou o futebol profissional?

Foi no limite da altura certa porque eu optei por dar termino da minha carreira em função do desgaste que já tinha, quer desgaste futebolístico, quer desgaste também na vida militar, tive dois anos no ultra mar, na guerra colonial, portanto aos 35 anos, como tive uma proposta do Varzim para abraçar a carreira de treinador e como já tinha o curso de treinadores e a vaga deixada pelo meu antigo treinador que era o José Torres, talvez a melhor solução seria a continuidade do trabalho, eu optei acabar a carreira de jogador e abraçar a carreira de treinador, mas um bocadinho no inicio, tive uma passagem, foi trabalhar com alguns colegas também por um lado tinha um certo receio pela amizade que existia e tudo mais, mas acabei por ser bastante feliz porque uma colaboração quer dos mais novos que regressaram neste caso jovens como Bobo, Júlio Sérgio do Porto, Bandeirinhas e Rodolfo Coutinho e os mais antigos que foram os meus colegas apoiaram mais os miúdos portanto uma simbiose perfeita entre o líder da equipa e o antigo colega portanto nunca houve assim grandes problemas antes por contrario houve uma passagem saudável nesse sentido.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de se retirar do futebol profissional?

Na altura uma vez que não tive aquela saída fora do futebol, dei continuidade a profissão não me custou muito, as vezes parava para pensar agora estou deste lado e estava habituado a correr portanto no inicio da carreira de treinador eu ainda treinava com eles, brincava com eles naquelas peladinhas de finais de treino, porque o bichinho ainda continuava inserido na profissão, e tanto é que houve depois uma cumulação de resultados menos positivos e houve uma vinda de um treinador mais experiente que foi o pai do José Mourinho o Félix Mourinho que veio para cá e eu ainda consegui depois daquela ponta final dei continuidade a ficar como adjunto de Félix Mourinho houve a hipótese de eu voltar a jogar a ponta final da carreira mas chegamos a conclusão de que não houve assim uma preocupação muito premente da parte directiva e eu acabei por ficar desiludido e acabei por não voltar a jogar.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de se retirar do futebol profissional se tornou iminente?

Naquela altura não sentia quase nenhuma em função que disse atrás, quer dizer, continuei no futebol mas de qualquer das formas sente-se um pouco forte de a gente estar habituado a trabalhar constantemente no dia-a-dia nos treinos e depois deixar de ter essa aptidão, senti ate um pouco ate a nível físico, mas de qualquer forma em termos de profissão cheguei a conclusão que acabei o que deveria fazer ao fim de dez anos consecutivos, cheguei do ultra mar com 25 anos e depois fiz mais 10 anos seguidos de futebol, acabei com 35 anos penso que naquela altura, hoje é mais acessível, o prolongamento de jogadores com idade mais avançada no futebol italiano é fértil nesse sentido, há jogadores a prolongarem a carreira por muitos e muitos anos, nós aqui naquela altura na década de 80 o jogador chegar aos 30 anos era já considerado velho, cansado e acabado, eu ainda consegui prolongar por mais 5 anos portanto foi uma luta em relação ao preconceito que havia que o jogador aos 30 anos ser velho, maior parte dos jogadores estavam nas melhores faculdades ate com mais experiencia, com

mais interesse, com mais respeito até pela profissão faziam coisas muito mais importantes quer no apoio aos mais novos, quer pela experiência que adquiriram ao longo dos anos, ser um jogador mais válido para o clube.

4. Em que medida é que as preocupações com o futuro esteve presente no decorrer da carreira?

Eu fui uma pessoa que, naquela altura era complicado dar continuidade aos estudos, felizmente, eu, meus pais nunca conseguiram dentro de 3 irmãos, eu era do meio, foi eu que tive as possibilidades todas, porque a vida naquela altura era muito complicada e muito difícil para poder ter filhos a estudar e felizmente os meus pais deram essa possibilidade portanto eu ainda estudei jogando, quando passei a profissional ainda estudava acabei de fazer o meu curso, mas como nunca dei seguimento ao meu curso, ou seja, quando fiz o meu curso de formação industrial, quando acabei mesmo assim a carreira profissional o curso ficou para trás, nunca, até porque o curso não me dava seguimento para mais tarde quando terminasse a carreira pudesse dar sequência, se fosse um comercial eu pudesse dar seguimento noutra actividade, aquela era um bocado complicado porque já tinha 35 anos, e o futuro ficou assim um bocado turvo na minha cabeça na altura, mas uma vez que abracei a carreira, foi dando sequência a carreira de desporto como treinador portanto acalmou - se um pouco, ficou um pouco mais segura em parte, porque a vida de treinador é uma vida terrível porque tem momentos bons como tem momentos menos bons, porque podes estar empregado num emprego como podes estar desempregado, eu não tive esse problema porque foi principal 1 ano e depois acabei por ser adjunto em Guimarães no clube, quer de treinadores brasileiros mas especialmente de um Paulo Autuori que fizemos uma ligação muito prolongada durante quase 5, 6 anos, deu uma certa estabilidade até para depois quando sai como adjunto abraçar a carreira a solo, tinha uma experiência muito mais forte porque passei uma vida de adjunto de apoio directo ao principal que me deu outra estaleca para eu poder encarar como líder principal uma equipa.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Carreira Desportiva

1. Durante a sua carreira, como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a sua transição de carreira do desporto profissional para o seu papel actual?

Neste momento, continuo no desemprego, ainda não dei, ainda não fui para a reforma como colegas meus que já encararam essa situação, aguardo por um projecto e se aparecer alguma coisa voltarei a trabalhar, neste momento faço aquilo que ainda estou ligado ao desporto que é colaborar com a SPORTTV em comentários de jogos quer na liga sagres, quer na liga Vitalis continuo naquela perspectiva e da carreira que abracei dentro da profissão, ou seja, comentar jogos de futebol que aquilo que agente, eu pelo menos vivi durante a vida toda.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à sua retirada do futebol profissional e transição de carreira, durante a sua carreira profissional?

A partir dos 30 anos foi quando eu sai, eu só conheci 2 clubes o Guimarães que foi o clube da minha terra, onde foi formado desde os miúdos até aos 30 anos, depois apareceu uma situação que foi o Varzim que me contratou, e eu acabei por vir para aqui, a partir dessa altura tinha contrato por 2 anos, ainda acabei por fazer esses dois anos depois desses dois anos comecei a pensar seriamente, na minha maneira de pensar eu tenho um dia de parar não é problema de necessidade premente de trabalhar era um objectivo naquela altura mas também era saber estar na vida profissional e sair com dignidade felizmente como contei atrás a transformação foi fácil e rápida

no sentido tanto no impacto dessa situação, portanto penso que aos 32 anos comecei a pensar seriamente que mais ano menos ano eu teria de abandonar porque as minhas capacidades depois começava haver os miúdos que vinham subindo e que se mostravam uma grande diferença de andamento em que as nossas condições físicas vão se desgastando bastante e agente começa a pensar que arrastar não mas sair com a máxima dignidade felizmente eu sai porque abracei a carreira de treinador e não me deu assim muito tempo para eu pensar o que é que me poderia vir acontecer.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido durante a sua carreira profissional?

Não, foi uma dedicação total, quando eu passei a sénior e na altura era complicado sair dos juniores isto em 68, 69 era extremamente complicado, nós os miúdos saímos juniores abraçamos a carreira de jogadores, ate porque antigamente havia um diferenciação, uma separação muito grande entre os mais velhos e os mais novos haviam clubes, o Guimarães foi um deles, nós éramos bem acarinhados e apoiavam-nos quando subíamos a seniores portanto eu foi um dos que tive essa felicidade consegui subir nesse sentido depois dar conta da carreira, eu depois de abraçar o futebol, depois de vir do ultra mar que é complicado também naquela altura ainda não existia o 25 de Abril, e quando cheguei do ultra mar fui obrigado a ir para o Guimarães mesmo eu com o curso que tinha, havia um clube que era o rio pele que era de confecções que tinha uma parte industrial e eu tentei ir para lá através de um treinador que era o senhor Ferreirinha, ele queria que eu fosse para lá jogar então fazia trabalho paralelo, ou seja, jogava e trabalhava na empresa que era isso que muitos faziam como caso do Piruto, Albano e outros mais que trabalhavam na empresa e jogavam no clube, como o clube não me deixou sair eu foi obrigado a ficar, acabei por dar consequência ao meu trabalho profissional nunca tendo uma actividade paralela em relação ao futebol.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua retirada do futebol profissional?

Talvez o não ter cuidado da alimentação, tinha uma certa preocupação em alimentar, também fazia as minhas asneiras de vez em quando, mas fui um individuo sempre com uma vida regrada porque só assim é que consegui jogar ate aos 35 anos porque o desgaste da noite as vezes complicava muito a nossa vida profissional, eu felizmente nuca fui um individuo viciado nesse sentido, uma ou outra situação e aproveitava as ferias para fazer esses desgastes que eram próprios da nossa infância mas foi uma pessoa que pautei por uma vida regrada, portanto quando sai para treinador tanto comecei a ter uma ou outra situação, já não almoçava aquelas horas, já exagerava na bebida, foi essas alterações que tiveram entre a vida regrada paralela a profissão e depois de acabar, mantendo a profissão mas tendo outra vida diferente, desleixada.

Factores de Desenvolvimento Relacionados com a Adaptação à Transição de Carreira Desportiva

1. Quando é que começa normalmente a preparação para a vida após o futebol profissional, para a maioria dos jogadores? Para si?

Hoje é mais difícil, ate pela vida em si, é mais difícil quando o jogador acaba a carreira ou continua como treinador nas camadas jovens, aqueles que não têm aquela paixão para ser treinador ou aquela vocação para ser treinador, torna-se mais difícil hoje em dia. Antigamente os clubes em si procuravam ate dar um emprego antes

da carreira acabar pois os clubes procuravam adaptar um emprego a esses jogadores para mais tarde quando acabassem a carreira de jogadores principalmente aqueles que pautavam pela seriedade pelo carácter de presenças no clube a forma como se comportam no clube, esses jogadores eram mais acarinhados e os clubes as vezes pautavam por os empregar em empresas de alguns directores por exemplo, e então a vida seguia nesse sentido. Hoje em dia não sei, é mais complicado o jogador que acaba a carreira que não tenha nada, ou estudos, formação académica ou coisa parecida, ou passa a ter um pouco mais de preocupação nesse sentido não é tão fácil e hoje em dia vocês sabem melhor que ninguém, mesmo vocês com a formação académica têm grandes dificuldades quando acabam os vossos cursos. Antigamente nos começava-mos a jogar aos 15 anos, bem que eu comecei mais cedo, mas antigamente era mais difícil só começava-se aos 14, 15 anos hoje em dia os miúdos começam 9, 10 anos portanto quem prolonga a carreira da vida profissional de jogador de futebol vai prolongá-la durante muitos e muitos anos, há um desgaste maior, hoje em dia há o cansaço pela televisão, na alta competição com estágios, com idas para o estrangeiro ir e vir, a um desgaste maior penso que o jogador neste momento, antigamente era, o preconceito de as pessoas dizer que aos 30 anos que o jogador já estava bem, por voltados 27, 28 anos as pessoas começaram a pensar o que é que iriam vir a fazer, hoje em dia já não é bem assim, já o jogador começa aos 30, 31 anos começa a pensar o que é que vou fazer, aqueles que pensam, aqueles que têm possibilidades já alguns clubes devem fazer isso, arranjar uma actividade paralela para depois mais tarde encarar, quando deixarem o futebol a serio, mas na alta competição é muito complicado.

2. Quando deveria ter início a preparação para a vida após uma carreira no futebol profissional?

Nós somos jovens aos 25 anos, como se costuma a dizer, começamos a ganhar experiencia aos 25 anos, os guarda-redes uma posição mais especifica começa a ser guarda-redes aos 30 anos que se prolonga mais independente de os guarda-redes terem uma vida de desgaste muito grande nos treinos no dia-a-dia, as vezes há jogos tem aquele stress, aquela pressão de estarem ali as vezes sem fazerem absolutamente nada, mas desgaste físico quase não têm, portanto depende muito, penso que 26, 27 anos deveria - se começar a pensar seriamente, porque até há situações que agente quando menos espera acontece por exemplo uma lesão, lesão no joelho, hoje em dia as coisas são mais acessíveis, mais fáceis e há outras condições de recuperação. Havia jogadores que saiam muito mal tratados de recuperações devido as poucas condições que havia na altura na medicina. Eu penso que os jogadores que começam a chegar aos 27, 28 anos tem de pensar seriamente o que é que poderiam vir a fazer, o futebol só ficam ricos meia dúzia de pessoas, 10%, são aqueles que estão a jogar nos grandes clubes, em Portugal no Benfica, Porto, Sporting, Guimarães e Braga, hoje em dia os jogadores profissionais a ganhar quase nada, ate para ter trabalho, fazem sacrifícios enormes, o futebol profissional já não se compadece em termos de vencimentos como antigamente que se pautava pela regularidade, hoje em dia a extremos aos que recebem tudo e os que não recebem quase nada.

3. O que precisou após o termo da sua carreira profissional para dar sentido e satisfação à sua vida? Do que sentiu falta?

Segui a minha vida normal, nesse aspecto nunca tive preocupações, não senti necessidade foi dar sequencia a vida que tinha, nunca foi um individuo de extravagancia não tive aquela irregularidade, que eu tinha pautado na vida profissional como jogador, aumentando um bocadinho os excessos mas mantendo o ritmo normal.

Senti falta as vezes de estar dentro, eu dou-lhe um exemplo aqui neste campo eu vi jogar pelo Vitória de Guimarães contra o Porto, quer o Porto, quer o Guimarães tinham os campos castigados naquele tempo na taça de Portugal os jogos tinham de ser feitos, se o Guimarães tivesse castigado se a eliminatória fosse Guimarães vs. Porto teria de ser feito no Porto como as duas equipas estavam castigadas teve de ser num campo neutro então vim jogar aqui, quando agente deu por ela que estávamos dentro do balneário que antigamente ainda se aquecia dentro do balneário, o campo tinham arreventado com os portos, estava tudo lá para dentro, sem bilhetes para cobrar, invadiram o estádio, e conseguimos jogar com as pessoas encostadas as linhas, com pessoas de canadianas e conseguimos jogar foi um pouco essa emoção, essa vida que agente tinha, da pressão do impacto do stress da ansiedade que tinha antes de começar os jogos aí senti um bocadinho, aquilo que eu gostava tanto que foi a minha vida toda desde miúdo, aí custou-me bastante, sair daquela ansiedade antes dos jogos aquela pressão de jogar contra o Benfica, Porto e as rivalidades contra o Braga, Rio Ave e Varzim tudo isso custou-me imenso.

4. Dadas as suas experiências e as experiências de outros jogadores de futebol profissional, como descreveria uma transição de carreira desportiva com sucesso do futebol para a “vida regular”?

Tenho exemplos de coisas positivas e coisas menos boas, e as coisas menos boas agente evita de falar, que é desleixo, as pessoas tinham de pensar no dia de amanhã, a outros exemplos muitos bons que são exemplos que agente tem que seguir, que é o caso do senhor, que foi capitão do Vitória de Guimarães que é o senhor António Peres que quando deixou o futebol, ainda tentou ser treinador mas viu que não tinha paixão para aquilo não tinha pachorra para aturar aquelas coisas e passou a ser um empresário de sucesso, teve apoio, porque é aquilo que eu disse atrás, antigamente havia um carinho maior pelos jogadores de futebol e depois havia aquilo que inclusivamente que ainda continuam a dizer, santos da casa não fazem milagres, as vezes os indivíduos vindos de fora eram muito mais acarinhados e eram muito mais aproveitados para funções para depois de futebol e temos exemplos disso o Guimarães, pessoas que se radicaram ali, eu já vi casado para cá, mas tenho uma vida de 30 anos neste momento tenho 30 em Guimarães, passei há uma altura agora sou de Guimarães e sou da Povoá. Portanto antigamente havia um apoio maior os jogadores que passavam e pautavam pela seriedade e profissionalismo, que era difícil antigamente ser profissional de futebol e esses indivíduos tinham apoio dos magnatas que existiam no futebol antigamente que tinham grandes empresas e colocavam essas pessoas. Hoje em dia tenho colegas meus que deixaram, acabaram o profissionalismo e acabaram por ter outra profissão diferente, hoje estão bem e seguros da vida.

Penso que cada vez mais eu penso que os jogadores a partir dos 25, 26 anos devem começar a reflectir naquilo que devera a vir a fazer 4, 5 anos depois, ou pela via académica com outra formação ou num objectivo já de tempo futuro, nós temos sempre algo que nós diz gostava de fazer isto, quando estava a jogar gostava também de fazer aquilo em ser treinador, empresário, viajante, comentador de qualquer coisa eu penso que o jogador tem de começar e muitos já começam a fazer isso antes de acabar a carreira de jogador, alguns investem, aqueles que têm possibilidade de investir, uns tem sucesso e outros não conseguem, mas alguns mesmo em actividade já tem o seu negocio montado dando sequencia não fugindo a profissão que têm, tendo pessoas de grande confiança e é preciso ter muita confiança nas pessoas que tem, e já começam a investir nesse sentido penso que deveriam começar já, quer em termos académicos quer em termos de futuro se bem que não tem hipóteses em termos académicos prosseguir esse objectivo.

