

CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS DA APOSENTADORIA NÃO PLANEJADA E OS DESAFIOS EMOCIONAIS ENFRENTADOS POR ATLETAS SEM SUPORTE NO ENCERRAMENTO DA CARREIRA ESPORTIVA

PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF UNPLANNED RETIREMENT AND THE EMOTIONAL CHALLENGES FACED BY ATHLETES WITHOUT SUPPORT AT THE END OF THEIR SPORTING CAREER

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA JUBILACIÓN IMPREVISTA Y LOS RETOS EMOCIONALES A LOS QUE SE ENFRENTAN LOS DEPORTISTAS SIN APOYO AL FINAL DE SU CARRERA DEPORTIVA

Luis Carlos de Souza Braga¹
Ricardo Augusto de Souza Peres²
Carlos Eduardo Werneck de Souza³
Deodato Alves Ferreira Filho⁴
Anderson da Silva Souza⁵
Ibérico Alves Fontes⁶
Carlos Eduardo Oliveira dos Santos⁷

1

RESUMO: A transição da carreira esportiva para a vida pós-competitiva constitui um processo crítico, especialmente quando ocorre de forma abrupta ou não planejada. Atletas que vivenciam esse desligamento inesperado tendem a apresentar impactos significativos em diferentes dimensões, incluindo aspectos físicos, financeiros, psicológicos e jurídicos. No âmbito físico, a interrupção das atividades esportivas pode resultar em perda de condicionamento, limitações funcionais e dificuldades de adaptação a um novo estilo de vida. Sob a perspectiva financeira, a ausência de planejamento adequado pode levar à instabilidade econômica, má gestão de recursos e endividamento. No campo psicológico, destacam-se dificuldades relacionadas à perda da identidade esportiva, além do surgimento de sintomas como ansiedade, depressão e sensação de vazio. Adicionalmente, questões legais e contratuais podem emergir, sobretudo diante da falta de orientação jurídica ao longo da carreira. Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos da aposentadoria esportiva não planejada, com ênfase nos riscos à saúde integral dos atletas. Trata-se de uma revisão bibliográfica de estudos nacionais e internacionais, que discute as implicações do destreinamento, da instabilidade econômica, dos transtornos mentais e das fragilidades contratuais na vida dos ex-atletas. Os resultados indicam que a implementação de políticas públicas e programas de acompanhamento multidisciplinar

¹ Graduação em Gestão Pública (Universidade Estácio de Sá - RJ). Graduação em Psicologia (UNIVASS-RJ).

² Mestrado Em Ciências de la Educación - Universidad Americana-Py. Revalidado Pela Universidade Católica de Petrópolis (Ucp)-Rj)/ Docente em Educação Física (UNIVASS-RJ).

³ Graduação em Educação Física (UNIVASS-RJ). Docente em Educação Física (Secretaria Municipal de Esportes - Vassouras-RJ).

⁴ Mestrado em Psicologia (Universidade Católica de Petrópolis- (Ucp-Rj)- 2023. Docente Em Educação Física E Psicologia (UNIVASS-RJ).

⁵ Graduação em Educação Física (UNIVASS-RJ). Docente em Educação Física (UNIVASS-RJ).

⁶ Graduação em Psicologia (UNIVASS-RJ).

⁷ Doutorado em Ciências do Exercício e do Esporte (UERJ). Docente em Educação Física, Medicina e Fisioterapia (UNIVASS-RJ).

é fundamental para promover uma transição mais saudável e reduzir os impactos negativos da aposentadoria esportiva.

Palavras-chave: Aposentadoria não planejada. Desafios emocionais. Atletas sem suporte.

