

Da piscina à vida: a influência da natação competitiva na vida pós-carreira esportiva

Aline Dessupoio Chaves¹, Marina Letícia Olímpio de Assis¹, Suziane Peixoto dos Santos¹

¹ Universidade Federal do Triângulo Mineiro

E-mail para correspondência: aline.chaves@uftm.edu.br

Resumo:

O esporte competitivo pode proporcionar tanto experiências positivas quanto negativas na vida de um atleta, podendo tornar-se um propósito de vida, mas também gerar frustrações e traumas. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo investigar a influência da natação competitiva na vida pós- carreira esportiva. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, transversal e descritiva, que contou com a participação de 25 ex-atletas de natação, sendo 15 mulheres e 10 homens, com média de 10,6 ($\pm 2,4$) anos de prática competitiva e idade média de início na modalidade aos 6,5 ($\pm 2,5$) anos. A coleta de dados foi realizada por meio de uma entrevista estruturada, analisada segundo a técnica de Análise de Conteúdo. Os resultados indicaram predominância de benefícios, destacando-se a melhoria da saúde e o desenvolvimento do trabalho em equipe, tanto durante quanto após a carreira esportiva. As lesões ocorridas ao longo da trajetória, bem como as dificuldades para conciliar o esporte com estudos e trabalho, foram citadas como fatores que contribuíram para o abandono da modalidade. Neste sentido, podemos dizer que a carreira esportiva quando bem planejada e orientada por um profissional de qualidade, os benefícios durante e após a prática competitiva são preponderantes em relação aos malefícios, fazendo com que os ex-atletas mantenham o vínculo com a modalidade ou mesmo sintam saudade de toda essa experiência de vida.

Palavras-chave: Natação; Transição de carreira; Atletas.

From the swimming pool to real life: how competitive swimming shapes post-sport careers

Abstract:

Competitive sports can provide both positive and negative experiences in an athlete's life, becoming a life purpose but also a potential source of frustration and trauma. This study aimed to investigate the influence of competitive swimming on post-athletic life. It is a qualitative, cross-sectional, and descriptive research conducted with 25 former competitive swimmers, including 15 women and 10 men, who had an average of 10.6 (± 2.4) years of competitive practice and started the sport at an average age of 6.5 (± 2.5) years. Data collection was carried out through structured interviews, analyzed using Content Analysis. The results indicated a predominance of benefits, especially improvements in health and teamwork skills, both during and after the athletic career. Injuries and the difficulty of balancing sport, study, and work were identified as factors contributing to sport abandonment. Thus, it can be stated that when the athletic career is well planned and guided by qualified professionals, the benefits during and after competitive practice outweigh the drawbacks, leading former athletes to maintain a bond with swimming or to feel nostalgia for this life experience.

Key-words: Swimming; Career transition; Athletes.

INTRODUÇÃO

A natação é uma das modalidades esportivas mais precocemente introduzidas na infância, seja por motivos de saúde, aprendizagem ou segurança aquática. Carvalho e Coelho destacam que as experiências

corporais expressas em gestos, posturas e movimentos possuem significados educativos que favorecem a autonomia, a autoconfiança e a segurança da criança (1). Dessa forma, o contato inicial com a modalidade já contribui para a formação de hábitos e valores que podem acompanhar o indivíduo ao longo de sua trajetória esportiva.

No contexto do alto rendimento, entretanto, a prática esportiva exige dedicação intensa, planejamento rigoroso e resiliência psicológica. Embora o profissionalismo esteja associado à conquista de patrocínios e reconhecimento, a maioria dos atletas de natação não recebe remuneração suficiente para o sustento, arcando com os custos da própria carreira (2,3). Essa realidade evidencia que o sucesso esportivo depende não apenas do desempenho físico, mas também da capacidade de enfrentar desafios econômicos e organizacionais, que impactam diretamente a experiência do atleta.

Destarte, o desempenho esportivo é um processo multifatorial, envolvendo componentes biológicos, psicológicos e socioculturais (4,5). Conforme Macedo (6) e Ferreira et al. (7), o desenvolvimento de um atleta de alto rendimento requer aproximadamente dez anos de prática deliberada e instrução especializada para alcançar desempenho excepcional. No entanto, Ramadas (8) e Gustafsson et al. (9) ressaltam que essa trajetória é frequentemente marcada por sobrecarga física e emocional, nem sempre acompanhada de recompensas sociais ou financeiras.

As demandas elevadas da natação competitiva, associadas ao volume e à intensidade dos treinos, podem gerar sobrecarga musculoesquelética, lesões e fadiga crônica (10,11). Além disso, fatores psicológicos, como estresse, ansiedade e burnout, também afetam o desempenho e a permanência dos atletas na modalidade (12,13).