Disponibilidade de Recursos para a Realização de uma Transição de Carreira

1. Quem contribuiu para a sua preparação para a sua transição de carreira do futebol profissional?

Quem me suportou foi a minha mulher e os meus filhos, mas quem suportou mais foi a minha mulher, passei a fazer coisas diferentes e tive mais tempo para os meus filhos, se bem que quando terminei a carreira em 84, o meu filho mais velho ainda era um bebe, mas já havia mais tempo para poder ir com ele para qualquer lado, permaneceu na vida profissional maior parte das vezes eu fazia no tempo de férias a minha actividade física para não chegar ao inicio da época e ter mais facilidades, portanto voltava a treinar de vez em quando, brincava, corria e fazia outras coisas. Naquela altura eu já não fazia isso, em vez de treinar ir para praia, passei a ter mais tempo com os meus filhos. Portanto foi a minha mulher e os meus filhos que suportaram mais essa saída que é um bocado complicada.

2. Na sua opinião, quem deveria ser conselheiro pela preparação dos atletas de elite para sua transição de carreira do desporto?

Eu penso que principalmente o treinador que passou e foi profissional passou depois para treinador que deu seguimento é a pessoa indicada para aconselhar ate pelas experiencias que tem ao longo da vida, dos traumas que tem, quando ganham, quando perdem que é complicado, nos momentos de euforia são aproveitados, há momentos de tristeza de desgaste, penso que é a pessoa indicada porque tem condições para isso, tem o passado conhecedor da vida profissional também para aconselhar os jogadores a dar o seguimento a carreira de treinador se quiser, nota-se quem tem jeito quem não tem, então se não tem é a pessoa indicada para dizer olha a tua vida, prepara a tua vida tenta arranjar qualquer coisa incutindo um espírito para eles comecem a preparar, porque hoje em dia noto que os miúdos não se preocupam tanto como antigamente, hoje as coisas, como se costuma a dizer compra-se tudo feito, nós praticamente tínhamos mais dificuldades na vida, não tínhamos as condições que hoje temos, são outros tempos é verdade, temos que acompanhar esses tempos não podemos ficar agarrados ao passado, o passado vivem os museus e as vezes destroem os próprios museus portanto respondendo a tua pergunta é o treinador a pessoa indicada para o aconselhamento certo.

3. Tinha conhecimento de serviços de transição e apoios, e utilizou quando era jogador de futebol profissional? Sim ou não? Em caso afirmativo, quais?

Naquele tempo não. Hoje em dia temos sindicatos, o nosso sindicato foi uma luta terrível para conseguirmos um sindicato sério. Hoje em dia os sindicatos preocupam-se com as novas oportunidades, com os jogadores a acabarem os seus cursos porque principalmente aqueles com mais actividades nas selecções quase não têm tempo se quer para estudar, tanto é que a federação a uns anos atrás colocou o Agostinho Oliveira apoiar os jogadores quando estavam em estágios porque eles faziam estágios de meses e depois não tinham acompanhamento em nenhuma aulas e a federação teve a preocupação de colocar uma pessoa indicada com preparação e com condições académicas para dar o seguimento. Mas penso que os sindicatos agora que tem essas condições para dar o empurrão aos jogadores, aqueles que forem sindicalizados dar o empurrão para ajuda-los na vida futura.

4. Baseado na sua experiência, que valências proporia para um programa de transição de carreira?

Hoje em dia as coisas são muito complicadas, mas penso que as valências que o sindicato, hoje tem informação e actividade são as indicadas claro que é sempre um sindicato não é uma instituição muito forte é uma instituição que vai tendo algumas coisas, antigamente não havia sequer um fundo para apoiar os jogadores, o sindicato tem verbas até porque as próprias ligas também subsidiam essas instituições para darem apoio a essas carências de ordenados em atraso, vão dando algum aos jogadores, tem um fundo para isso. Penso se houvesse um reforço maior nesse sentido para, nestes momentos, nas situações mais carenciadas dos clubes, as vezes tem grandes dificuldades depois quem paga a factura são os profissionais, penso que poderiam ter um pouco mais, não sei, não faço ideia, outras condições será que alguém está preocupado do jogador que acabe a carreira? Quando acaba a carreira tem que lutar para a vida se está a espera de um empurrão são meia dúzia deles que têm um empurrão de resto os outros tem que lutar com todas as forças para pelo menos aqueles que têm família para sustentá-las.

Qualidade de Transição de Carreira

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de carreira?

Felizmente não tive nada de especial, nem me recordo, dentro daquilo que conversamos atrás deixei a minha carreira com dignidade com postura muito séria ao longo, pautei pela seriedade como profissional, não deixei nada para trás que dissessem assim aquele gajo abandonou a carreira da pior maneira e isso foi uma preocupação que eu tive e penso que ajudei alguns também no sentido de pautarem por esse sentido eu ainda hoje faço isso.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de carreira desportiva?

Foi de consciência de dever cumprido, eu gostaria de continuar mais e tinha condições para isso felizmente tinha condições, tive um problema de excesso de jogos, tinha um problema com a pubalgia mas debeliei-a nas férias quando terminei a carreira tive esse problema mas com a consciência, porque tinha mais 1 ano de contrato com o clube, tive a consciência que poderia jogar mais 3 aninhos pelo menos era capaz para ajudar os miúdos ali, com mais experiência ajuda-los, fora disso acho que pautei pela seriedade, pelo respeito pela instituição principalmente pelas instituições.

3. Experimentou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Tem, os meus joelhos acabei por, ouve uma situação acho que estava cansado, cansei de futebol. Abandonei, ainda fazia umas brincadeiras, mas sempre fiz umas brincadeiras em conjunto com alguns colegas meus do Porto, fazíamos jogos de beneficência mas jogar constantemente optei por não. Quando quis fazer isso e fazíamos isso todos os anos num grupo de amigos em Guimarães que ainda hoje fazem eu vou lá mas já não jogo porque eram os meus joelhos que arrebentavam, era roturas que fazia e agente já não tinha actividade, houve uma preocupação, como eu estava a trabalhar com Paulo Autuori na altura eu trabalhava muito os Guarda-redes e houve uma altura que eu já tinha problemas neste joelho e tive problemas no outro, a minha grande

preocupação, quando quis resolver os problemas que era entrar na época em condições acabei por entrar na época sem condições por causa da lesão que arranjei portanto a partir daí isso acabou, o futebol comigo terminou até brincadeiras agora faço o meu ginásio, faço as minhas caminhadas para manter este meu joelho para não ter problemas no menisco e de articulações, por isso tenho que fazer um reforço nessas zonas para evitar as artroses, mesmo assim os ratinhos andam aí porque o desgaste foi muito grande. Não, o meu conselheiro foi o meu amigo José Torres que por inerência da situação por ter ido para a selecção, ele queria que fosse eu a substituí-lo, foi a pessoa que eu mais acompanhei, que ele mais me acompanhou no sentido de me apoiar no início da carreira e de vez em quando tinha conversas com ele, ele dava-me o apoio necessário para eu não andar ali na corda bamba porque foi muito violento, ser treinador na primeira divisão na altura era complicado.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de carreira desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador	X						
Companheiros equipa							X
Familiares							X
Amigos	X						
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta profissional que o tenha ajudado na sua vida após a retirada do futebol?

O futebol é um período da vida muito grande agente adquiri muito das experiências da vida, coisas boas, coisas menos boas, momentos de euforia e momentos de grande tristeza penso que o futebol foi um grande obreiro para e é quando agente comete e faz uma reflexão no sentido daquilo que agente fez de bom e de menos bom o futebol é o elo mais importante para agente fazer uma reflexão porque aprender e ganhar experiência na vida que em muitas outras profissões não as consegue.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira profissional, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Voltava, se houvesse uma réplica eu voltava a fazer tudo aquilo que eu fiz, foi aquilo que eu sonhei desde criança, quando agente jogava na rua, já não há futebol de rua, em que eu jogava eu tinha a minha ambição em ser jogador de futebol, a minha preocupação era de impedir um antigo jogador que já faleceu, foi ele que conseguiu que eu fosse começar a jogar na altura era complicado porque ir equipar-se e jogar aos 12 anos antes dos jogos das equipas da 1.ª divisão. Eu comecei nessa altura e nunca mais tive medo, hoje se me dissessem queres voltar atrás, eu voltava, foi aquilo que sempre quis fazer e foi aquilo que me deu mais prazer. Não, não mudava nada, eu não sou um exemplo para ninguém mas sou um bom exemplo.

Participante 10

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Carreira Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou o futebol profissional?

Eu não abandonei o futebol profissional simplesmente deixei de estar no relvado como jogador e passei a ser director desportivo de uma equipa profissional de futebol.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de se retirar do futebol profissional?

No meu caso nem tive tempo para pensar sobre essa decisão pois ainda não tinha terminado a época desportiva e comecei logo a trabalhar como director desportivo.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de se retirar do futebol profissional se tornou iminente?

Não tive precauções imediatas, em primeiro porque fui me precavendo anteriormente. Fiz investimentos e tenho já 2 negócios, e depois ainda estou ligado ao futebol profissional

4. Em que medida é que as preocupações com o futuro esteve presente no decorrer da carreira?

As minhas preocupações com o futuro foram sempre normais, como as de um cidadão comum, sabendo que a carreira de um jogador de futebol é curta, fui investindo algum dinheiro, pois se não o investisse, o teria gasto e não teria, os negócios.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Carreira Desportiva

1. Durante a sua carreira, como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a sua transição de carreira do desporto profissional para o seu papel actual?

As minhas atitudes e crenças, e o meu comportamento, é que fizeram, com que me escolhessem, para continuar no futebol, pois fui demonstrando as minhas capacidades para tal.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à sua retirada do futebol profissional e transição de carreira, durante a sua carreira profissional?

Não dediquei simplesmente.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido durante a sua carreira profissional?

Estou ligado ao mundo empresarial, pois sou sócio de 2 empresas. Uma relacionada com hotelaria, e outra com o mobiliário.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua retirada do futebol profissional?

Não tive.

Factores de Desenvolvimento Relacionados com a Adaptação à Transição de Carreira Desportiva

1. Quando é que começa normalmente a preparação para a vida após o futebol profissional, para a maioria dos jogadores? Para si?

Normalmente só acontece só no momento que se retiram, mas felizmente estão a mudar um pouco no sentido de começarem a preparar a retirada mais cedo.

2. Quando deveria ter início a preparação para a vida após uma carreira no futebol profissional?

Na minha opinião deveria ser preparada naturalmente no decorrer dessa mesma carreira, obviamente mais detalhada depois dos 30 anos.

3. O que precisou após o termo da sua carreira profissional para dar sentido e satisfação à sua vida? Do que sentiu falta?

Eu sinto-me realizado só sinto falta de treinar todos dias e a satisfação de fazer aquilo que sempre foi a minha vida jogar futebol.

4. Dadas as suas experiências e as experiências de outros jogadores de futebol profissional, como descreveria uma transição de carreira desportiva com sucesso do futebol para a “vida regular”?

Acima de tudo que se sintam realizados com o que já fizeram e com o que estão a fazer no momento.

Disponibilidade de Recursos para a Realização de uma Transição de Carreira

1. Quem contribuiu para a sua preparação para a sua transição de carreira do futebol profissional?

Eu próprio, mas continuo ligado.

2. Na sua opinião, quem deveria ser conselheiro pela preparação dos atletas de elite para sua transição de carreira do desporto?

Os próprios atletas e claramente pessoas especializadas nessa vertente, e também os próprios treinadores.

3. Tinha conhecimento de serviços de transição e apoios, e utilizou quando era jogador de futebol profissional?

Sim ou não? Em caso afirmativo, quais?

Não.

4. Baseado na sua experiência, que valências proporia para um programa de transição de carreira?

Não tenho conhecimento

Qualidade de Transição de Carreira

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de carreira?

Não.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de carreira desportiva?

O meu profissionalismo, dedicação e o meu carácter e personalidade.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Tive a experiência de ser operado a um ombro e tive a ajuda do departamento médico.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de carreira desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador	X						
Companheiros equipa	X						
Familiares			X				
Amigos			X				
Associações							X

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta profissional que o tenha ajudado na sua vida após a retirada do futebol?

A experiência e conhecimentos que adquiri fez com que estivesse no cargo que estou no momento.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira profissional, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Só o momento em que fui operado, inicialmente não o quis ser, e com isso desperdicei quase um ano da minha carreira.

Participante 11

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Carreira Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou o futebol profissional?

Deixei o futebol profissional como praticante aos 36 anos de idade. Uma lesão no joelho esquerdo, e de imediato o convite para tomar conta da equipa onde jogava, obrigaram-me a deixar de jogar.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de se retirar do futebol profissional?

Como disse na alínea anterior, e se nos referirmos apenas à condição de praticante profissional, não tive tempo para me conformar. Aconteceu tudo muito de depressa.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de se retirar do futebol profissional se tornou iminente?

Preocupação principal, o que fazer depois de duas décadas a jogar futebol.

4. Em que medida é que as preocupações com o futuro esteve presente no decorrer da carreira?

Quando se é jogador não nos lembramos do futuro. Achamos que vamos jogar futebol sempre, e que a situação económica nunca será diferente.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Carreira Desportiva

1. Durante a sua carreira, como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a sua transição de carreira do desporto profissional para o seu papel actual?

A partir do momento em que tirei o curso de treinador de futebol e assumi o comando de uma equipa, pensei que a carreira se iria prolongar por muitos anos e sem interregnos.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à sua retirada do futebol profissional e transição de carreira, durante a sua carreira profissional?

Durante a carreira desportiva, há momentos em que pensamos imaginar uma outra actividade, que nos possa garantir os mesmos ganhos do futebol. O quanto tempo não é mensurável.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido durante a sua carreira profissional?

Limitei-me a ser profissional a 100% sem nunca me desviar dessa função.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua retirada do futebol profissional?

Deixar de competir foi difícil.

Factores de Desenvolvimento Relacionados com a Adaptação à Transição de Carreira Desportiva

1. Quando é que começa normalmente a preparação para a vida após o futebol profissional, para a maioria dos jogadores? Para si?

Quando sentimos que as nossas aptidões são postas em causa.

2. Quando deveria ter início a preparação para a vida após uma carreira no futebol profissional?

Durante a carreira profissional devemos pensar seriamente no assunto. Esta actividade tanto pode durar 20 anos como um mês.

3. O que precisou após o termo da sua carreira profissional para dar sentido e satisfação à sua vida? Do que sentiu falta?

A função de treinador, ajudou-me a atenuar a frustração de deixar de jogar futebol. Senti falta do convívio, dos estágios, das viagens, dos treinos, do ambiente dos jogos, enfim de uma vida em família.

4. Dadas as suas experiências e as experiências de outros jogadores de futebol profissional, como descreveria uma transição de carreira desportiva com sucesso do futebol para a “vida regular”?

Tem muito que ver com a aceitação do mundo desportivo e social para connosco. Gestão dos dinheiros ganhos...

Disponibilidade de Recursos para a Realização de uma Transição de Carreira

1. Quem contribuiu para a sua preparação para a sua transição de carreira do futebol profissional?

Ninguém... apenas eu mesmo.

2. Na sua opinião, quem deveria ser conselheiro pela preparação dos atletas de elite para sua transição de carreira do desporto?

Pessoas que gostem verdadeiramente de nós e que tenham uma visão positiva de como gerir os ganhos do futebol e pô-los a render sem atitudes fraudulentas.

3. Tinha conhecimento de serviços de transição e apoios, e utilizou quando era jogador de futebol profissional?

Sim ou não? Em caso afirmativo, quais?

Não.

4. Baseado na sua experiência, que valências proporia para um programa de transição de carreira?

O saber não ocupa lugar, e nesse sentido, acho que todos os jogadores se deveriam instruir de forma a melhorarem os seus conhecimentos e colocá-los ao serviço da sociedade, podendo aproveitar a boa imagem deixada enquanto praticantes.

Qualidade de Transição de Carreira

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de carreira?

Pautei a minha conduta com grande profissionalismo. Não me recordo de ter tido qualquer comportamento menos digno. Nunca fui expulso durante toda a minha carreira desportiva.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de carreira desportiva?

Correcção, honestidade, ponderação, etc...

3. Experimentou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Não.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de carreira desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador	X						
Companheiros equipa	X						
Familiares						X	
Amigos						X	
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta profissional que o tenha ajudado na sua vida após a retirada do futebol?

Sentido de justiça, respeito, lealdade e solidariedade.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira profissional, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Quase igual. Evitaria ter entrado em negócios que me vieram a causar graves prejuízos.

Participante 12

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Carreira Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou o futebol profissional?

Dificuldade de dar resposta às exigências devido à idade...

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de se retirar do futebol profissional?

Durante o último contrato de 2 anos.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de se retirar do futebol profissional se tornou iminente?

Tentar apostar numa aplicação dos aspectos financeiros era negócio. Compra e venda de apartamentos e terrenos.

4. Em que medida é que as preocupações com o futuro esteve presente no decorrer da carreira?

Sempre ao longo da carreira, mantive boas relações com indivíduos do sector.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Carreira Desportiva

1. Durante a sua carreira, como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a sua transição de carreira do desporto profissional para o seu papel actual?

Sem dúvida as relações e conhecimentos adquiridos ajudaram à tomada de decisão.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à sua retirada do futebol profissional e transição de carreira, durante a sua carreira profissional?

2 anos.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido durante a sua carreira profissional?

Era profissional, mas sempre apliquei o vencimento e prémios subjacentes no negócio da construção.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua retirada do futebol profissional?

O balneário, o treino, a competição, o ritmo de vida já fazia parte da minha própria vida.

Factores de Desenvolvimento Relacionados com a Adaptação à Transição de Carreira Desportiva

1. Quando é que começa normalmente a preparação para a vida após o futebol profissional, para a maioria dos jogadores? Para si?

Sempre no final de carreira... idem para mim.

2. Quando deveria ter início a preparação para a vida após uma carreira no futebol profissional?

Por ventura mais cedo, mas as circunstâncias envolventes da competição, não o permitiram.

3. O que precisou após o termo da sua carreira profissional para dar sentido e satisfação à sua vida? Do que sentiu falta?