ABSTRACT: The transition from a sports career to post-competitive life constitutes a critical process, especially when it occurs abruptly or without planning. Athletes who experience this unexpected disconnection tend to show significant impacts in different dimensions, including physical, financial, psychological, and legal aspects. In the physical domain, the interruption of sports activities can result in loss of conditioning, functional limitations, and difficulties in adapting to a new lifestyle. From a financial perspective, the absence of proper planning can lead to economic instability, poor resource management, and debt. In the psychological field, difficulties related to the loss of athletic identity stand out, as well as the emergence of symptoms such as anxiety, depression, and a sense of emptiness. Additionally, legal and contractual issues may arise, especially in the face of a lack of legal guidance throughout the career. In this context, the present study aims to analyze the effects of unplanned sports retirement, with an emphasis on the risks to athletes' overall health. It is a literature review of national and international studies, which discusses the implications of detraining, economic instability, mental disorders, and contractual vulnerabilities in the lives of former athletes. The results indicate that the implementation of public policies and multidisciplinary follow-up programs is essential to promote a healthier transition and reduce the negative impacts of sports retirement.

Keywords: Unplanned retirement. Emotional challenges. Athletes without support.

RESUMEN: La transición de una carrera deportiva a la vida postcompetitiva es un proceso crítico, especialmente cuando se produce de forma abrupta o imprevista. Los atletas que experimentan esta retirada inesperada suelen sufrir impactos significativos en diferentes dimensiones, incluyendo aspectos físicos, financieros, psicológicos y legales. Físicamente, la interrupción de la actividad deportiva puede resultar en pérdida de condición física, limitaciones funcionales y dificultades para adaptarse a un nuevo estilo de vida. Desde una perspectiva financiera, la falta de una planificación adecuada puede conducir a inestabilidad económica, mala gestión de recursos y endeudamiento. Psicológicamente, destacan las dificultades relacionadas con la pérdida de la identidad deportiva, así como la aparición de síntomas como ansiedad, depresión y una sensación de vacío. Además, pueden surgir problemas legales y contractuales, especialmente dada la falta de asesoramiento legal a lo largo de sus carreras. En este contexto, este estudio tiene como objetivo analizar los efectos de la retirada deportiva imprevista, con énfasis en los riesgos para la salud general de los atletas. Este es un análisis bibliográfico de estudios nacionales e internacionales que examinan las implicaciones del desentrenamiento, la inestabilidad económica, los trastornos mentales y las vulnerabilidades contractuales en la vida de los exdeportistas. Los resultados indican que la implementación de políticas públicas y programas de apoyo multidisciplinarios es fundamental para promover una transición más saludable y reducir los impactos negativos del retiro deportivo.

Palabras clave: Jubilación imprevista. Dificultades emocionales. Atletas sin apoyo.

INTRODUÇÃO

O encerramento da carreira esportiva constitui uma etapa complexa na trajetória do atleta, marcada por transformações físicas, emocionais e sociais. Quando a aposentadoria ocorre de forma inesperada, seja por lesão, exclusão de equipes ou término prematuro da

carreira, o processo de adaptação torna-se mais desafiador. A identidade construída ao longo dos anos em torno do desempenho esportivo pode ser profundamente abalada, gerando sentimentos de vazio, frustração e insegurança emocional. Estudos demonstram que a ausência de planejamento e de suporte institucional intensifica as consequências negativas da aposentadoria¹. Além disso, fatores financeiros, legais e sociais podem agravar a vulnerabilidade do ex-atleta, tornando urgente a implementação de estratégias que favoreçam a transição, minimize riscos e promovam o bem estar integral. A Psicologia do Esporte destaca a importância da preparação para a aposentadoria como processo de transição que envolve múltiplas dimensões do bem-estar humano, ressaltando que o destreinamento gradual, aliado à orientação psicológica, permite que o atleta preserve sua saúde física e emocional, minimizando os efeitos adversos da interrupção da carreira². Enfatiza que a falta de acompanhamento adequado pode resultar em transtornos emocionais, como depressão, ansiedade e crises existenciais, que se manifestam com intensidade variável conforme a vulnerabilidade individual e as condições de suporte recebidas³. Evidenciam que a perda da rotina esportiva aumenta o risco de sedentarismo, alteração na composição corporal e condições clínicas associadas à inatividade física⁴. Destacam que a ausência de planejamento financeiro, combinada com a curta duração da carreira esportiva, compromete a estabilidade econômica do ex-atleta, gerando ansiedade e insegurança sobre o futuro⁵. Além disso, aspectos legais, como contratos informais e insuficiência de direitos previdenciários, contribuem para insegurança e conflitos judiciais (Comissão de Direito Previdenciário de Duque de Caxias, 2025). A revisão sistemática, aponta prevalência de transtornos de ansiedade, depressão, distúrbios do sono e transtornos alimentares em atletas de elite, especialmente quando a transição de carreira não é acompanhada por suporte emocional ou planejamento estruturado⁶. Esses achados reforçam a necessidade de abordagens integradas que considerem a saúde física, mental, financeira e legal na condução da aposentadoria esportiva.