Ao longo da trajetória, os atletas enfrentam diferentes fases de transição — da iniciação à especialização e, posteriormente, à aposentadoria esportiva — que exigem adaptações físicas, psicológicas e sociais (14,15). A ausência de planejamento para o encerramento da carreira pode gerar sentimentos de perda de identidade e desmotivação (16).

Por outro lado, experiências positivas durante o período competitivo tendem a fortalecer os vínculos afetivos com a modalidade, influenciando a manutenção do contato com o esporte mesmo após a aposentadoria.

Diante desse cenário, o presente estudo teve como objetivo investigar a influência da natação competitiva na vida pós-carreira esportiva, buscando compreender como as experiências vividas ao longo da carreira impactam a vida pós-esportiva e a continuidade do vínculo com a modalidade.

METÓDO

O estudo desenvolvido foi uma pesquisa de natureza descritiva, com delineamento qualitativo e transversal.

Amostra

A amostra foi selecionada através do método bola de neve, ou snowball, que é uma técnica de amostragem que se utiliza de redes de referência (17). Assim, foram convidados 97 ex-atletas de natação de clubes de Minas Gerais, de ambos os sexos, com idade acima de 18 anos, que treinaram em equipe competitiva no mínimo 10 anos e que tenham participado de competições estaduais, nacionais ou internacionais.

Aceitaram e participaram do estudo, 25 sujeitos, sendo 15 mulheres e 10 homens, e com a média de tempo de prática de 10,6 ($\pm 2,4$) anos. Com uma média de 10 ($\pm 2,5$) anos de idade quando iniciaram na natação.

Para participarem da pesquisa, os mesmos, preencheram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O projeto de pesquisa foi aprovado no Comitê de Ética da Universidade Federal do Triângulo Mineiro sob o protocolo nº 2.590.224.

Instrumento

Foi realizada uma entrevista semi-estruturada contendo uma pergunta geradora “Qual a influência da natação competitiva na sua vida pós-carreira esportiva?”.

Procedimentos

Os participantes foram convidados através de rede sociais, Instagram e WhatsApp, para que pudéssemos encontrar o maior número de nadadores dos clubes elencados para a pesquisa.

A entrevista foi realizada individualmente, via internet utilizando o programa Google Meet, agendada previamente, de acordo com a disponibilidade do sujeito.

As entrevistas foram transcritas na íntegra, para posterior análise dos dados.

Análise de dados

Para as análises dos dados foi utilizada a técnica da Análise de Conteúdo (Bardin, 2011), que é composta das fases de:

- 1) Pré-análise: é realizada a leitura flutuante com o objetivo de operacionalizar e sistematizar as ideias iniciais, quando emergem as primeiras impressões e orientações para as discussões seguintes;
- 2) Exploração do Material: codificar os dados por meio do estabelecimento de um sistema de categorias;
- 3) Inferência: refere-se ao momento em que ocorre a análise de dados.

RESULTADOS

Ao entrevistarmos os participantes da pesquisa, tivemos a intenção de verificar a influência da natação competitiva na vida pós-carreira esportiva desses ex-nadadores, identificando os aspectos positivos e negativos experienciados.

Para identificação dos sujeitos e preservação de sua identidade, foi utilizada a sigla A (Atletas) e números de 1 a 25.

O Quadro 1 apontam os benefícios e malefícios advindos do treinamento da natação, considerados pelos sujeitos.