Do grupo. Saudade do grupo de trabalho, do treino contínuo e da competição.

4. Dadas as suas experiências e as experiências de outros jogadores de futebol profissional, como descreveria uma transição de carreira desportiva com sucesso do futebol para a “vida regular”?

Por alguém que possa ajudar a preparar o futuro e conhecedor da realidade.

Disponibilidade de Recursos para a Realização de uma Transição de Carreira

1. Quem contribuiu para a sua preparação para a sua transição de carreira do futebol profissional?

Alguns directores e familiares.

2. Na sua opinião, quem deveria ser conselheiro pela preparação dos atletas de elite para sua transição de carreira do desporto?

No próprio clube, deveria haver um departamento de apoio com conhecimentos na área e demais apoios necessários.

3. Tinha conhecimento de serviços de transição e apoios, e utilizou quando era jogador de futebol profissional?

Sim ou não? Em caso afirmativo, quais?

Não.

4. Baseado na sua experiência, que valências proporia para um programa de transição de carreira?

Dar oportunidade de num ciclo semanal, reservar 2 a 3 horas para que quem quisesse pudesse começar a preparar o futuro, pós-futebol.

Qualidade de Transição de Carreira

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de carreira?

Alguma parte do conhecimento.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de carreira desportiva?

O meu porte, a minha ambição, a minha boa relação social com a comunidade.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

É claro que a ausência deu-me um pouco de stress e perturbação em descansar, insónias, etc.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de carreira desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador	X						
Companheiros equipa	X						
Familiares						X	
Amigos						X	
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta profissional que o tenha ajudado na sua vida após a retirada do futebol?

Uma atitude de rigor, disciplina, cumprimento de horários, espírito de sacrifício e ambição.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira profissional, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Por ventura, preparar-me mais cedo para este desenlace.

Participante 13

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Carreira Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou o futebol profissional?

Dificuldade de respostas físicas, devido em parte a lesão grave.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de se retirar do futebol profissional?

No último ano de contrato.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de se retirar do futebol profissional se tornou iminente?

Ficar ligado à modalidade na qualidade de treinador.

4. Em que medida é que as preocupações com o futuro esteve presente no decorrer da carreira?

Sempre fica o desejo de continuar a fazer aquilo que mais gostamos (futebol).

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Carreira Desportiva

1. Durante a sua carreira, como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a sua transição de carreira do desporto profissional para o seu papel actual?

Tiveram influência decisiva porque sempre quis ser treinador.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à sua retirada do futebol profissional e transição de carreira, durante a sua carreira profissional?

Durante os últimos 2 anos.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido durante a sua carreira profissional?

Exclusivamente no futebol.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua retirada do futebol profissional?

O facto de deixar de jogar e passar a treinar - muito difícil responder às exigências.

Factores de Desenvolvimento Relacionados com a Adaptação à Transição de Carreira Desportiva

1. Quando é que começa normalmente a preparação para a vida após o futebol profissional, para a maioria dos jogadores? Para si?

No final da carreira. Muito embora um pouco antes tenha pensado nisso.

2. Quando deveria ter início a preparação para a vida após uma carreira no futebol profissional?

Deveria ser mais cedo. Talvez a partir dos 28 anos.

3. O que precisou após o termo da sua carreira profissional para dar sentido e satisfação à sua vida? Do que sentiu falta?

Deste espírito de competição e preparação para ganhar.

4. Dadas as suas experiências e as experiências de outros jogadores de futebol profissional, como descreveria uma transição de carreira desportiva com sucesso do futebol para a “vida regular”?

Ser feliz na passagem de testemunho e continuar a gostar de fazer o que lhe deu felicidade.

Disponibilidade de Recursos para a Realização de uma Transição de Carreira

1. Quem contribuiu para a sua preparação para a sua transição de carreira do futebol profissional?

Treinador, outros treinadores e familiares.

2. Na sua opinião, quem deveria ser conselheiro pela preparação dos atletas de elite para sua transição de carreira do desporto?

Alguém no clube com essa função social de apoio.

3. Tinha conhecimento de serviços de transição e apoios, e utilizou quando era jogador de futebol profissional? Sim ou não? Em caso afirmativo, quais?

Não.

4. Baseado na sua experiência, que valências proporia para um programa de transição de carreira?

Grupo de trabalho num horário semanal dedicado aos diversos aspectos relacionados com a preparação do futuro.

Qualidade de Transição de Carreira

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de carreira?

Não.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de carreira desportiva?

O gosto pela profissão e pela modalidade. As qualidades de liderança e desempenho, o espírito de luta e sacrifício.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Nenhum.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de carreira desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador						X	
Companheiros equipa	X						
Familiares						X	
Amigos					X		
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta profissional que o tenha ajudado na sua vida após a retirada do futebol?

Dinâmica de grupos e exigência na função, liderança, comunicação e treino.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira profissional, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Talvez iniciasse o percurso de formação de treinadores mais cedo.

Participante 14

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Carreira Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou o futebol profissional?

Incapacidade para o desempenho com qualidade.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de se retirar do futebol profissional?

A partir do momento que sentia dificuldades de resposta.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de se retirar do futebol profissional se tornou iminente?

Cumprir com as minhas obrigações sociais, económicas e familiares.

4. Em que medida é que as preocupações com o futuro esteve presente no decorrer da carreira?

Esteve sempre presente, por isso fui investindo na vida comercial.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Carreira Desportiva

1. Durante a sua carreira, como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a sua transição de carreira do desporto profissional para o seu papel actual?

Penso que a consideração que tinha pela sociedade ajudou à transferência e o alívio do investimento económico feito. Procurei tirar o curso de treinador.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à sua retirada do futebol profissional e transição de carreira, durante a sua carreira profissional?

Fui pensando no decorrer da mesma, embora para o final isso tenha tido mais influência.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido durante a sua carreira profissional?

Aplicação das economias no negócio e fui tirando o curso de treinador.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua retirada do futebol profissional?

Foi a falta da competição e de exigência de treino e da vida competitiva.

Factores de Desenvolvimento Relacionados com a Adaptação à Transição de Carreira Desportiva

1. Quando é que começa normalmente a preparação para a vida após o futebol profissional, para a maioria dos jogadores? Para si?

Só começa no final de carreira. Para maior comodidade deveria começar mais cedo.

2. Quando deveria ter início a preparação para a vida após uma carreira no futebol profissional?

Deveria existir sempre essa preocupação com apoio de alguém especializado.

3. O que precisou após o termo da sua carreira profissional para dar sentido e satisfação à sua vida? Do que sentiu falta?

Precisei de ficar ligado de qualquer forma ao futebol como treinador.

4. Dadas as suas experiências e as experiências de outros jogadores de futebol profissional, como descreveria uma transição de carreira desportiva com sucesso do futebol para a “vida regular”?

Deveria estar de acordo com a vontade e interesse de cada um e não apenas para satisfação de necessidades básicas, muitas vezes fazendo aquilo que não se gosta.

Disponibilidade de Recursos para a Realização de uma Transição de Carreira

1. Quem contribuiu para a sua preparação para a sua transição de carreira do futebol profissional?

A família, colegas, treinadores e amigos.

2. Na sua opinião, quem deveria ser conselheiro pela preparação dos atletas de elite para sua transição de carreira do desporto?

Alguém dentro do próprio clube, sindicato ou liga e federação que ajudasse na transição.

3. Tinha conhecimento de serviços de transição e apoios, e utilizou quando era jogador de futebol profissional?

Sim ou não? Em caso afirmativo, quais?

Não.

4. Baseado na sua experiência, que valências proporia para um programa de transição de carreira?

Cultivar os conhecimentos dentro das especialidades que cada um se envolver e também cultura geral para não estar afastado da realidade.

Qualidade de Transição de Carreira

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de carreira?

Não, muito embora estar muito ligado a um clube pode ficar um pouco favorecido, mas por outro lado não.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de carreira desportiva?

Ser conhecido, ser atleta de selecção e ser considerado um exemplo no futebol.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Não, muito embora fosse muito dramática, esta passagem de jogador a treinador, facilitou a transição.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de carreira desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador				X			
Companheiros equipa				X			
Familiares						X	
Amigos						X	
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta profissional que o tenha ajudado na sua vida após a retirada do futebol?

Relações humanas, conhecimento muito experimentado da prática da modalidade. Liderança e comunicação.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira profissional, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Não.

Participante 15

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Carreira Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou o futebol profissional?

Por achar que a minha idade (34 anos), tinha influência directa no meu menor rendimento desportivo.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de se retirar do futebol profissional?

Foi instantâneo, pois a decisão tinha sido bem amadurecida antes de me retirar.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de se retirar do futebol profissional se tornou iminente?

Que actividade abraçar após a minha retirada.

4. Em que medida é que as preocupações com o futuro esteve presente no decorrer da carreira?

Frequentando os vários níveis do curso de treinador de futebol, curso de informática e investindo no sector imobiliário.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Carreira Desportiva

1. Durante a sua carreira, como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a sua transição de carreira do desporto profissional para o seu papel actual?

Ajudaram-me na adaptação a uma realidade de vida completamente nova.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à sua retirada do futebol profissional e transição de carreira, durante a sua carreira profissional?

Mais ou menos 1 ano.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido durante a sua carreira profissional?

Cursos de treinador de futebol.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua retirada do futebol profissional?

A adaptação a um dia a dia completamente diferente em termos de horários e objectivos.

Factores de Desenvolvimento Relacionados com a Adaptação à Transição de Carreira Desportiva

1. Quando é que começa normalmente a preparação para a vida após o futebol profissional, para a maioria dos jogadores? Para si?

Varia naturalmente de jogador para jogador. Quanto a mim essa preocupação/preparação processou-se ao longo da carreira, intensificando-se nos últimos 3/4 anos.

2. Quando deveria ter início a preparação para a vida após uma carreira no futebol profissional?

Sabendo-se que a carreira de futebolista profissional é relativamente curta, entendo que quanto mais cedo essa preparação for feita melhor enfrentaremos uma nova realidade de vida.

3. O que precisou após o termo da sua carreira profissional para dar sentido e satisfação à sua vida? Do que sentiu falta?

Numa primeira fase, usufruir a 100% da companhia preciosa da minha mulher e dos meus filhos e depois ligar-me novamente de uma forma directa ou indirecta ao futebol. Senti falta da relva e do ritual no balneário.

4. Dadas as suas experiências e as experiências de outros jogadores de futebol profissional, como descreveria uma transição de carreira desportiva com sucesso do futebol para a “vida regular”?

Estabilidade familiar, emocional, financeira e com objectivos de futuro bem delineados.

Disponibilidade de Recursos para a Realização de uma Transição de Carreira

1. Quem contribuiu para a sua preparação para a sua transição de carreira do futebol profissional?

A minha família.

2. Na sua opinião, quem deveria ser conselheiro pela preparação dos atletas de elite para sua transição de carreira do desporto?

Algum profissional ligado à área da Psicologia.

3. Tinha conhecimento de serviços de transição e apoios, e utilizou quando era jogador de futebol profissional?

Sim ou não? Em caso afirmativo, quais?

Não.

4. Baseado na sua experiência, que valências proporia para um programa de transição de carreira?

A oportunidade de formação profissional em áreas diferenciadas do futebol.

Qualidade de Transição de Carreira

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de carreira?

Não

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de carreira desportiva?

A preparação mental atempada para essa realidade.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Não.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de carreira desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador	X						
Companheiros equipa	X						
Familiares							X
Amigos	X						
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta profissional que o tenha ajudado na sua vida após a retirada do futebol?

O querer, a atitude, a competitividade, a organização, a disciplina.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira profissional, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Não

Participante 16

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Carreira Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou o futebol profissional?

A minha retirada do futebol foi em virtude de uma lesão no joelho, mas já com 35 anos.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de se retirar do futebol profissional?

Pouco tempo, porque a lesão no joelho impediu-me de continuar, um ano

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de se retirar do futebol profissional se tornou iminente?

Pensei de facto no que iria fazer e agora?

4. Em que medida é que as preocupações com o futuro esteve presente no decorrer da carreira?

Normalmente enquanto jogador não pensava muito no meu futuro, preocupava-me mais em estar nas melhores condições para dar o meu melhor.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Carreira Desportiva

1. Durante a sua carreira, como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a sua transição de carreira do desporto profissional para o seu papel actual?

Felizmente tive um Treinador o Senhor Pedroto, que me influenciou para obter a carteira de treinador e então tirei o curso em 1984, mas sinceramente na altura nunca me passou pela cabeça desempenhar a função de treinador, obviamente que pensava no futuro mas muito levemente pensando abrir um negócio.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à sua retirada do futebol profissional e transição de carreira, durante a sua carreira profissional?

Praticamente no último no meu último ano

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido durante a sua carreira profissional?

Em nenhuma, a minha actividade era concentrar-me e estar nas melhores condições físicas, psicológicas técnicas e táticas.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua retirada do futebol profissional?

Foi muito difícil porque eu amava jogar futebol, como calcula sofri bastante. O início no desempenho de treinador função completamente diferente.

Factores de Desenvolvimento Relacionados com a Adaptação à Transição de Carreira Desportiva

1. Quando é que começa normalmente a preparação para a vida após o futebol profissional, para a maioria dos jogadores? Para si?

Para mim nos últimos três anos

2. Quando deveria ter início a preparação para a vida após uma carreira no futebol profissional?

Penso que a partir dos 26 anos.

3. O que precisou após o termo da sua carreira profissional para dar sentido e satisfação à sua vida? Do que sentiu falta?

Estar ligado ao futebol, jogando pelos veteranos

4. Dadas as suas experiências e as experiências de outros jogadores de futebol profissional, como descreveria uma transição de carreira desportiva com sucesso do futebol para a “vida regular”?

Preparando-se antecipadamente para aquilo que mais gosta

Disponibilidade de Recursos para a Realização de uma Transição de Carreira

1. Quem contribuiu para a sua preparação para a sua transição de carreira do futebol profissional?

Como já referi o Mestre Pedroto.

2. Na sua opinião, quem deveria ser conselheiro pela preparação dos atletas de elite para sua transição de carreira do desporto?

Treinadores.

3. Tinha conhecimento de serviços de transição e apoios, e utilizou quando era jogador de futebol profissional?

Sim ou não? Em caso afirmativo, quais?

Não.

4. Baseado na sua experiência, que valências proporia para um programa de transição de carreira?

Depende do que pretende cada jogador, pode voltar a estudar, pode optar por uma carreira empresarial, penso que a faculdade na área do desporto é fundamental.

Qualidade de Transição de Carreira

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de carreira?

Sim, devia ter-me preparado com mais antecedência.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de carreira desportiva?

Jogar a minha vida toda futebol.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Não, nenhuma.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de carreira desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador							X
Companheiros equipa			X				
Familiares		X					
Amigos			X				
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta profissional que o tenha ajudado na sua vida após a retirada do futebol?

Não respondeu.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira profissional, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Não respondeu.

Participante 17

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Carreira Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou o futebol profissional?

Por decisão e vontade própria, embora condicionado pela grave lesão sofrida aos 28 anos e pelo facto de estar a jogar pela 1ª vez na II divisão B. As condições de trabalho e remuneratórias não eram motivadoras.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de se retirar do futebol profissional?

Acho que primeiro me conformei e depois é que decidi acabar com a carreira.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de se retirar do futebol profissional se tornou iminente?

Felizmente antes de terminar o contrato, ultimo n futebol, já tinha emprego garantido pelo que as minhas preocupações eram unicamente de saber como iria reagir sem os rituais do futebol

4. Em que medida é que as preocupações com o futuro esteve presente no decorrer da carreira?

Sempre colocava a questão do que iria fazer quando terminasse a carreira, principalmente após a minha lesão grave aos 28 anos.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Carreira Desportiva

1. Durante a sua carreira, como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a sua transição de carreira do desporto profissional para o seu papel actual?

De forma alguma. Mantive a minha postura.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à sua retirada do futebol profissional e transição de carreira, durante a sua carreira profissional?

Algum tempo, não consigo quantificar no entanto esse pensamento levou-me a estudar e tirar alguns cursos profissionais.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido durante a sua carreira profissional?

Mediador de seguros e vendas de produtos.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua retirada do futebol profissional?

Principalmente passar o dia de Domingo sem a prática e os rituais do jogo.

Factores de Desenvolvimento Relacionados com a Adaptação à Transição de Carreira Desportiva

1. Quando é que começa normalmente a preparação para a vida após o futebol profissional, para a maioria dos jogadores? Para si?

Para mim começou a partir da minha saída do F.C.Porto com 20 anos, quando percebi que a fama era efémera e curta embora só me tenha empenhado mesmo a sério a partir dos 28 anos (a quando de uma lesão muito grave)

2. Quando deveria ter início a preparação para a vida após uma carreira no futebol profissional?

Acho que logo no início da carreira desportiva, escalões de formação. Através de formação pedagógica aos atletas, alertando-os que nem todos serão profissionais e dos que forem só uma pequena parte terá rendimentos elevados. Evidenciando também o facto de a carreira de profissional ser curta no tempo e que a vida continuará após o futebol pelo que devem se ir preparando a partir de agora para o futuro após o futebol.

3. O que precisou após o termo da sua carreira profissional para dar sentido e satisfação à sua vida? Do que sentiu falta?

Precisar não precisei de nada, pois consegui emprego antes de decidir terminar a carreira e logo ficou preenchido o mais importante. Falta senti, dos rituais associados ao jogo, principalmente dos Domingos!

4. Dadas as suas experiências e as experiências de outros jogadores de futebol profissional, como descreveria uma transição de carreira desportiva com sucesso do futebol para a “vida regular”?

-Preparação antecipada para conseguir entrar no mercado de trabalho.