MÉTODOS

O presente estudo possui abordagem qualitativa e foi desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica da literatura científica. Esse tipo de investigação foi escolhido por possibilitar a análise crítica e interpretativa de produções acadêmicas já publicadas, permitindo compreender de maneira mais ampla os fatores psicológicos, sociais, físicos e econômicos

envolvidos no processo de aposentadoria não planejadas de atletas. A revisão da literatura possibilita reunir diferentes perspectivas teóricas e resultados de pesquisas anteriores, contribuindo para a construção de uma visão mais abrangente sobre a transição de carreira no contexto esportivo. Para a realização da pesquisa, foram consideradas publicações científicas produzidas entre os anos de 2000 e 2025. Foi adotado com o objetivo de incluir estudos contemporâneos que discutem a carreira esportiva, a identidade do atleta e os processos de adaptação vivenciados após o término da atividade competitiva. Entre os materiais analisados estão artigos científicos, capítulos de livros, dissertações, teses e documentos institucionais produzidos por pesquisadores das áreas de Educação Física, Psicologia do Esporte e Direito Desportivo. Como critérios de inclusão, foram selecionadas produções que abordassem a aposentadoria no esporte e seus desdobramentos, incluindo aspectos psicológicos relacionados ao encerramento da carreira precoce, processos de destreinamento físico, dificuldades de adaptação social e profissional após a vida competitiva, além de questões associadas à vulnerabilidade financeira e aos desafios jurídicos enfrentados por atletas no período pós-carreira. Além disso, foram consultados documentos institucionais recentes, como os produzidos pela Comissão de Direito Previdenciário de Duque de Caxias (2025), que oferecem subsídios para a compreensão dos aspectos legais e previdenciários relacionados à aposentadoria no contexto esportivo.

DISCUSSÃO

Saúde física e o processo de transição na carreira esportiva

A saúde física exerce um papel central na trajetória de atletas de alto rendimento, pois o desempenho esportivo depende diretamente das condições fisiológicas e da capacidade do corpo de responder às exigências intensas de treinamentos e competições. Ao longo da carreira esportiva, o organismo é submetido a elevados níveis de esforço, repetição de movimentos específicos e pressão constante por resultados, fatores que podem provocar desgaste progressivo do corpo. Com o passar dos anos, muitos atletas percebem que sua capacidade física já não responde da mesma forma que em momentos anteriores da carreira, o que pode influenciar diretamente a decisão de iniciar o planejamento para o encerramento da vida competitiva. O encerramento da carreira esportiva implica mudanças relevantes na condição física dos atletas,

especialmente devido à interrupção das rotinas intensas de treinamento e competição características do alto rendimento. Ao longo da trajetória esportiva, o organismo é constantemente adaptado a elevados níveis de exigência fisiológica, o que contribui para o desenvolvimento de capacidades físicas específicas⁷. No entanto, com a redução dessas demandas, é comum ocorrer diminuição do condicionamento físico, alterações funcionais e o aparecimento de desconfortos ou limitações associados ao histórico de lesões acumuladas. A mudança brusca no nível de atividade física pode dificultar a adaptação a um novo estilo de vida, exigindo uma reorganização da rotina corporal. A ausência de um planejamento adequado para essa fase pode intensificar tais dificuldades, impactando negativamente a saúde e o bem-estar geral do ex-atleta⁸. Nesse contexto, a literatura da área destaca que o período de transição deve ser conduzido de maneira gradual, permitindo ao organismo ajustar-se às novas condições de forma equilibrada. Outro aspecto relevante refere-se à importância do acompanhamento profissional durante esse processo. A orientação adequada contribui para a manutenção de níveis mínimos de atividade física, prevenindo problemas de saúde e favorecendo a qualidade de vida no período pós-carreira. Dessa forma, a transição esportiva deve ser compreendida como uma etapa que requer planejamento e suporte multidisciplinar, a fim de minimizar impactos negativos e promover uma adaptação saudável. Nesse contexto, a carreira esportiva

