UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS LETRAS E ARTES
PROGRAMA DE PÓS-GADUAÇÃO EM PSICOLOGIA SOCIAL
NÚCLEO DE PESQUISA VULNERABILIDADES E PROMOÇÃO DA SAÚDE

AVALIAÇÃO DA DINÂMICA RESILIENTE EM ATLETAS PARAIBANOS

Flávia Silva Neves

João Pessoa/PB
FEVEREIRO/2011

Flávia Silva Neves

AVALIAÇÃO DA DINÂMICA RESILIENTE EM ATLETAS PARAIBANOS

Dissertação submetida como requisito para obtenção do grau de Mestre em Psicologia Social.

Profa. Dra. Ana Alayde Werba Saldanha
(Orientadora)

JOÃO PESSOA - PB
FEVEREIRO - 2011

N511a Neves, Flávia Silva.
Avaliação da dinâmica resiliente em atletas paraibanos / Flávia Silva Neves. - - João Pessoa: [s.n.], 2011.
156 f. : il.
Orientadora: Ana Alayde Werba Saldanha.
Dissertação (Mestrado) – UFPB/CCHLA.

1. Psicologia. 2.Psicologia do Esporte. 3.Pressão Esportiva. 4.Medo Esportivo.

UFPB/BC CDU: 159.9(043)

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA SOCIAL
NÚCLEO DE PESQUISA VULNERABILIDADES E PROMOÇÃO DA SAÚDE

AVALIAÇÃO DA DINÂMICA RESILIENTE EM ATLETAS PARAIBANOS

Autora: Flávia Silva Neves

BANCA AVALIADORA

Profª Drª Ana Alayde Werba Saldanha
(UFPB, Orientadora)

Profº Drº Joseli Bastos da Costa
(UFPB)

Profº Drº Antonio Roberto Rocha Santos
(UFPE)

"E não somente isso, mas também nos gloriemos nas próprias tribulações, sabendo que a tribulação produz perseverança; e a perseverança, experiência; e a experiência, esperança."

Romanos 5:3 e 4

Dedicatória

À Deus
A razão da minha existência, que nunca me abandona e me ama como eu sou, mas não de deixa como estou.

À minha família e em especial a minha mãe e irmã
Que mesmo distante me apoiou, sustentou e acreditou. Graças a vocês posso dizer que sou uma pessoa melhor

À meu pai José Trajano Nogueira Neves (em memória)
Que viveu os últimos anos de sua vida desenvolvendo resiliência.

À Márcia Berbert e familia
Que me possibilitaram sair do sonho para a realidade, sem vocês eu e a psicologia continuaríamos a viver um amor platônico.

À meus professores Ana Alayde e Joca
Que na minha caminha acadêmica acreditaram em mim quando nem eu mesma acreditei, e foram além dos títulos e me ensinaram o que significa maestria com amor, dedicação e ética.

Agradecimentos

À Ana Alayde, que nos momentos mais difíceis que passei na UFPB me percebeu em meio a multidão, e sempre com discrição e amor, me estendeu sua mão. Dedico-lhe estas palavras do escritor Rubem Alves: “uma das tarefas mais alegres de um educador é provocar, nos seus alunos, a experiência do espanto. Um aluno espantado é um aluno pensante.”

Às amizades criadas e cultivadas no núcleo de pesquisa Vulnerabilidades e Promoção da Saúde; por serem toda qualidade de gente, mas acima de tudo serem íntegros e verdadeiros, sentirei falta de todos.

Aos amigos do mestrado com quem convivi neste período de aprendizagem, trocando e partilhando momentos de lutas e vitórias. Em especial a Roni, Luciene, Marcelo e Natália com quem convivi desde a graduação.

Ao professor Joca, meu professor na graduação, motivando através do comportamento ético e dedicado ao trabalho, sempre um ombro amigo e sábio como só ele mesmo sabe ser. No mestrado, tive o imenso prazer de tê-lo como leitor, o qual me possibilitou um olhar mais aguçado e criterioso sobre meu trabalho.

Agradeço a Secretário da Secretaria de Estado da Juventude, Esporte e Lazer (SEJEL) do Estado da Paraíba.

Aos presidentes das federações esportivas pelas informações e indicações.

Aos técnicos e aos atletas participantes pela renúncia em seus horários de treino e por me receberem com tanta dedicação e empenho.

Aos atletas André Pierin (fisiculturista) e Eduardo Loureiro (Rugby) pela disposição em avaliar o questionário piloto.

E em especial ao atleta Roberaldo Schroeder (ciclista, vulgo Giroleve), pela paciência em explicar a rotina, estilo de vida de um atleta, treinos, e pela avaliação do questionário. Sua ajuda foi fundamental na elaboração do questionário e na ampliação da compreensão do universo esportivo.

Sumário

Lista de Tabela.....09
Lista de Figuras 10
Lista de Abreviações 11
Resumo 12
Abstract.....13
INTRODUÇÃO.....14
CAPÍTULO I – DELIMITAÇÃO DO OBJETO DE PESQUISA 19
1.DEFINIÇÃO DE ESPORTE 20
1.1 Panorama Histórico 20
1.2 Definição das Três Categorias de Esporte.....28
1.2.1 Esporte Escolar. 29
1.2.2 Esporte Rendimento. 31
1.2.3 EsporteLazer.....33
1.3 ÂMBITO ESPORTIVO.....35
1.3.1 Preparação Esportiva.... 36
1.3.2 Competição Esportiva.....39
CAPÍTULO II – ASPECTOS PSICOLÓGICOS ASSOCIADOS AO ESPORTE.....43
2.1 Pressão Esportiva.....46
2.2 Medo Esportivo.....51
CAPÍTULO III – APORTE TEÓRICO.....57
3.1. DESENVOLVIMENTO HISTÓRICO DO CONCEITO DE RESILIÊNCIA 58
3.2. O CONCEITO DE RESILIÊNCIA 63
3.3. RESILIÊNCIA ESPORTIVA.....76
3.3.1 Adversidade noÂmbito Esportivo.....79
3.3.2 Adaptação Positiva no Âmbito Esportivo.....81
3.3.3 Processos Dinâmicos no Âmbito Esportivo.....83
CAPÍTULO IV – MÉTODO 87
4.1. Objetivos.....88
4.1.1 Objetivo Geral 88
4.1.2. Objetivos Específico.....88

4.2. MÉTODO 88
4.2.1 Delineamento 88
4.2.2 População e Amostra 88
4.2.3 Instrumentos 89
4.2.4 Procedimentos 91
4.2.5 Análise dos dados 92
4.2.6 Aspectos Éticos 94
CAPÍTULO V – RESULTADOS E DISCUSSÃO 95
5.1. PERFIL SÓCIO-DEMOGRÁFICO E DESPORTIVO DA AMOSTRA 98
5.2. MEDO E PRESSÃO NO CONTEXTO DESPORTIVO 112
5.3. DINÂMICA RESILIENTE 123
CAPÍTULO VI – CONSIDERAÇÕES FINAIS 133
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 136
ANEXOS

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Descrição Geral dos dados Sócio-Demográficos 99

Tabela 2 – Condições Gerais do Esporte 101

Tabela 3 – Percentual das Condições do Esporte por Modalidade e Sexo 102

Tabela 4 – Percentual dos Hábitos Esportivos Relacionados a Treino e Competição por Modalidade e Sexo 104

Tabela 5 – Percentual dos Hábitos Esportivos em Relação ao Estilo de Vida por Modalidade e Sexo 108

Tabela 6 – Importância do Serviço dos Profissionais por Modalidade e Sexo 109

Tabela 7 – Percentual dos Serviços Profissionais Usados por Modalidade e Sexo.....111

Tabela 8 – Pressão Esportiva por Modalidade e Sexo.....113

Tabela 9 – Medo Esportivo por Modalidade e Sexo 118

Tabela 10 – Resiliência por Modalidade e Sexo 123

Tabela 11 – Coeficientes de Correlação *r* de Pearson entre as variáveis pressão dos resultados, auto exigências internas, pressão do treinador e os fatores de resiliência: (F1) Tenacidade e Inovação, (F2) Sensibilidade Emocional, (F3) Assertividade, (F4) Empatia, (F5) Satisfação no Trabalho, e (F6) Competência Emocional 128

Tabela 12 – Coeficientes de Correlação *r* de Pearson entre os medos de lesionar-se, começar mal, não poder dar o que se espera, não poder dar a volta no resultado e medo de fracassar e os fatores de resiliência: (F1) Tenacidade e Inovação, (F2) Sensibilidade Emocional, (F3) Assertividade, (F4) Empatia, (F5) Satisfação no Trabalho, e (F6) Competência Emocional 131

