

## A EXPERIÊNCIA DE CARREIRA DUPLA: UM ESTUDO COM EX-ATLETAS PORTUGUESES

**Liliana Faria**

Universidade Europeia & Socius/CSG, ISEG-Universidade de Lisboa  
[liliana.faria@universidadeeuropeia.pt](mailto:liliana.faria@universidadeeuropeia.pt)

**Paulo Nuno Vieira**

Universidade Europeia  
[paulo-nuno.vieira@universidadeeuropeia.pt](mailto:paulo-nuno.vieira@universidadeeuropeia.pt)

Envio original: 24-06-2020. Revisões requeridas: 29-09-2020. Aceitar: 02-12-2020. Publicado: 21-05-2021.

---

### Resumo

O objetivo deste estudo foi analisar retrospectivamente o modo como ex-atletas portugueses percebem as suas experiências de carreira dupla, durante e após a carreira esportiva, refletindo sobre os seus discursos e sobre a percepção que os mesmos têm sobre os temas que nos propusemos compreender. Participaram deste estudo dez ex-atletas, cinco homens e cinco mulheres, com uma média de 12,6 anos de experiência na carreira desportiva. Os dados qualitativos foram recolhidos através de uma entrevista semiestruturada e, analisados usando a análise indutiva e dedutiva. Três tipos de exigências (físicas, psicológicas e sociais) e três tipos de recursos (sociais, psicológicos e físicos) emergiram da análise temática para descrever o curso da vida durante a carreira dupla. Discutem-se implicações para a promoção e desenvolvimento da carreira dupla de atletas de modo sustentável, entre as quais a redução do número de tarefas domésticas, horários escolares e de treino flexíveis para facilitar os compromissos da escola e do esporte.

**Palavras-chave:** Carreira dupla de atletas - Alta competição - Exigências - Recursos.

---

### La experiencia profesional dual: un estudio con ex-atletas portugueses

#### Resumen

El objetivo de este estudio fue analizar retrospectivamente la forma en que los ex deportistas portugueses perciben sus experiencias de carrera dual, durante y después de su carrera deportiva, reflexionando sobre sus discursos. En este estudio participaron diez ex deportistas, cinco hombres y cinco mujeres, con una media de 12,6 años de experiencia en la carrera deportiva. Los datos cualitativos se recopilaban a través de una entrevista semiestructurada y se analizaron mediante análisis inductivo y deductivo. Del análisis temático surgieron tres tipos de demandas (físicas, psicológicas y sociales) y tres tipos de recursos (sociales, psicológicos y físicos) para describir el rumbo de la vida durante la doble carrera. Se discuten las implicaciones para promover y desarrollar la carrera dual de los deportistas de manera sostenible, incluyendo la reducción del número de quehaceres domésticos, horarios escolares y entrenamientos flexibles para facilitar los compromisos escolares y deportivos.

**Palabras-claves:** Doble carrera de atletas - Alta competencia - Demandas - Recursos.

---

---

## The dual career experience: a study with Portuguese ex-athletes

### Abstract

The aim of this study was to retrospectively analyze how former Portuguese athletes perceive their dual career experiences, during and after their sports career, reflecting on their speeches. Ten ex-athletes participated in this study, five men and five women, with an average of 12.6 years of experience in the sports career. Qualitative data were collected through a semi-structured interview and analyzed using inductive and deductive analysis. Three types of demands (physical, psychological and social) and three types of resources (social, psychological and physical) emerged from thematic analysis to describe the course of life during the double career. The implications for promoting and developing the dual career of athletes in a sustainable manner are discussed, including the reduction in the number of household chores, flexible school and training schedules to facilitate school and sport commitments.

**Keywords:** Dual career of athletes - High competition - Demands - Resources

---

### Introdução

Nas últimas décadas, o tema da carreira dupla de atletas, isto é, da combinação de uma carreira esportiva com uma carreira educacional ou ocupacional (European Commission, 2011, 2012, 2014), tornou-se um tópico muito importante, em torno do qual investigadores, profissionais e políticos vêm desenvolvendo comunicações e construindo discursos a diferentes níveis (Stambulova; Wylleman, 2019). Por um lado, têm surgido estudos que abordam as políticas e estruturas que apoiam a carreira dupla de atletas (e.g., Amara et al., 2004; Honta, 2007; Platts; Smith, 2009; Aquilina; Henry, 2010; De Bosscher et al., 2011; Borggreffe; Cachay, 2012; Caput-Jogunica; Ćurković; Bjelić, 2012) e, por outro, estudos mais centrados nas experiências pessoais dos atletas, na forma de combinar uma carreira esportiva com os estudos ou o trabalho (e.g., McGillivray, 2006; Sørensen; Christensen, 2009; Debois; Ledon; Wylleman, 2015; ; Tekavc; Wylleman; Cecić Erpič, 2015; Fuchs et al., 2016; De Brandt et al., 2017; Stambulova; Wylleman, 2019).

Em geral, os estudos centrados nas experiências pessoais dos estudantes-atletas têm vindo a demonstrar que estes consideram difícil gerir a carreira dupla, na medida em que têm exigências duplas que poderão resultar numa mais rigorosa privação de recursos (Ryba et al., 2016).

Um vasto corpo de investigação tem identificado os motivos pelos quais os atletas com carreira dupla consideram difícil gerir a carreira: (i) elevadas exigências contextuais e contratuais da participação em competições ao mais alto nível (Jesuthasan, 2017; Kelliher et al., 2019); (ii) elevadas exigências físicas, psicológicas, emocionais e financeiras (Aries et al., 2004; Wylleman; Lavalée, 2004; Christensen; Sørensen, 2009; O'Neill; Allen; Calder, 2013; Van Rens et al., 2016; Jesuthasan, 2017; Kelliher; Richardson; Boiarentseva, 2019) e; (iii) dificuldades em conciliar o estudo/trabalho com os cronogramas de treino intensivo e competições e, com as exigências e restrições no ambiente de trabalho (por exemplo: dificuldade dos professores/empregadores em adaptar as condições de

estudo/trabalho às necessidades dos atletas) (European Commission, 2011; Borggrefe; Cachay, 2012; Ryba; Ronkainen; Selänne, 2015).