complexo que envolve transformações significativas na vida do atleta e demanda ajustes em diferentes dimensões da vida pessoal e profissional⁹. As transições vivenciadas ao longo da carreira esportiva não se restringem apenas ao âmbito competitivo, mas também afetam aspectos relacionados à identidade, às relações sociais e às expectativas construídas ao longo da trajetória no esporte. Quando o corpo já não responde às exigências impostas pela prática de alto rendimento, o atleta pode enfrentar dificuldades para aceitar a mudança de condição física e a necessidade de redefinir seus objetivos. Esse cenário torna-se ainda mais significativo para aqueles que alcançaram grande destaque em suas modalidades, pois a experiência prévia de vitórias e reconhecimento público pode intensificar o impacto emocional do declínio do desempenho físico. Assim, a saúde física não apenas influencia o rendimento esportivo, mas também desempenha um papel determinante no momento em que o atleta começa a refletir sobre o término de sua carreira competitiva. A redução do desempenho, o acúmulo de lesões e o desgaste fisiológico decorrente de anos de treinamento intenso podem contribuir para a decisão de encerrar a carreira esportiva, iniciando um processo de adaptação a uma nova fase da vida. Dessa forma, compreender os impactos da saúde física na trajetória de atletas torna-se fundamental para analisar o processo de transição e aposentadoria no contexto do esporte de alto rendimento. O destreinamento abrupto pode ocasionar perdas significativas de massa muscular, aumento de peso e diminuição da capacidade cardiorrespiratória. O sedentarismo e a interrupção súbita do treino contribuem para o surgimento de condições clínicas como hipertensão, fadiga crônica e maior vulnerabilidade a doenças metabólicas. A prática de destreinamento gradual, acompanhada de orientação profissional, é essencial para minimizar esses impactos e preservar a saúde física do exatleta.

Dimensão financeira e psicológica na aposentadoria de atletas

Além das questões relacionadas ao declínio do desempenho físico, a aposentadoria esportiva também envolve importantes desafios nas dimensões financeira e psicológica da vida dos atletas. No caso do futebol profissional, por exemplo, a carreira apresenta duração relativamente curta e pode ser encerrada por diferentes fatores, como lesões, queda de rendimento ou mudanças nas oportunidades dentro do esporte. Diante dessa realidade, torna-se fundamental que os atletas desenvolvam estratégias de planejamento ao longo de sua trajetória profissional, visando maior estabilidade durante o período posterior ao encerramento da carreira

competitiva. Nesse contexto, a gestão de carreira no esporte não se restringe apenas ao desenvolvimento técnico e competitivo, mas também envolve a preparação para a fase de aposentadoria. Muitos atletas passam a refletir sobre o futuro profissional ainda durante a carreira ativa, buscando alternativas que possam proporcionar segurança econômica e novas oportunidades de atuação após o término da vida esportiva. Entre as estratégias adotadas estão o planejamento financeiro, a realização de investimentos e a busca por qualificação profissional em outras áreas de interesse¹⁰. Além dos aspectos financeiros, a transição para a aposentadoria esportiva também envolve importantes mudanças no âmbito psicológico. Durante muitos anos, a identidade pessoal do atleta costuma estar fortemente vinculada ao papel de esportista e à rotina de treinamentos e competições. Assim, quando ocorre o encerramento da carreira, o indivíduo pode enfrentar um processo de redefinição de sua identidade e de seus objetivos profissionais. Esse período de transição pode gerar sentimentos de incerteza e preocupação em relação ao futuro, principalmente quando não há preparação prévia para a vida após o esporte. A literatura destaca que a busca por formação educacional e o desenvolvimento de novas competências podem contribuir significativamente para facilitar a adaptação do atleta à nova realidade profissional. A realização de cursos, a continuidade dos estudos e a construção de experiências fora do ambiente esportivo ampliam as possibilidades de inserção no mercado de trabalho após a aposentadoria. Assim, a gestão de carreira no esporte deve ser compreendida como um processo contínuo que envolve planejamento de longo prazo, preparação profissional e suporte psicológico para enfrentar as mudanças inerentes ao fim da carreira esportiva. A ausência de planejamento financeiro e previdenciário compromete a segurança econômica do atleta após o fim da carreira. A Comissão de Direito Previdenciário de Duque de Caxias (2025) evidencia que contratos informais e a curta duração da carreira geram instabilidade e insegurança, impactando diretamente a saúde mental. A relação entre dificuldades financeiras e sofrimento emocional é clara, reforçando a necessidade de estratégias de educação financeira, criação de fundos previdenciários e programas de requalificação profissional para ex-atletas.

