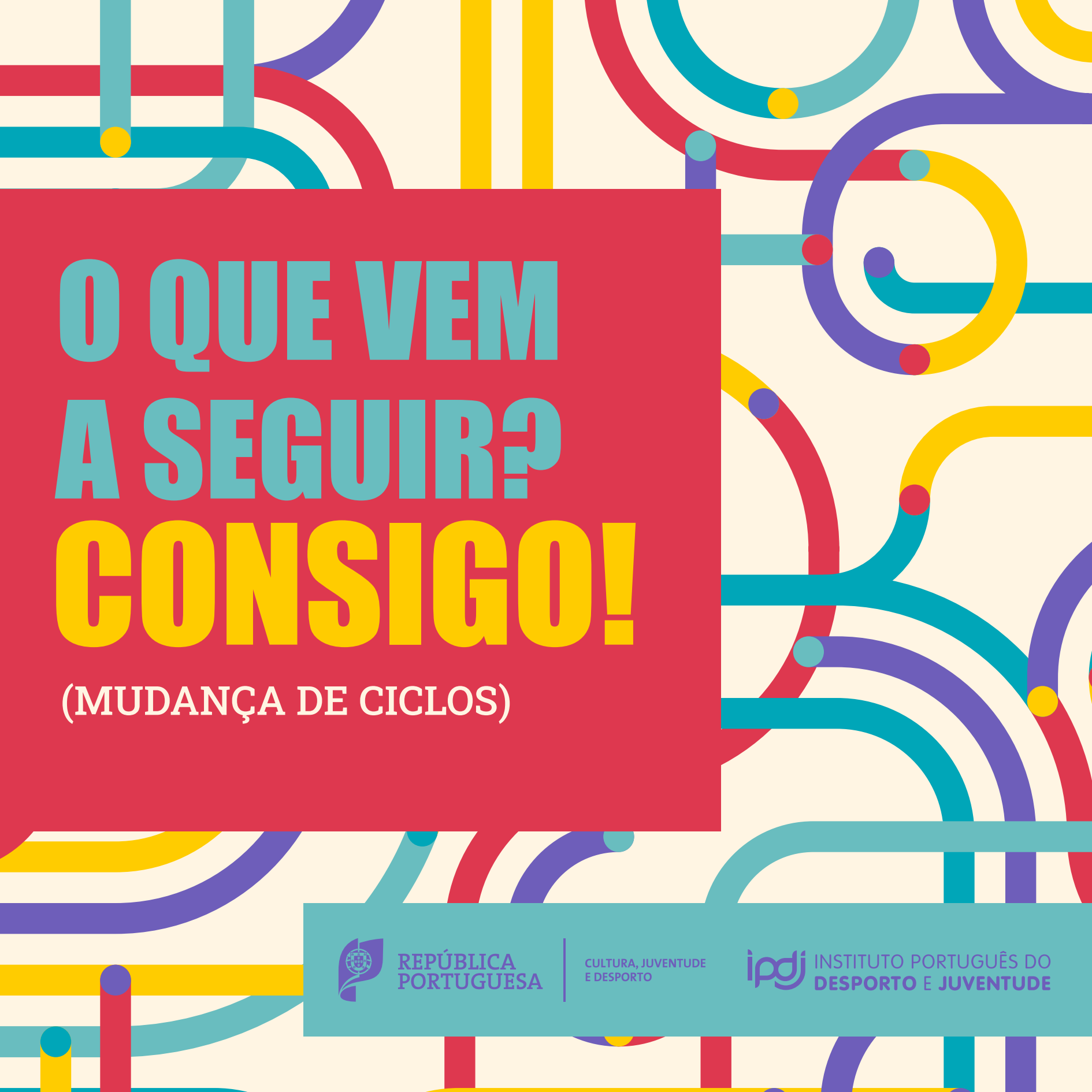




O QUE VEM A SEGUIR? CONSIGO!

(MUDANÇA DE CICLOS)



REPÚBLICA
PORTUGUESA

CULTURA, JUVENTUDE
E DESPORTO



INSTITUTO PORTUGUÊS DO
DESPORTO E JUVENTUDE

A comunidade desportiva (por exemplo, árbitros, atletas) pode enfrentar desafios decorrentes de vivenciar momentos sentidos como críticos, aquando da mudança de alguns ciclos.

Referimo-nos a fases em que, por exemplo, ingressam no ensino superior (pretendendo manter a mesma exigência, em termos de resultados, a nível académico e desportivo) ou quando terminam a prática da sua modalidade.