Em consequência das dificuldades mencionadas, manter uma carreira dupla pode resultar, por um lado, na necessidade de escolher entre maximizar o seu potencial esportivo ou obter uma educação/ocupação satisfatória de modo a garantir uma carreira pós-desportiva (Lavallee; Wylleman, 2000), apesar de considerarem que ambos os domínios (educação e esporte) agregam o seu sentido de identidade, propósito e bem-estar (O'Neill et al., 2013), e/ou por outro lado, em fadiga, estresse e burnout, e aumento do risco de lesões, que os conduzem ao fim das suas carreiras esportivas (Thelwell; Weston; Greenless, 2007; McCormack; Walseth, 2013). Contudo, apesar das possíveis consequências negativas, há igualmente indicação, de que o envolvimento simultâneo no esporte e na academia pode resultar em inúmeros benefícios, incluindo: (i) a crença de que as habilidades aprendidas num cenário são transferidas para outros e, (ii) o equilíbrio da estimulação intelectual e física, que aumenta a motivação e o comprometimento com os dois domínios; (iii) os sentimentos de segurança, que permitem ter um melhor desempenho com a "rede de segurança" para obter as qualificações adequadas, preparando-se para os estágios futuros da vida e, em particular, para carreiras pós-atléticas (Aquilina, 2013; McCormack; Walseth, 2013).

Tendo por base a investigação suprarreferida, consideramos o Modelo Job Demands-Resources (Modelo JD-R) (Bakker; Demerouti, 2005, 2011, 2017) como base teórica para este estudo.

### **O Modelo Job Demands-Resources**

O Modelo JD-R parte do pressuposto que todos os ambientes de trabalho são caracterizados por recursos e exigências específicas de cada uma das diferentes ocupações (Akkermans et al., 2013) e, como tal, a interação entre qualquer tipo de recurso e qualquer tipo de exigência do trabalho é determinante para o desenvolvimento dos processos de diminuição de saúde e bem-estar (através do aumento do estresse) e de motivação, e que os recursos presentes no contexto de trabalho podem amenizar o impacto das exigências profissionais (Bakker; Demerouti, 2011).

No Modelo JD-R, o conceito de exigências do trabalho diz respeito aos aspetos físicos, psicológicos, sociais e/ou organizacionais do trabalho que requerem um esforço físico, psicológico e/ou emocional prolongado (Bakker; Demerouti, 2017), e que podem, desse modo, estar associados a custos fisiológicos e/ou psicológicos para os indivíduos (Bakker; Demerouti, 2011). As exigências de trabalho podem impactar positivamente com o desempenho profissional, mas também poderão ter um impacto no desempenho profissional e individual (Topic; Baum; Kabst, 2013), conduzindo a sintomas de estresse e burnout profissional (Bakker; Demerouti, 2005; Hakanen; Bakker; Schaufeli, 2006; Llorens

et al., 2006) e a problemas para alcançar o equilíbrio entre vida profissional e pessoal (Besseyre Des Horts; Dery; MacCormick, 2012).

Por sua vez, os recursos do trabalho (Job Demands) referem-se aos aspetos físicos, materiais, psicológicos, sociais ou organizacionais do trabalho que facilitam a consecução dos objetivos de trabalho, reduzem as exigências do trabalho e/ou incentivam o crescimento e desenvolvimento pessoal e profissional e a aprendizagem (Balducci; Schaufeli; Fraccaroli, 2011; Akkermans et al., 2013; Bakker; Demerouti, 2017). Ou seja, além de auxiliarem os processos de motivação extrínseca (pela importância que possam ter para alcançar os objetivos propostos (Meijman; Mulder, 1998)) e intrínseca (ao ajudarem a preencher necessidades humanas básicas (Deci; Ryan, 1985)) também ajudam a mitigar os efeitos das exigências no trabalho no processo de estresse (Bakker; Demerouti, 2005, 2007; 2011, 2017). A investigação tem demonstrado que os recursos do trabalho estão positivamente relacionados com o engagement (e.g., Schaufeli; Bakker, 2004; Hakanen et al., 2006; Llorens et al., 2006) e que as pessoas que têm muitos recursos disponíveis podem lidar melhor com as exigências do trabalho (Bakker; Demerouti, 2017).

O Modelo JD-R salienta o facto de a interação entre exigências e recursos do trabalho ser particularmente importante quando as exigências são elevadas (tal como acontece com o esporte de alta competição em que os atletas têm que ter foco psicológico, trabalhar com os membros da equipe para melhorar os resultados de desempenho (Thelwell et al., 2007), representar a equipe, o país e o esporte de forma positiva (Hodge; Henry; Smith, 2014), entre outras), altura na qual os recursos assumem particular relevância. Assim, perante uma condição exigente, os recursos do trabalho serão decisivos para a motivação e empenho dos trabalhadores, podendo transformar um desafio em gosto pelo trabalho e compromisso.

Um estudo de Richardson e McKenna, (2020) de aplicação do modelo Modelo JD-R a ex-atletas profissionais identificou três fontes de exigências e três fontes de recursos que impactam tanto na sustentabilidade da carreira nos respectivos esportes quanto na sustentabilidade da carreira a longo prazo, a saber: física, psicológica / emocional e social. O estudo demonstrou ainda evidências de que (i) altos níveis de exigências físicas e psicológicas nas carreiras de atletas profissionais limitam a sustentabilidade da carreira no esporte; (ii) os recursos fornecidos aos atletas profissionais amortecem os efeitos das exigências impostas a eles e apoiam a sua sustentabilidade na carreira no esporte; (iii) os recursos fornecidos aos atletas profissionais apresentam-se como motivadores para os atletas profissionais, apoiando, assim, a sua sustentabilidade na carreira no esporte e; (iv) as exigências da carreira de um atleta profissional possam operar como fonte de motivação, apoiando, assim, a sua sustentabilidade profissional no esporte.

## **Objetivo**

Apesar da atração do fenómeno da carreira dupla de atletas em todo o mundo científico, as investigações nesta área, em Portugal, têm sido muito limitadas. Desde o estudo de Lupo e colaboradores (2015), que teve como objetivo investigar as motivações para a carreira dupla de estudantes-atletas europeus, no qual estudantes-atletas portugueses participaram da amostra, não se conhece outras investigações significativas realizadas no contexto português. Tendo por base os pressupostos teóricos do Modelo JD-R levantamos as seguintes questões que guiaram o nosso trabalho de análise: (i) Quais as exigências vivenciadas pelos ex-atletas durante a carreira dupla e após a carreira atlética? e (ii) Quais os recursos identificados pelos ex-atletas durante a carreira dupla e após a carreira esportiva?