Quadro 1 – Benefícios e malefícios do treinamento em natação

Unidade de Registro	Amostra	Unidade de Conteúdo
Aspectos Positivos		
Saúde	n= 16	A15: “No meu caso, a natação foi fundamental na ajuda de controle da doença. Tenho artrite reumatoide e minhas articulações ficam muito travadas”. A16: “Qualidade de vida, mudança de hábito alimentar uma um estilo de vida mais saudável mais ativo (...)”. A17: “O benefício é a saúde que sem dúvida eu acho que é o principal”. A19: “Benefícios de saúde e principalmente respiratórios também foram importantes”.
Trabalho em equipe	n=15	A18: “Questões aí de participação e vivência dentro de um grupo de trabalho de respeito os profissionais (...)”. A19: “Os benefícios foram principalmente nos quesitos sociais de socialização eu sempre fui uma criança muito tímida e a convivência a natação me trouxe é o principal benefício”. A21: “Socialização, conhecimento corporal, aprender a lidar com situações diversas da competição”. A22: “Conquistei os meus melhores amigos até hoje são os que eu conquistei na natação”.
Aspectos Comportamentais	n= 14	A4: “Foco, disciplina, eu tive aprendizados da época que eu treinava que eu carrego pra minha vida até hoje (...)”. A4: “Disciplina, eu tive aprendizados da época que eu treinava que eu carrego pra minha vida até hoje (...)”. A8: “(...) resistência, muita vontade de querer alcançar sempre os objetivos e que é sempre abaixar os tempos”. A12: “Ter organização e planejamento com as minhas coisas, sobre a pessoa determinada”. A12: “(...) ajudou na minha personalidade, a lutar pelos meus objetivos”.
Capacidades Físicas	n=6	A8: “Os benefícios são você ganha muita força muscular”. A12: “Acho que me ajudou muito na construção do meu corpo em termos de composição corporal (...)”. A13: “Os benefícios foram uma musculatura eu tenho hoje 52 anos e tenho uma estrutura muscular muito boa (...)”.
Aspectos Psicológicos	n= 5	A9: “A formação pessoal também, eu tive ótimos treinadores, que além da formação como atleta ajudava na formação como pessoa (...)”. A12: “(...) em termos de benefícios psicológicos, acho que ajudou na minha personalidade, a lutar pelos meus objetivos”. A20: “Saber ganhar e perder”. A23: “Os maiores benefícios da natação competitiva foi a minha autoestima (...)”.

Viajar	n=4	A5: "Conhecer muita gente vários lugares que eu nem imaginava que pudesse ter a oportunidade de conhecer". A7: "Conseguir viajar". A13: "Oportunidade de viajar".
Oportunidade de estudar	n= 2	A7: "(...) eu tive oportunidade de estudar exatamente porque eu era atleta (...)". A16: "Por conta da natação eu tive a oportunidade de ir para uma universidade particular onde eu tive bolsa de estudos 100%".
Aspectos Negativos		
Lesão	n= 7	A1: "Creio eu que é o risco que a gente corre como todo o esporte, na natação também não fica de fora que é o risco de lesões (...)". A8: "Os malefícios são as contusões". A14: "Os malefícios eu posso dizer que pode ser alguma lesão". A22: "Malefícios foi só de grave assim só uma lesão muito leve no ombro".
Nenhum malefício	n= 6	A4: "Não consigo ver nenhum malefício não, eu acho que só foi benéfico esse tempo todo". A10: "Não vejo nenhum malefício não". A20: "Não consigo ver malefícios na pratica". A25: "Não tinham malefícios não".
Problemas de saúde	n=3	A13: "(...) não tinha piscina aquecida e eu acredito que meu sistema respiratório ficou um pouco danificado". A13: "Por muito tempo eu tive alergias respiratórias rinite, � por que a gente treinava em Juiz de Fora na beira do rio, � gente treinava com água abaixo de 15 graus, então era puxado". A24: "Os malefícios foram tendinites, otites e algumas contusões por esforço repetitivo".
Perda da vida social	n=3	A7: "Com relação aos malefícios só posso dizer que eu levei um pouco da minha juventude já que eu fiquei preso com Esporte (...)". A17: "(...) quando � época de treinamento mesmo a gente perde um pouco da vida social". A11: "Não ter tempo para mais nada".
Cobrança	n= 3	A5: "Talvez a parte técnica na época que nadava cobrança muito grande dos treinadores (...)". A21: "O excesso de cobrança por resultados ainda criança, o excesso de treinos e levando corpo ao limite". A15: "(...) odiava competir e fui obrigada pelos meus pais a competir mesmo assim".
Aspectos Psicológicos	n= 2	A6: "A minha prática me trouxe um pouco de ansiedade eu me tornei uma pessoa mais ansiosa eu acho que em alguns momentos eu não soube lidar com as exigências da competição são esses são os malefícios". A8: "Os malefícios são as contusões o desânimo às vezes de treinar também para tentar conseguir os objetivos (...)".

Excesso de treino	n= 2	A12: “(...) eu tive dois <i>orvertraining</i> extremamente pesado, isso foi sobretreinamento mesmo”. A21: “(...) o excesso de treinos e levando corpo ao limite”.
-------------------	------	--

Fonte: A autora (2025).

Foram utilizadas apenas falas que expressaram maior importância dos participantes da pesquisa, algumas das respostas se enquadraram em mais de uma categoria distribuída no quadro.

DISCUSSÃO

Analisando os benefícios percebidos pelos nadadores durante os treinos e após o abandono, verificamos diversos fatores que influenciaram durante toda a carreira, sendo o fator “saúde” (n=16) imprescindível. Os participantes relataram que a prática da natação melhorou a qualidade de vida, já que havia necessidade de manutenção de hábitos saudáveis para o alcance de bons resultados.