-A decisão de terminar a carreira ser tomada de uma forma consciente e sem influências externas.

-Se possível a quando dessa tomada de decisão já ter salvaguardado uma ocupação profissional.

Disponibilidade de Recursos para a Realização de uma Transição de Carreira

1. Quem contribuiu para a sua preparação para a sua transição de carreira do futebol profissional?

Família.

2. Na sua opinião, quem deveria ser conselheiro pela preparação dos atletas de elite para sua transição de carreira do desporto?

Profissionais capacitados, provavelmente associados ao Sindicato

3. Tinha conhecimento de serviços de transição e apoios, e utilizou quando era jogador de futebol profissional?

Sim ou não? Em caso afirmativo, quais?

Não.

4. Baseado na sua experiência, que valências proporia para um programa de transição de carreira?

Acho que o mais importante será inculcar nos atletas a necessidade de se irem preparando (estudando), dentro das áreas que para cada indivíduo sejam mais motivadoras.

Qualidade de Transição de Carreira

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de carreira?

Sim. O facto de logo no início da minha carreira e após ter entrado para a Faculdade não ter sido mais estimulado a concluir o curso. Devo salientar que eu tenho uma grande parte da responsabilidade.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de carreira desportiva?

Ter esse momento presente no meu pensamento desde muito cedo.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Não

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de carreira desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador	X						
Companheiros equipa	X						
Familiares							X
Amigos							X
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta profissional que o tenha ajudado na sua vida após a retirada do futebol?

-Responsabilidade

-Disciplina

-Com muito trabalho e sacrifício somos melhores cada dia que passa

-Capacidade de lidar com as outras pessoas.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira profissional, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Sim. Tinha terminado o meu primeiro curso a quando da minha passagem pela Faculdade.

Participante 18

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Carreira Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou o futebol profissional?

Já não sentia motivação pelo jogo em si, isto é, o perder e ganhar já não mexiam comigo. Adorava o treino e o jogo, mas o resultado já não me motivava para mais. Já não jogava com tanta assiduidade e estava longe da família.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de se retirar do futebol profissional?

Foi uma ideia que se foi materializando no meu último ano como jogador.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de se retirar do futebol profissional se tornou iminente?

Minha preocupação era dar continuidade como treinador a minha carreira como jogador, já que foi esse sempre meu desejo.

4. Em que medida é que as preocupações com o futuro esteve presente no decorrer da carreira?

Essas preocupações sempre aparecem e em qualquer momento nos questionamos se haverá lugar para nos a seguir de terminar a carreira como jogador. E o pensar no momento de mudança não deveria ser encarado como o fim do Mundo mas sim o princípio de algo novo e desejado

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Carreira Desportiva

1. Durante a sua carreira, como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a sua transição de carreira do desporto profissional para o seu papel actual?

Podem ter influenciado devido ao equilíbrio que sempre tive em toda a minha carreira, nunca fui pessoa de excessos e esse equilíbrio ajudou e muito na mudança

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à sua retirada do futebol profissional e transição de carreira, durante a sua carreira profissional?

Não se tem um tempo específico mas durante últimos 3 anos de carreira pensei bastante, e fui lendo muito e revendo todo meu passado para me preparar melhor para o futuro.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido durante a sua carreira profissional?

Sempre me dediquei unicamente a minha profissão

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua retirada do futebol profissional?

Foi uma adaptação a uma vida diferente, uma coisa era estar na pele de jogador outra na de treinador, saber estar do outro lado, mas como com a experiência de jogador e de ter tido inúmeros colegas com maneiras de pensar e actuar diferentes deu-me traquejo para ir analisando e sabendo ir resolvendo todas as situações que seriam novas para mim. Cometendo erros claro

Factores de Desenvolvimento Relacionados com a Adaptação à Transição de Carreira Desportiva

1. Quando é que começa normalmente a preparação para a vida após o futebol profissional, para a maioria dos jogadores? Para si?

Acho que essa preparação deve ser pensada com tempo suficiente e posso falar em 2/3 anos, quando as oportunidades de trabalho rareiam e as capacidades físicas vão acabando é o momento de se pensar em mudar. Em relação a mim foi durante o último ano, mas já antes me vinha preparando para quando surgisse a oportunidade de treinar estar preparado

2. Quando deveria ter início a preparação para a vida após uma carreira no futebol profissional?

Como já disse em cima. Deverá acontecer com antecedência para não ter de ser tomada no momento e os jogadores terem de se questionar, “E AGORA?”.

3. O que precisou após o termo da sua carreira profissional para dar sentido e satisfação à sua vida? Do que sentiu falta?

Como continuei no futebol e a fazer o que desejava pouco senti nesta transição, mas a falta do cheiro balneário, do convívio constante com os colegas, são aspectos de que se sente falta.

4. Dadas as suas experiências e as experiências de outros jogadores de futebol profissional, como descreveria uma transição de carreira desportiva com sucesso do futebol para a “vida regular”?

Ter uma preparação para o que se deseja fazer.

Disponibilidade de Recursos para a Realização de uma Transição de Carreira

1. Quem contribuiu para a sua preparação para a sua transição de carreira do futebol profissional?

Para a preparação ninguém, foi feita por mim. Para a mudança se realizar tive amigos ligados ao futebol que me ajudaram a realizá-la

2. Na sua opinião, quem deveria ser conselheiro pela preparação dos atletas de elite para sua transição de carreira do desporto?

Psicólogos dentro das equipas

3. Tinha conhecimento de serviços de transição e apoios, e utilizou quando era jogador de futebol profissional?
Sim ou não? Em caso afirmativo, quais?

Não sem conhecimento do que me esperaria

4. Baseado na sua experiência, que valências proporia para um programa de transição de carreira?

Saber se para o que se esta vocacionado e ate que ponto o que se deseja fazer no futuro tem consistência

Qualidade de Transição de Carreira

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de carreiras

Penso que houve poucos comportamentos negativos, sempre fui um profissional dedicado a minha profissão tanto fora como dentro das 4 linhas, mas penso que em 2 momentos poderia ter agido de maneira diferente. Um em que preferi o comodismo de ficar perto de casa e não ter ido para outra equipa melhor mas mais longe, e o segundo quando achei que chegar ao Porto já tinha atingido o céu e quando fui convocado para a selecção nacional, tomei uma atitude de pouca humildade.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de carreira desportiva?

Ter feito uma carreira desportiva de uma forma equilibrada, não ter sido obrigado a mudar por falta de trabalho e também porque me fui alimentando através de ler e não só a futura carreira que desejava ter.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Não, a minha transição foi calma e sem perturbações de nenhuma espécie

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de carreira desportiva? Na escala de 0 - 7?

Foi uma atitude isolada e pensada e vivida unicamente por mim e família directa.

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador	X						
Companheiros equipa	X						
Familiares					X		
Amigos							X
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta profissional que o tenha ajudado na sua vida após a retirada do futebol?

O mundo do desporto e do futebol em especial é de uma riqueza tão grande que a aprendizagem é constante e seria muito difícil transcrever todas mas essencialmente, o acreditar sempre em mim, níveis de ambição sempre altos, luta constante para nos transcendermos e o acreditar que sempre tudo é possível desde que nos esforcemos para tal.....etc., etc.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira profissional, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Acerca da transição de carreira faria tudo exactamente igual já que foi bem equilibrada e pensada. Sobre a carreira como jogador e mesmo treinador sempre algumas coisas que faríamos de diferente, especialmente não acreditarem tantos nas pessoas.

Participante 19

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Carreira Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou o futebol profissional?

Deixei o futebol profissional com 34 anos, em plena forma física, por falta de oferta.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de se retirar do futebol profissional?

Não demorei muito tempo. Já tinha amadurecido e foi rápida a conformação com esse facto.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de se retirar do futebol profissional se tornou iminente?

Eu procurei, acima de tudo, deixar de pensar no futebol, o que é difícil, e tentar seguir em frente.

4. Em que medida é que as preocupações com o futuro esteve presente no decorrer da carreira?

No decorrer da minha formação, ia vendo alguns atletas que acabavam muito mal e tinham dificuldades económicas. Desde cedo tive a preocupação de preparar o meu futuro extra futebol.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Carreira Desportiva

1. Durante a sua carreira, como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a sua transição de carreira do desporto profissional para o seu papel actual?

Tudo estava relacionado. Com receio do futuro, e como sabia que ia ser difícil dar continuidade ao futebol, investi cedo naquilo que ainda hoje dou continuidade.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à sua retirada do futebol profissional e transição de carreira, durante a sua carreira profissional?

Existiram momentos em que parei para pensar mas tentei não me deixar levar por eles.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido durante a sua carreira profissional?

Com 25 anos dediquei-me ao ramo têxtil.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua retirada do futebol profissional?

Eu meditei bem e tinha bem assente a retirada. Sabia que devido á minha postura e frontalidade não ia ser fácil mas conformei-me rapidamente.

Factores de Desenvolvimento Relacionados com a Adaptação à Transição de Carreira Desportiva

1. Quando é que começa normalmente a preparação para a vida após o futebol profissional, para a maioria dos jogadores? Para si?

É muito subjectivo. Depende de muitos factores mas, deve desde cedo perceber-se que depois do futebol há vida.

2. Quando deveria ter início a preparação para a vida após uma carreira no futebol profissional?

Desde muito cedo. Talvez desde a formação inicial.

3. O que precisou após o termo da sua carreira profissional para dar sentido e satisfação à sua vida? Do que sentiu falta?

Precisei muito do conforto familiar e senti, sobretudo, falta do balneário.

4. Dadas as suas experiências e as experiências de outros jogadores de futebol profissional, como descreveria uma transição de carreira desportiva com sucesso do futebol para a “vida regular”?

Acho extremamente necessária determinação.

Disponibilidade de Recursos para a Realização de uma Transição de Carreira

1. Quem contribuiu para a sua preparação para a sua transição de carreira do futebol profissional?

Eu fui vendo as desventuras/desgraças de outros atletas. Foram exemplos para mim.

2. Na sua opinião, quem deveria ser conselheiro pela preparação dos atletas de elite para sua transição de carreira do desporto?

Eu sou da opinião que devia haver gente qualificada, a iniciar na formação, para uma preparação para o futebol e extra futebol. É uma lacuna.

3. Tinha conhecimento de serviços de transição e apoios, e utilizou quando era jogador de futebol profissional?

Sim ou não? Em caso afirmativo, quais?

Não tinha conhecimento de nenhum apoio.

4. Baseado na sua experiência, que valências proporia para um programa de transição de carreira?

Os clubes deveriam ter gente qualificada para orientação e formação dos jovens jogadores, a todos os níveis.

Qualidade de Transição de Carreira

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de carreira?

Não.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de carreira desportiva?

Sabia que podia continuar ligado ao futebol. A humildade, determinação e o espírito de sacrifício levaram-me mais longe.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Na verdade, depois de muitos anos verificam-se perturbações até de humor. Ter que deixar o futebol de um momento para o outro é complicado. Apoiei-me na família e amigos para ultrapassar os momentos mais baixos.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de carreira desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador	X						
Companheiros equipa	X						
Familiares							X
Amigos					X		
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta profissional que o tenha ajudado na sua vida após a retirada do futebol?

O futebol é a melhor escola da vida.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira profissional, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Mudaria algumas coisas, como ser menos agressivo como ser humano, mas sinto-me bem comigo mesmo porque nunca tive características de bajulador.

Participante 20

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Carreira Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou o futebol profissional?

Deixei o futebol como jogador por duas razões, a 1ª porque queria acabar como jogador do F.C. Porto, a 2ª é porque sentia que o meu rendimento já não respondia com exigências que um atleta tem que ter para jogar a um grande nível.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de se retirar do futebol profissional?

Quando senti que já me começava a faltar as forças para eu ter um bom rendimento desportivo, nos últimos 3 meses tive a certeza que ia terminar mesmo.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de se retirar do futebol profissional se tornou iminente?

Como queria continuar ligado ao futebol como treinador a minha preocupação era se tinha essa oportunidade.

4. Em que medida é que as preocupações com o futuro esteve presente no decorrer da carreira?

A partir dos 26 anos comecei a pensar o que seria de mim depois do futebol, por isso comecei a estudar o futebol duma forma que pudesse estar mais apto mas também pensei e se não for no futebol? Aí as dúvidas são imensas e as preocupações estão constantemente presentes no nosso pensamento.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Carreira Desportiva

1. Durante a sua carreira, como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a sua transição de carreira do desporto profissional para o seu papel actual?

Todos nós temos uma perspectiva do futebol, quando comecei a pensar em ser treinador comecei a fazer perguntas ao meu preparador físico, ao meu treinador e a todos que me rodeavam. Escrevia os treinos que fazíamos e quando terminava os primeiros 45 minutos do jogo e íamos para o balneário já eu ia a pensar que se fosse eu o treinador o que dizia aos jogadores. Nós bebemos muito daquilo que são os nossos treinadores mas depois temos a nossa própria personalidade e as nossas convicções para desenvolvermos aquilo que nos parece ser o melhor caminho.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à sua retirada do futebol profissional e transição de carreira, durante a sua carreira profissional?

Esse medo da retirada está mais presente quando estamos perto dos 30 anos (naquele tempo aos 30 anos éramos considerados “velhos”) e aí esse fantasma está quase diariamente presente.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido durante a sua carreira profissional?

Sempre me dediquei ao futebol mas perto dos 30 anos e tendo esse medo de não poder continuar, abri um negócio para estar mais seguro em relação ao futuro.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua retirada do futebol profissional?

As relações de trabalho dum clube de futebol em que envolve alguns departamentos que estão interligados com o gabinete técnico não foi nada fácil e quando se exige um rigor e um profissionalismo de grande dedicação as dificuldades aumentam. Também os espaços físicos para trabalhar são deficitários e por último a mentalidade dos nossos dirigentes.

Factores de Desenvolvimento Relacionados com a Adaptação à Transição de Carreira Desportiva

1. Quando é que começa normalmente a preparação para a vida após o futebol profissional, para a maioria dos jogadores? Para si?

Depende do nível que esse jogador atingiu, no meu caso não podemos preparar a vida após o futebol a pensar o que se vai fazer. À medida que vamos ganhando o dinheiro temos perspectivas de podermos aplicar esse dinheiro num investimento que nos salvguarde e essa preparação vai-se tendo dentro do tempo possível que o futebol nos deixa.

2. Quando deveria ter início a preparação para a vida após uma carreira no futebol profissional?

A preparação tem que estar sempre ligada durante a nossa carreira de jogadores.

3. O que precisou após o termo da sua carreira profissional para dar sentido e satisfação à sua vida? Do que sentiu falta?

Felizmente fui um privilegiado, porque tive a sorte de continuar ligado ao futebol e esse cheiro (relva, balneário, gabinete médico, rouparia. etc.) já o sinto há 40 anos.

4. Dadas as suas experiências e as experiências de outros jogadores de futebol profissional, como descreveria uma transição de carreira desportiva com sucesso do futebol para a “vida regular”?

O ser ele próprio, a personalidade dum pessoa não pode, não deve mudar porque antes foi muito “badalado” na imprensa e depois deixa de aparecer tanto. A verdadeira essência do homem é ser ele próprio em todas as circunstâncias.

Disponibilidade de Recursos para a Realização de uma Transição de Carreira

1. Quem contribuiu para a sua preparação para a sua transição de carreira do futebol profissional?

A primeira pessoa que disse que eu ia dar treinador foi o Sr. José Maria Pedroto e isso deu-me uma grande motivação, depois foram todos os treinadores que eu tive e a minha grande vontade de o ser.

2. Na sua opinião, quem deveria ser conselheiro pela preparação dos atletas de elite para sua transição de carreira do desporto?

As pessoas com experiência no desporto nas respectivas modalidades, aliadas ao seu passado como homem.

3. Tinha conhecimento de serviços de transição e apoios, e utilizou quando era jogador de futebol profissional?

Sim ou não? Em caso afirmativo, quais?

Nunca tive esses serviços.

4. Baseado na sua experiência, que valências proporia para um programa de transição de carreira?

O futebol não pode andar ao sabor do empirismo e quem quiser estar ligado a ele tem de estar preparado para as tarefas que deseja desempenhar e isso tem a ver com estudos e intercâmbios entre pessoas e entidades (por exemplo ainda à pouco tempo tirei os Cursos de Direcção Desportiva e Coaching Desportivo), mais do que nunca se exige a experiência e o lado académico.

Qualidade de Transição de Carreira

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de carreira?

A forma como às vezes defendemos os nossos clubes, pondo às vezes em causa a dúvida que as pessoas possam ter em relação a nós enquanto homens.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de carreira desportiva?

O profissionalismo, a seriedade e a mentalidade.

3. Experimentou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Essa é um boa pergunta porque nunca me foi feita ,nunca procurei ajuda mas acredito que houve momentos que talvez precisasse.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de carreira desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador					X		
Companheiros equipa			X				
Familiares							X
Amigos					X		
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta profissional que o tenha ajudado na sua vida após a retirada do futebol?

Aprendi que não devemos pensar que os outros são como eu e que há coisas que não devemos partilhar. A inveja está muito presente e os amigos nunca sabemos onde estão. Por isso estou uma pessoa mais reservada e mais recatada,

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira profissional, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Hoje em dia é importante termos um gestor de carreira e teria uma equipa técnica mais competente e mais profissional e teria rejeitado algumas ofertas de trabalho.

Anexos F (Entrevistas Ex-reclusos)

Participante 1

1. Como encarava a vida dentro da prisão?

Com consciência plena das razões que para lá me conduziram. Como uma luta para recuperar uma vida completa em liberdade.

2. Em que medida a prática desportiva servia como meio de ligação com a sociedade?

Era uma referência que mantinha em comum com alguns amigos do exterior.