“E agora? O que vai acontecer? Como lidar com a desilusão e vazio de ter que parar? O que poderá ajudar a melhor lidar com o que aí vem? Como ultrapassar a pressão perante uma situação diferente? Conseguirei?”

Este recurso psicopedagógico reúne testemunhos positivos de quem ultrapassou essas mudanças (**“CONSEGUI!”**).

Podem, por isso, ser inspiradores para pares que se encontrem a atravessar (ou prevejam vir a enfrentar) fases análogas, eventualmente contribuindo para os/as ajudar a capacitar para uma melhor preparação e gestão do novo período.

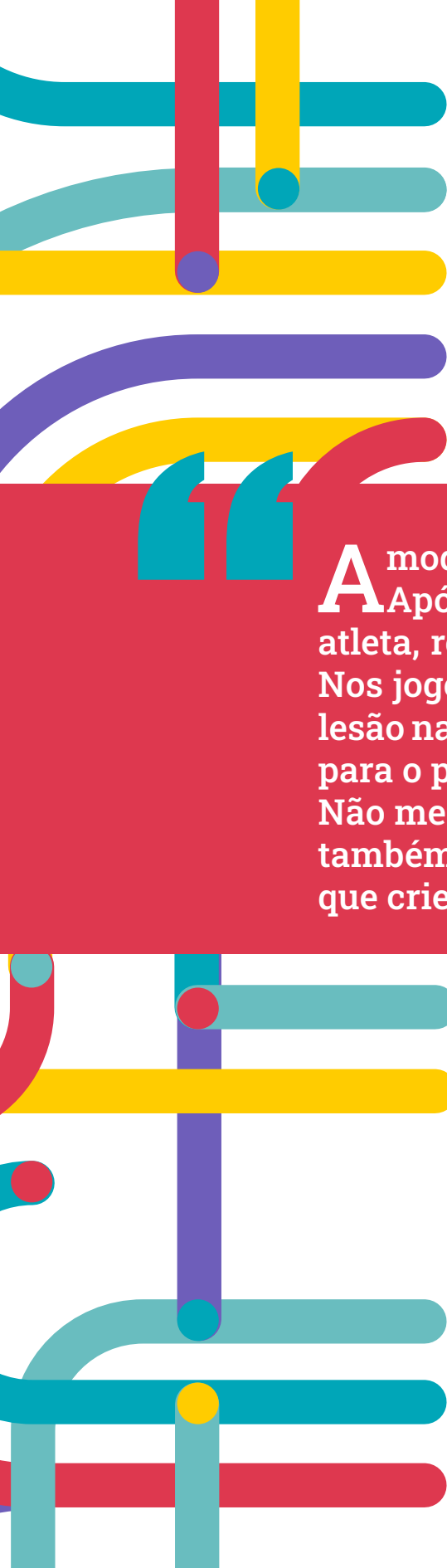
A brochura assume um carácter dinâmico (no sentido de se ir progressivamente acrescentando novos contributos).

Centro de Medicina Desportiva de Lisboa

O que vem a seguir?
CONSIGO!

Testemunhos

- JORGE PINA
- MARIA ALVIM
- NUNO DELGADO
- NUNO LAURENTINO
- PEDRO COUCEIRO
- RICARDO MONTEIRO



Testemunho **JORGE PINA***

A modalidade inicial foi boxe, a minha grande paixão. Após cegar, engracei com o atletismo onde, como atleta, representei Portugal em três jogos paraolímpicos. Nos jogos olímpicos seguintes, em Tóquio, devido a uma lesão nas costas e ao covid, tive que alterar de modalidade para o paraciclismo, Não me vejo sem fazer desporto! Para além disso, estarei também sempre ligado por ser dirigente da associação que criei.

DIFICULDADES?

- Na altura, senti uma grande tristeza, porque a minha grande paixão é o boxe.

* Campeão nacional de boxe em várias categorias; atleta paralímpico; fundador e dirigente da Associação Jorge Pina.

COMO ULTRAPASSEI?

- Com o amor, com amor se cura, e o grande amor é o desporto, troquei de modalidade;
- A melhor estratégia foi a aceitação da nova condição e do estado em que me encontrava.

SUGESTÕES?

- Aceitar a situação e a condição de vida;
- Transformar a dificuldade em algo positivo, pois o importante é sempre procurar-se algo que proporcione felicidade.