Lista de Figuras

Figura 1 – Modelo de Intervenção Psicológica 35

Figura 2 – Relação entre a ativação, a ansiedade-traço e a ansiedade-estado 46

Figura 3 – As quatro etapas do processo de Estresse 48

Figura 4 – Variáveis que interferem no rendimento esportivo 50

Figura 5 – Processo causador do estresse 54

Figura 6 – Modelo Triádico de Resiliência 60

Figura 7 – Modelo Ecológico de Bronfenbrenner 62

Figura 8 – Mandala das Resiliências de Wolin & Wolin 66

Figura 9 – Modelo "La Casita": a construção da Resiliência 69

Figura 10 – Categorias de Fatores de Resiliência 70

Figura 11 – Processo resiliente proposto por Grotberg 71

Figura 12 – Doze Fatores de Resiliência 73

Figura 13 – Processo dinâmico de resiliência 75

Figura 14 – Modelo Teórico del Constructo Fortaleza Mental 78

Figura 15 – Alterações relacionadas ao estresse 80

Figura 16 – Etapas do Procedimento de Análise de Conteúdo 92

Figura 17 – Classe Temática Pressão (categorias e sub-categorias) 97

Figura 18 – Classe Temática Enfrentamento (categorias e sub-categorias) 97

Lista de Abreviações

EAR – Esporte de Alto Rendimento
SPSS – Statistical Package for the Social Sciences
Hand – Handebol
Vol – Volei
Nat – Natação
Taek – Taekwondo
SOrn – Saltos Ornamentais
GArt – Ginástica Artística
GRit – Ginástica Rítmica
NSincr – Nado Sincronizado
Basq – Basquete

RESUMO

Introdução: A Resiliência esportiva apresenta características bem especificas por tratar-se de indivíduos que vivem um contexto de constantes pressões e estresse, em virtude da concepção do esporte competitivo como um espaço de seletividade e alto desempenho. O interesse pela resiliência neste contexto se faz necessário uma vez que a competição se configura como um confronto e deste modo desencadeia pressões e medos nos atletas, e se torna uma situação impregnada de adversidade. **Objetivos:** Este estudo teve por Objetivo Geral analisar a dinâmica do processo resiliente em atletas paraibanos que regularmente participam de competições esportivas. **Método:** Contou-se com a participação, de forma não probabilística e acidental, de 263 atletas das modalidades Taekwondo, Judô, Esportes Aquáticos (Natação, Saltos Ornamentais, Nado Sincronizado), Handebol, Basquete e Vôlei, com idades variando de 12 a 40 anos (M=17,8; DP=4,9), sendo a maioria do sexo masculino (58,9%), a maioria solteira (92%), com nível de escolaridade que variava de "Ensino Fundamental" ao "Ensino Médio" (76,3%), onde (59,2%) possuíam renda variando entre mil e cinco mil reais, e (67,6%) eram católicos. Para a coleta dos dados, utilizaram-se os seguintes instrumentos: Questionário bio-sócio-demográfico, Teste de pressão desportiva, Teste do medo desportivo (Roffé, 2004), o IR – Inventário de Resiliência (Benevides-Pereira, 2008) e uma questão aberta onde foram feitas duas perguntas: O que lhe causa pressão em situação de competição? Como você resolve esta situação? Para a análise dos dados do questionário bio-sócio-demográfico e dos Testes de pressão desportiva e medo desportivo, e IR – Inventário de Resiliência fora, realizadas estatísticas descritivas e multivariadas, por meio do programa estatístico *SPSS*. Já para os dados da questão aberta, utilizou-se a análise de conteúdo categorial temática (Figueiredo, 1993). **Resultados:** Na análise de conteúdo categorial temática emergiram duas classes temáticas, 10 categorias, e 23 subcategorias, à saber: Classe Temática I – Pressão (categorias: aspectos técnicos, resultado, competição, equipe, psicossocial, ausência de pressão) e Classe Temática II – Enfrentamento à Pressão (categorias: controle emocional, atitudes competitivas, suporte social e religiosidade) em relação ao Teste de pressão esportiva as pressões mais prevalentes foram: pressão dos resultados (M=3,56, DP=1,22), auto-exigências internas (M=3,22, DP=1,42) e pressão do treinador (M=3,10, DP=1,26); em relação ao Teste de medo desportivo os medos mais prevalentes foram: medo de lesionar-se (M=2,90, DP=1,45); medo de começar mal na competição (M=2,88, DP=1,42); medo de não poder dar o que se espera (M=2,86, DP=1,35); medo de não pode dar a volta no resultado (M=2,70, DP=1,38) e medo de fracassar (M=2,67, DP=1,35). Em todos os fatores IR (Tenacidade e Inovação-TI, Sensibilidade Emocional-SE, Assertividade-AS, Empatia-EM, Satisfação no Trabalho-ST, e Competência Emocional-CE) foram encontrados escores médios altos demonstrando uma resiliência relativamente boa. Não foram encontradas diferenças significativas no teste t de Student ($p \leq 0,05$) entre modalidades individuais (Taekwondo, Judô, Esportes Aquáticos - Natação, Saltos Ornamentais, Nado Sincronizado - e Ginástica) e coletivas (Handebol, Basquete e Vôlei); mas sim em relação ao sexo nos fatores "TI", "CE" e "SE". Ademais para os atletas os resultaram indicaram que quanto maior a pressão por resultados maior a "TI" e a "AS"; quanto maior as autoexigências maior a "TI" e quanto maior a pressão do treinado maior a "AS" e a "EM"; em relação aos medos quanto maior o "CE" menores os medos de começar mal, de não poder dar o que se espera e dar a volta no resultado. **Conclusão:** O esporte é um espaço gerador de adversidade, mas que por sua vez pode promover a resiliência, o fortalecimento das redes de apoio social, do acompanhamento multidisciplinar e o treino no manejo de recursos internos e externos é fundamental para promover a resiliência.

Palavras-chave: Psicologia, Psicologia do Esporte, Resiliência, Pressão Esportiva, Medo Esportivo.

ABSTRACT

Introduction: Resilience sport has very specific characteristics for being of individuals living a context of constant pressures and stress, due to the design of competitive sport as an area of high performance and selectivity. Interest in resilience in this context is necessary because the competition is configured as a confrontation and thus triggers fears and pressures on athletes, and it becomes a situation steeped in adversity. **Objectives:** This study aimed to examine the general dynamics of the resilient athletes who regularly participate in competitions, state of Paraíba . **Method:** 263 athletes took part in the following sports modalities: Taekwondo, Judo, Water Sports (swimming, diving, synchronized swimming), Handball, Basketball and Volleyball. They were catholics (67.6%), mostly male (58.9%), mostly unmarried (92%) , ages ranging from 12 to 40 years (M = 17.8, SD = 4.9), with education levels ranging from middle school to high school (76.3%), where (59.2%) had an income ranging between one thousand and five thousand. To collect the data, we used the following instruments: bio-socio-demographic questionnaire, sports pressure test , sporting Test of Fear (Roffé, 2004), RI - Resilience Inventory (Benevides-Pereira, 2008) and where they were asked two open questions: What will cause pressure on the competitive situation? How do you solve this? For the data analysis of bio-socio-demographic questionnaire , pressure tests of sport , sporting fear, and IR - Resilience Inventory outside, descriptive and multivariate statistics were used, by the means of SPSS – statistical program. For the data analysis of the open questions, we used the categorical thematic content category (Figueiredo, 1993). **Results:** From the analysis of categorical content themes, emerged two thematic categories, 10 categories and 23 subcategories . Thematic Class I - Pressure (categories: technical aspects, results, competition, team, psychosocial, no pressure) and Thematic Class II - Coping with pressure (categories: emotional control, competitive attitudes, social support and religiosity). In relation to pressure test , the most prevalent pressure were: results pressure (M = 3.56, SD = 1.22), self- inner (M = 3.22, SD = 1.42) and pressure from the coach (M = 3.10, SD = 1.26). Related to the sporting test of fear sports, the most prevalent were: fear of injuring themselves (M = 2.90, SD = 1.45), fear of getting badly in the competition (M = 2.88, SD = 1.42), fear of not being able to give the expected (M = 2.86 , SD = 1.35), fear of not being able to turn back the result (M = 2.70, SD = 1.38) and fear of failure (M = 2.67, SD = 1.35). In all RI factors (Tenacity and Innovation-IT, Emotional Sensitivity- SE, Assertiveness-AS, Empathy-EM, Job Satisfaction- ST, and Emotional Competence-EC) were found higher mean scores showing a relatively good resilience. No significant differences were found in t test, by Student ($p \leq 0.05$) on individual sports (Taekwondo, Judo, Water Sports - swimming, diving, synchronized swimming - and gymnastics) and collective (Handball, Basketball and Volleyball), but in terms of gender factors in "IT", "CE" and "SE". Also for the athletes, the result indicated that the higher the pressure for results , the higher is "IT" and "AS" . The higher the self-demands, the higher "IT" and the higher the pressure of person the higher "AS" and "IN". Regarding to the fears, the higher the "CE" minor fears of getting badly, not giving what is expected and giving back the result. **Conclusion:** The sport is a space that leads to adversity, but it also can promote resilience, strengthening of social support networks and multidisciplinary monitoring. Training in the management of internal and external resources is essential to promote resilience.

Keywords: Psychology, Sports Psychology, Resilience, Sports Pressure, Sports Fear.