3. Até que ponto a prática das actividades desportivas o ajudavam a assimilar e a aceitar as regras de conduta?

O desporto, tal como a sociedade, possuem regras que normalizam e possibilitam a sua prática.

4. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia entre equipas de reclusos?

São momentos que possibilitam bastante descompressão.

5. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia com equipas que vinham do exterior?

Estes jogos são encarados como um desafio maior; alguns jogadores/reclusos destacavam-se como estratégias de conseguir “vantagens” e alguma ajuda para manter laços com o exterior.

6. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados fora do ambiente prisional e com equipas do exterior?

Idêntica à resposta anterior acrescentando que a possibilidade de sair para o exterior dos muros, era encarada como se fosse um grande prémio.

7. Quando sair (saiu) do estabelecimento pensa continuar a prática do desporto? Qual e porquê?

Sim. Manutenção física e motivos são a saúde, prazer e estilo de vida.

8. Em que medida a prática de actividade desportiva contribuiu para a inserção na vida activa?

Ser saudável e activo já é um bom contributo. O desporto também se relaciona com a auto-estima do indivíduo.

9. Quem pensa que poderá ajudar (ser responsável) a inserir-se na sociedade após a saída da cadeia e esteja presente em todos os domínios (pessoais, profissionais, desportivos)?

Obviamente a família e os amigos; seria muito bom também poder contar com apoio institucional, principalmente ao nível da inserção ao nível do mercado de trabalho.

10. Que factores pensa ser decisivos para a sua reinserção social?

10.1 - a) Factores externos (amigos, familiares, ...)

b) Factores pessoais (motivação, auto-estima, ...)

10.2 - Se respondeu b) em que medida a prática desportiva teve um papel importante?

A prática desportiva sempre contribuiu para a manutenção de um auto-conceito positivo, logo reforçando a auto-estima, fazendo-me sentir fisicamente em forma e influenciando o meu humor.

11. Que tipos de preocupações o invadiram perante a expectativa de sair da prisão?

Conseguir estabilidade na vida pessoal e familiar e fundamentalmente obter um emprego.

Participante 2

1. Como encarava a vida dentro da prisão?

De maneira que não tivesse problemas fazendo o melhor aproveitamento possível ao nível escolar, para mais tarde em sociedade me sentir útil.

2. Em que medida a prática desportiva servia como meio de ligação com a sociedade?

Era a maneira de nos conhecermos melhor e criarmos mais amizade.

3. Até que ponto a prática das actividades desportivas o ajudavam a assimilar e a aceitar as regras de conduta?

Deixar de pensar um pouco que estávamos presos, maior capacidade de descontrair.

4. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia entre equipas de reclusos?

Maior capacidade para abstracção do ambiente e ocupação do tempo.

5. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia com equipas que vinham do exterior?

Comunicar com as pessoas sem qualquer tipo de discriminação.

6. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados fora do ambiente prisional e com equipas do exterior?

Sentimo-nos mais em liberdade.

7. Quando sair (saiu) do estabelecimento pensa continuar a prática do desporto? Qual e porquê?

Penso que sim, caminhadas e corridas para me poder sentir bem fisicamente.

8. Em que medida a prática de actividade desportiva contribuiu para a inserção na vida activa?

No aspecto físico e mental.

9. Quem pensa que poderá ajudar (ser responsável) a inserir-se na sociedade após a saída da cadeia e esteja presente em todos os domínios (pessoais, profissionais, desportivos)?

A família, principalmente a esposa e os filhos.

10. Que factores pensa ser decisivos para a sua reinserção social?

O trabalho.

10.1 - a) Factores externos (amigos, familiares, ...)

b) Factores pessoais (motivação, auto-estima, ...)

10.2 - Se respondeu b) em que medida a prática desportiva teve um papel importante?

Sabermos lidar bem uns com os outros.

11. Que tipos de preocupações o invadiram perante a expectativa de sair da prisão?

O aspecto laboral e os olhares de desconfiança da sociedade.

Participante 3

1. Como encarava a vida dentro da prisão?

Muito tensa e com grandes desafios.

2. Em que medida a prática desportiva servia como meio de ligação com a sociedade?

Na medida em que vários tipos de pessoas se relacionam com um clima saudável.

3. Até que ponto a prática das actividades desportivas o ajudavam a assimilar e a aceitar as regras de conduta?

As actividades desportivas lembram as regras de conduta e o necessário respeito pelo próximo.

4. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia entre equipas de reclusos?

Integração entre os reclusos.

5. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia com equipas que vinham do exterior?

O contacto com outras pessoas só se tornava possível nestas situações. Reviver momentos passados.

6. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados fora do ambiente prisional e com equipas do exterior?

Preparar-se para a liberdade.

7. Quando sair (saiu) do estabelecimento pensa continuar a prática do desporto? Qual e porquê?

Sim. Actividades de ginásio e futebol.

8. Em que medida a prática de actividade desportiva contribuiu para a inserção na vida activa?

A maior consistência física e mental.

9. Quem pensa que poderá ajudar (ser responsável) a inserir-se na sociedade após a saída da cadeia e esteja presente em todos os domínios (pessoais, profissionais, desportivos)?

A família, amigos e colegas.

10. Que factores pensa ser decisivos para a sua reinserção social?

10.1 - a) Factores externos (amigos, familiares, ...)

b) Factores pessoais (motivação, auto-estima, ...)

10.2 - Se respondeu b) em que medida a prática desportiva teve um papel importante?

11. Que tipos de preocupações o invadiram perante a expectativa de sair da prisão?

Insegurança pessoal e dúvidas em relação ao meu comportamento.

Participante 4

1. Como encarava a vida dentro da prisão?

Da melhor maneira.

2. Em que medida a prática desportiva servia como meio de ligação com a sociedade?

A transição das regras desportivas para a vida.

3. Até que ponto a prática das actividades desportivas o ajudavam a assimilar e a aceitar as regras de conduta?

O desporto tem regras e o resto também.

4. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia entre equipas de reclusos?

Passar o tempo da melhor maneira. Maior qualidade de vida na cadeia.

5. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia com equipas que vinham do exterior?

A socialização.

6. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados fora do ambiente prisional e com equipas do exterior?

A saída para o exterior (preparar a liberdade) e a socialização.

7. Quando sair (saiu) do estabelecimento pensa continuar a prática do desporto? Qual e porquê?

Sim. Desporto ligado à natureza.

8. Em que medida a prática de actividade desportiva contribuiu para a inserção na vida activa?

Capacitar-me ao nível físico e mental.

9. Quem pensa que poderá ajudar (ser responsável) a inserir-se na sociedade após a saída da cadeia e esteja presente em todos os domínios (pessoais, profissionais, desportivos)?

As regras da sociedade.

10. Que factores pensa ser decisivos para a sua reinserção social?

10.1 - a) Factores externos (amigos, familiares, ...)

b) Factores pessoais (motivação, auto-estima, ...)

10.2 - Se respondeu b) em que medida a prática desportiva teve um papel importante?

Na minha auto-estima.

11. Que tipos de preocupações o invadiram perante a expectativa de sair da prisão?

Receio da vida no exterior, de não me adaptar, ser discriminado e suportar todos os rótulos que nos colocam.

Participante 5

1. Como encarava a vida dentro da prisão?

Com naturalidade, pois estava consciente dos riscos que corria.

2. Em que medida a prática desportiva servia como meio de ligação com a sociedade?

A transição das regras desportivas para a vida.

3. Até que ponto a prática das actividades desportivas o ajudavam a assimilar e a aceitar as regras de conduta?

A respeitar toda a gente e nas minhas relações.

4. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia entre equipas de reclusos?

Convívio e conhecimento e ajudar a aliviar o stress.

5. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia com equipas que vinham do exterior?

Convívio e o contacto com as pessoas.

6. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados fora do ambiente prisional e com equipas do exterior?

Nunca experimentei mas é uma boa ideia.

7. Quando sair (saiu) do estabelecimento pensa continuar a prática do desporto? Qual e porquê?

Futebol, porque é um desporto que gosto.

8. Em que medida a prática de actividade desportiva contribuiu para a inserção na vida activa?

Alívio do stress e convívio.

9. Quem pensa que poderá ajudar (ser responsável) a inserir-se na sociedade após a saída da cadeia e esteja presente em todos os domínios (pessoais, profissionais, desportivos)?

Família, amigos e convívio.

10. Que factores pensa ser decisivos para a sua reinserção social?

10.1 - a) Factores externos (amigos, familiares, ...)

b) Factores pessoais (motivação, auto-estima, ...)

10.2 - Se respondeu b) em que medida a prática desportiva teve um papel importante?

Vontade própria.

O desporto dentro do estabelecimento prisional ou no exterior é sempre importante.

11. Que tipos de preocupações o invadiram perante a expectativa de sair da prisão?

Reinserção social.

Participante 6

1. Como encarava a vida dentro da prisão?

Dura mas gratificante.

2. Em que medida a prática desportiva servia como meio de ligação com a sociedade?

O desporto como meio de socialização.

3. Até que ponto a prática das actividades desportivas o ajudavam a assimilar e a aceitar as regras de conduta?

O respeito pelo próximo.

4. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia entre equipas de reclusos?

Interacção com reclusos que nem sempre se encontram.

5. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia com equipas que vinham do exterior?

A confraternização e um certo elo de liberdade.

6. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados fora do ambiente prisional e com equipas do exterior?

Provar a doce liberdade, nem que seja por uns momentos.

7. Quando sair (saiu) do estabelecimento pensa continuar a prática do desporto? Qual e porquê?

Sim, porque o culturismo é bom para a saúde.

8. Em que medida a prática de actividade desportiva contribuiu para a inserção na vida activa?

Maior resistência física e mental.

9. Quem pensa que poderá ajudar (ser responsável) a inserir-se na sociedade após a saída da cadeia e esteja presente em todos os domínios (pessoais, profissionais, desportivos)?

Família, amigos e colegas de trabalho.

10. Que factores pensa ser decisivos para a sua reinserção social?

10.1 - a) Factores externos (amigos, familiares, ...)

b) Factores pessoais (motivação, auto-estima, ...)

10.2 - Se respondeu b) em que medida a prática desportiva teve um papel importante?

Na saúde física e mental.

11. Que tipos de preocupações o invadiram perante a expectativa de sair da prisão?

Dificuldade em reinserir-me na sociedade.

Participante 7

1. Como encarava a vida dentro da prisão?

Muito dura, muito má.

2. Em que medida a prática desportiva servia como meio de ligação com a sociedade?

Era muito importante. Para mim revelou-se fundamental. A socialização é fundamental.

3. Até que ponto a prática das actividades desportivas o ajudavam a assimilar e a aceitar as regras de conduta?

Quem respeita as regras do jogo tem mais facilidade e transpô-las para a vida diária e em sociedade.

4. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia entre equipas de reclusos?

É muito importante porque durante o jogo não nos sentimos como se estivéssemos presos, passando melhor o tempo e sentindo-nos bem fisicamente.

5. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia com equipas que vinham do exterior?

É um convívio salutar, muito importante para a nossa auto-estima.

6. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados fora do ambiente prisional e com equipas do exterior?

Muito importante. É uma grande escola para a nossa reinserção. O espírito destas iniciativas é totalmente diferente. Traz-nos mais responsabilidade. Muito importante.

7. Quando sair (saiu) do estabelecimento pensa continuar a prática do desporto? Qual e porquê?

Sim, sempre. Ginásio e futebol.

8. Em que medida a prática de actividade desportiva contribuiu para a inserção na vida activa?

Contribuiu muito. Posso afirmar que para mim foi o melhor que me poderia ter acontecido.

9. Quem pensa que poderá ajudar (ser responsável) a inserir-se na sociedade após a saída da cadeia e esteja presente em todos os domínios (pessoais, profissionais, desportivos)?

Família e verdadeiros amigos. A nossa sociedade é muito preconceituosa com os ex-reclusos.

10. Que factores pensa ser decisivos para a sua reinserção social?

10.1 - a) Factores externos (amigos, familiares, ...)

b) Factores pessoais (motivação, auto-estima, ...)

10.2 - Se respondeu b) em que medida a prática desportiva teve um papel importante?

As duas são essenciais. O desporto em geral tem sempre um papel primordial na nossa vida.

11. Que tipos de preocupações o invadiram perante a expectativa de sair da prisão?

A forma como seria recebido em sociedade.

Participante 8

1. Como encarava a vida dentro da prisão?

Difícil e privado da liberdade.

2. Em que medida a prática desportiva servia como meio de ligação com a sociedade?

Não praticava desporto.

3. Até que ponto a prática das actividades desportivas o ajudavam a assimilar e a aceitar as regras de conduta?

Não sei porque não praticava desporto.

4. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia entre equipas de reclusos?

Significava trabalho de equipa.

5. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia com equipas que vinham do exterior?

Auto-estima e rivalidade.

6. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados fora do ambiente prisional e com equipas do exterior?

Saber como conviver e gerir rivalidades.

7. Quando sair (saiu) do estabelecimento pensa continuar a prática do desporto? Qual e porquê?

Não.

8. Em que medida a prática de actividade desportiva contribuiu para a inserção na vida activa?

Para mim em nada.

9. Quem pensa que poderá ajudar (ser responsável) a inserir-se na sociedade após a saída da cadeia e esteja presente em todos os domínios (pessoais, profissionais, desportivos)?

Companheira, filhos, mãe e irmã.

10. Que factores pensa ser decisivos para a sua reinserção social?

10.1 - a) Factores externos (amigos, familiares, ...)

b) Factores pessoais (motivação, auto-estima, ...)

10.2 - Se respondeu b) em que medida a prática desportiva teve um papel importante?

11. Que tipos de preocupações o invadiram perante a expectativa de sair da prisão?

Se conseguiria arranjar trabalho e se esse trabalho daria para sustentar e dar educação aos meus filhos.

Participante 9

1. Como encarava a vida dentro da prisão?

Intranquilidade, revolta e muita tristeza.

2. Em que medida a prática desportiva servia como meio de ligação com a sociedade?

Sentia-me mais livre quando jogávamos.

3. Até que ponto a prática das actividades desportivas o ajudavam a assimilar e a aceitar as regras de conduta?

Uma forma de respeitar para não ser expulso do jogo.

4. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia entre equipas de reclusos?

Fazer equipas e ganhar para ser mais respeitado.

5. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia com equipas que vinham do exterior?

Eram visitas sempre vistas com muita alegria. As pessoas que vinham gostavam de nós.

6. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados fora do ambiente prisional e com equipas do exterior?

O facto de sair para fora da cadeia; sentir-me mais livre e melhor comida; boas relações com a sociedade.

7. Quando sair (saiu) do estabelecimento pensa continuar a prática do desporto? Qual e porquê?

Claro. Nunca mais deixarei de praticar desporto. Futebol e futsal, porque faz bem à saúde e aumenta o companheirismo.

8. Em que medida a prática de actividade desportiva contribuiu para a inserção na vida activa?

Melhor saúde, melhor compreensão das regras e maior disciplina.

9. Quem pensa que poderá ajudar (ser responsável) a inserir-se na sociedade após a saída da cadeia e esteja presente em todos os domínios (pessoais, profissionais, desportivos)?

Os amigos e a família.

10. Que factores pensa ser decisivos para a sua reinserção social?

10.1 - a) Factores externos (amigos, familiares, ...)

b) Factores pessoais (motivação, auto-estima, ...)

10.2 - Se respondeu b) em que medida a prática desportiva teve um papel importante?

11. Que tipos de preocupações o invadiram perante a expectativa de sair da prisão?

Às vezes o medo de enfrentar os amigos e ao não ter emprego, voltar a cometer crimes para sobreviver.

Participante 10

1. Como encarava a vida dentro da prisão?

Com ansiedade e revolta no início.

2. Em que medida a prática desportiva servia como meio de ligação com a sociedade?

Relação com os outros.

3. Até que ponto a prática das actividades desportivas o ajudavam a assimilar e a aceitar as regras de conduta?

De uma forma natural e para poder jogar é preciso cumprir regras.

4. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia entre equipas de reclusos?

Passar melhor o tempo e estar bem física e psicologicamente.

5. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia com equipas que vinham do exterior?

O convívio provocado pela prática desportiva.

6. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados fora do ambiente prisional e com equipas do exterior?

Sentimento de confiança e liberdade.

7. Quando sair (saiu) do estabelecimento pensa continuar a prática do desporto? Qual e porquê?

Sim. Desporto de manutenção.

8. Em que medida a prática de actividade desportiva contribuiu para a inserção na vida activa?

Tornando-me mais activo e responsável.

9. Quem pensa que poderá ajudar (ser responsável) a inserir-se na sociedade após a saída da cadeia e esteja presente em todos os domínios (pessoais, profissionais, desportivos)?

Os meus filhos, amigos.

10. Que factores pensa ser decisivos para a sua reinserção social?

10.1 - a) Factores externos (amigos, familiares, ...)

b) Factores pessoais (motivação, auto-estima, ...)

10.2 - Se respondeu b) em que medida a prática desportiva teve um papel importante? Mais auto-confiantes.

11. Que tipos de preocupações o invadiram perante a expectativa de sair da prisão?

Medo de voltar a cometer erros graves e voltar à cadeia.

Participante 11

1. Como encarava a vida dentro da prisão?

Inicialmente com medo de tudo o que o que dizia respeito à prisão, mas depois comecei a melhorar a minha condição.

2. Em que medida a prática desportiva servia como meio de ligação com a sociedade?

Foi uma maneira saudável de encarar o tempo e as dificuldades relativas com a reclusão.

3. Até que ponto a prática das actividades desportivas o ajudavam a assimilar e a aceitar as regras de conduta?

Ao obedecer às regras do jogo foi-me mais fácil obedecer às regras da prisão e de convívio com os outros reclusos.

4. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia entre equipas de reclusos?

Percebi a importância do respeito que deve ser mantido entre todos (reclusos, guardas e professores).

5. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia com equipas que vinham do exterior?

Era uma lufada de ar fresco e modificava a nossa rotina.

6. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados fora do ambiente prisional e com equipas do exterior?

Era uma festa que nós esperávamos com ansiedade.

7. Quando sair (saiu) do estabelecimento pensa continuar a prática do desporto? Qual e porquê?

Sim, para continuar a ter uma boa saúde física e mental.

8. Em que medida a prática de actividade desportiva contribuiu para a inserção na vida activa?

Deu-nos a possibilidade de encararmos a vida com mais gana.

9. Quem pensa que poderá ajudar (ser responsável) a inserir-se na sociedade após a saída da cadeia e esteja presente em todos os domínios (pessoais, profissionais, desportivos)?

Família e os meus amigos.

10. Que factores pensa ser decisivos para a sua reinserção social?

10.1 - a) Factores externos (amigos, familiares, ...)

b) Factores pessoais (motivação, auto-estima, ...)

10.2 - Se respondeu b) em que medida a prática desportiva teve um papel importante?

Mais auto-confiantes. Está tudo relacionado.

11. Que tipos de preocupações o invadiram perante a expectativa de sair da prisão?

Dificuldade em arranjar trabalho. Como manter uma boa relação com as pessoas depois de estar preso - aceitação pela sociedade.

Participante 12

1. Como encarava a vida dentro da prisão?

Com tristeza, amargura e arrependimento do que tinha feito.

2. Em que medida a prática desportiva servia como meio de ligação com a sociedade?

Foi através do desporto que consegui ultrapassar o desânimo, tornando-se mais fácil conviver com os colegas.

3. Até que ponto a prática das actividades desportivas o ajudavam a assimilar e a aceitar as regras de conduta?

Era a melhor forma de passarmos o tempo e de convivermos com mais entusiasmo.

4. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia entre equipas de reclusos?

Era a melhor forma de passarmos o tempo e de convivermos com mais entusiasmo.

5. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia com equipas que vinham do exterior?

Era uma alegria porque víamos pessoas diferentes.

6. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados fora do ambiente prisional e com equipas do exterior?

É importante porque permite-nos contactar com o exterior e sentirmos o afecto de amigos e familiares, sempre presentes nas bancadas.

7. Quando sair (saiu) do estabelecimento pensa continuar a prática do desporto? Qual e porquê?

Sim, gostaria de continuar a jogar futebol porque foi através do desporto que eu consegui encarar melhor o tempo de reclusão.

8. Em que medida a prática de actividade desportiva contribuiu para a inserção na vida activa?

Passei a encarar as outras pessoas com mais respeito.

9. Quem pensa que poderá ajudar (ser responsável) a inserir-se na sociedade após a saída da cadeia e esteja presente em todos os domínios (pessoais, profissionais, desportivos)?

A família e os amigos.

10. Que factores pensa ser decisivos para a sua reinserção social?

10.1 - a) Factores externos (amigos, familiares, ...)

b) Factores pessoais (motivação, auto-estima, ...)

10.2 - Se respondeu b) em que medida a prática desportiva teve um papel importante?

Mais auto-confiantes. Ao sermos saudáveis, sentimo-nos melhor.

**11. Que tipos de preocupações o invadiram perante a expectativa de sair da prisão?
Como arranjar emprego e a opinião da sociedade em relação a mim.**

Participante 13

1. Como encarava a vida dentro da prisão?

Pessimamente. Um pesadelo.

2. Em que medida a prática desportiva servia como meio de ligação com a sociedade?

Encontrei no desporto, um escape para os meus medos e solidão dentro da cadeia e aprendi a transferir as regras do jogo, para as regras da vida.

3. Até que ponto a prática das actividades desportivas o ajudavam a assimilar e a aceitar as regras de conduta?

Porque era uma obrigação. Se não cumprisse as regras do jogo não podia praticar desporto, assim como quem não cumpre as regras na vida é penalizado.

4. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia entre equipas de reclusos?

Partilhar o respeito e lazer com os colegas.

5. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia com equipas que vinham do exterior?

Partilhar o convívio e experiências diferentes.

6. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados fora do ambiente prisional e com equipas do exterior?

É um dia porque todos ansiamos. É uma oportunidade de sair um pouco dos quatro muros e viver em liberdade.

7. Quando sair (saiu) do estabelecimento pensa continuar a prática do desporto? Qual e porquê?

Sim, ganhei gosto pelo desporto e tenciono praticar sempre.

8. Em que medida a prática de actividade desportiva contribuiu para a inserção na vida activa?

Aprendi a cumprir regras.

9. Quem pensa que poderá ajudar (ser responsável) a inserir-se na sociedade após a saída da cadeia e esteja presente em todos os domínios (pessoais, profissionais, desportivos)?

Família.

10. Que factores pensa ser decisivos para a sua reinserção social?

10.1 - a) Factores externos (amigos, familiares, ...)

b) Factores pessoais (motivação, auto-estima, ...)

10.2 - Se respondeu b) em que medida a prática desportiva teve um papel importante?

Mais auto-confiantes. Na medida em que vi no desporto uma motivação maior para a vida e para o trabalho.

11. Que tipos de preocupações o invadiram perante a expectativa de sair da prisão?

Aceitação por parte da sociedade.

Participante 14

1. Como encarava a vida dentro da prisão?

No início da pior maneira. Depois comecei a ter objectivos de vida e tornou-se mais fácil passar o tempo da minha reclusão.

2. Em que medida a prática desportiva servia como meio de ligação com a sociedade?

O desporto era um exemplo a seguir na vida futura, ou seja, com regras.

3. Até que ponto a prática das actividades desportivas o ajudavam a assimilar e a aceitar as regras de conduta?

As regras do jogo ajudavam a compreender melhor as regras que tínhamos de cumprir em relação aos colegas, aos profissionais e à sociedade.

4. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia entre equipas de reclusos?

Eram importantes porque eram um motivo de partilha de entusiasmo, motivação e de luta pelas vitórias.

5. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia com equipas que vinham do exterior?

Era um elo de ligação com o mundo exterior.

6. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados fora do ambiente prisional e com equipas do exterior?

Usufruíamos de uma certa liberdade que de outra forma não poderíamos experienciar.

7. Quando sair (saiu) do estabelecimento pensa continuar a prática do desporto? Qual e porquê?

Sim, pretendo continuar a praticar desporto sempre que possível.

8. Em que medida a prática de actividade desportiva contribuiu para a inserção na vida activa?

Através das regras que ele por si só impõe.

9. Quem pensa que poderá ajudar (ser responsável) a inserir-se na sociedade após a saída da cadeia e esteja presente em todos os domínios (pessoais, profissionais, desportivos)?

A família e alguns amigos.

10. Que factores pensa ser decisivos para a sua reinserção social?

10.1 - a) Factores externos (amigos, familiares, ...)

b) Factores pessoais (motivação, auto-estima, ...)

10.2 - Se respondeu b) em que medida a prática desportiva teve um papel importante?

Mais auto-confiantes. Aprender a ultrapassar as vicissitudes amargas de uma cadeia, motivando-nos para a vida no exterior.

11. Que tipos de preocupações o invadiram perante a expectativa de sair da prisão?

A reacção da sociedade.

Participante 15

1. Como encarava a vida dentro da prisão?

Muito mal.

2. Em que medida a prática desportiva servia como meio de ligação com a sociedade?

Era a forma de me libertar.

3. Até que ponto a prática das actividades desportivas o ajudavam a assimilar e a aceitar as regras de conduta?

Se não obedecesse, era castigado, não jogando, o que me levou a ganhar bons hábitos.

4. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia entre equipas de reclusos?

Fair-play entre colegas.

5. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia com equipas que vinham do exterior?

Fazíamos novos conhecimentos.

6. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados fora do ambiente prisional e com equipas do exterior?

Aumentava a competitividade.

7. Quando sair (saiu) do estabelecimento pensa continuar a prática do desporto? Qual e porquê?

Sim. Futebol e condição física.

8. Em que medida a prática de actividade desportiva contribuiu para a inserção na vida activa?

Desenvolvemos o gosto pelo exercício físico e os benefícios que daí advém.

9. Quem pensa que poderá ajudar (ser responsável) a inserir-se na sociedade após a saída da cadeia e esteja presente em todos os domínios (pessoais, profissionais, desportivos)?

Pais e amigos.

10. Que factores pensa ser decisivos para a sua reinserção social?

10.1 - a) Factores externos (amigos, familiares, ...)

b) Factores pessoais (motivação, auto-estima, ...)

10.2 - Se respondeu b) em que medida a prática desportiva teve um papel importante?

Mais auto-confiantes. Tornou-me uma pessoa diferente, mais activo e motivado.

11. Que tipos de preocupações o invadiram perante a expectativa de sair da prisão?

Emprego e confiança das pessoas. Medo de vinganças.

Participante 16

1. Como encarava a vida dentro da prisão?

Com a convicção que estou a pagar um crime que cometera.

2. Em que medida a prática desportiva servia como meio de ligação com a sociedade?

Serviu como um grito para a liberdade, de agir e pensar sem nunca ultrapassar as regras de boa conduta.

3. Até que ponto a prática das actividades desportivas o ajudavam a assimilar e a aceitar as regras de conduta?

O desporto para além da aquisição de melhor saúde, ajuda a instituir os laços de amizade.

4. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia entre equipas de reclusos?

Momentos de decompressão são sempre bem-vindos. Abria-nos o apetite e permitia tomar banho quente após o jogo.

5. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia com equipas que vinham do exterior?

Mostrar a quem vinha que podia contar connosco para o futuro. Sentia que éramos vistos com outros olhos, após os jogos.

6. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados fora do ambiente prisional e com equipas do exterior?

Era um autêntico prémio que se preparava com um mês de antecedência.

7. Quando sair (saiu) do estabelecimento pensa continuar a prática do desporto? Qual e porquê?

Sim. Na base da manutenção física, de obter uma boa saúde e estilo de vida.

8. Em que medida a prática de actividade desportiva contribuiu para a inserção na vida activa?

Permite encarar os objectivos de conquista com mais dedicação e luta. Só assim se pode ganhar.

9. Quem pensa que poderá ajudar (ser responsável) a inserir-se na sociedade após a saída da cadeia e esteja presente em todos os domínios (pessoais, profissionais, desportivos)?

Seria excelente poder contar com apoio institucional para ser mais fácil a inserção no mercado de trabalho.

10. Que factores pensa ser decisivos para a sua reinserção social?

10.1 - a) Factores externos (amigos, familiares, ...)

b) Factores pessoais (motivação, auto-estima, ...)

10.2 - Se respondeu b) em que medida a prática desportiva teve um papel importante?

Uma coisa está ligada à outra.

11. Que tipos de preocupações o invadiram perante a expectativa de sair da prisão?

Expectativas de um emprego estável para não voltar para a cadeia por um qualquer outro crime.

Participante 17

1. Como encarava a vida dentro da prisão?

Muito difícil, pelo menos nos primeiros tempos.

2. Em que medida a prática desportiva servia como meio de ligação com a sociedade?

Muito importante, porque nos ajudou a conhecermo-nos melhor a nós próprios.

3. Até que ponto a prática das actividades desportivas o ajudavam a assimilar e a aceitar as regras de conduta?

A prática desportiva. É um bom exemplo para melhorar as atitudes e comportamentos.

4. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia entre equipas de reclusos?

Sentimos um momento de mais liberdade e aumenta o desejo de conquista.

5. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia com equipas que vinham do exterior?

Uma forma de estudar as reacções das pessoas quando lidavam connosco e depois com o tempo, parecia que estavam lá dentro, detidas connosco.

6. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados fora do ambiente prisional e com equipas do exterior?

Uma conquista para a liberdade no exterior. O sentir outro ar e responsabilidade.

7. Quando sair (saiu) do estabelecimento pensa continuar a prática do desporto? Qual e porquê?

Sempre a continuar a prática e em especial o futebol.

8. Em que medida a prática de actividade desportiva contribuiu para a inserção na vida activa?

Muito pela positiva, porque nos permitia ultrapassar as dificuldades, para ter o gosto da vitória, suar muito e ter respeito pelo adversário.

9. Quem pensa que poderá ajudar (ser responsável) a inserir-se na sociedade após a saída da cadeia e esteja presente em todos os domínios (pessoais, profissionais, desportivos)?

Havia de existir um núcleo de apoio para nos acompanhar nesta transição.

10. Que factores pensa ser decisivos para a sua reinserção social?

10.1 - a) Factores externos (amigos, familiares, ...)

b) Factores pessoais (motivação, auto-estima, ...)

10.2 - Se respondeu b) em que medida a prática desportiva teve um papel importante?

Uns estão ligados aos outros.

11. Que tipos de preocupações o invadiram perante a expectativa de sair da prisão?

Afastamento de amigos e alguns familiares.

Participante 18

1. Como encarava a vida dentro da prisão?

Uns dias de muita solidão, uns dias de muita tranquilidade.

2. Em que medida a prática desportiva servia como meio de ligação com a sociedade?

Dava-nos alento para ter uma melhor saúde, higiene e boa relação entre todos os camaradas presos.

3. Até que ponto a prática das actividades desportivas o ajudavam a assimilar e a aceitar as regras de conduta?

Foi uma das melhores maneiras de perceber as leis da vida.

4. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia entre equipas de reclusos?

Esses jogos davam-nos alegria e estímulo para ganhar qualquer em que apostávamos. Geralmente tabaco.

5. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia com equipas que vinham do exterior?

Muitas vezes os nossos colegas reclusos estavam a favor do pessoal de fora e isso ainda nos dava mais força para mostrar a nossa valentia.

6. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados fora do ambiente prisional e com equipas do exterior?

Só o facto de sair da cadeia já era uma conquista. Agora jogar em campos relvados contra autarcas, jornalistas e até políticos, o que era uma forma de acreditarem na nossa reabilitação.

7. Quando sair (saiu) do estabelecimento pensa continuar a prática do desporto? Qual e porquê?

Sim, todas as actividades que fazia lá dentro. Futebol e ginásio.

8. Em que medida a prática de actividade desportiva contribuiu para a inserção na vida activa?

Deu-nos espírito de conquista e até conhecimentos. Não éramos “bichos”. Tínhamos cometido um crime, estávamos a pagá-lo, mas depois éramos iguais às outras pessoas.

9. Quem pensa que poderá ajudar (ser responsável) a inserir-se na sociedade após a saída da cadeia e esteja presente em todos os domínios (pessoais, profissionais, desportivos)?

Deveria de haver um grupo preparado para nos acompanhar e aconselhar...

10. Que factores pensa ser decisivos para a sua reinserção social?

10.1 - a) Factores externos (amigos, familiares, ...)

b) Factores pessoais (motivação, auto-estima, ...)

10.2 - Se respondeu b) em que medida a prática desportiva teve um papel importante?

Uma coisa está ligada à outra.

11. Que tipos de preocupações o invadiram perante a expectativa de sair da prisão?

Não ser aceite pela sociedade e alguma vingança por parte de quem cometi as minhas faltas.

Participante 19

1. Como encarava a vida dentro da prisão?

Muito dura, muito triste e insegura.

2. Em que medida a prática desportiva servia como meio de ligação com a sociedade?

Neste aspecto era das únicas situações que nos permitia ser mais expansivos e alegres.

3. Até que ponto a prática das actividades desportivas o ajudavam a assimilar e a aceitar as regras de conduta?

As regras de conduta, todas elas estavam nas nossas obrigações. Quem não as cumpria ficava de fora.

4. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia entre equipas de reclusos?

Era uma das maneiras de passarmos o nosso tempo em convívio com os outros reclusos e assim obtermos uma melhor qualidade de vida.

5. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia com equipas que vinham do exterior?

As equipas que vinham do exterior, traziam-nos normalmente equipamentos de oferta e bolas.

6. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados fora do ambiente prisional e com equipas do exterior?

Quando saíamos para jogar fora essa saída era preparada com um mês de antecedência. Tínhamos a família a assistir aos jogos e podíamos falar com eles. E no fim tínhamos uma refeição oferecida pelos donos das instalações.

7. Quando sair (saiu) do estabelecimento pensa continuar a prática do desporto? Qual e porquê?

Nunca mais deixarei de fazer a minha prática desportiva. Será o futebol e o voleibol.

8. Em que medida a prática de actividade desportiva contribuiu para a inserção na vida activa?

Ensinou-nos as regras de conduta e outros valores como espírito de sacrifício, a luta e espírito de conquista.

9. Quem pensa que poderá ajudar (ser responsável) a inserir-se na sociedade após a saída da cadeia e esteja presente em todos os domínios (pessoais, profissionais, desportivos)?

O governo ou o ministério da justiça deveria ter um departamento preparado e especializado para acompanhar os reclusos no processo de reinserção social.

10. Que factores pensa ser decisivos para a sua reinserção social?

10.1 - a) Factores externos (amigos, familiares, ...)

b) Factores pessoais (motivação, auto-estima, ...)

10.2 - Se respondeu b) em que medida a prática desportiva teve um papel importante?

11 - Que tipos de preocupações o invadiram perante a expectativa de sair da prisão?

Voltar ao crime, caso não obtivesse apoio na forma de um emprego, também muita insegurança com o medo de vingança e ainda o afastamento de familiares e amigos.

Participante 20

1. Como encarava a vida dentro da prisão?

Como tempo de pagar o mal que fizera à sociedade.

2. Em que medida a prática desportiva servia como meio de ligação com a sociedade?

Era o melhor que me podia acontecer dentro da cadeia, pelas relações humanas e a melhoria da minha preparação física.