Testemunho MARIA ALVIM*

“
Estava a treinar e a estudar em Portugal e decidi parar o curso, entre a Licenciatura e o Mestrado, para treinar um ano nos Estados Unidos da América, integrada numa equipa universitária e estudar nessa mesma faculdade.
”

DIFICULDADES?

- Sentir que ninguém conseguia compreender aquilo que estava a viver na totalidade, pela situação ser bastante diferente do normal;
- Ter medo de dar explicações sobre uma grande mudança, sendo que eu própria estava a arriscar e não queria que achassem que era uma loucura;

* ESGRIMA (vários títulos e representações internacionais (por exemplo, campeã nacional de juniores/2023; medalha de bronze na Taça do Mundo/2023).

- Lidar com as consequências de um novo ambiente e não ter o habitual suporte presencial da família e amigos, que tinha na performance desportiva.

COMO ULTRAPASSEI?

- Aceitar as saudades de casa, não ter vergonha de dizer “isto está-me a custar” ou “hoje custou-me mesmo não estar em casa” e partilhar com amigos próximos e família;
- Ser proativa, envolver-me em coisas que me desafiam e nas quais tenho interesse e que, possivelmente, nunca teria oportunidade de explorar, se estivesse em Portugal. Envolver-me também com as pessoas, esforçar-me para conhecer quem passou a fazer parte da minha vida;



- Ter claros alguns objetivos que quero alcançar com a mudança e quando as coisas ficam mais difíceis, lembrar-me que estou a fazer um caminho para isso e que nem tudo será perfeito.

SUGESTÕES?

- Não ter medo de traçar o próprio caminho, mesmo que não seja o típico, saber que vai custar, às vezes, mas que é mil vezes melhor que contemplar o que podia ter acontecido se não tivesse arriscado;
- Mudar os hábitos e rotinas não é uma coisa má e pode ser bastante necessário. Deve ser um “adaptar” e não um “ceder”, ao novo contexto;
- Pedir conselhos a pessoas que tenham passado por circunstâncias parecidas, mas saber que a experiência de cada um é muito diferente e as comparações podem não ajudar.

Testemunho NUNO DELGADO*

“

Em 1999, no meu último ano de faculdade, encontrava-me simultaneamente em estágio profissionalizante (necessário para concluir a minha licenciatura), em aulas do 5.º e último ano, e em apuramento olímpico para os Jogos de Sydney 2000. Devido às grandes dificuldades de conciliação dessas atividades e à falta de cultura do sistema académico em cumprir e gerir a legislação em vigor, tornou-se quase impossível gerir trabalho, aulas, treinos e competições. Tive situações de *overtraining*, resultados desportivos abaixo dos esperados e precisei tomar uma decisão. Decidi criar um programa de treinos adaptado e ter horários de estudo e trabalhos de grupo compatíveis com os meus treinos e descanso.

No final do ano letivo, faria uma escolha: se os resultados desportivos fossem os esperados e conseguisse o apuramento olímpico, dedicar-me-ia apenas à alta competição; caso contrário, abandonaria e dedicaria-me à carreira profissional de professor de Educação Física, que estava prestes a começar.

Felizmente, a época culminou bem: fui campeão da Europa, consegui o apuramento olímpico e terminei o curso.

Organizei-me para me dedicar exclusivamente à preparação olímpica, que foi ótima e me permitiu ser medalhado olímpico.

”

*JUDO (atleta olímpico, campeão europeu e outros títulos/treinador/presidente da Escola de Judo Nuno Delgado)



DIFICULDADES?

- Conciliação dos estudos académicos com treinos e competições;
- Necessidade de conseguir novas datas para avaliações que coincidem com compromissos desportivos, provas e estágios;
- Discrepância nos critérios de avaliação por ter muitas faltas, mesmo que justificadas.

COMO ULTRAPASSEI?

- Decidi criar um programa de treinos adaptado;
- Organizei horários de estudo e trabalhos de grupo compatíveis com os meus treinos e descanso;
- Comprometi-me com uma escolha e compromisso que me levaria a uma dedicação mais exclusiva quer seja para a carreira desportiva ou profissional (dependendo dos meus resultados nessa época).

SUGESTÕES?

- Nos momentos mais desafiantes, concentrar-se no essencial e especializar-se no que é mais importante, naquele período. Não é possível fazer tudo bem ao mesmo tempo;
- Contar com a ajuda de todos os que nos rodeiam, para atingir o nosso objetivo. Ninguém consegue nada sozinho;
- Definir muito bem o que se quer e comprometer-se, de forma clara, com o que é necessário fazer para atingir o seu objetivo, tendo momentos intermédios de avaliação, para analisar qual das opções terá de ser mais realista;
- E acreditar, até ao último momento, que com dedicação e empenho é possível!

