



# **Projeto Mário Travassos**

## **Artigo de Opinião**

**Saúde do Corpo e da Mente como Suportes da  
Preparação para a Reserva/Aposentadoria.**

**TC Marco Antonio Muniz LIPPERT  
(Opinião de inteira responsabilidade do autor)**

**2022**

## **Saúde do Corpo e da Mente como Suportes da Preparação para a Reserva/Aposentadoria**

O processo psicossocial da aposentadoria profissional, pelo qual a maioria das pessoas passa, ainda é um tema pouco valorizado e pouco estudado que, em muitos casos, resultam sérios problemas psicológicos e sociais, especialmente em algumas profissões, como a militar. A provocação que fica é: será que os militares costumam se preparar física e mentalmente para o término das suas carreiras?

A aposentadoria, para algumas profissões, é entendida como um processo complexo, multifacetado e de reconstrução pessoal, na qual há a mudança no foco de vida exigindo das pessoas habilidades diferentes daquelas desenvolvidas anteriormente. Portanto, crises e dificuldades nessa transição são comuns e costumam chamar atenção de pesquisadores no sentido de analisar e estabelecer procedimentos que ajudem a realizar uma transição saudável.

Um aspecto importante relacionado à aposentadoria é a idade. Há profissões que se caracterizam, entre outras coisas, pela precocidade no tempo em que as pessoas se aposentam, como atletas de alto rendimento e militares, potencializando possíveis crises de identidade e dificuldades no enfrentamento. No esporte há uma boa literatura sobre o assunto (ainda que não a ideal), diferentemente da profissão militar, mesmo tendo inúmeras e importantes semelhanças.

Naturalmente, o tema é de suma importância, pois é um momento comum para todas as pessoas, porém, a preparação para esse momento não parece, ainda, ser realizada da melhor forma quando se pensa no bem-estar e na qualidade de vida do militar. Por isso, é importante buscar alguns ensinamentos já encontrados na literatura referente ao esporte de alto rendimento e, na medida do possível, tentarmos transferir para o término da nossa profissão militar, visto as inúmeras semelhanças, a começar pela pouca idade em que elas costumam acontecer, como já foi mencionado.

Dessa forma, a retirada esportiva pode ser entendida como um processo de reconstrução pessoal, no qual, costumeiramente, os atletas enfrentam dificuldades, crises e até mesmo sensação de alívio. É um momento que envolve muita emoção e ansiedade para eles e, também, para os treinadores, a família e os espectadores. Nesse sentido, a literatura tem explorado cada vez mais o tema, estabelecendo relações e tentando encontrar um caminho menos traumático nessa transição para fora do esporte.

Porém, antes mesmo de se pensar na retirada esportiva e/ou na passagem para a reserva remunerada, atletas e militares fazem inúmeras transições dentro de suas carreiras

profissionais. O atleta, por exemplo, desde cedo passa por mudanças de níveis competitivos, de equipes, de treinadores, até chegar à retirada esportiva. O militar, de forma semelhante, desde cedo é cobrado pelo seu rendimento, convive com as constantes mudanças dos locais de trabalho, de cidades com culturas diversas, mudanças de chefes imediatos e de comandantes, além de provas intelectuais e físicas, até chegar à reserva. Tudo isso resulta numa mudança de percepção sobre si mesmo e do mundo, requerendo uma modificação correspondente no comportamento e na forma de relacionamento (Schlossberg, 1981).

Naturalmente, é nessa fase de término de carreira que o atleta e/ou o militar passa por um processo de reconstrução pessoal, momento em que renegociam suas disposições e desenvolvem novas formas de interagir com os outros e com o mundo ao seu redor (Barker et al, 2014). Todavia, nem sempre essa reconstrução pessoal se faz da melhor forma. Ex-atletas e ex-militares podem ficar vulneráveis e experimentar, por exemplo, depressão, ansiedade exacerbada, crise de identidade (Debois et al, 2015), abuso de álcool e utilização de drogas (Torregrosa et al, 2015), diminuição da autoconfiança, transtornos alimentares, isolamento social ou dificuldades de re-inserção no mercado laboral (Stambulova et al, 2009).

Nesse contexto, considerando que a retirada, em ambos os casos, pode constituir um significativo risco à saúde psicológica e ao bem estar, pesquisadores de inúmeros países, como Espanha, Reino Unido, Suécia e Bélgica têm expandido gradualmente essa área de estudo. Há um elevado número de pesquisas sobre as transições da carreira esportiva paralelas ao desenvolvimento das vidas dos atletas e que analisam as variáveis que fazem parte do contexto psicossocial envolvido que influenciam a qualidade dessa transição, incluindo as suas consequências psicológicas, emocionais, sociais e físicas. O Brasil ainda carece dessa variedade de informações em pesquisas com militares.

Em recente artigo de revisão sistemática, Lippert et al (2018) estudaram uma série de variáveis que interferem na qualidade da retirada esportiva, sendo verificado que a variável “identidade atlética” é a mais estudada por pesquisadores nessa área, na qual parece haver uma relação inversa, ou seja, quanto mais forte é a identidade atlética, menor é a qualidade da transição para fora da carreira. Provavelmente encontramos uma forte semelhança com a identidade militar, pois não parece ser simples entender que de um dia para o outro a vida muda completamente.

Outra variável relevante, e encontrada frequentemente nos estudos com atletas, diz respeito à utilização de boas estratégias de enfrentamento colocando em prática recursos

psicossociais disponíveis. Há forte associação direta com a qualidade da transição, ou seja, quanto mais e melhores estratégias são utilizadas, melhor é a transição. Entre as mais importantes, o retorno ao esporte em funções administrativas e/ou organizacionais. Novamente podemos verificar semelhanças com os militares que retornam como PTTC (prestação de tarefa por tempo certo).