Deste modo, o objetivo deste estudo foi analisar retrospectivamente o modo como ex-atletas portugueses percebem as suas experiências de carreira dupla, durante e após a carreira esportiva, refletindo sobre os seus discursos e sobre a percepção que os mesmos têm sobre os temas que nos propusemos compreender. Nesse sentido, a metodologia qualitativa torna-se a mais adequada para o presente estudo. Por uma questão de conveniência, o estudo foi realizado com ex-atletas de Basquetebol.

## **Metodologia**

### **Participantes**

A seleção dos participantes foi realizada por conveniência, através da rede de contatos pessoais dos investigadores, tendo por base dois critérios: (i) serem ex-atletas com carreira dupla esportiva/educacional, isto é, serem estudantes-atletas enquanto competiam ao nível mais alto e (ii) terem terminado a carreira desportiva, no mínimo, há três anos, de modo a assegurar que os participantes tenham tido uma vida profissional pós-esportiva (Ceci et al., 2004).

Participaram neste estudo dez ex-atletas, de ambos os sexos (50% homens e 50% mulheres), com idades compreendidas entre os 23 e os 49 anos ( $M=40$ ;  $DP=7,29$ ), todos ex-atletas da modalidade de basquetebol e, atualmente, licenciados (60% na área das ciências do esporte). Em média, os participantes iniciaram a prática da modalidade aos 10,4 anos ( $DP=3,307$ ), passaram para a condição de atleta de alta competição aos 17,9 anos (6,4 anos ( $DP=4,17$ ) foi a média de anos da fase de passagem de atleta de formação para atleta de alta competição) e terminaram a carreira enquanto atletas por volta dos 30,5 anos ( $DP=5,62$ ). Na qualidade de atletas de alta competição, em média, os participantes passaram por 4,2 clubes. A Tabela 1 apresenta os detalhes demográficos de cada um dos participantes.

**Tabela 1.** Descrição geral dos participantes entrevistados

Participante	Idade	Sexo	Idade com que começou a praticar a modalidade	Idade em que passou a ser atleta de alta competição	Número de clubes enquanto atleta de alta competição	Idade de término carreira desportiva	Grau académico /Curso	Curso universitário	Profissão atual
1	49	Mulher	12	19	6	36	Licenciatura/ Ciências do Desporto	Ciências do Desporto	Técnica Informática
2	39	Mulher	12	16	3	29	Licenciatura	Ciências de Desporto e Educação Física	Professora de Educação Física
3	45	Homem	10	19	7	36	Doutoramento	Ciências de Desporto	Docente e treinador
4	44	Homem	13	18	6	30	Licenciatura	Design de comunicação	Designer e empresário
5	46	Homem	13	19	1	23	Licenciatura	Educação Física e Desporto	Professor de Educação Física
6	38	Homem	7	17	8	33	Licenciatura	Osteopatia	Osteopata
7	35	Mulher	12	18	2	28	Licenciatura	Direito	Formadora
8	23	Homem	4	16	1	20	Licenciatura	Motricidade Humana	Estudante de Mestrado
9	41	Mulher	7	15	3	34	Licenciatura	Educação Física e Desporto	Professora
10	40	Mulher	14	22	5	36	Licenciatura	Relações Públicas	Treinadora

Fonte: Autores

## Procedimentos

Os possíveis participantes foram contactados por telefone, pelo segundo investigador, e convidados a participar do estudo. Todos os ex-atletas contactados concordaram em participar. Após o estabelecimento do primeiro contato, foi formalizado o pedido de colaboração, por via eletrônica, onde se explicou a finalidade e os procedimentos do estudo e se enviou um *link* para a entrevista, que decorreu via *Google Meet*. Não foi feita qualquer submissão a Comitê de Ética, dado não ser um padrão requerido em Portugal.

A recolha de dados, propriamente dita, foi realizada em duas fases. A primeira fase compreendeu uma investigação demográfica *on-line* (através do envio de um link via correio eletrónico) onde se recolheram informações como idade, ano de início e retirada da modalidade, grau académico, curso de ensino superior e profissão atual. A segunda fase envolveu as entrevistas retrospectivas, *on-line*, em profundidade. Cada entrevista começou com uma introdução explicando o objetivo e a lógica por trás do estudo, o processo de entrevista e as garantias de confidencialidade. Os participantes foram informados de que não havia respostas certas ou erradas. Para entender completamente as experiências dos participantes na carreira dupla e facilitar o processo de entrevista, foi desenvolvido um guião de entrevista semiestruturado, com base no modelo de Carreira Atlética Holística (Wylleman; Reints; De Knop, 2013; Debois et al., 2015; Wylleman; Rosier, 2016; Wylleman, 2019), incentivando os

participantes a descreverem as suas experiências de carreira dupla em diferentes domínios das suas vidas, a saber: desportivo, psicológico, psicossocial, académico / profissional e financeiro. As perguntas do guião da entrevista e as perguntas adicionais de acompanhamento são apresentadas na Tabela 2. As entrevistas tiveram uma média de duração de 30 minutos cada e foram gravadas.

**Tabela 2.** Perguntas do guião da entrevista

Domínio	Questões
Desportivo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quais as razões que estiveram na base da escolha da modalidade que praticou?</li> <li>2. Como decidiu fazer uma carreira desportiva?</li> <li>3. Como decidiu terminar a carreira desportiva?</li> </ol>
Psicológico	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A nível psicológico e emocional, como se descreveria enquanto era atleta?</li> <li>2. E, quais foram as maiores alterações que sentiu quando terminou a sua carreira desportiva?</li> <li>3. Como se descreve hoje?</li> </ol>
Psicossocial	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Que apoios teve (ou não teve) durante a sua carreira desportiva?</li> <li>2. Que apoios teve (ou não teve) após terminar sua carreira desportiva?</li> </ol>
Académico/ profissional	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Durante a sua carreira desportiva teve oportunidade de prosseguir estudos além da escolaridade obrigatória? Se não, quais as razões pelas quais não estudou? Se sim, qual foi a sua motivação para continuar os estudos?</li> <li>2. Como foi a conciliação dos estudos/trabalho com o desporto?</li> <li>3. Como é a sua vida profissional atualmente?</li> </ol>
Financeiro	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Como foi a sua situação financeira durante a sua carreira desportiva?</li> <li>2. Como ficou a sua situação financeira após a sua carreira desportiva?</li> </ol>
Balanço	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Que avaliação/ balanço faz da sua carreira?</li> </ol>