Testemunho NUNO LAURENTINO*



Com 21 anos, ao ter a possibilidade de beneficiar de uma bolsa de estudo nos Estados Unidos, numa equipa de Natação na Universidade da Florida, não tinha como olhar para trás e deixar de viver aquela experiência académica e desportiva, pelo que agarrei essa oportunidade. Mas toda essa mudança, embora altamente motivante, representou também dificuldades de adaptação e um espírito de sacrifício e de missão para vencer os desafios académicos e desportivos.

Acima de tudo, o privilégio de poder vivenciar aquele período da minha carreira de atleta, fez-me valorizar cada momento e apostar todas as minhas forças na disciplina de treino e no cumprimento das obrigações académicas (até porque, para poder competir pela equipa universitária, é necessária uma média mínima de aproveitamento escolar).

Falar de disciplina de treino, resultados desportivos e do cumprimento de obrigações académicas, é bastante mais difícil na prática do que afirmá-lo, apenas. Sessões de treino às 6h00-8h00 (3x/sem), antes das aulas, e nova sessão às 14h-17h, com alguns dias em que ainda tinha uma aula às 18h, semana após semana, com todo o desgaste físico, num ambiente verdadeiramente exigente e competitivo, com poucos momentos de lazer ou familiares, foi um grande desafio para aquela idade!



* Atleta olímpico (natação). A desempenhar profissionalmente funções no IPDJ, na Unidade de Apoio à Carreira Dupla e ao pós-carreira de atletas (situação atual).

DIFICULDADES?

- A mudança de país para longe da família.
- O regime de treino e internato permanente.
- A distância de amigos e a adaptação académica numa língua diferente.

COMO ULTRAPASSEI?

- O facto de pensar que estava numa situação de privilégio, que muitos nadadores portugueses gostariam de poder viver. A valorização da experiência;
- Apoiar-me nos meus colegas que estavam a viver os mesmo desafios e dificuldades;
- A motivação central da minha opção, consistiu em viver a experiência ao máximo e tirar o melhor partido dela, quer desportivamente, quer em termos académicos.



SUGESTÕES?

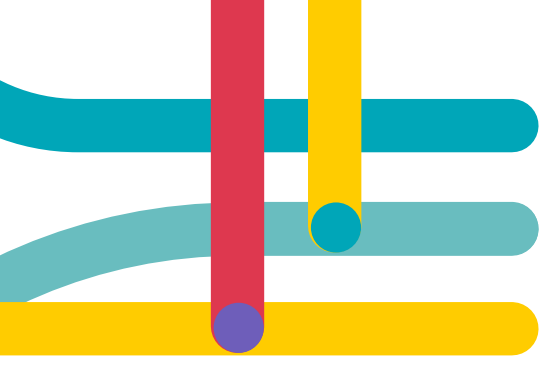
- Avaliarem bem a sua motivação intrínseca para qualquer desafio, mais do que qualquer expectativa externa;
- Viverem cada experiência ao máximo, sobretudo aquelas que só se podem viver em determinada fase da vida/carreira desportiva;
- Confiarem nos processos de mudança, que muitas vezes não trazem resultados imediatos, mas que são altamente compensadores a médio/ longo prazo.

“ E AINDA?”

Acima de tudo, quando falamos de uma carreira desportiva, esta tem um tempo próprio para ser vivida. E as nossas decisões, que são muitas vezes comprometidas por outros fatores, podem ser ajustadas por forma a acomodar esta possibilidade, este sonho, sem prejudicar o futuro. A nossa capacidade física e mental para sermos atletas de alto rendimento obrigam-nos a fazer as escolhas certas nos momentos certos, salvaguardando tudo o resto. São escolhas difíceis, que pressupõem muita convicção no que queremos atingir, porque haverá sempre fases de incerteza e de frustração. Não sendo a carreira de alto rendimento uma linha reta, será sempre um caminho de desenvolvimento de qualidades como a persistência, a formação do carácter, o focar num objetivo e a superação, que se juntarão mais tarde, de forma altamente valorosa, às outras facetas da nossa vida.

A forma de baixar a tensão e a incerteza é ter um Plano, que dê a estabilidade possível a todo o processo.