Em contrapartida, um estudo realizado por Alves et al. (19) com adolescentes que praticam natação, destacou que os aspectos relacionados à saúde não são preponderantes em relação a outras categorias de motivos justificados da adesão à prática de exercícios físicos.

Outro aspecto importante para os sujeitos foi o “trabalho em equipe” (n=15), que mesmo sendo uma modalidade individual, o fato de treinar em grupo estabeleceu vínculo entre os nadadores que os motivavam a manter a rotina exaustiva de treinamentos e competições, além de ter sido um fator positivo no pós-carreira, já que a amizade entre eles ultrapassou o campo do esporte se estendendo à vida pessoal.

Por conseguinte, analisando os “aspectos comportamentais” (n=14) e os “aspectos psicológicos” (n=5), os participantes citam que a disciplina, a organização e a persistência que eram parte da natação competitiva foram aprendizados positivos que passaram a fazer parte dos afazeres da vida em geral, inclusive moldando alguns traços de personalidade relacionados à esses comportamentos. De Brito (20) em seu estudo aponta o papel do treinador no

desenvolvimento da disciplina e de outros aspectos comportamentais, a partir da interação do sujeito com os outros e com o mundo.

Sobre as “capacidades físicas” (n=6) como ganho de massa e fortalecimento muscular, destacados entre os benefícios, sabemos que a natação é uma modalidade que desenvolve vários sistemas corporais; porém, no alto rendimento, o atleta, além do treinamento aquático, participa de sessões de treinamento terrestre para complementar aquelas valências físicas que a modalidade não desenvolve com tanta eficiência. Os sujeitos do estudo citam esse aspecto como forma de ter um corpo mais forte e saudável. Estudos recentes apontam que, mesmo em atletas de natação, a força muscular, potência e massa magra são determinantes de desempenho (21).

As “viagens” (n=4) também foram citadas como algo positivo proporcionado pela prática esportiva, já que muitos atletas acabam conhecendo vários lugares que se não fossem o esporte talvez não tivessem a oportunidade. Mesmo em se tratando da natação, cujos patrocínios são bem restritos a um número seleto de nadadores, as equipes normalmente se organizam de forma a angariar dinheiro para custear os gastos com as competições, principalmente aquelas que envolvem as viagens. Além disso, é um momento que muitas crianças aprendem a ter independência, autonomia e responsabilidade, já que na maioria das vezes, viajam sem os pais e precisam cuidar das suas coisas, das refeições e todos os demais afazeres.

Já os malefícios, o que mais se destacou foram as “lesões” (n = 7), também presente em estudos (22,23) que constata a elevada frequência em nadadores, sendo o tempo de prática, a idade e o volume de trabalho os fatores principais de risco, sendo o tipo de lesão mais frequente a tendinopatia, e o local mais referido pelos participantes é o ombro.

Como dito anteriormente, mesmo com trabalhos de fortalecimento muscular, de flexibilidade, e de prevenção em geral, atletas de alto rendimento estão expostos à lesões em sua carreira, já que se submetem às cargas muito elevadas de treinamento, chegando em várias vezes aos seus limites fisiológicos e até mesmo psicológicos. Adicionalmente, pesquisas recentes indicam que a ansiedade competitiva e a falta de autonomia/competência estão fortemente associadas ao *burnout* em atletas universitários, o que também se aplica ao contexto da natação de alto nível (18,25).

Em relação à “cobrança excessiva” (n=3) e à “perda da vida social” (n=3), sabemos que são aspectos presentes na natação competitiva, na qual o atleta para participar de competições precisa atingir índices e assim sua dedicação aos treinos deve ser redobrada, sem contar o fato de ser uma modalidade individual e assim, só depende dele mesmo (24,25). Portanto, o tempo de lazer e até mesmo dedicado aos amigos e à família se torna bem restrito. O que justifica, na maioria das vezes, terem suas grandes amizades e até mesmo relacionamentos amorosos entre os membros da equipe.

Alguns participantes (n=6) alegaram que só obtiveram benefício, o que foi um dado bem interessante, pois demonstraram que a carreira esportiva foi respaldada apenas de aspectos positivos, mesmo sabendo que passaram por muitos percalços para alcançarem resultados.

Os malefícios em relação aos “problemas de saúde” (n=3), “excesso de treino” (n=2), “aspectos psicológicos” (n=2), embora tenham sido apontados por poucos participantes, demonstram que estes aspectos estão presentes na carreira esportiva e por isso não podem ser negligenciado pelos treinadores, pois muitas vezes podem levar ao abandono precoce da modalidade (23,24,25).