**Fonte:** Wylleman; Reints; De Knop (2013)

### **Método de análise**

Sendo o nosso *corpus de análise* as entrevistas aos ex-atletas, recorreu-se à análise temática indutiva que permitiu identificar os temas principais relacionados com a experiência de carreira dupla dos ex-atletas. A Análise Temática (Braun; Clarke, 2006; Clarke; Braun, 2013), é um método constituído por seis etapas pautadas pela flexibilidade e recursividade, que permite identificar, analisar e relatar os padrões (temas). O método envolveu, primeiramente, o envolvimento com os dados recolhidos, tendo-se procedido à leitura e releitura dos dados até se encontrar os primeiros significados, registando-se as ideias iniciais (Fase de familiarização com os dados). Em seguida, procedeu-se, por um lado, ao registo das ideias mais revelantes presentes nos dados, de acordo com a interpretação dos investigadores, e agrupamento destas ideias em códigos (Produção de códigos iniciais) e, por outro, ao agrupamento dos códigos, produzidos na fase anterior, em unidades de significado mais amplas e abrangentes (Investigação de temas). Posteriormente, cruzaram-se os temas identificados com os extratos

codificados (Revisão dos temas) e aperfeiçoou-se e refinou-se as especificidades de cada tema, tendo as definições e nomes de cada um dos temas adquirido um caráter mais concreto (Definição e nomeação dos temas). Esses temas foram, em seguida, categorizados dedutivamente, tendo por base as categorias no nosso modelo teórico de análise – Modelo JD-R (Bakker; Demerouti, 2005, 2011, 2017). Por último, organizou-se e redigiu-se os resultados em formato escrito, onde foram integrados os excertos mais relevantes e apelativos na análise (Redação do relatório).

## Resultados e discussão

A análise indutiva das entrevistas permitiu identificar seis temas. Destes temas a análise dedutiva permitiu chegar às duas categorias propostas pelo modelo J-D, exigências e recursos, e a seis subcategorias, três de cada categoria, a saber: exigências – físicas, psicológicas e sociais; recursos – sociais, psicológicos e físicos (ver Tabela 3).

Tabela 3. Mapa da análise

Temas	Categorias	Subcategorias	Exemplos
Esforço físico	Exigências	Físicas	Fadiga e Lesões
Força mental		Psicológicas	Disciplina, Resiliência Mental e Estresse
Gestão de tempo		Sociais	Conciliação e Educação
Apoio familiar e de amigos	Recursos	Sociais	Família e Amigos
Motivação para os estudos		Psicológicos	Educação e Valores
Salários		Físicos	Dinheiro

Fonte: Autores

## Exigências

Na categoria exigências a análise dos dados revelou a existência de três exigências associadas à carreira dupla: físicas, psicológicas e sociais.

A nível físico, a maioria dos participantes (n=7) mencionou exigências físicas relacionadas com a frequência, intensidade e horários dos treinos e competições, bem como com os padrões de sono, aumentando o risco de lesões. [“Treinar 2 vezes por dia e entre treinos ir às aulas exige muita organização e sacrifício.” (entrevista 4); “(...) Ter que deixar de comer alimentos que adoramos, por exemplo.” (entrevista 6); “Deitar cedo e cego erguer, em plena adolescência não foi nada fácil.” (entrevista 9); “Mudou tudo. Alimentação, atividade física, relacionamento com colegas.” (entrevista 5)].

A grande maioria (n=9) dos entrevistados relata ter sofrido uma ou mais lesões ao longo do seu percurso desportivo, que referem ter afetado o seu bem-estar físico e psicológico e, conseqüentemente a manutenção/abandono da carreira desportiva, a longo prazo. [“Uma lesão no tendão de Aquiles que

me obrigou a duas cirurgias em ano e meio. Quando regresssei à competição, fraturei o menisco no joelho contrário à perna da lesão no Aquiles. Entendi como sendo um aviso do corpo para parar” (entrevista 3)]

A nível psicológico as exigências foram mencionadas sob a forma de maiores níveis de determinação, responsabilidade, disciplina, necessidade de esforços adicionais de gestão do estresse e resiliência mental, exigidos pelo facto de terem de gerir uma carreira dupla. [“Exigiu muita disciplina, organização e responsabilidade” (entrevista 9); “(...) foi necessária muita dedicação, determinação e gosto pela modalidade” (Entrevista 8)]; “No final percebemos que gerir o estresse de ter que ter tempo para tudo e para todos, torna-nos mais resilientes, mais fortes” (entrevista 1)].

A nível social as exigências foram referidas sob a forma de dificuldade de conciliar os domínios desportivos, educativos, familiares e sociais. [“Muitas vezes tinha que fazer opções. Por exemplo: não ir a jantares, não viajar tanto” (Entrevista 7); “Foi uma situação de compromisso, todas as rotinas, celebrações, momentos de convívio foram alterados para que todos pudessem estar presentes e nos momentos em que não foi possível, não houve dramas!” (Entrevista 2); “Obviamente tive que organizar a minha vida e muitas vezes a família e a vida social ficaram em segundo plano devido a treinos e jogos, mas a minha família sempre aceitou esta decisão” (Entrevista 9); “(...) É difícil ter que falhar a eventos familiares e com amigos. Com o passar do tempo (...) as amizades do basquete passaram a fazer parte da vida social” (Entrevista 10)].

Outras duas exigências, que interpretamos como sendo exigências sociais foram a educação (prosseguimento de estudos) e o dinheiro (falta de dinheiro).

A educação na medida em que alguns dos participantes referem que continuar a estudar era uma condição colocada pelos pais para se manterem no esporte. [“Continuar os estudos não foi um caso de motivação, mas era condição *sine qua non*” (entrevista 3); “Estudos estiveram sempre em primeiro lugar. Os meus pais diziam: se queres continuar no basquete tens que ter boa notas” (entrevista 10)].

Estes resultados vão ao encontro do estudo de Geraniosova e Ronkainen (2015), no qual todos os atletas achavam que o esforço pessoal era um fator significativo na gestão da carreira dupla, nomeadamente, ao nível da organização, gestão eficiente do tempo, responsabilidade em relação às tarefas. Tal como refere a literatura (cf. McCormack; Walseth, 2013), a carreira de atleta é limitada no tempo e muitos atletas não conseguem manter a vida com os seus ganhos na carreira esportiva por um longo período de tempo obrigando-os, assim, a necessitar de iniciar uma "segunda carreira" quando terminar a sua carreira esportiva. O estabelecimento de boas relações entre instituições de ensino e organizações esportivas é essencial para o desenvolvimento de estruturas eficazes de carreira dupla em Portugal (European Commission, 2012).

