



## EFEITOS DO PROCESSO DE DESTREINAMENTO SOBRE A SAÚDE DE EX-ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

Rodolfo López Cazón<sup>1</sup>

### RESUMO

O presente estudo trata sobre o destreinamento desportivo vinculado ao desenvolvimento do esporte de alto rendimento. Tal questão, conforme a pesquisa enunciada aqui, não possui um tratamento adequado junto aos ex-atletas de alto rendimento, independentemente do desenvolvimento desportivo dos países. O objetivo da pesquisa foi caracterizar os problemas de saúde dos atletas aposentados, dos pontos de vista fisiopatológico, psicológico e social. A amostra utilizada em nossa pesquisa foi constituída por 245 (duzentos e quarenta e cinco) ex-atletas, dentre os quais 50 (cinquenta) brasileiros, 30 (trinta) chilenos e 165 (cento e sessenta e cinco) cubanos, na faixa etária de 19 (dezenove) a 75 (setenta e cinco) anos, com experiência como atleta ativo de 14,7 (quatorze vírgula sete) anos aproximadamente. Participaram também 112 (cento e doze) treinadores, dentre os quais 56 (cinquenta e seis) brasileiros, 11 (onze) chilenos e 45 (quarenta e cinco) cubanos, com experiência de trabalho como treinadores de alto nível de 13,7 (treze vírgula sete) anos. A pesquisa contou ainda com a participação de 3 (três) médicos desportivos brasileiros. Para a obtenção dos dados, utilizaram-se diversos questionários aplicados aos ex-atletas, treinadores e médicos, cada qual com diferentes questões. Inicialmente, os resultados mostraram que a maioria dos ex-atletas afastou-se bruscamente da carreira desportiva. Com relação às afecções psicológicas, as que mais se destacaram foram depressão, ansiedade e estresse. Em relação ao ponto de vista fisiopatológico, as cardiopatias e a obesidade foram as enfermidades com mais incidências. Identificou-se ainda a manifestação dos ex-atletas na não repercussão social sobre o afastamento de sua vida desportiva. Ao serem perguntados sobre a orientação que receberam de seus treinadores sobre o processo de destreinamento durante o período de treino, a maioria dos ex-atletas respondeu que não a obtiveram. No caso dos treinadores, a maioria diz que não repassou tal informação aos seus atletas, mas reconheceram a importância de uma orientação no momento do afastamento deles. Os médicos pesquisados têm um alto conhecimento sobre o processo estudado e todos concordam com a importância do conhecimento do processo de destreinamento dos ex-atletas. Assim, esse estudo concluiu que o destreinamento desportivo é uma problemática que aparece em diferentes países com as mesmas características, sendo fato presente através da falta de conhecimento dos treinadores e atletas e ao fato de tal processo não constar na reflexão do término da carreira desportiva junto aos pesquisados.

**Palavras-chave:** Saúde; Destreinamento desportivo; Nível de conhecimento.

---

<sup>1</sup> Mestrado em Treinamento Desportivo. Doutorado em Ciências da Saúde. Professor de Cineantropometria e Educação Física Terapêutica na Faculdade Alvorada de Brasília. E-mail: [rodolfocazon@hotmail.com](mailto:rodolfocazon@hotmail.com)



---

## EFFECTS OF UN-TRAINING PROCESS ON HIGH PERFORMANCE OF EX-ATHLETE'S HEALTH.

### ABSTRACT

In the present work it is presented a study about Sports Un-training (sports retirement), a current theme related to the development of high-performance sports and until this moment has not had proper treatment, regardless of the sports development of nations. The goal of the research was characterize the health problems of retired athletes, from a physio-pathological, psychological and social perspective. The sampling utilized in our research was constituted of 245 former athletes, 50 Brazilians, 30 Chileans and 165 Cubans aged 19 to 75 and with average experience of nearly 14.7 years as active athletes. We also had the participation of 112 trainers/coaches, among them 56 Brazilians, 11 Chileans and 45 Cubans, with experience as high level coaches for 13.7 years. There were also three Brazilian sports physicians. In order to obtain the data we utilized several questionnaires which were given to former athletes, coaches and physicians, each one with different features. The results showed that most former athletes were swiftly taken away from their sports career. Psychological problems and depression, anxiety and stress were the most recurrent problems and from the physical-pathological perspective, the heart problems and obesity had the highest incidence; most former athletes pointed out that their retirements did not have any social repercussion. Regarding the orientation the athletes receive from their coaches regarding the un-training process, most of them claimed not having this orientation. In relation to the coaches, most of them do not provide guidance or orientation to their athletes about the process but they acknowledge that it is important to orientate them regarding their retirement. The researched physicians bear strong knowledge about the studied process and all agree to its importance. Finally we may state that Sports Un-training is a problem present in many countries with the same characteristics, especially lack of knowledge by coaches and athletes and the main fact they do perform this process.

**Keywords:** Health; Sports un-training; Knowledge level.

**Recebido:** 22/07/2009

**Aprovado:** 22/07/2009