”



Testemunho PEDRO COUCEIRO*



O Desporto Automóvel é algo, em Portugal, muito recente e onde os praticantes profissionais não eram considerados Atletas de Alto Rendimento. Como a quase totalidade acabou por ser atleta a nível internacional, não existia um sistema de proteção no pós carreira.

Depois... sendo uma atividade com altos níveis de adrenalina, após o seu término, temos de procurar algo que nos permita continuar a ter níveis semelhantes.... Pelo menos, e mesmo que em percurso decrescente, durante algum tempo!

Acredito que um dos maiores estímulos de alguém que faz ou fez uma carreira desportiva de Alto Rendimento é deixar o seu legado às novas gerações.

Sou um grande adepto da célebre frase de
Leonardo da Vinci:
“Fraco o Discípulo que não supera o seu Mestre”



* Piloto internacional (desporto motorizado-automobilismo)
Advisor da FIA (Federação Internacional do Automóvel) e Oficial Safetycar Driver do Campeonato Mundial de Endurance – WEC; Diretor da Associação Meritis. Possui atualmente uma empresa ligada ao Desporto Motorizado (Gestão de Carreiras, Sponsors, Eventos)

DIFICULDADES?

- Encontrar uma ocupação, dentro da área em que fui atleta... e que me pudesse preencher;
- A minha atividade desportiva é de desgaste rápido, mas o sistema de Segurança Social, em Portugal, não o prevê...

COMO ULTRAPASSEI?

- Por ter sido internacional mais de 20 anos, mantive-me no “Mundo”!
- Saber aprender a gostar de outras formas de participação nesse “Mundo”!
- Ajudar novos talentos num percurso profissional.

SUGESTÕES?

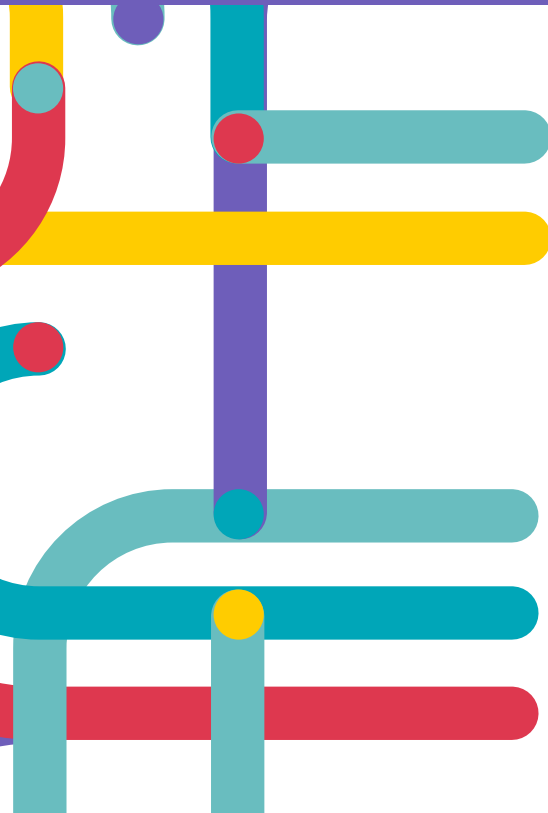
- Não deixar para o final de carreira o encontrar saídas profissionais;
- Com a mudança de ciclo, aprender a gostar do que se faz, independentemente do desafio



Testemunho **RICARDO MONTEIRO***



A voluntariedade da decisão (deixar de praticar futebol) foi importante, no entanto, a forma do abandono deixou marcas, pelo não reconhecimento da organização. O tempo passado ajudou a superar, tal como novos objetivos de carreira já estabelecidos no passado, através do planeamento de carreira.



DIFICULDADES?

- Falta de rotina;
- Vazio da competição.

* FUTEBOL (treinador de futebol, professor universitário e orador)

COMO ULTRAPASSEI?

- Olhar para o abandono como um planeamento da carreira , do início ao fim, e não como um momento;
- Ter outros planos profissionais;
- Formação a vários níveis, vocacionais e académicos.

SUGESTÕES?

- Planeamento da carreira;
- Formação;
- Sair da bolha das carreiras (conseguir ter outras atividades/hobbies fora do contexto da carreira desportiva);
- Pilar da família .



REPÚBLICA
PORTUGUESA

CULTURA, JUVENTUDE
E DESPORTO



INSTITUTO PORTUGUÊS DO
DESPORTO E JUVENTUDE



ipdj.gov.pt



[IPDJip](#)



[ipdj_ip](#)



[IPDJ_IP](#)



[IPDJ IP](#)



[desporto e juventude](#)