INTRODUÇÃO

Quando falamos de esporte estamos remetendo a um fenômeno social que perpassa vários segmentos: de ordem econômica, educacional, científica, cultural, ética, étnica, entre outras (Justo, 2007). O esporte é alvo de reflexões, analises e questionamentos que circundam tanto pelos campos de saberes específicos do fenômeno esportivo - Educação Física/Ciências do Esporte, quanto por saberes transversais ao mesmo - Ciências Humanas e Sociais. Tais olhares se justificam por ser o mesmo um fenômeno rico e multifacetado, tendo em vista que surgem neste âmbito questões morais, políticas e ideológicas (Vaz, 2001).

> O esporte é um fenômeno cultural e social que influencia e sofre influência da sociedade e muitas vezes seus problemas são os mesmos da própria sociedade. Cada vez mais o esporte se torna parte do nosso mundo social. Ele se relaciona com a vida familiar, com a educação, política, economia, artes e religião. Com maior entendimento é possível mudá-lo de forma que mais pessoas se beneficiem das coisas positivas que ele tem a oferecer. (Barbanti, 2006, p.11)

O conceito de esporte é influenciado por mudanças históricas e culturais, pois a compreensão do fenômeno não se manteve estática em todos os tempos históricos, nem em todos os contextos culturais. Em geral o esporte competitivo carrega consigo os ideais contemporâneos que buscam êxito, recorde, melhor desempenho esportivo e a vitória sobre os adversários. Mas para se configurarem como competitivos os embates devem estar pautados nos mesmos códigos do segmento esportivo (modalidade), sendo exercido sob as regras pré-estabelecidas pelos organismos internacionais de cada modalidade (Tubino, 2001).

A seleção do mais forte e mais hábil é valorizada na imagem da vitória. Justo (2007) ressalta que como conseqüência desta ideologia esportiva, o treinamento é adaptado a realidade da alta performance, que acaba por submeter o corpo do atleta a um processo paulatino de sacrifícios. Muitos atletas de elite relatam que "não existe atleta sem dor", assim

fica claro que nos treinamentos os atletas estão o tempo todo em seu limite físico e psicológico. A dor passa a ser tratada como algo a ser dominado e controlado; *"No pain, no Gain"* (sem dor, sem ganho), tornou-se uma expressão máxima no meio esportivo e vista como fundamental para o sucesso dos atletas (Justo, 2007).

Podemos perceber que o cenário esportivo é potencialmente gerador de situações adversas, submetendo o atleta a constantes pressões, onde este não percebe os recursos (sociais e psicológicos) para se adaptar positivamente diante das situações adversas. Esta capacidade para manejar as situações adversas de forma adaptativa é denominada resiliência.

Deste modo este estudo tem como tema a resiliência e o esporte, em virtude da possível interseção entre as duas temáticas. Algumas características atribuídas aos atletas de sucesso (auto-eficácia, autoconfiança, orientação a meta, compromisso, otimismo, foco, bom manejo do estresse, e outras) estão associadas ao conceito de resiliência, mais especificamente aos fatores de proteção. Estudos que relacionam as duas temáticas começam a surgir (Sanches, 2004; Valle, 2007; Sanches, 2007; 2009 e 2010; Zocatelli, 2010) demonstrando o interesse da comunidade acadêmica sobre o tema.

A concepção adotada neste estudo entende resiliência como um processo dinâmico. De acordo com Infante (2005), três componentes essenciais compõem essa dinâmica: a noção de adversidade (relacionada com a presença dos fatores de risco), a adaptação positiva (relacionada com a diminuição dos fatores de risco e promoção de fatores de proteção) e o processo que considera a dinâmica entre os mecanismos emocionais, cognitivos e socioculturais (relacionada com a equalização entre os fatores de risco e de proteção).

O interesse por este tema surgiu por ocasião dos Jogos Pan-americanos de 2007, realizados na cidade do Rio de Janeiro/BR. A Seleção Feminina Brasileira de Vôlei perdeu a final do Pan 2007 (tal como nas Olimpíadas de Atenas 2004 e no Mundial do Japão) para a Seleção de Cuba, e após a derrota, numa reportagem que tentava esclarecer o que estava acontecendo com a Seleção Feminina Brasileira de Vôlei, ouvi-se a seguinte declaração de

um técnico de vôlei entrevistado: “as mulheres não suportam a pressão de uma final como os homens”. Neste cenário, emergiu o interesse pelo tema com a questão: homens e mulheres são diferentes ao lidarem com a pressão no esporte? O conceito de resiliência permitiu o embasamento teórico para esta questão empírica.

Entendemos que este estudo pode ter importância e repercussão no contexto do esporte competitivo, visto que o atleta que tiver a capacidade de lidar de forma mais adaptativa com as adversidades que surjam em sua trajetória esportiva terá mais condições de aprimorar o rendimento e alcançar resultados mais satisfatórios. Formas adaptativas a derrota em uma competição importante podem levá-lo a utilizar esta situação de modo a aprimorar-se competitivamente, enfrentar oponentes mais preparados com segurança e determinação, vivenciar o estar lesionado e outras; e minimizar os efeitos da vida pessoal sobre seu treinamento.

Este estudo foi constituído na forma de uma investigação cientifica tendo como objetivo geral analisar a dinâmica do processo resiliente em atletas paraibanos que regularmente participam de competições esportivas, tendo como objetivos específicos:

- Traçar o perfil bio-socio-demográfico dos atletas nas modalidades: Taekwondo, Judô, Esportes Aquáticos (Natação, Saltos Ornamentais, Nado Sincronizado), Handebol, Basquete e Vôlei.
- Verificar se existe diferença na dinâmica resiliente entre homens e mulheres;
- Verificar se existe diferença na dinâmica resiliente entre modalidades esportivas individuais e grupais;
- Investigar a proximidade e o efeito de redes de apoio social no processo resiliente;
- Investigar os mecanismos de adaptação e a tomada de decisão dos mesmos nas situações adversas;
- Analisar os aspectos psicológicos promotores e resultantes da resiliência;
- Investigar a relação do medo e da pressão no contexto esportivo com a dinâmica resiliente.

No primeiro capitulo delimitamos nosso objeto de estudo para melhor entendimento operacional do que estamos de fato investigando. Para tanto é apresentado um panorama histórico sobre o esporte e o modo como a concepção do mesmo de desenvolveu ate a que se tem em nossos dias. Em seguida explanamos sobre as três categorias de esporte (escolar, rendimento e lazer) e os espaços de inserção de cada uma delas; e fechando este capitulo tratamos do que denominamos de âmbito esportivo, que seria os momentos marcantes do esporte competitivo, a preparação esportiva e a competição.

No segundo capitulo tratamos dos aspectos psicológicos associados ao esporte, é bem verdade que existe um numero significativo de aspectos psicológicos associados ao esporte, mas optamos em focar neste estudo os relacionados ao estresse, à pressão esportiva e ao medo esportivo.

No terceiro capitulo tratamos do aporte teórico deste estudo, a resiliência, e iniciamos nossa reflexão sobre o tema pelo desenvolvimento histórico do conceito, depois tratamos da definição teórica do mesmo e das concepções de estudiosos na temática. Seguimos fazendo uma interseção entre resiliência e esporte que denominamos resiliência esportiva e tomando como base os componentes delimitados por Infante (2005), discorremos sobre a adversidade, a adaptação e os processos dinâmicos no âmbito esportivo.

No quarto capitulo apresentamos o método utilizado, descrevendo quem foram os participantes da pesquisa, o instrumento utilizado para a coleta de dados, as analises usadas neste estudo e o procedimento adotado ao longo da mesma.

No quinto capitulo apresentamos os resultados e sua discussão, iniciando pela apresentação das classes temáticas decorrentes da analise da questão abeta presente no questionário, passando para a descrição do perfil sócio-demografico e desportivo, onde são abordados resultados referentes aos hábitos de treino e competição, estilo de vida dos atletas e papel da equipe multidisciplinar. No tópico seguinte tratamos da analise dos medos e pressões esportivas, fazendo um comparativo por modalidade (individual e coletiva) e por sexo

(homens e mulheres) e fechamos este capitulo com uma analise da dinâmica resiliente, onde avaliamos os fatores da escala (geral, modalidade e sexo) e estabelecemos correlações com os medos e pressões mais prevalentes.

No ultimo capitulo tratamos das considerações finais partimos da descrição do objetivo geral, a fim de responder a cada um dos objetivos específicos de maneira sucinta, trazendo as limitações do estudo e as sugestões para estudos futuros.

CAPÍTULO I

DELIMITAÇÃO DO OBJETO DE PESQUISA

1. DEFINIÇÃO DE ESPORTE

1.1 Panorama Histórico

O esporte, assim como os demais fenômenos sociais, necessita ser estudado partindo de sua construção histórica e de sua contextualização; neste sentido, é importante retomarmos os primórdios culturais, socais e históricos do ambiente esportivo, pois o objeto primário do esporte e a concepção de corpo foram forjados no decurso histórico. Neste sentido é importante apresentar um breve panorama sobre a concepção do mesmo perpassando a Grécia antiga, o esporte moderno culminando no esporte contemporâneo, assim entender-se-á como o ambiente esportivo se apresenta em alguns momentos como estressante, cheio de pressões e incomodo para os alguns atletas.