3. Até que ponto a prática das actividades desportivas o ajudavam a assimilar e a aceitar as regras de conduta?

Quem não aceitasse o que estava referido nas regras não podia jogar e era afastado do grupo.

4. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia entre equipas de reclusos?

Muito importante. Passávamos a vida a falar da preparação do jogo e depois do resultado, com muita comida à mistura.

5. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados dentro da cadeia com equipas que vinham do exterior?

Inicialmente ficamos um pouco distantes, parecia que éramos de outro mundo. Depois de começar o jogo e quando no final trocávamos de camisolas, era o máximo.

6. Qual a importância e/ou significado dos jogos realizados fora do ambiente prisional e com equipas do exterior?

Era o melhor que nos podia acontecer, até porque até tínhamos melhores refeições, as famílias vinham ter connosco e ver-nos jogar e parecia que estávamos livres.

7. Quando sair (saiu) do estabelecimento pensa continuar a prática do desporto? Qual e porquê?

É claro que sim. Já saí e vou três vezes por semana ter com uma equipa de amadores e treinar com eles.

8. Em que medida a prática de actividade desportiva contribuiu para a inserção na vida activa?

Deu-nos uma melhor saúde e também um maior respeito pelas outras pessoas.

9. Quem pensa que poderá ajudar (ser responsável) a inserir-se na sociedade após a saída da cadeia e esteja presente em todos os domínios (pessoais, profissionais, desportivos)?

Deveria haver um organismo especialmente criado para acompanhar os reclusos a todos os níveis na sua reinserção.

10. Que factores pensa ser decisivos para a sua reinserção social?

10.1 - a) Factores externos (amigos, familiares, ...)

b) Factores pessoais (motivação, auto-estima, ...)

10.2 - Se respondeu b) em que medida a prática desportiva teve um papel importante?

Pois o desporto e a sua prática permite alcançar esses desejos de viver.

11. Que tipos de preocupações o invadiram perante a expectativa de sair da prisão?

As pessoas continuam a desconfiar de mim, a dificuldade de obter emprego, o afastamento de alguns familiares e amigos e o isolamento.

Anexos G (Entrevistas Grupo de Controlo)

Participante 1

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou a actividade desportiva?

Deixei de praticar actividade desportiva aos 23 anos, após ter praticado durante 12 anos. Isso verificou-se após uma operação ao joelho a fim de se solucionar uma ruptura do ligamento cruzado anterior ao joelho direito.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de reduzir/parar a actividade desportiva?

Demorou uns meses até haver uma real conformação dos factos / realidade.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de parar/retirar?

Não pensei muito nisso, apenas que tinha deixado de fazer uma coisa que gostava bastante.

4. Em que medida é que as preocupações com a qualidade de vida esteve presente durante o tempo de prática desportiva?

Sempre tive preocupações com a minha qualidade de vida. Para além de fazer exercício físico regularmente - 4/5 dias por semana tive sempre hábitos de vida saudável - sem álcool, tabaco...

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Durante a sua carreira profissional como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a passagem de prática regular para o seu estado actual?

Não tive carreira profissional, mas sim amadora...

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à diminuição de intensidade de prática desportiva?

Não me preocupei com problemáticas dessa índole.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido quando praticava regularmente a sua actividade desportiva?

Mesmo praticando actividade desportiva sempre praticava outros desportos - aulas educação física e após ter entrado na faculdade essa situação manteve-se, ou seja, praticava futebol e no decurso da faculdade exercitava outros desportos.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua paragem/abrandamento da intensidade de prática desportiva?

A principal situação prendeu-se essencialmente com o bem-estar que sempre tive durante os vários anos aquando da prática do exercício, bem como das horas que se seguem, algo que relaxa a mente e sempre me motivava para o resto do dia-a-dia.

Qualidade de Transição de Intensidade de Prática Desportiva

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de intensidade de prática desportiva?

Não.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de intensidade de prática desportiva?

O facto de ter tido sempre hábitos de vida saudáveis ajudou a que enquanto praticasse desporto mantivesse um nível de intensidade que eu pretendia.

3. Experimentou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Não.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de intensidade de prática desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador/Monitor					X		
Companheiros equipa						X	
Familiares						X	
Amigos					X		
Associações							

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta que o tenha ajudado na sua vida após a retirada da prática desportiva?

Acima de tudo que tal como no Desporto, na vida é necessário um grande espírito de sacrifício para conseguirmos almejar os nossos objectivos, ter muita ambição e de igual forma a necessidade constante de nos adaptarmos à realidade que por vezes se altera (adaptações ao mundo actual - variações constantes relativamente à evolução do mesmo) e que nos obriga a estar preparados para ultrapassar as dificuldades que nos vão sendo postas à prova.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira desportiva, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Não, tenho consciência que a opção tomada foi a mais correcta.

Participante 2

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou a actividade desportiva?

Por falta de tempo para conciliar a actividade com a faculdade.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de reduzir/parar a actividade desportiva?

Cerca de um ano.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de parar/retirar?

Sem dúvida a minha forma física (porque sempre fiz desporto) e a minha qualidade de vida, já que o desporto sempre me ajudou a sentir-me melhor quer fisicamente como psicologicamente.

4. Em que medida é que as preocupações com a qualidade de vida esteve presente durante o tempo de prática desportiva?

A prática de desporto sempre foi um prazer, por isso, penso que de forma inconsciente essas preocupações estiveram presentes. Embora reflecta mais sobre elas neste momento em que não pratico qualquer desporto.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Durante a sua carreira profissional como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a passagem de prática regular para o seu estado actual?

Ajudaram bastante na medida em que deixei a prática desportiva para conseguir licenciar-me na área que sempre quis.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à diminuição de intensidade de prática desportiva?

Foi uma decisão ponderada e gradual, por isso não sei quantificar, alguns meses talvez.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido quando praticava regularmente a sua actividade desportiva?

Estudante no 3º ciclo e membro de uma associação colectiva.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua paragem/abrandamento da intensidade de prática desportiva?

Foi muito difícil deixar a equipa onde jogava, pela camaradagem, assim como a modalidade que praticava. Outra das adaptações difíceis foi o facto de deixar de fazer desporto, pois resenti algumas consequências a nível físico.

Qualidade de Transição de Intensidade de Prática Desportiva

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de intensidade de prática desportiva?

Não.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de intensidade de prática desportiva?

O facto de ter entrado no mundo Universitário ajudou-me imenso, pois mantinha-me bastante ocupada.

3. Experimentou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

A maior perturbação que senti foi o stress, pois notei que estava mais predisposta a estados de irritabilidade do que anteriormente, mas não procurei qualquer ajuda.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de intensidade de prática desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador/Monitor					X		
Companheiros equipa					X		
Familiares							X
Amigos						X	
Associações						X	

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta que o tenha ajudado na sua vida após a retirada da prática desportiva?

Sem dúvida que o espírito de equipa e respeito de regras são valores que me ajudaram após a prática desportiva.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira desportiva, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Relativamente à retirada da carreira desportiva, penso que tomei a opção correcta porque não conseguia conciliar a carreira desportiva com a Universidade. Contudo, alteraria talvez o facto de ter deixado o desporto de forma tão brusca e repentina, optaria talvez por continuar a fazer outra modalidade, que me permitisse conciliar os dois mundos.

Participante 3

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou a actividade desportiva?

Incapacidade física. Devido a uma lesão na coluna.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de reduzir/parar a actividade desportiva?

Imediata, uma vez que a saúde vem sempre em primeiro lugar.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de parar/retirar?

Recuperar rapidamente para poder desenvolver uma actividade profissional sem limitações.

4. Em que medida é que as preocupações com a qualidade de vida esteve presente durante o tempo de prática desportiva?

É algo que está no meu pensamento constantemente.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Durante a sua carreira profissional como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a passagem de prática regular para o seu estado actual?

Tudo ocorreu muito repentinamente e forçosamente, mas tal como eu já disse, a saúde está em primeiro lugar.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à diminuição de intensidade de prática desportiva?

Sempre no meu pensamento, por ser algo que tenho de ter cuidado para não sofrer uma recaída.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido quando praticava regularmente a sua actividade desportiva?

Além do futebol federado, praticava natação e voleibol no desporto escolar.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua paragem/abrandamento da intensidade de prática desportiva?

O tratamento à minha lesão e os cuidados subsequentes.

Qualidade de Transição de Intensidade de Prática Desportiva

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de intensidade de prática desportiva?

Nenhum que me lembre.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de intensidade de prática desportiva?

A entrada na faculdade.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Nenhumas, a não ser as limitações inerentes à lesão sofrida.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de intensidade de prática desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador/Monitor	X						
Companheiros equipa	X						
Familiares							X
Amigos					X		
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta que o tenha ajudado na sua vida após a retirada da prática desportiva?

Preocupação com o bem-estar físico e mental e com a qualidade de vida.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira desportiva, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Não mudava nada.

Participante 4

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou a actividade desportiva?

Entrada na vida profissional. Limitado pelo emprego.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de reduzir/parar a actividade desportiva?

Sensivelmente 6 meses.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de parar/retirar?

Sem qualquer preocupação no imediato.

4. Em que medida é que as preocupações com a qualidade de vida esteve presente durante o tempo de prática desportiva?

A qualidade de vida foi o que me levou a praticar desporto regular.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Durante a sua carreira profissional como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a passagem de prática regular para o seu estado actual?

Com a falta de tempo e as responsabilidades acrescidas, houve necessidade de para com a prática desportiva.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à diminuição de intensidade de prática desportiva?

Pouco tempo.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido quando praticava regularmente a sua actividade desportiva?

Somente a prática do futebol.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua paragem/abrandamento da intensidade de prática desportiva?

Com a paragem forçada da actividade física, comecei a fumar para evitar o excesso de peso. Perda de resistência na corrida.

Qualidade de Transição de Intensidade de Prática Desportiva

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de intensidade de prática desportiva?

O tabaco.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de intensidade de prática desportiva?

Respeito pelo cumprimento de horários, companheirismo e cuidados na alimentação.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

O aumento de peso.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de intensidade de prática desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador/Monitor	X						
Companheiros equipa						X	
Familiares					X		
Amigos					X		
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta que o tenha ajudado na sua vida após a retirada da prática desportiva?

Disciplina de horários e alimentação cuidada.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira desportiva, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Continuava a praticar desporto de forma mais intensiva e não deixava a vida desportiva coma entrada na vida laboral profissional.

Participante 5

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou a actividade desportiva?

Por motivos profissionais, devido à falta de tempo.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de reduzir/parar a actividade desportiva?

Aproximadamente um ano.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de parar/retirar?

Implicações no estado de saúde.

4. Em que medida é que as preocupações com a qualidade de vida esteve presente durante o tempo de prática desportiva?

Não considerei essa perspectiva, uma vez que foi por imperativos laborais que deixei a prática desportiva.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Durante a sua carreira profissional como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a passagem de prática regular para o seu estado actual?

A meu ver, de nenhuma maneira.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à diminuição de intensidade de prática desportiva?

A tomada de decisão foi gradual, logo não me é possível quantificar em termos temporais.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido quando praticava regularmente a sua actividade desportiva?

Só profissionais.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua paragem/abrandamento da intensidade de prática desportiva?

Influência negativa na condição psicológica.

Qualidade de Transição de Intensidade de Prática Desportiva

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de intensidade de prática desportiva?

Irritabilidade.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de intensidade de prática desportiva?

Nenhum.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Irritava-me mais facilmente e não procurei.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de intensidade de prática desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador/Monitor							
Companheiros equipa						X	
Familiares							X
Amigos						X	
Associações							

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta que o tenha ajudado na sua vida após a retirada da prática desportiva?

Espírito de equipa e consciência das minhas limitações.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira desportiva, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Não alterava nada.

Participante 6

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou a actividade desportiva?

Por más condições profissionais e devido à falta de tempo.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de reduzir/parar a actividade desportiva?

Não me recordo concretamente, mas ainda foram uns anos.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de parar/retirar?

Passar o tempo sem jogar futebol.

4. Em que medida é que as preocupações com a qualidade de vida esteve presente durante o tempo de prática desportiva?

Na altura não era uma preocupação.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Durante a sua carreira profissional como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a passagem de prática regular para o seu estado actual?

A meu ver, de nenhuma maneira.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à diminuição de intensidade de prática desportiva?

Não consigo determinar.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido quando praticava regularmente a sua actividade desportiva?

Trabalhar por conta de outrem como carpinteiro e marceneiro.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua paragem/abrandamento da intensidade de prática desportiva?

Não me recordo de nenhuma em particular.

Qualidade de Transição de Intensidade de Prática Desportiva

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de intensidade de prática desportiva?

Nenhum.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de intensidade de prática desportiva?

Nenhum.

3. Experimentou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Não.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de intensidade de prática desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador/Monitor					X		
Companheiros equipa					X		
Familiares			X				
Amigos					X		
Associações		X					

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta que o tenha ajudado na sua vida após a retirada da prática desportiva?

As amizades e o crescimento como homem que tive no futebol.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira desportiva, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Se fosse hoje, não teria abandonado o futebol e continuaria a minha actividade desportiva.

Participante 7

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou a actividade desportiva?

Por questões profissionais. Dificuldade em gerir a vida profissional, pessoal e familiar.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de reduzir/parar a actividade desportiva?

Até hoje.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de parar/retirar?

Quando e como poderia voltar a praticar. Aumento de peso e mau humor.

4. Em que medida é que as preocupações com a qualidade de vida esteve presente durante o tempo de prática desportiva?

Não me recordo.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Durante a sua carreira profissional como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a passagem de prática regular para o seu estado actual?

Com a prática regular as perspectivas e as atitudes melhoram.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à diminuição de intensidade de prática desportiva?

Sempre.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido quando praticava regularmente a sua actividade desportiva?

Estudava.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua paragem/abrandamento da intensidade de prática desportiva?

Mau humor e fragilidade.

Qualidade de Transição de Intensidade de Prática Desportiva

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de intensidade de prática desportiva?

Frustração.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de intensidade de prática desportiva?

Nenhum.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Preocupei-me em arranjar maneira de conseguir retornar à prática regular desportiva.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de intensidade de prática desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador/Monitor						X	
Companheiros equipa		X					
Familiares						X	
Amigos				X			
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta que o tenha ajudado na sua vida após a retirada da prática desportiva?

Com disciplina é possível arranjar tempo.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira desportiva, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Tinha tentado arranjar alternativas e soluções.

Participante 8

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou a actividade desportiva?

Entrada na faculdade e início da actividade profissional.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de reduzir/parar a actividade desportiva?

Rapidamente.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de parar/retirar?

A maior de todas seria mesmo engordar.

4. Em que medida é que as preocupações com a qualidade de vida esteve presente durante o tempo de prática desportiva?

Sempre presentes.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Durante a sua carreira profissional como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a passagem de prática regular para o seu estado actual?

Ajudaram a conformar-me.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à diminuição de intensidade de prática desportiva?

Pouco.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido quando praticava regularmente a sua actividade desportiva?

Estudava.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua paragem/abrandamento da intensidade de prática desportiva?

Perda de rendimento físico.

Qualidade de Transição de Intensidade de Prática Desportiva

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de intensidade de prática desportiva?

Fumar.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de intensidade de prática desportiva?

Concentração e método.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Não, nenhuma.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de intensidade de prática desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador/Monitor			X				
Companheiros equipa			X				
Familiares				X			
Amigos				X			
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta que o tenha ajudado na sua vida após a retirada da prática desportiva?

Responsabilidade, método e empenho.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira desportiva, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Manter actividade regular que permitisse praticar sem ser com espírito competitivo.

Participante 9

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou a actividade desportiva?

Entrada para a faculdade.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de reduzir/parar a actividade desportiva?

Seis meses.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de parar/retirar?

Perder o gozo que me dava a actividade desportiva.

4. Em que medida é que as preocupações com a qualidade de vida esteve presente durante o tempo de prática desportiva?

Nada.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Durante a sua carreira profissional como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a passagem de prática regular para o seu estado actual?

Não influenciaram.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à diminuição de intensidade de prática desportiva?

Nenhum.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido quando praticava regularmente a sua actividade desportiva?

Rádio e teatro.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua paragem/abrandamento da intensidade de prática desportiva?

Falta do convívio.

Qualidade de Transição de Intensidade de Prática Desportiva

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de intensidade de prática desportiva?

Sim. O tabaco.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de intensidade de prática desportiva?

Nenhum em particular.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Não, nenhuma.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de intensidade de prática desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador/Monitor			X				
Companheiros equipa			X				
Familiares					X		
Amigos						X	
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta que o tenha ajudado na sua vida após a retirada da prática desportiva?

Solidariedade.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira desportiva, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Não deixava, mudava apenas de modalidade desportiva, uma que se coadunasse com as condições da minha vida.

Participante 10

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou a actividade desportiva?

Doença de familiar.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de reduzir/parar a actividade desportiva?

Nenhum. Foi forçado.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de parar/retirar?

A preocupação número um foi o aumento de peso.

4. Em que medida é que as preocupações com a qualidade de vida esteve presente durante o tempo de prática desportiva?

As preocupações com a alimentação estiveram mais presentes.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Durante a sua carreira profissional como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a passagem de prática regular para o seu estado actual?

Não influenciaram.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à diminuição de intensidade de prática desportiva?

Nenhum.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido quando praticava regularmente a sua actividade desportiva?

Estudava.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua paragem/abrandamento da intensidade de prática desportiva?

Nenhuma.

Qualidade de Transição de Intensidade de Prática Desportiva

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de intensidade de prática desportiva?