Saúde mental no contexto do esporte

A saúde mental tem ganhado crescente relevância nas discussões sobre o esporte de alto rendimento, especialmente quando se analisam as condições vivenciadas por atletas profissionais. Embora o desempenho esportivo esteja frequentemente associado à preparação

física e técnica, fatores psicológicos também exercem influência significativa na performance e no bem-estar do atleta. Nesse contexto, a presença de acompanhamento psicológico no ambiente esportivo torna-se fundamental para lidar com as demandas emocionais presentes na prática esportiva competitiva. O ambiente do esporte profissional é caracterizado por elevados níveis de exigência, pressão por resultados e constante avaliação de desempenho. Essas condições podem gerar impactos importantes na saúde mental dos atletas, uma vez que a busca por alto rendimento, associada às expectativas de clubes, torcedores e mídia, pode favorecer o surgimento de estresse psicológico, ansiedade e insegurança em relação ao futuro da carreira. Além disso, situações como lesões, derrotas e períodos de baixo desempenho podem intensificar essas pressões, exigindo grande capacidade de adaptação emocional por parte dos esportistas. Nesse cenário, a atuação do psicólogo do esporte torna-se essencial para auxiliar os atletas no desenvolvimento de habilidades psicológicas importantes para o enfrentamento das demandas competitivas. Estratégias como controle emocional, fortalecimento da autoconfiança, manejo da ansiedade e desenvolvimento da concentração são frequentemente trabalhadas no acompanhamento psicológico, contribuindo não apenas para o desempenho esportivo, mas também para a promoção do equilíbrio emocional e da qualidade de vida dos atletas. Outro aspecto relevante refere-se às dificuldades que alguns atletas encontram para reconhecer ou expressar questões relacionadas à saúde mental. Em determinados contextos esportivos, ainda existe a percepção de que demonstrar fragilidade emocional pode ser interpretado como sinal de fraqueza. Essa cultura pode dificultar a busca por apoio psicológico, reforçando a importância da presença de profissionais especializados nas equipes esportivas, capazes de oferecer suporte adequado aos atletas durante diferentes momentos de suas carreiras. Dessa forma, a saúde mental deve ser compreendida como um componente fundamental no desenvolvimento esportivo. A integração entre preparação física, técnica e psicológica contribui para a formação de atletas mais equilibrados e preparados para enfrentar as demandas do esporte competitivo, favorecendo tanto o desempenho quanto o bem-estar ao longo da carreira esportiva. A saúde mental tem se consolidado como um tema relevante nas pesquisas relacionadas ao esporte de alto rendimento, especialmente devido às pressões físicas, psicológicas e sociais enfrentadas pelos atletas ao longo de suas carreiras. Embora o ambiente esportivo seja frequentemente associado à promoção de saúde e qualidade de vida, estudos indicam que atletas profissionais também podem apresentar vulnerabilidades psicológicas