Na Grécia antiga o esporte era visto como uma prática sagrada e ritualizada, que reforçava as virtudes da força, virilidade, coragem, comunhão, honra, estética, etc. As disputas esportivas eram mais que embates e formas de entretenimento de massa, eram representações de identidade, coesão social e um processo educacional (Rocha, 2008). O ideal esportivo era predominantemente masculino, de dominação masculina, o que impõe uma cilada para o homem grego, pois este deveria ter a sua virilidade afirmada na disputa com os outros. Logo, o embate esportivo era visto não apenas como um privilégio, mas como um espaço de teste e confirmação da imagem de homem (Lessa, 2006).

Os espaços de treino e os eventos esportivos eram momentos em que um grande contingente de cidadãos se reunia, possibilitando troca de idéias, discursos e a interação social. Isso remete ao aspecto hierárquico e de posição social que o esporte promovia na Grécia antiga, bem como às posturas dentro da ordem social que eram esperadas dos cidadãos. Cabia ao homem grego ser capaz de lutar na linha de frente da batalha, de ter o corpo adequado tanto para os momentos difíceis como para os que expressariam a beleza, representando assim a própria cultura grega e o seu ideal de civilização.

Os termos usuais neste período referentes a esporte eram: competição, disputa (*agón*), poder (*arché*), pessoa com agilidade física, fazendo menção a guerra (*athlos*) e instalação de treinamento (*gymnasion*). E remetiam, também, a noção de que o esporte é inerente a natureza humana, por demonstrar uma tendência pelo jogo e a percepção do esporte como uma luta pela sobrevivência. De acordo com Lessa (2008), os historiadores do esporte advogam que o esporte é um fenômeno universal e fundamental para a socialização e sobrevivência humana, elementos do *agonismo* (competitividade, agressividade), de adaptação e variância de situações são base para a concepção de atleta.

Deste modo a disputa e a rivalidade eram valorizadas na antiguidade, Valle (2003) ressalta que não se tratava apenas da disputa em si, mas de uma essência

> A competição era considerada um princípio vital e o rendimento, ambicionado. A rivalidade era parte da essência da vida e o valor de uma competição não residia exclusivamente nos resultados, mas no sentimento que inundava corpos e espíritos durante o instante supremo da competição. (Valle, 2003, p.1)

O que fazia o esporte parte integrativa na formação dos cidadãos, que possuíam certas regalias por participarem de competições, tais como: isenção de impostos, pensões vitalícias, escravos, etc., bem como a importância referente ao período de trégua, onde todo grego tinha um "salvo-conduto" para se dirigir ao santuário de Olímpia. Todt (2007) enfatiza que isso demonstrava o respeito e preocupação que os gregos tinham com a competição, ao ponto de declarar que "o território dos jogos, Élida, era declarado neutro, inviolável e sagrado." (Todt, 2007, p. 220).

Os jogos tinham uma representação de caráter religioso, educativo e de reflexão sobre o corpo, remetendo a uma visão de saúde, tanto da conservação quanto da aquisição da mesma; Rocha (2008) traz que o esporte na era clássica se tornou um meio de trazer ao corpo força e beleza; e que um atleta, como o do pentatlo, por exemplo, era visto como um corpo

capaz de suportar todos os esforços, quer no estádio, quer exercendo força física; e por este motivo os atletas do pentatlo eram vistos como os mais belos e completos.

A atividade atlética na Grécia antiga pode ser entendida em duas categorias, sendo elas:

1. As de cunho religioso, publicas, onde os com melhor êxito eram premiados e honrados com estatuas e poemas;
2. As que se dedicavam ao lazer e ócio, ou de caráter educativo, realizadas nos ginásios.

Lessa (2008) relembra que não se pode ignorar a flexibilidade entre elas, no entanto, ambas as categorias remetem a um treinamento especializado, onde o atleta investe o seu tempo para atingir preparação física, nível técnico e experiência que o iria distinguir dos outros, já que para os gregos, tanto a educação corporal quanto a prática intensiva de exercícios físicos eram primordiais.

Em relação ao caráter religioso dos jogos desportivos no mundo grego, Rocha (2008) destaca que os mesmos aconteciam nos santuários e que aos atletas vencedores cabiam honrarias, e a mitificação de seus feitos. Eles eram elevados ao *status* de heróis; pois a vitoria era vista como a maior honra que um mortal poderia desfrutar, ao ponto de compartilhar do esplendor dos deuses. A lenda de Pélopes, que é vista como a origem dos jogos, reflete bem este caráter heróico dos jogos esportivos. Ele derrota Enômaos para se casar com Hipodâmia, e posteriormente a este feito toda aquela região muda de nome em homenagem a ele.

Também se advoga o surgimento dos jogos aos próprios deuses do Olimpo, onde Zeus derrota Cronos, e Apolo vence a Ares e Hermes. Outra possível explicação para o surgimento das competições esportivas seriam os ritos fúnebres realizados, segundo Todt (2007), em honra aos heróis mortos, em virtude da crença de apropriação por parte dos competidores da força do herói morto.

> Tal fato pode ser observado na Ilíada, do poeta Homero. No canto XXIII, versos 257 a 897. Com a morte de Pátroclo, Aquiles organiza uma grandiosa competição esportiva para homenagear o amigo que padeceu à "bela morte". Foram disputadas as modalidades: corrida de carro, pugilato, luta, corrida a pé, combate com armas, arremesso de disco, tiro com arco e lançamento de dardo. (Rocha, 2008, p. 119)

Os jogos que aconteciam em Olímpia duravam cinco dias e a periodicidade de realização dos mesmos era a cada quatro anos, no mês de agosto; vinham pessoas de todas as localidades da Grécia e ficavam em tendas instaladas próximas as áreas esportivas e durante o período dos jogos eram realizados paralelamente festivais, musicais e discussões. Este evento não atraia apenas os maiores atletas gregos, mas também filósofos, retóricos, historiadores (Todt, 2008). Eles homenageavam a Zeus, a Héracles, e Pélops (primeiro vencedor da corrida de cavalos). Rocha (2008) relembra que atualmente, chama-se a própria competição de Olimpíadas, contudo, é necessário salientar que na Grécia antiga, a nomenclatura "Olimpíada" se referia ao intervalo de quatro anos entre os jogos e não ao evento em si.

Em relação ao treinamento os atletas gregos faziam uso de uma lógica semelhante a de nossos dias, tendo uma preparação ampla que passava pelas corridas, marchas, saltos e lutas; Tubino (2001) faz menção ao uso de cargas com objetivo de otimizar o desempenho, um preparo psicológico que enfocava o sofrimento e o treinamento em ciclos, com dietas especificas em cada período especifico do treinamento. Já no contexto romano, o treinamento perdeu as virtudes do modelo grego, Almeida et al. (2000) traz que em Roma, em virtude do ideal imperial, os treinos voltaram-se para a criação de um exercito imbatível; práticas como subornos eram comuns reduzindo o respeito, tipicamente grego, pelos jogos em feiras esportivas.

A concepção de esporte não faz um salto, ou uma pausa, no período compreendido entre a era clássica e a moderna, este hiato de fato não existe; temos na era medieval um redirecionamento das atividades físicas e o cuidado com o corpo sendo visto como algo

pecaminoso e, por volta do século XV com o advento do renascimento o corpo volta a ser entendido como parte do potencial humano (Almeida et al., 2000). Mesmo com a existência deste período optamos por fazer um salto até a era moderna, por entendermos que este período histórico contribui mais para a compreensão que temos hoje sobre esporte.

O conceito de esporte na era moderna surge no âmbito europeu do século XVIII e se propaga para o resto do mundo, tendo suas bases na aristocracia inglesa, e na ascensão da burguesia houve uma expansão para as demais classes sociais. De forma alguma a prática esportiva da alta classe inglesa invalidava as práticas populares, ainda remanescentes da era medieval, onde jogos estavam ligados a festividades referentes à colheita, celebrações religiosas. Com a industrialização e urbanização as práticas esportivas mais populares caíram em desuso e seriam retomadas, apenas, tempos depois em virtude da higienização, ou domesticação e adestramento dos corpos, na Revolução Industrial (Valle, 2003).

Neste período surge na Inglaterra o treinamento desportivo coletivo, tanto em níveis educacionais quanto militares. Terra e Pizani (2009) destacam que a sociedade inglesa deste período vivia um momento de grande porosidade social e o acumulo de capital por parte da burguesia fazia necessária uma educação voltada para a formação do caráter e o perfil de liderança dos futuros dirigentes sociais, neste sentido o esporte foi incorporado como prática obrigatória nos currículos escolares.