Nenhum.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de intensidade de prática desportiva?

Nenhum em particular.

3. Experimentou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Não.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de intensidade de prática desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador/Monitor						X	
Companheiros equipa						X	
Familiares							X
Amigos			X				
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta que o tenha ajudado na sua vida após a retirada da prática desportiva?

O respeito pelos outros.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira desportiva, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Não alterava nada.

Participante 11

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou a actividade desportiva?

Não arranjar um clube para jogar federado.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de reduzir/parar a actividade desportiva?

Ainda demorou algum tempo. Um ano.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de parar/retirar?

A saúde e a qualidade de vida.

4. Em que medida é que as preocupações com a qualidade de vida esteve presente durante o tempo de prática desportiva?

Sempre presentes.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Durante a sua carreira profissional como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a passagem de prática regular para o seu estado actual?

Muito pouco, em virtude de não ter dependido de mim.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à diminuição de intensidade de prática desportiva?

Pouco devido à integração no mundo laboral.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido quando praticava regularmente a sua actividade desportiva?

Empregado de armazém e pai.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua paragem/abrandamento da intensidade de prática desportiva?

Declínio da minha condição física.

Qualidade de Transição de Intensidade de Prática Desportiva

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de intensidade de prática desportiva?

Ansiedade.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de intensidade de prática desportiva?

A minha vida familiar, ser pai.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Sim. Procurei um psiquiatra para me ajudar com a ansiedade.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de intensidade de prática desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador/Monitor					X		
Companheiros equipa					X		
Familiares				X			
Amigos				X			
Associações		X					

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta que o tenha ajudado na sua vida após a retirada da prática desportiva?

Capacidade de superação.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira desportiva, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Sim. Tentava aproveitar melhor as oportunidades que me foram aparecendo.

Participante 12

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou a actividade desportiva?

Devido à minha actividade profissional e também à faculdade.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de reduzir/parar a actividade desportiva?

Ainda não me consegui conformar.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de parar/retirar?

Arranjar alternativas para praticar desporto.

4. Em que medida é que as preocupações com a qualidade de vida esteve presente durante o tempo de prática desportiva?

Foram importantes de maneira a melhora o meu rendimento desportivo.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Durante a sua carreira profissional como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a passagem de prática regular para o seu estado actual?

Devido à minha situação financeira.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à diminuição de intensidade de prática desportiva?

Bastante. Foi uma decisão complicada de tomar.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido quando praticava regularmente a sua actividade desportiva?

Faculdade e trabalho.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua paragem/abrandamento da intensidade de prática desportiva?

Aumento do stress e da tensão.

Qualidade de Transição de Intensidade de Prática Desportiva

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de intensidade de prática desportiva?

Fumar.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de intensidade de prática desportiva?

A minha família e o apoio que me deram.

3. Experimentou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Não. Felizmente nunca.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de intensidade de prática desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador/Monitor							X
Companheiros equipa						X	
Familiares							X
Amigos					X		
Associações				X			

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta que o tenha ajudado na sua vida após a retirada da prática desportiva?

Manter a calma em situações de stress.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira desportiva, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Arriscava mais na minha carreira desportiva. Tentava ser jogador profissional de futebol.

Participante 13

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou a actividade desportiva?

De forma muito natural - já não conseguia dar respostas físicas e técnicas.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de reduzir/parar a actividade desportiva?

Conformei-me naturalmente, sem problemas.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de parar/retirar?

A minha preocupação foi manter a prática regular de exercício, para manter o equilíbrio entre a minha saúde e bem estar.

4. Em que medida é que as preocupações com a qualidade de vida esteve presente durante o tempo de prática desportiva?

Ter sempre em mente que teria sempre de manter a minha família acima de tudo.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Durante a sua carreira profissional como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a passagem de prática regular para o seu estado actual?

Adaptei-me facilmente, pois tive ajuda de algumas pessoas mais próximas e já tinha um trabalho em part-time.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à diminuição de intensidade de prática desportiva?

Foi tudo adequado à medida do tempo.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido quando praticava regularmente a sua actividade desportiva?

Part-time, como vendedor de automóveis.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua paragem/abrandamento da intensidade de prática desportiva?

Continuei a treinar com amigos três vezes por semana, embora custasse um pouco a falta de competição.

Qualidade de Transição de Intensidade de Prática Desportiva

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de intensidade de prática desportiva?

O facto de já não participar em competições, por vezes fazia-me sair do estádio quando estava a assistira a uma jogo, por sentir a falta da competição.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de intensidade de prática desportiva?

As pessoas conheciam-me e tratavam-me bem e por isso o aspecto social foi fundamental.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

A separação da competição custou um pouco.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de intensidade de prática desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador/Monitor			X				
Companheiros equipa						X	
Familiares							X
Amigos						X	
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta que o tenha ajudado na sua vida após a retirada da prática desportiva?

Rigor, disciplina, respeito pelo outro, cumprimento das regras de conduta.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira desportiva, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Não.

Participante 14

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou a actividade desportiva?

Devido a grave lesão e uma má recuperação.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de reduzir/parar a actividade desportiva?

Bastante, porque quando voltava a treinar, tornava a lesionar-me. Andei nisto um ano e meio.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de parar/retirar?

Arranjar uma ocupação para poder dar outro tipo de vida à minha família.

4. Em que medida é que as preocupações com a qualidade de vida esteve presente durante o tempo de prática desportiva?

Não saber como iria ser o futuro.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Durante a sua carreira profissional como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a passagem de prática regular para o seu estado actual?

Tive bastante dificuldade de adaptação ao emprego, pois não tinha formação para tal.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à diminuição de intensidade de prática desportiva?

Continuei a praticar, mas em áreas distintas, corrida e natação.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido quando praticava regularmente a sua actividade desportiva?

Só fazia prática desportiva federada.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua paragem/abrandamento da intensidade de prática desportiva?

Como referi a inexperiência e desconhecimento do trabalho que não no desporto.

Qualidade de Transição de Intensidade de Prática Desportiva

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de intensidade de prática desportiva?

Fiquei muito tenso, preocupado, com muito stress e agressivo nas minhas relações sociais.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de intensidade de prática desportiva?

A corrida e a natação ajudaram a suportar a dor de separação da prática federada.

3. Experimentou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Como disse na parte 1.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de intensidade de prática desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador/Monitor			X				
Companheiros equipa					X		
Familiares							X
Amigos						X	
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta que o tenha ajudado na sua vida após a retirada da prática desportiva?

É claro que sempre adquiri alguns conhecimentos que ajudaram a outros trabalhos e a disciplina e rigor nas tarefas também ajudaram a reentrar no mercado de trabalho.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira desportiva, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Sim. É claro que me preocupava com o meu futuro para além da prática federada.

Participante 15

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou a actividade desportiva?

Nunca abandonei a actividade desportiva. Foi interrompida durante um certo período, mas retomada como manutenção.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de reduzir/parar a actividade desportiva?

Foi uma decisão gradual, sem ser pensada, tanto que mais tarde retomei.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de parar/retirar?

A saúde, a qualidade de vida e a forma física.

4. Em que medida é que as preocupações com a qualidade de vida esteve presente durante o tempo de prática desportiva?

Durante o 1º período de actividade tratava-se mais de estar em grupo, criar e cimentar amizades. Neste momento as preocupações prendem-se mais com a saúde.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Durante a sua carreira profissional como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a passagem de prática regular para o seu estado actual?

A necessidade de orientar a vida profissional fora de futebol - melhorar o estilo de vida.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à diminuição de intensidade de prática desportiva?

Quando a carreira começou a entrar em declínio.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido quando praticava regularmente a sua actividade desportiva?

Na minha actividade profissional praticando o desporto como manutenção e lazer e tinha a actividade como part-time de vendedor.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua paragem/abrandamento da intensidade de prática desportiva?

Cansaço, obesidade e má forma física.

Qualidade de Transição de Intensidade de Prática Desportiva

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de intensidade de prática desportiva?

Foi a tentativa de criar novos hábitos de vida e estar longe dos amigos.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de intensidade de prática desportiva?

Razões de ordem económica.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Não.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de intensidade de prática desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador/Monitor			X				
Companheiros equipa						X	
Familiares							X
Amigos						X	
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta que o tenha ajudado na sua vida após a retirada da prática desportiva?

É claro que sim. Melhor saúde, convivência social e cumprimento de regras de conduta.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira desportiva, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Nunca teria deixado de praticar desporto, pois depois de retomar, senti a diferença pela positiva.

Participante 16

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou a actividade desportiva?

Nunca deixei de treinar com os amigos, apesar de não competir.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de reduzir/parar a actividade desportiva?

Continuo a ir a todos os treinos, nunca conseguiria estar sem os meus colegas de equipa, são como uma família para mim.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de parar/retirar?

Nem pensei nisto.

4. Em que medida é que as preocupações com a qualidade de vida esteve presente durante o tempo de prática desportiva?

O desporto para mim é vida... sem a prática ser ia como morrer.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Durante a sua carreira profissional como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a passagem de prática regular para o seu estado actual?

Ter um trabalho já garantido.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à diminuição de intensidade de prática desportiva?

Já respondi.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido quando praticava regularmente a sua actividade desportiva?

Tenho uma empresa familiar e por isso tenho o tempo mais disponível.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua paragem/abrandamento da intensidade de prática desportiva?

Só o facto de não poder competir, mas ajudo os meus companheiros na preparação de viagens , jogos e refeições.

Qualidade de Transição de Intensidade de Prática Desportiva

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de intensidade de prática desportiva?

Como referi a prática do desporto faz parte da vida por tudo o que nos dá de alegria, companheirismo e saúde.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de intensidade de prática desportiva?

As regras de condutas que apreendi.

3. Experimentou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

O nosso grupo ajuda sempre quem precisa.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de intensidade de prática desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador/Monitor					X		
Companheiros equipa						X	
Familiares						X	
Amigos						X	
Associações					X		

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta que o tenha ajudado na sua vida após a retirada da prática desportiva?

Solidariedade, conhecimento desportivo e saúde.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira desportiva, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Acho que faria tudo igual.

Participante 17

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou a actividade desportiva?

Devido a intervenção cirúrgica.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de reduzir/parar a actividade desportiva?

Não me conformei e por isso continuo a praticar exercício, embora com mais cuidado.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de parar/retirar?

Problemas com a possível obesidade e alguns sentimentos de isolamento.

4. Em que medida é que as preocupações com a qualidade de vida esteve presente durante o tempo de prática desportiva?

É claro a qualidade de vida piorou relativamente ao antes de ter deixado de praticar, muito embora continue, não é a mesma coisa.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Durante a sua carreira profissional como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a passagem de prática regular para o seu estado actual?

O que me fez decidir pela saída foi não ter o tempo de repouso ideal.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à diminuição de intensidade de prática desportiva?

Muito tempo que demorou a processar a ideia de retirada.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido quando praticava regularmente a sua actividade desportiva?

Fazia part-time como condutor de uma empresa industrial.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua paragem/abrandamento da intensidade de prática desportiva?

Abandonar a prática do meu desporto.

Qualidade de Transição de Intensidade de Prática Desportiva

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de intensidade de prática desportiva?

A má recuperação da lesão.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de intensidade de prática desportiva?

Já não conseguia dar resposta física às exigências da modalidade.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Ficar desligado da equipa foi muito triste.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de intensidade de prática desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador/Monitor							X
Companheiros equipa							X
Familiares	X						
Amigos		X					
Associações							X

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta que o tenha ajudado na sua vida após a retirada da prática desportiva?

Dedicação, pontualidade e conhecimento.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira desportiva, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Investia mais na prática do desporto.

Participante 18

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou a actividade desportiva?

Por não ter mais capacidades de jogar ao nível de exigência competitiva.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de reduzir/parar a actividade desportiva?

Foi no decorrer da época que comecei a sentir falta das forças para respostas mais exigentes.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de parar/retirar?

Tirara o curso de treinador.

4. Em que medida é que as preocupações com a qualidade de vida esteve presente durante o tempo de prática desportiva?

Fui vendo, lendo e estudando questões do desporto.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Durante a sua carreira profissional como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a passagem de prática regular para o seu estado actual?

Sempre soube que a minha vida estaria ligada ao desporto, futebol neste caso.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à diminuição de intensidade de prática desportiva?

Foi no decorrer de uma época que me decidi a seguir outra via, tirando o curso.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido quando praticava regularmente a sua actividade desportiva?

Dava apoio nas camadas jovens e nos transportes do clube.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua paragem/abrandamento da intensidade de prática desportiva?

Muitas experiências para a carreira de treinador.

Qualidade de Transição de Intensidade de Prática Desportiva

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de intensidade de prática desportiva?

Não.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de intensidade de prática desportiva?

A prática da modalidade e o prazer que retirava de cada momento passado, fosse em treino ou em jogo.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Não.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de intensidade de prática desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador/Monitor						X	
Companheiros equipa						X	
Familiares						X	
Amigos						X	
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta que o tenha ajudado na sua vida após a retirada da prática desportiva?

Liderança e dinâmica de grupos desportivos, ética e solidariedade.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira desportiva, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Teria dado mais atenção à escola.

Participante 19

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou a actividade desportiva?

Por motivos de lesões graves que impediram a continuação da prática.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de reduzir/parar a actividade desportiva?

Fiz várias tentativas, mas não foi possível por recaída das lesões.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de parar/retirar?

Preocupação com o futuro profissional e de sustento da família.

4. Em que medida é que as preocupações com a qualidade de vida esteve presente durante o tempo de prática desportiva?

Muita luta nas tentativas de recuperações. E a dor de ficar impedido de praticar desporto.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Durante a sua carreira profissional como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a passagem de prática regular para o seu estado actual?

Como disse, a grande dificuldade de saber se ficaria impossibilitado de poder praticar desporto, deixaram-me muito desmotivado e descrente na vida.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à diminuição de intensidade de prática desportiva?

A solidão e o pesar que se apoderou de mim após saber que estaria fora das minhas possibilidades, praticar o desporto.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido quando praticava regularmente a sua actividade desportiva?

Continuei a dar apoio nas camadas jovens do clube.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua paragem/abrandamento da intensidade de prática desportiva?

Foi não ter formação paralela para seguir uma carreira que não de futebolista.

Qualidade de Transição de Intensidade de Prática Desportiva

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de intensidade de prática desportiva?

Fiquei muito só na resolução futuro.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de intensidade de prática desportiva?

Só a persistência e a dor na recuperação é que me deram a força para continuar em frente.

3. Experienciou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Isolamento e pensamentos de imigração.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de intensidade de prática desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador/Monitor			X				
Companheiros equipa					X		
Familiares					X		
Amigos				X			
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta que o tenha ajudado na sua vida após a retirada da prática desportiva?

A luta contra a dor, persistência e espírito de combate.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira desportiva, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Associar o estudo como veículo de suporte para o futuro.

Participante 20

Circunstâncias Relacionadas com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Em que circunstâncias deixou a actividade desportiva?

A idade e a incapacidade de reagir e corresponder às exigências.

2. Quanto tempo demorou até que se conformasse com a sua decisão de reduzir/parar a actividade desportiva?

Nunca me conformei em parar totalmente - continuo apenas com a de manutenção.

3. Quais foram algumas das suas preocupações imediatas quando a sua decisão de parar/retirar?

Nunca parar de praticar desporto na totalidade, pois é como morrer aos bocadinhos.

4. Em que medida é que as preocupações com a qualidade de vida esteve presente durante o tempo de prática desportiva?

Nunca houve preocupação com a mudança. Trabalhava em part-time numa empresa e conciliava com a prática federada.

Factores Psicossociais Relacionados com a Transição de Intensidade Prática Desportiva

1. Durante a sua carreira profissional como é que as suas perspectivas, atitudes e crenças influenciaram a passagem de prática regular para o seu estado actual?

Nunca deixar de praticar para poder manter-me e acima de tudo sentir-me saudável.

2. Quanto tempo dedicou ao pensamento relativo à diminuição de intensidade de prática desportiva?

Todos os dias pensava nisso.

3. Em que outras actividades ou papéis estava envolvido quando praticava regularmente a sua actividade desportiva?

Era vendedor de móveis em part-time.

4. Quais foram as experiências/adaptações mais difíceis que teve de enfrentar após a sua paragem/abrandamento da intensidade de prática desportiva?

Como nunca deixei de jogar com os meus amigos, não me custou tanto.

Qualidade de Transição de Intensidade de Prática Desportiva

1. Teve alguns comportamentos que achasse como sendo negativos e que não o favoreceram na transição de intensidade de prática desportiva?

Algumas lesões implicaram que deixasse a competição e optasse por desportos com menos contacto.

2. Que comportamentos acredita que influenciaram positivamente a sua transição de intensidade de prática desportiva?

Maior disponibilidade em termos de trabalho, maior segurança de futuro.

3. Experimentou algumas perturbações de ordem mental ou física? Procurou ajuda de um conselheiro ou outro profissional?

Sempre me aconselhei com a família.

4. Quem o apoiou ou ajudou mais durante a sua transição de intensidade de prática desportiva? Na escala de 0 - 7?

	1	2	3	4	5	6	7
Treinador/Monitor			X				
Companheiros equipa			X				
Familiares						X	
Amigos			X				
Associações	X						

Reflexões

1. O que aprendeu como atleta que o tenha ajudado na sua vida após a retirada da prática desportiva?

Ajudou-me muito nas relações sociais e humanas, conhecimentos e valores.

2. Se tivesse oportunidade de fazer tudo de novo, faria alguma coisa diferente relativamente à sua carreira desportiva, retirada do desporto ou transição de carreira? Se sim, o quê?

Não mudava nada, ou então tentava preparar o meu futuro com mais tempo.