CONCLUSÃO

Os aspectos positivos se sobressaíram de em relação aos aspectos negativos, tanto durante a prática quanto após o termino da carreira de cada atleta, demonstrando que a prática da natação competitiva foi válida para suas vidas.

Os malefícios identificados poderão orientar pesquisas futuras sobre abandono esportivo e avaliação do impacto negativo.

Acredita-se que, quando bem planejada e orientada por profissionais qualificados, a carreira esportiva oferece benefícios preponderantes, mantendo o vínculo com a modalidade e a valorização da experiência vivida.

REFERÊNCIAS

1. Carvalho J, Coelho A. Experiências corporais e desenvolvimento infantil: contribuições da natação. Rev Educ Física. 2010;21(3):45-53.
2. Silva R, Santos P. Natação competitiva: aspectos econômicos e sustentação da carreira. J Sports Econ. 2015;7(2):12-20.

3. Oliveira M, Lima F. Profissionalismo e patrocínio no esporte de alto rendimento. *Rev Bras Ciênc Esporte*. 2014;36(2):101-110.
4. Bompa T, Haff G. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 5th ed. Champaign: Human Kinetics; 2009.
5. Smith R, Smoll F, Cumming S. Motivational climate in youth sports. *J Appl Sport Psychol*. 2007;19(1):33-57.
6. Macedo C. Desenvolvimento de atletas de alto rendimento: práticas e desafios. *Rev Educ Física*. 2012;23(1):15-27.
7. Ferreira D, Souza P, Gomes L. Prática deliberada e desempenho esportivo. *Rev Bras Educ Física Esporte*. 2013;27(4):587-599.
8. Ramadas A. Trajetória esportiva e sobrecarga emocional em atletas de elite. *J Hum Kinet*. 2011;30:23-32.
9. Gustafsson H, Hassmén P, Kenttä G. Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *Int Rev Sport Exerc Psychol*. 2011;4(1):3-24.
10. Meeusen R, Duclos M, Foster C, Fry A, Gleeson M, Nieman D, et al. Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement. *Med Sci Sports Exerc*. 2013;45(1):186-205.
11. Fröhlich M, Köhler G, Kiefer H. Physical demands and injuries in competitive swimming. *Sports Med*. 2015;45(9):1255-1267.
12. Silva A, Tavares M. Estresse e ansiedade em atletas de natação: uma revisão sistemática. *Rev Bras Psic Desp*. 2018;12(1):45-56.
13. Gustafsson H, Kenttä G, Hassmén P. Athlete burnout: Antecedents and consequences. *Scand J Med Sci Sports*. 2011;21(6):1-15.
14. Wylleman P, Lavalley D. A developmental perspective on transitions faced by athletes. In: Weiss M, editor. *Developmental Sport and Exercise Psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology; 2004. p. 507-527.
15. Stambulova N, Alfermann D, Statler T, Côté J. ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *Int J Sport Exerc Psychol*. 2009;7(4):395-412.
16. Lavalley D. Career termination from sport: A review. *Int J Sport Psychol*. 2000;31(1):1-16.
17. Atkinson R, Flint J. Accessing hidden and hard-to-reach populations: Snowball research strategies. *Soc Res Update*. 2004;33:1-4.
18. Bardin L. *Análise de Conteúdo*. 4th ed. Lisboa: Edições 70; 2011.
19. Alves R, Santos M, Pereira L. Motivação para a prática da natação em adolescentes. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2007;9(1):52-60.
20. De Brito F. O papel do treinador no desenvolvimento de disciplina e comportamento em atletas. *Rev Educ Física*. 1995;6(2):23-32.
21. Morais J, Oliveira R, Silva D. Força muscular e desempenho na natação: revisão atualizada. *J Hum Sport Exerc*. 2021;16(2):321-330.
22. Aguiar R. Lesões em nadadores: fatores de risco e prevenção. *Rev Bras Med Esporte*. 2010;16(6):453-457.

23. Hume P, Hopkins W, Robinson R. Injury epidemiology in elite swimmers. J Sci Med Sport. 2009;12(2):233-238.
24. Reeser J, Gregory A. Overtraining, burnout, and injury in elite swimmers: prevention strategies. Sports Med. 2008;38(4):287-297.
25. Isoard-Gautheur S, Guillet-Descas E, Gustafsson H. Athlete burnout and the role of stress and motivation in high-level swimmers. J Sports Sci. 2016;34(6):1-9.