## Recursos

Na categoria recursos a análise dos dados revelou evidências de recursos por parte dos estudantes-atletas que ajudaram a enfrentar e combater os efeitos negativos das exigências descritas acima. Esses recursos foram classificados como físicos, psicológicos / emocionais e sociais.

A nível social, a análise dos dados permitiu perceber que durante a carreira dupla o suporte social tem um papel extremamente importante. A maioria dos entrevistados (n=7) descreveu o papel essencial da família (os pais em particular), referindo-os como apoiantes significativos ao permitir a manutenção no esporte e na continuação dos estudos a nível emocional, mas também financeiro. Em geral, os participantes indicaram que dependeram do apoio dos pais, sobretudo nos primeiros anos da carreira. [“Todo o apoio familiar. Por comparação com as colegas de equipa com que fui cruzando, tenho a certeza de que fui mais acompanhada que muitos.” (Entrevista 2)].

Alguns (n=3) dos participantes mencionaram, também, os amigos e colegas de equipa como fonte de suporte social, sendo os treinadores apenas mencionados por dois participantes, e os dirigentes apenas por um, mas em comparação com os pais, o seu apoio parecia ser menos influente.

[“Desde muito cedo fiz amizades com outras jogadoras que me acompanharam durante todo o meu percurso desportivo. Partilhávamos as mesmas dificuldades” (Entrevista 3); “Tive a felicidade de encontrar dois dirigentes, dois treinadores principais e dois adjuntos com elevadas qualidades humanas e que em muito contribuíram para apoiar nos momentos difíceis” (Entrevista 2)]

O apoio da família durante a transição do esporte para o mercado de trabalho e na vida pós-esportiva também foi mencionado pelos participantes, sobretudo associado à estabilidade doméstica e pessoais fornecidos. [“Tive todo o apoio da minha família. Esse apoio foi muito importante nessa fase da carreira” (entrevista 10)].

Outro recurso social identificado foi o *networking*. Os participantes (n=2) foram referindo que as trocas de informações e o estabelecimento de relações positivas e de confiança, que construíram ao longo da carreira dupla, mostraram-se no período pós-carreira esportiva como potencializadoras de oportunidades de trabalho. [“Foi positivo. Especialmente pelos contatos que agora se revelaram importantes terem sido feitos naquela época” (Entrevista 2)].

Estes resultados vão ao encontro da literatura anterior sobre o tema (e.g., Henriksen; Stambulova; Roessler, 2010; Aquilina, 2013; Larsen; Alfermann; Henriksen, 2013; Stambulova et al., 2015; Baron-Thiene; Alfermann, 2015; Harwood; Knight, 2015; Knight; Harwood; Sellars, 2018), que aponta que em geral, os atletas perceberam que, para manter as suas carreiras duplas, eram fortemente dependentes do apoio de outros, nomeadamente pais, colegas, treinadores, para gerir as exigências encontradas, reconhecendo as exigências de uma carreira dupla, antecipando problemas, valorizando a educação, minimizando barreiras e criando ambientes de apoio à autonomia. No estudo de Knight e

colaboradores (2018) verificou-se, ainda, que os principais fatores para otimizar esse apoio foram a visão holística acerca do atleta, contemplando todos os papéis de vida que não apenas o esportivo; o fornecimento de suporte integrado e; a promoção de uma cultura que incentiva a educação continuada.

A nível psicológico interpretamos o acesso à educação como sendo um importante recurso psicológico na medida em que proporcionava um sentido de segurança para o futuro. Os participantes perceberam os diplomas universitários como um importante apoio para as suas vidas após uma carreira esportiva competitiva, dada a falta de oportunidades futuras de trabalho no esporte por eles percebidas. [“Sabia que um dia a competição iria acabar” (Entrevista 1); “A motivação foi ter uma profissão quando acabasse a carreira desportiva” (Entrevista 4); “(...), dentro do possível, não deixar os estudos, pois estes serão a base do futuro” (Entrevista 9); “Estudos estiveram sempre em primeiro lugar” (Entrevista 10)]. No pós-carreira esportiva a educação parece, de fato, ser percebida como um recurso que permite encontrar um emprego.

As motivações dos nossos participantes para o prosseguimento de estudos, como *backup* e segurança, também foram identificadas por Aquilina (2013), e a busca pela segurança de um salário após a carreira esportiva foi, também, encontrada anteriormente por McGillivray (2006). A pressão externa da família para obter educação também foi mencionada por Sørensen e Christensen (2009). Estes resultados parecem corroborar estudos que, por um lado, mencionam que atletas que obtêm qualificações acadêmicas estão melhor preparados para lidar com as expectativas e saídas inesperadas do esporte e têm o potencial de gerar uma contribuição para a força de trabalho além do esporte (Torregrosa et al., 2015) e, por outro lado, referem que mesmo considerando o esporte como carreira, este não parece ser central na vida dos atletas de alta competição, mas sim, um fator de transição ou de suporte para uma carreira profissional futura (McKenna; Dustan-Lewis, 2004; Sørensen; Christensen, 2009). A maioria dos atletas de alta competição termina as suas carreiras esportivas numa idade em que precisam trabalhar pelo menos mais 30 anos antes de poderem se aposentar (Conzelmann; Nagel 2003).

Outro recurso psicológico parece ser a transmissão de valores e competências com as quais se depararam ao longo das suas carreiras esportivas e que funcionaram como guias das práticas profissionais.

[“Muito positiva. Ajudou a moldar quem sou hoje” (Entrevista 10); “Penso que a alta competição ensina e transmite muitos valores e competências dificilmente desenvolvidos noutros contextos” (entrevista 3); “Ser firme e ter atitude. Ser-se aquilo que se é estando à vontade em qualquer situação” (entrevista 5)].