A organização das principais modalidades esportivas da sociedade inglesa se deu entre os anos de 1860 a 1900: Futebol (1863); Atletismo (1866); Natação (1869); Rugby (1871); Ciclismo (1878); Remo (1879); Boxe (1884); Hóquei (1886); Tênis de Campo (1895) e Esgrima (1898). Alem das organizações em instituições reguladoras o esporte se propagou pelo mundo, para Proni (2002) este quadro foi possível graças a alguns fatores como, por exemplo: o aumento do tempo livre; universalização de intercâmbios por meio dos transportes e veículos de comunicação; advento da tecnologia e ciência e a dinâmica político-ideológica.

No final do século XIX, com a burguesia consolidada o limite entre o ‘eles - proletariado’ e o ‘nós - burguesia’ que vinha sendo estabelecido. O esporte se estendeu até as universidades, e adentrar neste seleto grupo só era possível por meios financeiros. As bolsas de estudos, a educação e o esporte se tornam meios de manter as relações entre os ‘iguais’. Um exemplo disto pode ser visto a seguir:

> O *sportman* (verdadeiro esportista) se tornou sinônimo de *gentleman (cavalheiro)*[itálico nosso] e o cavalheirismo e o ideal de “levar na esportiva”, primando pela cortesia, lealdade e educação, tomaram conta do comportamento socialmente aceitável do período. Um forte exemplo desse fato mostra-se na atitude tomada, no final do século XVIII, por muitos *gentlemen* ao incorporarem atividades esportivas nos seus clubes, sem apostas e regulamentadas, nem tanto por regras rígidas, mas sim pelo componente do *fair-play (espírito esportivo)* [itálico nosso]. (Terra & Pizani, 2009, p.8)

No final deste século, em 1896, são retomados os Jogos Olímpicos em Atenas na Grécia, marcando o início dos Jogos da era moderna, no entanto as discussões sobre o tema antecederam o evento com a realização de um congresso na França em 1894 e a criação do Comitê Olímpico Internacional em 1985 pelo barão francês Pierre de Coubertin (Melo, 2007). Ele tinha o objetivo de resgatar os aspectos pedagógicos dos jogos gregos, indo além da necessidade de marcas e quebra de recordes; com base nas concepções humanistas Coubertin queria que os jogos refletissem a lealdade competitiva, a atividade física e o culto ao corpo. Para este propósito era necessário a organização de uma entidade que estabelecesse as regras, as modalidades e agregasse pessoas de varias nacionalidades.

> O Ideário Olímpico lançou em 1896 a carta olímpica, que tinha por principais objetivos: 1. Promover o desenvolvimento das qualidades físicas e morais que são a base do esporte; 2. Educar a juventude através do espírito esportivo para um melhor entendimento e amizade entre os povos, ajudando a construir um mundo melhor e mais pacífico; 3. Espalhar os princípios olímpicos pelo mundo, criando a amizade

> internacional; 4. Unir os atletas do mundo a cada quatro anos em um grande festival esportivo, Os Jogos Olímpicos. (Sigoli & De Rose Jr, 2004, 115)

A partir deste período teve início a compreensão que temos hoje do esporte de alto rendimento. O Movimento Olímpico Moderno configura-se como o maior impulsionador da internacionalização do esporte, pois ao delimitar a categoria Nação e atrelar o rendimento, colocou o desempenho como símbolo de status e poder nacional e os investimentos dos governos no treinamento esportivo ganharam valor político (Valle, 2003). A idéia de Nação poderosa, constituída por cidadãos fortes e saudáveis, fez com que os estados utilizassem o esporte como veículo publicitário de seus regimes políticos. Os Jogos Olímpicos de Berlim, em 1936, por exemplo, foram usados como propaganda do Estado nazista alemão (Sigoli & De Rose Jr, 2004).

Com o advento da Guerra Fria, a divisão do mundo em dois blocos antagônicos e a bipolarização do poder mundial, o esporte virou uma arma ideológica e estratégica na delimitação do poderio e demonstração de força dos dois blocos, "Os campos e ginásios esportivos se transformaram em locais de batalha e os Jogos Olímpicos foram palco de uma disputa política que culminou com os boicotes dos Jogos de Moscou em 1980 e Los Angeles, em 1984" (Sigoli & De Rose Jr, 2004, 112). Neste momento histórico, a tecnologia, com a inserção da televisão no cotidiano das pessoas, culminando no surgimento do esporte como espetáculo, onde o mesmo tornou-se, também, mercadoria de consumo.

Surge a categoria espectador esportivo, sendo que estes poderiam estar nos estádios ou em suas casas desfrutando do espetáculo esportivo em seus aparelhos de televisão. De acordo com Hirata e Pilatti (2007) o esporte espetáculo traz como elementos básicos o fato de:

1. Suas competições serem organizadas por ligas ou federações e os atletas envolvidos serem submetidos a treinamentos intensivos, direcionados e regulamentados;

2. Suas competições serem veiculadas pelos meios de comunicação de massa e apreciadas por espectadores em seu tempo livre;
3. Existir relações mercantis e de trabalho no âmbito esportivo, com os atletas assalariados e os eventos esportivos financiados pela comercialização do espetáculo.

A comercialização do esporte trouxe a parceria de varias empresas na realização dos eventos esportivos. A mudança do esporte como ideologia do estado para o esporte produto, mercadoria e bem de consumo, é reflexo de sua inclusão no mercado mundial a partir das transformações impostas pela globalização. Sigoli e De Rose Jr (2004) destacam que estes interesses econômicos resultantes das relações entre as instituições esportivas, empresas patrocinadoras e corporações de mídia acabam por influenciar diretamente a realização esportiva, surgem assim mudanças nas regras dos jogos, horários de partidas desfavoráveis à prática esportiva, entretenimento para a audiência televisiva, e valorização excessiva do espetáculo e do show em detrimento das características da modalidade esportiva.

O esporte moderno transitou para o esporte contemporâneo, onde seu papel como instrumento ideário-político migrou em tons mais intensos para o esporte como mercadoria. Neste sentido, ele transcende a hegemonia do esporte de rendimento da era moderna, e assume uma heterogeneidade ligada ao mercado de consumo, no qual as práticas, que anteriormente eram voltadas ao lazer, à educação formal e ao alto rendimento, acabam sustentando a indústria esportiva através de ações como: eventos esportivos, lojas especializadas em artigos esportivos, suplementação alimentar, atuações profissionais específicas e a profissionalização do mesmo (Marques et al., 2008).

Logo o esporte não se manteve estático ao longo dos anos, o aspectos religioso, a prática como exclusividade de uma determinada classe social, que tinha na Grécia antiga; o aspecto educacional para a formação de novos lideres para a burguesia, a higienização do

corpo e a demonstração de superioridade política da era moderna; estes aspectos não compõem mais a compreensão que temos hoje do mesmo. O esporte contemporâneo é marcado pela intensa necessidade de quebra de recordes e pela superação dos limites do corpo humano. Deste modo, entender esse processo histórico enriquece a compreensão do nosso objeto de estudo.

1.2 Definição das Três Categorias de Esporte: Rendimento, Lazer e Escolar

Existem diversas formas de organização do fenômeno esporte visando a melhor compreensão do mesmo. Algumas são bem reduzidas e se limitam a categorizá-lo apenas em: desporto seletivo, desporto participativo. Outras em: esporte espetacular, dividida entre profissional e amador; esporte diversão, dividido em recreativo e turístico. Outras mais numa divisão mais ampla como: esporte como instrumento de saúde física e mental, esporte de entretenimento ou de lazer, esporte espetáculo ou profissional, esporte de alta competição, esporte-educação ou Educação Física.

Neste estudo optamos por categorizar o esporte conforme a legislação vigente no Brasil, que institui as Normas Gerais sobre Desporto (Lei nº 9.615/98 - Lei Pelé, e suas alterações e regulamentações). Nela o mesmo está organizado como: desporto educacional, desporto de participação, desporto de rendimento. Estamos usando a nomenclatura esporte como sinônimo de desporto, e mais especificamente esporte lazer como sinônimo de desporto de participação por serem os termos mais usuais na conceituação nos textos específicos da área:

> O Conseil Internationale d'Education Physique Et Sport – CIEPS, vinculado à UNESCO divulgou em 1964 o documento "Manifesto Mundial do Esporte" que o conceituou e o dividiu em três grandes áreas para as quais dedica capítulos específicos: a) esporte na escola, esporte escolar, esporte educacional ou esporte-educação; b)

> esporte participação, esporte de lazer ou esporte de tempo livre; c) esporte de alto rendimento (EAR), esporte de alta competição ou esporte-performance. (Bueno, 2008. p.15)

Pode-se definir como: "uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos, cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos" (Barbanti, 2006, p.09), realizada de forma individual ou coletiva, podendo ter como objetivos: o lúdico, o prazer, o condicionamento físico, mas principalmente a competição; estes objetivos ocorrerem ao mesmo tempo ou separados. A predominância competitiva do esporte sofreu criticas na década de 60 na Europa, onde o aspectos escolar e de participação começaram a ser enfatizados por alguns intelectuais (Bueno,2008).