semelhantes ou até superiores às observadas na população geral. Essas condições estão frequentemente relacionadas às exigências constantes de desempenho, à intensa rotina de treinamentos e competições, além da forte exposição pública característica do esporte competitivo. A literatura científica internacional aponta que atletas de alto rendimento podem apresentar diferentes manifestações de sofrimento psicológico, entre elas ansiedade, depressão, distúrbios do sono e problemas relacionados ao uso de substâncias. Esses fatores podem surgir como consequência da pressão por resultados, da instabilidade da carreira esportiva e da necessidade constante de manter alto nível de desempenho. Além disso, lesões esportivas, períodos de afastamento das competições e incertezas em relação ao futuro profissional também podem contribuir para o desenvolvimento de dificuldades emocionais. Outro aspecto relevante destacado pelos autores refere-se à cultura presente em muitos contextos esportivos, na qual a demonstração de fragilidade emocional ainda pode ser interpretada como sinal de fraqueza. Essa percepção pode levar atletas a evitarem buscar ajuda psicológica, o que acaba dificultando o diagnóstico e o tratamento adequado de problemas relacionados à saúde mental. Dessa forma, os estudos enfatizam a importância de ampliar a atenção à dimensão psicológica no esporte de alto rendimento, promovendo ambientes mais acolhedores e preparados para lidar com essas questões. Nesse sentido, a inclusão de profissionais especializados em psicologia do esporte nas equipes multidisciplinares torna-se essencial para oferecer suporte emocional aos atletas e auxiliar no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento diante das demandas competitivas. O acompanhamento psicológico pode contribuir tanto para o equilíbrio emocional quanto para a melhoria do desempenho esportivo, favorecendo uma abordagem mais integral da saúde do atleta. A transição mal planejada aumenta o risco de transtornos psicológicos, incluindo depressão, ansiedade, distúrbios do sono e transtornos alimentares. Muitos atletas relatam sensação de vazio, perda de propósito e dificuldades de adaptação à nova rotina, agravando o sofrimento emocional. Intervenções psicológicas contínuas, focadas na ressignificação da identidade e no desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, mostram-se essenciais para minimizar esses efeitos. A saúde mental no contexto do esporte, especialmente no futebol profissional, onde os atletas são constantemente submetidos a elevados níveis de exigência psicológica, fatores como pressão por resultados, competitividade intensa e exposição midiática contribuem para o surgimento de alterações emocionais que podem comprometer o desempenho esportivo, transtornos como ansiedade, depressão e

burnout são frequentemente observados entre jogadores¹¹. A ansiedade relacionada ao desempenho, por exemplo, manifesta-se por meio de preocupações excessivas e medo de falhar, afetando diretamente a concentração e a tomada de decisões em situações competitivas. Já a depressão pode se apresentar com sintomas como desmotivação, alterações no sono e sentimentos de inutilidade, impactando negativamente tanto o rendimento quanto o bem-estar do atleta. O burnout, por sua vez, caracteriza-se como um estado de esgotamento físico e emocional decorrente da exposição contínua ao estresse competitivo. Esse quadro pode resultar na diminuição do interesse pelo esporte, queda de desempenho e até no abandono precoce da carreira esportiva. Assim, evidencia-se a importância de estratégias de prevenção e acompanhamento psicológico contínuo, a psicologia do esporte assume papel fundamental na promoção da saúde mental e no aprimoramento do desempenho. Intervenções voltadas ao desenvolvimento de habilidades emocionais, como resiliência, controle da ansiedade e estratégias de enfrentamento, contribuem para uma melhor adaptação às demandas do ambiente esportivo. Técnicas como relaxamento, respiração controlada e mindfulness têm se mostrado eficazes nesse processo.

Aspectos legais e jurídicos

10

Fragilidades contratuais, informalidade e ausência de proteção previdenciária expõem o ex-atleta a disputas judiciais e insegurança financeira (Comissão de Direito Previdenciário de Duque de Caxias, 2025). A integração de suporte jurídico e financeiro durante a transição pode reduzir riscos e garantir o cumprimento de direitos, promovendo maior estabilidade e bem-estar no período pós-carreira. A aposentadoria no esporte profissional constitui um processo complexo, marcado por desafios econômicos, psicológicos e jurídicos, especialmente em razão da curta duração da carreira esportiva e da instabilidade contratual que caracteriza essa profissão. No contexto brasileiro, a ausência de mecanismos previdenciários plenamente adaptados às especificidades dos atletas agrava esse cenário, ampliando a vulnerabilidade no período pós-carreira¹². A falta de planejamento financeiro adequado ao longo da trajetória esportiva pode resultar em sérias consequências jurídicas. Entre elas, destaca-se o endividamento decorrente da má administração dos recursos acumulados, o que frequentemente leva à inadimplência e à judicialização de dívidas, com possibilidade de bloqueio de bens e outras medidas coercitivas. Nesse sentido, a gestão inadequada do