Por último, o último recurso identificado foi o dinheiro, que interpretamos como sendo um recurso físico, mas também psicológico. Como físico, pois fornece um salário e como psicológico, pois reconhece o trabalho árduo e o estatuto de atleta profissional. [“Era profissional, recebia dinheiro para

jogar. Bastante dinheiro” (entrevista 3); “Situações de estresse pela indefinição do pagamento dos subsídios” (Entrevista 5)]. Estudos (e.g., Wylleman; Lavallee, 2004; López de Subijana; Barriopedro; Conde, 2015) referem-se às dificuldades financeiras como um desafio para as carreiras duplas, dado o valor das mensalidades relativas à educação e os custos de treino privado. Olhando para as perspectivas de carreira de longo prazo no esporte de alta competição, apenas alguns atletas são suficientemente recompensados financeiramente para permitir que eles vivam do esporte (De Bosscher; De Knop; Vertonghen, 2016).

### **Conclusão**

Dado o contexto inexplorado de investigações acerca da carreira dupla de atletas, em Portugal, este estudo tem o potencial de trazer conhecimentos culturalmente específicos das trajetórias de carreira de estudantes-atletas com carreira dupla.

Os resultados sugerem que os participantes consideraram que, em Portugal, a conciliação de uma carreira dupla – atleta vs estudante/trabalhador, apesar dos vários desafios a que obriga, é possível.

As carreiras esportivas de alguns dos nossos participantes foram pautadas por dificuldades na conciliação dos diferentes papéis de vida, estudante, atleta, filho, amigo, o que aponta para a importância da abordagem holística na investigação de carreira, que responde por diferentes esferas da vida dos atletas (Wylleman; Lavallee, 2004; EC, 2012; Wylleman; Reints; De Knop, 2013; Wylleman; Rosier, 2016; Wylleman, 2019). Para fazer face a essas dificuldades os participantes parecem ter contado mais com os seus esforços (exigências físicas, psicológicas e sociais) e com os recursos pessoais e familiares, do que com um sistema de apoio organizado. Os ex-atletas não receberam apoio na carreira dupla de empresas ou organizações esportivas nacionais. As Diretrizes da Comissão Europeia (European Commission, 2012) abordam essa questão incentivando as organizações esportivas a rever as suas políticas e a serem abertas ao desenvolvimento da carreira dupla. Nesse sentido, parece ainda haver um trabalho substancial a ser feito para implantar essas estruturas em Portugal.

Relativamente às limitações desta investigação, destacamos a realização das entrevistas de modo não presencial, o que poderá ter dificultado o processo discursivo dos participantes, bem como o fato de por esta ser uma investigação de cariz qualitativo, e construcionista, trata as experiências dos participantes como uma realidade particular, sendo necessário ter muitos cuidados na generalização das discussões/conclusões para outros contextos, modalidades e grupos de pessoas. No nosso entender, este aspeto pode conter as suas limitações, mas não deve ser visto na sua totalidade como uma limitação, isto porque a investigação qualitativa apresenta outro tipo de vantagens, como uma análise reflexiva com a possibilidade de interpretação e compreensão dos dados obtidos.

Tal como referido anteriormente, por se tratar de um campo de investigação ainda inexplorado em Portugal, o potencial de investigações futuras é imenso. Apesar de sabermos que os estudante-atletas necessitam de apoio para gerir as suas carreiras duplas, não temos conhecimento do que é realmente necessário para permitir que eles mantenham com sucesso uma carreira dupla. Se pretendemos criar políticas eficazes para facilitar as carreiras duplas de atletas, gerar diretrizes para organizações ou clubes, dar formação a treinadores, pais, professores ou atletas, precisamos gerar *insights* mais claros sobre as necessidades específicas desses atletas, pelo que esta será, desde logo, uma linha de investigação a seguir. Investigações futuras deverão, também, recorrer a participantes a vivenciar a carreira dupla (ao invés de ex-atletas, como foi o caso desta investigação) e considerar as características específicas do esporte que afetam a decisão dos atletas de seguir uma carreira dupla, por exemplo. Além disso, deverão abordar temas arrolados com estereótipos relacionados com a sexualidade, raça, etnia e gênero, e fundamentais no contexto atual, criados entre professores, treinadores, dirigentes e grupo de pares em relação aos atletas, proporcionando uma melhor compreensão dos ambientes de estudo e esporte que os atletas enfrentam. Outra linha de investigação importante será a da discriminação de estudantes-atletas com deficiência.

Em termos de implicações para a prática, destacamos desde já, a necessidade de partilha de informação com pais, professores, treinadores e equipe de suporte organizacional acerca dos desafios da carreira dupla dos atletas, no sentido fornecer uma consciência cognitiva dos estressores enfrentados pelos estudantes- atletas (Debois et al., 2015) e de destacar a necessidade de existir congruência e esforços integrados entre toda a equipe de suporte, evitando mensagens confusas ou julgamentos de valores diferenciais (Henriksen et al., 2010; European Commission, 2011; Aquilina, 2013; Knight et al. 2018). Além disso, ao reconhecer os desafios da carreira dupla, a equipe de suporte pode adaptar os seus comportamentos para ajudar os atletas de maneiras positivas. Por exemplo, redução do número de tarefas domésticas, horários escolares e de treino flexíveis para facilitar os compromissos da escola e do esporte, antecipação e planeamento de problemas que possam surgir em situações específicas fornecendo ou sugerindo proativamente soluções (Knight et al., 2018).

Uma outra implicação que decorre da literatura e que os dados do nosso estudo confirmam, é a necessidade de existir uma percepção conjunta acerca da importância da educação e do valor de manter uma carreira dupla. É de extrema importância que todos os elementos da equipe de suporte do atleta apoiem e compartilhem crenças e expectativas semelhantes em relação ao esporte e à educação (Knight et al. 2018). A crença consistente entre a equipe de apoio de que continuar com a educação é benéfico pode ser particularmente importante para ajudar os atletas a manter sua motivação para alcançar sucesso em ambos os domínios (European Commission, 2011; Lupo et al., 2015).