1.2.1 Esporte Escolar

O art. 3º da Lei nº 9.615/98 (Lei Pelé) define do seguinte modo:

> I - desporto educacional, praticado nos sistemas de ensino e em formas assistemáticas de educação, evitando-se a seletividade, a hipercompetitividade de seus praticantes, com a finalidade de alcançar o desenvolvimento integral do indivíduo e a sua formação para o exercício da cidadania e a prática do lazer.

O esporte escolar visa a formação integral do individuo, desenvolver sentimentos altruístas, de solidariedade e respeito aos indivíduos; buscando o exercício da cidadania. Souza (2002) destaca a diferença entre os valores transmitidos entre o esporte escolar e o esporte de alto rendimento (EAR): este último acaba por comunicar valores como a violência, hiperseletividade, discriminação, e rivalidade. De acordo com Marques (2007) o esporte escolar, por estar inserido no ambiente educacional, primaria por levar os alunos à compreensão de sentidos e valores que assegurem o direito universal à prática do esporte.

Marques (2007) ainda pontua que escola teve papel fundamental na disseminação do esporte na época moderna e perpetua essa importância ainda em nossos dias, pois as aulas de

Educação Física são a porta de entrada de muitas crianças na prática esportiva sistematizada. O ambiente do esporte escolar se diferencia não somente do EAR, mas também do esporte lazer por estar vinculado ao ideal de educação. Deste modo, seus objetivos transcendem ao esporte em si e por estar inserido num contexto mais social acaba por proporcionar mais a formação de cidadãos do que as outras duas categorias do esporte.

O esporte escolar tem, então, como foco crianças e adolescentes dos ensinos fundamental e médio; visando o desenvolvimento físico, moral e mental, praticado dentro das escolas ou por instituições de apoio educacional tais como: ONG's, academias, clubes e escolinhas de esporte; e é operacionalizado pela Educação Física. Ele tenta destacar desde a infância a importância e o habito da prática esportiva, bem como o convívio social e o esporte como instrumento de formação do caráter (Bueno,2008).

Seu foco a priori não estaria no desenvolvimento do desempenho corporal e na formação de novos atletas, mas na garantia a todos os alunos de seu direito universal a prática do esporte (Marques, 2007). No entanto é valido ressaltar que, por estar conectado ao ambiente escolar, ele está de certo modo subordinado à visão pedagógica de cada instituição de ensino, e isso determinará se a ênfase será na transmissão de valores ou na formação de novos talentos esportivos. Quando surgem os novos talentos esportivos, estes podem ser encaminhados para as formações mais especializadas como em clubes, centros de treinamento e federações e os de maior destaque podem ser encaminhados para a profissionalização. Para Bueno (2008) este processo acaba por minar o objetivo inicial do esporte escolar, que é o esporte como instrumento para a Educação.

1.2.2 Esporte de Alto Rendimento

O art. 3º da Lei nº 9.615/98 (Lei Pelé) define do seguinte modo:

> III - desporto de rendimento, praticado segundo normas gerais desta Lei e regras de prática desportiva, nacionais e internacionais, com a finalidade de obter resultados e integrar pessoas e comunidades do País e estas com as de outras nações.
>
> Parágrafo único. O desporto de rendimento pode ser organizado e praticado:
>
> I - de modo profissional, caracterizado pela remuneração pactuada em contrato formal de trabalho entre o atleta e a entidade de prática desportiva;
>
> II - de modo não-profissional, identificado pela liberdade de prática e pela inexistência de contrato de trabalho, sendo permitido o recebimento de incentivos materiais e de patrocínio.

Podemos entender o esporte de alto rendimento como as atividades esportivas fundamentadas na competição vinculada a regras específicas, visando a superação, a vitória e o recorde (Bueno, 2008), está baseado na analise e comparação de resultados, o que traz em sua essência a busca pela melhora da performance atlética e desempenho competitivo (Marques, 2007). No EAR estão implícitas regras específicas já que este tem como principio essencial a competição. Para tanto ele se organiza em modalidades esportivas subordinadas a entidades internacionais e nacionais. Tal organização segue a seguinte estrutura: comitês, confederações, federações e ligas; tendo uma hierarquia decrescente do internacional ao municipal.

De acordo com Bueno (2008) para atingir estes objetivos exige-se dos seus praticantes um alto grau de comprometimento e dedicação, o que pode culminar na profissionalização, com remunerações diretas em termos de contratos com entidades esportivas e/ou patrocínios; mas ele também pontua um estágio anterior a profissionalização, que seria a semi-profissionalização, onde as remunerações se apresentam em forma de patrocínios, bolsas

providas pelo Estado e rendas alternativas que permitem ao atleta a dedicação necessária e comprometimento compatível ao nível de desempenho em que o atleta se encontra. Marques, (2007) coloca que alem do grande empenho dos atletas, requer condições estruturais e materiais especificas para a prática de cada modalidade, enfatizando o aspecto dos lucros financeiros decorrentes da atividade esportiva, independente se o beneficiário deste lucro atletas e/ou os mantenedores financeiros dos mesmos

Mas a definição de EAR não é tão simples como parece, pois nos deparamos com a questão da profissionalização, Marques (2007) advoga diferentemente de Bueno (2008), ao definir o EAR como sinônimo do esporte profissional, vinculando ambos à ação econômica direta e o esporte lazer seria sinônimo do esporte não-profissional pela não vinculação financeira direta, pois para Marques (2007) a associação financeira retiraria o elemento prazer da prática esportiva.

> O interesse material ... não pode existir no lazer, pelo menos em relação à recompensa financeira imediata (pode-se incluir no lazer a prática amadora que objetiva, num momento futuro, vir a se profissionalizar). (Marques, 2007, p.114)

Para Bueno (2008), a profissionalização seria uma consequência do EAR; já para Marques (2007), ela seria inerente à sua natureza, pois a prática desvinculada a uma profissionalização seria impraticável, seja pela necessidade da exclusividade de dedicação do atleta à modalidade esportiva, seja pela estrutura necessária à manutenção e aprimoramento do esporte espetáculo. No entanto isso não deve ser visto de modo negativo, pois a visibilidade, divulgação, crescimento, difusão e valorização do fenômeno esportivo deve muito à profissionalização dos atletas e do esporte. “O atleta profissional tem como garantia de sobrevivência o alcance dos resultados e a melhora de performance, por isso sua dedicação ruma nesse sentido.” (Marques, 2007, p. 115).

O próximo tópico lançará mais luz nesta discussão, mas vale frisar que o objetivo deste estudo não é discorrer sobre conflitos teóricos acerca da classificação do esporte; a intenção deste tópico é delimitar os aspectos relevantes do nosso objeto de estudo. O debate teórico acerca deste tema pode ser aprofundado em leituras relacionadas à Sociologia do Esporte e aos teóricos que discutem a questão do lazer relacionado às Atividades Físicas.

1.2.3 Esporte de Lazer

O art. 3º da Lei nº 9.615/98 (Lei Pelé) define do seguinte modo:

> II - desporto de participação, de modo voluntário, compreendendo as modalidades desportivas praticadas com a finalidade de contribuir para a integração dos praticantes na plenitude da vida social, na promoção da saúde e educação e na preservação do meio ambiente;

De modo geral, a literatura faz tanto referência ao esporte recreativo como também ao esporte de lazer, mas expressão utilizada pela Legislação brasileira é esporte de participação. Ele inclui a participação em atividades tidas como esportivas, pela população em geral, sem o compromisso da competição, ou com esta sendo vinculada ao aspecto lúdico. Para Bueno (2008), está diretamente relacionado ao uso do tempo livre e ao conceito de bem estar físico e psicológico, sendo defendido por várias categorias profissionais como importante componente para a saúde pública. Tem, portanto, como objetivo a diversão, o relaxamento, a descontração, a interação social e mais recentemente, a interação com a natureza, despertando a consciência ecológica na população.

O esporte de lazer pode ser identificado por meio de suas funções, tais como o divertimento, descanso, recreação, entretenimento, faz-se necessário pontuar uma distinção no que tange ao esporte lazer, entre assistir e praticar, onde quem se utiliza do esporte enquanto

espectador não será abarcado em nossa definição, por estarmos tratando neste estudo do agente do esporte, a saber, o atleta (Souza, 2002).

Podemos exemplificar o que seria o esporte de lazer como a situação onde os moradores de um determinado bairro se reúnem aos finais de semana para joga as famosas ‘peladas’, sem ter nenhum vinculo com torneios organizados por entidades competentes da modalidade. “a principal função se torna, simplesmente, praticar. Podemos, dessa forma, perceber o esporte como um direito social, cujo fim se torna à legitimidade da cidadania.” (Souza, 2002, p.67). No entanto, faz-se necessário destacar que há interação entre o esporte de lazer e as características de mercado próprias do EAR, pois este estabelece o modelo para o consumo de equipamento, material, vestuário e mesmo as práticas em moda como no caso das academias de ginástica ou musculação. (Bueno, 2008)

Para Marques (2007) o esporte de lazer se caracteriza pela não profissionalização e busca do prazer e socialização, compensação, recuperação ou manutenção da saúde, equilíbrio psicofísico, restauração e relaxamento. A competição e o desejo de superação também estariam presentes no esporte de lazer, pois a necessidade de desempenho seria uma necessidade humana, uma categoria básica de sua existência. Deste modo o esportista estabelece metas a serem cumpridas, quer seja frente à derrota de um oponente, superar seus próprios limites ou cumprir metas pré-estabelecidas em seus “treinos”.