patrimônio pode comprometer significativamente a estabilidade financeira do ex-atleta¹³. A complexidade das relações econômicas no esporte moderno, que envolvem contratos de imagem, transferências e investimentos, aumenta os riscos de conflitos jurídicos. A ausência de acompanhamento especializado pode resultar em litígios contratuais, especialmente quando há participação de intermediários na gestão dos recursos. Tais aspectos evidenciam a necessidade de maior controle e transparência na administração financeira dos atletas. Outro ponto relevante refere-se às obrigações tributárias. A renda de atletas profissionais, muitas vezes obtida em diferentes jurisdições, está sujeita a regras complexas de tributação, o que pode gerar inconsistências fiscais quando não há planejamento adequado. A falta de organização tributária pode resultar em autuações, multas e processos administrativos ou judiciais ¹⁴. No âmbito previdenciário, observa-se que a ausência de políticas eficazes voltadas à proteção social dos atletas contribui para situações de insegurança financeira no período pós-aposentadoria. Essa lacuna evidencia a necessidade de reformas e adaptações legais que considerem as particularidades da carreira esportiva. Adicionalmente, a instabilidade econômica decorrente da má gestão financeira pode desencadear conflitos no campo do direito civil, incluindo disputas patrimoniais e revisões de obrigações familiares, como pensão alimentícia. Esses fatores demonstram que os impactos da falta de preparo financeiro extrapolam a esfera individual, atingindo também o ambiente familiar do atleta. Diante desse cenário, torna-se evidente a necessidade de uma abordagem preventiva e interdisciplinar. A integração entre educação financeira, assessoria jurídica e planejamento de carreira constitui estratégia fundamental para reduzir riscos e promover maior segurança no período pós-carreira. Assim, o preparo para a aposentadoria deve ser compreendido como parte essencial da formação do atleta, contribuindo para sua estabilidade econômica e para a minimização de conflitos jurídicos futuros.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A discussão apresentada permite compreender que a aposentadoria no esporte de alto rendimento deve ser analisada como um processo complexo, que envolve diferentes dimensões interdependentes, incluindo aspectos físicos, psicológicos, financeiros e jurídicos. O encerramento da carreira esportiva, sobretudo quando ocorre de forma não planejada, provoca mudanças significativas na rotina e na identidade do atleta, exigindo um processo de adaptação