## Referências

- AKKERMANS, J., SHAUFELI, W.B., BRENNINKMEIJER, V., & BLONK, R.W.B. (2013). The role of career competencies in the job-demands-resources model. **Journal of Vocational Behavior**, 83, 356–366.
- AMARA, M., AQUILINA, D., HENRY, I., & PMP. (2004). **Education of Young Sportspersons**. (lot 1). Brussels: European Commission.
- AQUILINA, D. & HENRY, I. (2010). Elite athletes and university education in Europe: A review of policy and practice in higher education in the European Union Member States. **International Journal of Sport Policy**, 2, 25-47.
- AQUILINA, D. (2013). A study of the relationship between Elite athletes educational development and sporting performance. **International Journal of the History of Sport**, 30, 374-392.
- ARIES, E., MCCARTHY, D., SALOVEY, P., & BANAJI, M.R. (2004). A comparison of athletes and non-athletes at highly selective colleges: Academic performance and personal development. **Research in higher education**, 45(6), 577-602.
- BAKKER, A. B., & DEMEROUTI, E. (2005). Job-resources buffer the impact of job demands on burnout. **Journal of Occupational Health Psychology**, 10(2), 170–180.
- BAKKER, A. B., & DEMEROUTI, E. (2007). The job-demands-resources model: State of the art. **Journal of Managerial Psychology**, 22(3), 309–328.
- BAKKER, A. B., & DEMEROUTI, E. (2011). The job-demands-resource model: Challenges for future research. **SA Journal of Industrial Psychology**, 37, 974–983.
- BAKKER, A. B., & DEMEROUTI, E. (2017). Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. **Journal of Occupational Health Psychology**, 22(8), 273–285.
- BALDUCCI, C., SHAUFELI, W.B., & FRACCAROLI, F. (2011). The job-demands-resources model and counterproductive work behavior: The role of job-related affect. **European Journal of Work and Organizational Psychology**, 20(4), 467–496.
- BARON-THIENE, A., & ALFERMANN, D. (2015). Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation – a prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. **Psychology of Sport and Exercise**, 21, 42–49.
- BESSEYRE DES HORTS, C., DERY, C., & MACCORMMICK, J. (2012). Paradoxical consequences of the use of Blackberrys: An application of the job demand-control-support model. In C. Kelliher, & J. Richardson (Eds.). **New Ways of Organizing Work: Developments, Perspectives and Experiences** (pp. 16–29). New York: Routledge.

- BORGGREFE, C. & CACHAY, K. (2012). "Dual careers": The structural coupling of elite sport and school exemplified by the German Verbundsysteme. *EJSS. European Journal for Sport and Society*, 9, 57.
- BRAUN, V., & CLARKE, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77–101.
- CAPUT-JOGUNICA, R., ČURKOVIĆ, S. & BJELIĆ, G. (2012). Comparative analysis: Support for student – athletes and the guidelines for the universities in Southeast Europe. *Sport Science*, 5, 21-26.
- CECI\_C ERPI\_C, S., WYLLEMAN, P., & ZUPAN\_CL\_C, M. (2004). The effect of athletic and nonathletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 45- 59.
- CHRISTENSEN, M.K. & SØRENSEN, J.K. (2009). Sport or school? Dreams and dilemmas for talented young Danish football players. *European Physical Education Review*, 15(1), 115-133.
- CLARKE, V. & BRAUN, V. (2013). **Successful Qualitative Research: A Practical Guide for Beginners**. London: Sage.
- CONZELMANN, A. & NAGEL, S. (2003). Professional Careers of the German Olympic Athletes. *International Review for the Sociology of Sport*, 38, 3, 259-280.
- DE BOSSCHER, V., SHILBURY, D., THEEBOOM, M., VAN HOECKE, J., & DE KNOP, P. (2011). Effectiveness of national elite sport policies: A multidimensional approach applied to the case of Flanders. *European Sport Management Quarterly*, 11(2), 115–141.
- DE BOSSCHER, V., DE KNOP, P., & VERTONGHEN, J. (2016). A multidimensional approach to evaluate the policy effectiveness of elite sport schools in Flanders. *Sport in Society*, 19(10), 1596–1621.
- DE BRANDT, K., WYLLEMAN, P., TORREGROSSA, M., DEFRUYT, S., & VAN ROSSEM, N. (2017). Student-athletes' perceptions of four dual career competencies. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(4), 28–33.
- DEBOIS, N., LEDON, A., & WYLLEMAN, P. (2015). A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 15-26.
- DECI, E. L., & RYAN, R. M. (1985). **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York, NY: Plenum.
- EUROPEAN COMMISSION (2011). **Guidelines – Promoting Dual Career in the EU (DCG)**. Athletes-To-Business. Disponible em:  
[http://www.athletestobusiness.eu/docs/budapest/A2B\\_guidelines\\_final.pdf](http://www.athletestobusiness.eu/docs/budapest/A2B_guidelines_final.pdf)

- EUROPEAN COMMISSION (2012). **EU guidelines on dual careers of athletes**: Recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport. Disponível em: [http://ec.europa.eu/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf).
- EUROPEAN COMMISSION (2014). **Education, training, youth and sport**. Disponível em: [https://europa.eu/european-union/topics/education-training-youth\\_en](https://europa.eu/european-union/topics/education-training-youth_en).
- FONTANELLA, B. J., RICAS, J., & TURATO, E. R. (2008). Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: Contribuições teóricas. **Cadernos de Saúde Pública**, 24(1), 17–27.
- FUCHS, P. X., WAGNER, H., HANNOLA, H., NIEMISALO, N., PEHME, A., PUHKE, R., ... GUIDOTTI, F. (2016). European student-athletes' perceptions on dual career outcomes and services. **Kinesiologia Slovenica**, 22(2), 31–48.
- GERANIOSOVA, K., & RONKAINEN, N. (2015). The experience of dual career through Slovak athletes' eyes. **Physical Culture and Sport. Studies and Research**, 66(1), 53–64.
- HAKANEN, J. J., BAKKER, A. B., & SCHAUFELI, W. B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. **Journal of School Psychology**, 43(6), 495–513.
- HARWOOD, C. G., & KNIGHT, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. **Psychology of Sport and Exercise**, 16(Part 1), 24–35.
- HENRIKSEN, K., STAMBULOVA, N., & ROESSLER, K. K. (2010). Successful talent development in athletics: Considering the role of environment. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, 20(2), 122–132.
- HODGE, K., HENRY, G., & SMITH, W. (2014). A case study of excellence in elite sport: Motivational climate in a world champion team. **Sport Psychologist**, 28(1), 60–74.
- HONTA, M. (2007). Organizing the dual sporting-social project for high-level athletes in France. **International Review for the Sociology of Sport**, 42, 133.
- JESUTHASAN, R. (2017). HR's new role: Rethinking and enabling digital engagement. **Strategic HR Review**, 16(2), 60–65.
- JONKER, L., ELFERINK-GEMSER, M.T., TOERING, T.T., LYONS, J., & VISSCHER, C. (2009). Academic performance and self-regulatory skills in elite youth soccer players. **Journal of Sports Sciences**, 28(14), 1605-14.
- KELLIHER, C., RICHARDSON, J., & BOIARENTSEVA, G. (2019). Work life balance in the 21st Century: What work, what life, what balance? **Human Resource Management Journal**, 29(2), 97–112.
- KNIGHT, K. J., HARWOOD, C. G., & SELLARS, P. A. (2018). Supporting adolescent athletes' dual careers. The role of an athlete's social support network. **Psychology of Sport and Exercise**, 38, 137–147.