Marques (2007) traz outra nomenclatura dentro do esporte de lazer: seria o que ele chama de esporte oficial, em que os sujeitos se submetem às mesmas condições e ambientações do esporte de alto rendimento (com as normas de competição e treino), mas sem o cunho de trabalho do EAR. E sem tirar da prática esportiva seu sentido de lazer, mas em termos de valoração, a ênfase se daria em maior medida no jogo do que no jogador, ou seja, o resultado da disputa é mais importante que o bem-estar dos praticantes.

A diferenciação estaria estabelecida pela ausência de relação de trabalho no esporte, e por conseguinte, numa maior dificuldade em termos de estrutura e incentivo financeiro quando comparado ao EAR. Deste modo, é possível encontrar atletas em eventos de âmbito até internacional, como os Jogos Olímpicos, que não se tornaram profissionais, não tem uma relação de trabalho com o esporte.

> Somente a partir do momento em que existir um movimento de profissionalização, pode-se atestar sua frequência no ambiente do alto rendimento, visto que isso envolverá não só bons resultados e alta performance atlética, mas também toda uma estrutura mercantil que envolve esse meio. (Marques, 2007, p. 120)

1.3 Âmbito Esportivo

Optamos por delimitar este tópico por âmbito esportivo em virtude da rotina de um atleta enquanto atleta se configurar pelo ciclo:

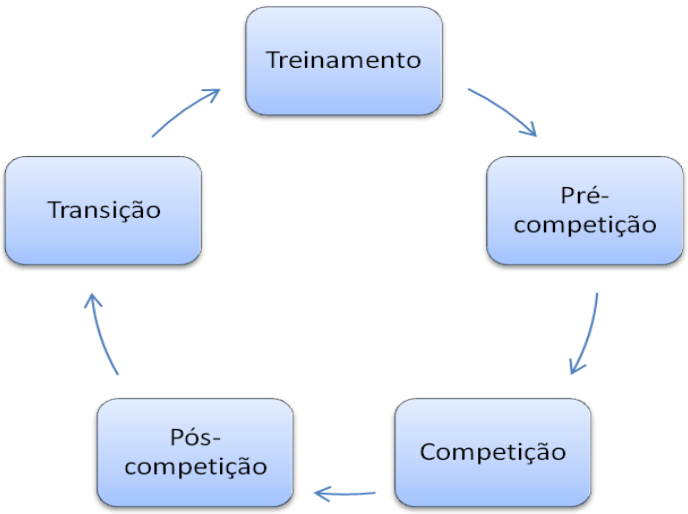


Figura 1: Modelo de Intervenção Psicológica (Fleury, [s.d.])

Entendemos que a vida do atleta não se resume a este ciclo e por esta razão optamos pela terminologia âmbito, ao invés das terminologias contexto ou ambiente, já que estas são mais amplas e acabam por incluir aspectos sociais, relacionais, estruturais, materiais e etc., ao passo que o foco deste tópico remete aos aspectos rotineiros que constituem o praticante de

uma atividade física enquanto atleta e que o influencia psicologicamente. De acordo com o modelo proposto por Fleury [s.d.], percebemos que a rotina do atleta se constitui basicamente de períodos de preparação e competição esportiva; por esta razão se faz necessária uma breve explanação destes dois momentos do dia a dia do atleta.

1.3.1 Preparação Esportiva

Chama-se "treinamento esportivo" ao conjunto de meios utilizado para o desenvolvimento das qualidades técnicas, físicas, e psicológicas de um atleta ou de uma equipe, tendo como objetivo final colocá-lo(a) na 'forma' projetada na época certa da performance, considerando-se 'forma' como a eficiência máxima de um indivíduo ou um grupo de indivíduos (equipe) em determinada prova esportiva (Tubino, 1979, p. 35). Em geral e mais recentemente, contudo, o treinamento esportivo passou a visar a melhoria de uma determinada qualidade física (força, resistência etc.) para fins de forma física (fitness), como também saiu da perspectiva única do rendimento para uma abrangência mais ampla de acesso ao lazer e à saúde e de pleno direito à cidadania.

Para Fleury (1998) a preparação esportiva visa a otimização de quatro áreas ou competências, que são: técnica, tática, física e psicológica; a preparação técnica se refere à performance ou execução dos componentes de cada modalidade, como por exemplo o saque no vôlei. A tática remete à estratégia a ser usada na competição, visando anular o poder do adversário e incrementar a força tanto ofensiva como defensiva. Preparação física prima por dar ao corpo do atleta a condição necessária para desempenhar as funções táticas e técnicas, usando para isso, treinamento aeróbico, de força e o condicionamento anaeróbico. A preparação psicológica visa melhorar o desempenho do atleta através da aquisição ou melhoria de habilidades psicológicas como: concentração, motivação, controle de estados emocionais, etc.

Este processo exige do atleta muitos sacrifícios para que o mesmo alcance seus objetivos, o que pode desgastá-lo e recrutar boa parte de seu tempo; alem dos treinos técnico, tático, físico e psicológico; fatores como o medico, nutricional, fisioterápico e outros, podem afetar o desempenho do mesmo (Santos & Shigunov, 2000).

O objetivo da técnica é a melhoria do resultado permitindo uma ação mais econômica e efetiva dos movimentos; e otimizar a eficiência (forma de realização) da habilidade; eficácia (finalidade) e adaptação (da Silva, 1998). As variáveis estrutura temporal (quando o treino técnico começou a ser administrado), freqüência com que os exercícios são apresentados, e precisão devem ser levadas em consideração; e geralmente educação técnica é feita verbalmente através da explicação e demonstração dos exercícios (Costa & Nascimento, 2004).

No que tange ao aspecto tático do treinamento Greco (2006) argumenta que há uma inter-relação entre tática e cognição, já que comportamento tático pressupõe cognição-ação, ou seja, tática implica em tomada de decisão; todavia faz-se necessário um repertorio técnico na memória do atleta para aperfeiçoar a tomada de decisão, bem como estar mentalmente preparado para decidir. A tática é compreendida como algo que remete à forma como os jogadores e as equipes gerenciam os momentos do jogo, as experiências táticas devem ser orientadas inicialmente a partir da análise da estrutura do jogo, para configurar a especificidade de cada esporte, logo cada modalidade pede estratégias especificas, assim o treinamento deve levar o atleta a aprender a tomar decisões e resolver problemas que ocorrem durante o processo (Costa & Nascimento, 2004).

Na tomada de decisão tática, a seleção da resposta (decisão) depende inicialmente da identificação do estímulo, para que a seguir a resposta ou ação possam ser programadas, alem da importância da interação entre a técnica e a tática no ensino dos esportes coletivos. Greco (2006) ressalta que o comportamento tático se visualiza externamente a partir da execução

técnica, isto é do conhecimento processual, automatizado, internalizado na memória; logo poderá preparar o atleta para novas tomadas de decisão no futuro.

No preparo psicológico as formas de treinamento têm como objetivo o desenvolvimento das capacidades visando o aperfeiçoamento, estabilidade e aplicação das habilidades psíquicas de maneira que adquiram flexibilidade; A preparação psicológica deve se constituir numa parte permanente do treinamento esportivo de qualquer atleta, através de intervenções organizadas sistematicamente, realizadas por métodos que desenvolvam uma sucessão de atos que visem o melhor desempenho esportivo. Para Lavoura et al (2008) o preparo psicológico assegura desempenho físico elevado, melhorando a disciplina, a perseverança, a força de vontade, a confiança e a coragem.

Para Santos [s.d.] o treinamento psicológico deve proporcionar ao atleta aprendizagem, manutenção e otimização psicofísica, a autora elenca quatro componentes que deve ser abarcados pelo treino: "1. características psicológicas da personalidade; 2. atitude diante do treinamento e da competição; 3. pré-disposição para o rendimento; 4. meio ambiente." (Santos, [s.d], p.25). Para a autora um dos prontos importantes é o treino do auto-controle, tanto no processo de treinamento quanto nas competições.

Deste modo podemos perceber que a preparação do atleta não se configura como um processo simples, ele requer uma ação multidisciplinar, lembrando que para cada eixo (tático, técnico, físico e psicológico) são necessários profissionais especializados, tempo de treino assegurado para cada eixo, matérias, estrutura e custos financeiros como cada eixo. Logo a preparação do atleta pode se apresentar como um ambiente promotor de riscos e estresse.

1.3.2 Competição Esportiva

A competição em si é um evento importante na conceituação dos EAR, e competir significa enfrentar desafios e demandas que podem, de acordo com muitos aspectos individuais e situacionais, representar uma considerável fonte de estresse para os atletas, dependendo de seus atributos físicos, técnicos e psicológicos (De Rose Jr, 2002). Pode-se considerar que o mesmo acontece também com os outros componentes do contexto competitivo: os técnicos e os árbitros. Cada modalidade esportiva tem suas particularidades e exige diferentes métodos de preparação e demandas físicas, técnicas, táticas e psicológicas; mas todas têm como referencial a competição.