que vai além da interrupção das atividades competitivas. No que se refere à saúde física, a transição para o período pós-carreira implica alterações importantes, uma vez que o corpo deixa de ser submetido às exigências intensas do treinamento e da competição. Nesse contexto, podem surgir limitações funcionais e consequências de lesões acumuladas, o que torna essencial a adoção de estratégias voltadas à manutenção da qualidade de vida. Sobre a perspectiva financeira, a ausência de planejamento adequado pode resultar em instabilidade econômica, perda de patrimônio e dificuldades na administração dos recursos adquiridos durante a carreira. Essas situações podem gerar desdobramentos jurídicos, como inadimplência e conflitos contratuais, evidenciando a necessidade de acompanhamento profissional qualificado na gestão financeira e legal. No âmbito psicológico, os desafios são igualmente relevantes. A ruptura com a identidade esportiva, associada à diminuição do reconhecimento social e à incerteza em relação ao futuro, pode favorecer o desenvolvimento de quadros emocionais negativos, como ansiedade e depressão. Nesse sentido, a saúde mental deve ser considerada um elemento central no processo de transição, sendo fundamental o suporte contínuo ao atleta. Além disso os aspectos legais assumem papel importante na proteção dos direitos dos atletas, especialmente no que diz respeito às relações contratuais e à segurança profissional. Entretanto, a efetividade dessas garantias depende da existência de políticas e práticas institucionais que considerem o atleta de forma integral, e não apenas como agente de desempenho esportivo. É fundamental considerar que a preparação para a aposentadoria esportiva deve ser iniciada ainda durante a carreira ativa, de forma planejada e contínua. A construção de competências extracampo, como formação acadêmica, desenvolvimento de habilidades sociais e preparo para novas funções profissionais, contribui significativamente para uma transição mais segura e estruturada. Muitos atletas enfrentam dificuldades na redefinição de seus papéis sociais após o encerramento da carreira, o que pode gerar insegurança, baixa autoestima e dificuldades de adaptação. Nesse sentido, o apoio institucional de clubes, federações e profissionais especializados torna-se indispensável para orientar esse processo. Programas de educação financeira, acompanhamento psicológico e orientação de carreira são estratégias eficazes para minimizar impactos negativos. Além disso, a valorização das experiências adquiridas no esporte, como disciplina, liderança, resiliência e trabalho em equipe, pode facilitar a inserção em novas áreas profissionais. Portanto, a aposentadoria esportiva não deve ser encarada apenas como o fim de uma trajetória, mas como uma nova etapa que exige planejamento, suporte e

acompanhamento adequado para garantir qualidade de vida e bem-estar ao ex-atleta. Conclui-se que a transição de carreira no esporte requer uma abordagem integrada, que contemple simultaneamente o cuidado com o corpo, o equilíbrio emocional, a organização financeira e a segurança jurídica. A implementação de ações preventivas e programas de apoio ao longo da trajetória esportiva é essencial para promover uma aposentadoria mais estruturada e uma adaptação mais saudável à vida após o esporte, reduzindo conflitos legais e insegurança econômica. A Psicologia do Esporte desempenha papel central na promoção de resiliência, autoconhecimento e adaptação emocional, tornando a aposentadoria não apenas uma ruptura, mas também uma oportunidade de crescimento e reconstrução pessoal.

REFERÊNCIAS

1. Rubio K. O atleta e o mito do herói. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.
2. Rubio K. Destreinamento e transição de carreira no esporte. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2025.
3. Cozac JR. Psicologia do esporte: teoria e prática. São Paulo: Ícone Editora, 2015.
4. Agresta M. et al. Causas e consequências físicas e emocionais do término de carreira esportiva. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 14, n. 6, p. 529-534, 2008.
5. Bressan, MALC. et al. Planejamento financeiro e qualidade de vida na aposentadoria. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 303-314, 2013.
6. Colagrai R.; nascimento F.; fernandes L. Saúde mental no atleta de elite: revisão sistemática de estudos nacionais e internacionais. 2021/2022.
7. Cozac JRL. Psicologia do esporte: fatores de ativação mental e emocional no comportamento e desempenho de atletas. São Paulo: Pasavento, 2018.
8. Rubio K. Psicologia do esporte: teoria e prática. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.
9. Rubio K. Trânsito entre carreiras: a necessidade de novas identidades. *Olimpianos – Journal of Olympic Studies*, v. 5, p. 152-166, 2021.
10. Teixeira DMD; Alves RC. Career management in sport: footballers' strategies and challenges on the road to retirement. *Revista Intercontinental de Gestão Desportiva*, v. 15, n. 3, 2025.

11. Mendes BH. A Psicologia do Esporte no Futebol de Alto Rendimento: Impactos dos Aspectos Emocionais na Performance dos Atletas Profissionais. Id on Line: Revista de Psicologia, v. 19, n. 76, p. 266– 279, 2025.
12. Souza, Gustavo Lopes Pires de; SILVÉRIO, Paulo Victor Nogueira Maia. A aposentadoria para atletas profissionais. 2025.
13. Tedesco OA et al. Gestão dos direitos econômicos de atletas profissionais no futebol brasileiro. 2014.
14. Malpighi CCS. Estudo de casos sobre residência fiscal e fonte na tributação internacional de atletas profissionais. 2025.