Por outro lado, a utilização de estratégias negativas também são muito comuns, principalmente a utilização exagerada de álcool, de drogas em geral e, em casos mais graves, o suicídio, tema já bastante estudado e divulgado nas organizações militares pelo país. Dessa forma, é fundamental darmos importância na prevenção, que nada mais é do que uma parte da preparação, tão importante para esses momentos.

Outro ponto fundamental nessa análise diz respeito à satisfação com o corpo e o bem-estar físico e psicológico na pós-carreira esportiva, no qual as pesquisas costumam mostrar um aumento dos indicadores prejudiciais à saúde física e mental, como o aumento de peso (Smith et al., 2016), diminuição cognitiva (Randolph, et al, 2013) e psicológica (ansiedade, depressão), segundo Caron et al (2013).

Em contrapartida, estudos de Ronkainen et al (2016) que utilizaram ex-atletas que se mantiveram ativos, tanto física, quanto cognitivamente, não tiveram grandes problemas de adaptação à nova realidade, desfrutando de uma melhor qualidade de vida.

Outra variável, cada vez mais estudada na literatura esportiva (Surujlal e Zyl, 2014) é a denominada “aprendizagem transferível”, isto é, os recursos, capacidades, habilidades, entre outros, adquiridos enquanto atletas, podem ser transferíveis e aproveitados noutras funções. Aqui se incluem exemplos totalmente semelhantes aos adquiridos e/ou desenvolvidos na caserna, como disciplina, capacidade de sacrifício, companheirismo, respeito, trabalho em equipes, dedicação, autodisciplina, cumprimento de prazo e tantos outros que cada vez mais se tornam raros de encontrarmos na sociedade. A grande questão é a dificuldade que atletas e, provavelmente, militares têm de se conscientizarem dos aspectos positivos das suas habilidades, ou de serem capazes de transferi-las para outro domínio.

Apesar das críticas construtivas já apresentadas, é importante registrar que temos, nas Forças Armadas, programas/projetos de preparação para a reserva e para a aposentadoria, que são: na Marinha, o Projeto Reserva Ativa; na Aeronáutica, o Programa de Preparação para a Reserva e Aposentadoria do Comando da Aeronáutica (PPRA) e; no Exército, o Programa de Preparação e Apoio à Reserva e à Aposentadoria do EB (PPREB). Nessa linha de pesquisa, estudos de Leite (2013) e Lins et al (2018), mostraram que esses

programas conseguem minimizar os impactos que a reserva provoca na vida dos militares, ajudam no entendimento do envelhecimento ao passo que desconstruem a imagem de inutilidade, assim como conseguem despertar para o planejamento de novos ideais e objetivos. Por outro lado, todos eles focam, apenas, no tempo em que os militares estão na iminência da reserva, desconsiderando que a preparação poderia ser realizada muitos anos antes, quiçá, desde o início da carreira.

Por fim, acredito que a soma de vários fatores explícitos nesse texto podem influenciar na forma como é realizada a transição para a reserva remunerada/aposentadoria de militares, entre eles o planejamento da aposentadoria, a criação de um rito de passagem, a voluntariedade da decisão, o estabelecimento de estratégias de enfrentamento, o desenvolvimento da visão positiva da situação, o apoio social e familiar, a consciência de um renascimento social, uma re-significação e não uma morte social. Porém, tudo isso só será possível e bem feito se começar com antecedência.

## **Referências**

BARKER, Dean et al. Moving out of sports: A sociocultural examination of Olympic career transitions. **International journal of sports science & coaching**, v. 9, n. 2, p. 255-270, 2014.

CARON, Jeffrey G. et al. Effects of multiple concussions on retired national hockey league players. **Journal of sport and exercise psychology**, v. 35, n. 2, p. 168-179, 2013.

DEBOIS, Nadine et al. A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. **Psychology of sport and exercise**, v. 21, p. 15-26, 2015.

LEITE, Ligia Silva et al. Avaliação do Programa de Preparação para a Reserva e Aposentadoria do Comando da Aeronáutica. **Revista Meta: Avaliação**, v. 4, n. 12, p. 232-249, 2013.

LIPPERT, Marco Antonio Muniz et al. A retirada desportiva: Uma revisão sistemática. **RPCD**, v. 18, n. 1, p. 80-102, 2018.

LINS, Cynthia de Freitas Melo et al. A preparação para a reserva: a aposentadoria dos militares do Corpo de Bombeiros. **Perspectivas em Psicologia**, v. 15, n. 2, p. 28-39, 2018.

RANDOLPH, Christopher. et al. Prevalence and characterization of mild cognitive impairment in retired national football league players. **Journal of the International Neuropsychological Society**, v. 19, n. 8, p. 873-880, 2013.

RONKAINEN, Noora J. et al. What can gender tell us about the pre-retirement experiences

of elite distance runners in Finland?: A thematic narrative analysis. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 22, p. 37-45, 2016.

SCHLOSSBERG, Nancy K. A model for analyzing human adaptation to transition. **The counseling psychologist**, v. 9, n. 2, p. 2-18, 1981.

STAMBULOVA, Natalia et al. ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. **International journal of sport and exercise psychology**, v. 7, n. 4, p. 395-412, 2009.

TORREGROSA, Miquel et al. Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. **Psychology of sport and exercise**, v. 21, p. 50-56, 2015.

SURUJLAL, J.; VAN ZYL, Y. Understanding the dynamics of sport-career transition of olympic athletes. **Mediterranean Journal of Social Sciences**, v. 5, n. 20, p. 477-477, 2014.