- LARSEN, C. H., ALFERMANN, D., HENRIKSEN, K., & CHRISTENSEN, M. K. (2013). Successful talent development in soccer: The characteristics of the environment. **Sport, Exercise, and Performance Psychology**, 2(3), 190–206.
- LAVALLEE, D. & WYLLEMAN, P. (Eds.). (2000). Career transitions in sport: International perspectives. Fitness Information Technology.
- LLORENS, S., BAKKER, A. B., SCHAUFELI, W., & SALANOVA, M. (2006). Testing the robustness of the job demands-resources model. **International Journal of Stress Management**, 13(3), 378–391.
- LÓPEZ DE SUBIJANA, C., BARRIOPEDRO, M., & CONDE, E. (2015). Supporting dual career in Spain: Elite athletes' barriers to study. **Psychology of Sport and Exercise**, 21, 57–64.
- LUPO, C., GUIDOTTI, F., GONCALVES, C., MOREIRA, L., TOPIC, M., BELLARDINI, H., ... CAPRANICA, L. (2015). Motivation towards dual career of European student-athletes. **European Journal of Sport Science**, 15(2), 151–160.
- MCCORMACK, C. & WALSETH, K. (2013). A holistic perspective on career development in UK female soccer players: A negative case analysis. **Psychology of Sport and Exercise**, 21, 65-77.
- MCGILLIVRAY, D. (2006). Facilitating change in the educational experiences of professional footballers: The case of Scottish football. **Managing Leisure**, 11, 22.
- MCKENNA, J. & DUSTAN-LEWIS, N. (2004). An Action Research Approach to Supporting Elite Student-Athletes in Higher Education. **European Physical Education Review**, 10(2), 179-198.
- MEIJMAN, T.F., & MULDER, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P.J.D. Drenth, H. Thierry, & C. J. de Wolff (Eds.), *Handbook of work and organizational psychology* (2nd ed.). **Handbook of Work and Organizational: Work Psychology** (pp. 5–33). Psychology Press/Erlbaum (UK) Taylor & Francis.
- O'NEILL, M., ALLEN, B., & CALDER, A. (2013). Pressures to perform: An interview study of Australian high performance school-age athletes' perceptions of balancing their school and sporting lives. **Performance Enhancement & Health**, 2(3), 87-93-
- PLATTS, C. & SMITH, A. (2009). The education, rights and welfare of young people in professional football in England: Some implications of the white paper on sport. **International Journal of Sport Policy**, 1, 323.
- RICHARDSON, J. & MCKENNA, S. (2020). An exploration of career sustainability in and after professional sport. **Journal of Vocational Behavior**, 117, 103314.
- RYBA, T.V., RONKAINEN, N.J., & SELÄNNE, H. (2015). Elite athletic career as a context for life design. **Journal of Vocational Behavior**, 88, 47–55.

- RYBA, T. V., AUNOLA, K., KALAJA, S., SELÄNNE, H., RONKAINEN, N. J., & NURMI, J.-E. (2016). A new perspective on adolescent athletes' transition into upper secondary school: A longitudinal mixed methods study protocol. **Cogent Psychology**, 3, 1142412.
- SCHAUFELI, W. & BAKKER, A. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. **Journal of Organizational Behavior**, 25(3), 293 – 315.
- SØRENSEN, J.K. & CHRISTENSEN, M.K. (2009). Sport or school? Dreams and dilemmas for talented young Danish football players. **European Physical Education Review**, 15, 115.
- STAMBULOVA, N., ENGSTRÖM, C., FRANCK, A., LINNÉR, L., & LINDAHL, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. **Psychology of Sport and Exercise**, 21, 4–14.
- STAMBULOVA, N. & WYLLEMAN, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. **Psychology of Sport and Exercise**, 42, 74–88.
- TEKAVC, J., WYLLEMAN, P., & CECIC ERPIC, S. (2015). Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. **Psychology of Sport and Exercise**, 21, 27-41.
- THELWELL, R.C., WESTON, N.J.V., & GREENLESS, I.A. (2007). Battling on a sticky wicket: Identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. **Psychology of Sport and Exercise**, 8(2), 219–232.
- TOPCIC, M., BAUM, M., & KABST, R. (2013). Are high performance work practices related to individually perceives stress? A job-demands-resources perspective. **International Journal of Human Resource Management**, 27(1), 45–66.
- TORREGROSA, M., RAMIS, Y., PALLARÉS, S., AZÓCAR, F., & SELVA, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. **Psychology of Sport and Exercise**, 21, 50–56.
- VAN RENS, F.E.C.A., BORKOLES, E., FARROW, D., CURRAN, T., & POLMAN, R.C.J. (2016). Development and initial validation of the role strain questionnaire for junior Athletes (RSQ-JA). **Psychology of Sport and Exercise**, 24, 168-178.
- WYLLEMAN, P. & LAVALLEE, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In Weiss, Maureen R. (Ed), **Developmental Sport and Exercise Psychology: A lifespan perspective** (pp. 507-527). Morgantown, WV, US: Fitness Information Technology.
- WYLLEMAN, P., REINTS, A., & DE KNOP, P. (2013). A developmental and holistic perspective on athletic career development. In P. Sotiariadou & V.D. Bosscher (eds), **Managing High Performance Sport** (pp. 159-182). New York: Foudations of Sport Management, Routledge.

WYLLEMAN, P., & ROSIER, N. (2016). Holistic perspective on the development of elite athletes. In M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A.-M. Elbe, & A. Hatzigeorgiadis (Eds.), **Sport and Exercise psychology research: From theory to practice** (pp. 269–288). Elsevier Academic Press.

WYLLEMAN, P. (2019). A developmental and holistic perspective on transiting out of elite sport. In M. H. Anshel, T. A. Petrie, & J. A. Steinfeldt (Eds.), APA handbooks in psychology series. APA handbook of sport and exercise psychology, Vol. 1. **Sport Psychology** (pp. 201–216). American Psychological Association.