Toda competição, de acordo com De Rose Jr (2002), em qualquer nível, apresenta quatro aspectos que são evidenciados a todo o momento:

1. Confronto: entre dois ou mais indivíduos ou equipes. Não há competição sem confronto. Ele pode ser pessoal; pode ser com um adversário na forma de contato direto e indireto;
2. Demonstração: das capacidades e habilidades aprendidas e desenvolvidas durante todo o processo de treinamento e ao longo da carreira do atleta. É o momento no qual o atleta exibe suas condições e o quanto ele está preparado (ou não) para enfrentar todas as demandas do processo competitivo.
3. Comparação: em função de um padrão auto-determinado ou definido externamente. Quando se compete, sempre há uma comparação com algum padrão, seja ele individual, ou estabelecido socialmente, desde que haja pessoas presentes para constatar o desempenho.
4. Avaliação: com base nos padrões e no julgamento o desempenho do atleta é avaliado pelas pessoas presentes no evento. Esta avaliação, no entanto, nem

> sempre é feita por pessoas preparadas e que podem emitir um julgamento com base científica e técnica. Esta avaliação pode ser quantitativa ou qualitativa

Outra forma de ver ou entender o processo competitivo é separando-o em dois eixos: competição contra alguém, e competição contra si mesmo. No primeiro os indivíduos embatem contra outros e a ordenação das disputas seria conforme o nível de excelência, neste tipo de competição a mensuração precisa em imprescindível e o nível tecnológico de nos treinos e nas aferições de resultados é cada vez mais sofisticado. O segundo eixo remete a um embate íntimo, privado, onde o competidor é seu juiz, os limites de esforço na competição variam no plano individual; a formatação neste sistema compreensão sobre a competição remete a diferenciação e elevação individual; onde não haveria 'igualdade' entre os seres humanos, pois a vitória e a derrota estaria relacionada a capacidade de cada individuo se superar, isto não significa a ausência de regras padronizadas, apenas que a disputa ocorre também internamente e esse seria o diferencial (Rubio, 2006).

O fenômeno esporte está diretamente relacionado a uma atividade física competitiva institucionalizada, com regras previamente estabelecidas que promovam igualdade de averiguação a todos envolvidos na mesma. Competição é um processo no qual o sucesso é mensurado através da "comparação das realizações daqueles que estão executando a mesma atividade física, com regras e condições padronizadas" (Barbanti, 2006, p.05). Está padronização ocorre mediante a institucionalização que tem como elementos norteadores:

> 1 – As regras da atividade são padronizadas:...no esporte, as regras do jogo definem um conjunto de procedimentos com guias e restrições.
>
> 2 – O cumprimento das regras é feita por entidades oficiais: quando os resultados ... são comparados de uma competição ... é necessário que alguma entidade oficial que programa as competições assegure que as regras foram obedecidas e as condições padronizadas.

> 3 – Os aspectos técnicos e organizacionais da atividade se tornam importantes: ... jogadores e treinadores têm que desenvolver estratégias e programas de treinamento para aumentar suas chances de sucesso. Também os equipamentos esportivos ... são desenvolvidos e produzidos para aumentar o rendimento.
>
> 4 – A aprendizagem das habilidades esportivas se torna mais formalizada: ... como a preocupação de ter sucesso aumenta, os participantes procuram a orientação de especialistas. Além do treinador, outros elementos são requisitados como preparador físico, médico, psicólogo, massagista, fisioterapeuta, nutricionista, etc. (Barbanti, 2006, p.05 e 06)

Outro aspecto importante nas competições é a mudança que o esporte contemporâneo vem sofrendo, onde o elemento primordial não é mais a participação e cooperação, e sim a vitória; o ditado popular 'não importa vencer, o importante é competir' vem perdendo cada vez mais a sua essência. "Nessa condição, a vitória, e não a participação, é o valor supremo da competição esportiva, isso porque à vitória estão associados o reconhecimento social, o dinheiro e o desejo da permanência, levando ao menosprezo de qualquer outro resultado" (Rubio, 2006, p.87) .

A recompensa também esta inserida dentro do entendimento de competição, Fleury (2004) define competição como um processo social decorrente do recebimento de recompensa embasadas no desempenho em relação a os outros competidores, isso denota que o sucesso de um atleta ou equipe está automaticamente relacionado com o fracasso do outros; isso gera comparação entre grupos (que seja na vertente eu/eles, ou nós/eles), o que na opinião da autora reflete o caráter social da competição. Rubio (2006) ainda coloca que este tipo de parâmetro se reflete na desvalorização que as medalhas de prata e bronze vem sofrendo ao longo dos anos, perdendo seu valor de distinção e assumindo o valor de prêmios de consolação.

Vale destacar que “a competição não é inerentemente boa ou ruim. Ela pode levar a resultados positivos (p.ex., auto-estima aumentada, confiança, divertimento, reconhecimento e reforço financeiro) ou resultados negativos (p.ex: a perda de um título importante ou agressão excessiva)” (Fleury, 2004, p.52). Logo um processo competitivo exige uma alta demanda cognitiva, física e emocional por parte do atleta, o que gera um índice elevado de estresse e desconforto psíquico no momento pré-competitivo e competitivo em si.

CAPÍTULO II

ASPECTOS PSICOLÓGICOS ASSOCIADOS AO ESPORTE

2. ASPECTOS PSICOLOGICOS ASSOCIADOS AO ESPORTE

Muitos são os aspectos psicológicos associados ao esporte, Samulski (2006) relata em sua intervenção junto aos atletas brasileiros durante as Olimpíadas de Atenas 2004, onde 25 atletas de 14 modalidades esportivas solicitaram apoio psicológico, que os problemas mais frequentemente detectados nestes atletas durante os jogos foram:

> Falta de auta-estima, ansiedade competitiva, ansiedade pré-competitiva, ansiedade, insegurança, instabilidade emocional, mudanças de humor, falta de confiança, sinais de estresse psicossomático, problemas de adaptação, recuperação entre as provas, preocupação com o resultado, insegurança sobre o desempenho, insônia e problemas de concentração. (Samulski, 2006, p.166)

Estes foram os fatores listados por Samulski (2006) em uma única competição, não estão nesta lista fatores como, por exemplo: motivação, coesão grupal, dinâmica de grupo e outros. Podemos perceber que seria impossível abarcar todos os fatores psicológicos, ou a maioria deles, em um único trabalho, deste modo optamos por tratar neste estudo de dois aspectos relacionados ao estresse, a saber: medo e pressão; por entendermos uma relação entre os mesmos e o construto teórico que estamos investigando no âmbito esportivo.

As terminologias ativação, ansiedade e estresse geralmente são usadas como sinônimos por algumas teóricos, mas os estudiosos da psicologia do esporte e do exercício físico comumente distinguem entre este termos por buscarem maior precisão no que estão aferindo, definindo e estudando. Deste modo entendemos ser importante explicar a distinção normalmente feita por esta área de estudo, para melhor compreensão dos termos usados neste estudo.

A ativação é definida por Weinberg e Gould (2010) como uma combinação entre a atividade fisiológica e a psicológica em uma pessoa e se relacionando com a motivação em um momento determinado, que varia ao longo de um contínuo de um estado de sono profundo

a excitação extrema. Na ativação há uma excitação na área mental e física onde a pessoa pode apresentar aumento da freqüência cardíaca, respiração e sudorese; ela não é necessariamente oriunda de situações negativas, pois uma pessoa pode ter a mesma resposta fisiológica decorrente de uma situação boa, como por exemplo, passar no vestibular; ou de uma situação negativa, como por exemplo, o falecimento de um ente querido.

Já a ansiedade é definida por Weinberg e Gould (2010) como um estado emocional negativo acompanhando de uma sensação de nervosismo, preocupação e apreensão; e relacionada com a ativação do organismo. Ela tem um componente mental, chamado pelos autores, de ansiedade cognitiva; e um componente denominado ansiedade somática, relacionado à percepção da ativação física. Os autores fazem ainda uma distinção entre ansiedade estado e ansiedade traço, para estabelecer uma distinção entre as características de personalidade e as respostas situacionais.

A ansiedade estado é um estado emocional transitório, passivo de mudança, caracterizado por sensações subjetivas e conscientes de apreensão e tensão associado a ativação do sistema nervoso autônomo. Já a ansiedade traço é a disposição em perceber como ameaçadoras algumas circunstâncias que não são objetivamente perigosas, associada a uma resposta de ansiedade estado desproporcional. *"Por lo general, las personas con angustia rasgo elevada experimentan más angustia estado em situaciones extremadamente competitivas y de evaluación que las personas que tienen menor angustia rasgo."* (Weinberg & Gould, 2010, p. 79).

Podemos entender melhor a distinção conforme o esquema abaixo proposto por Weinberg e Gould (2010):

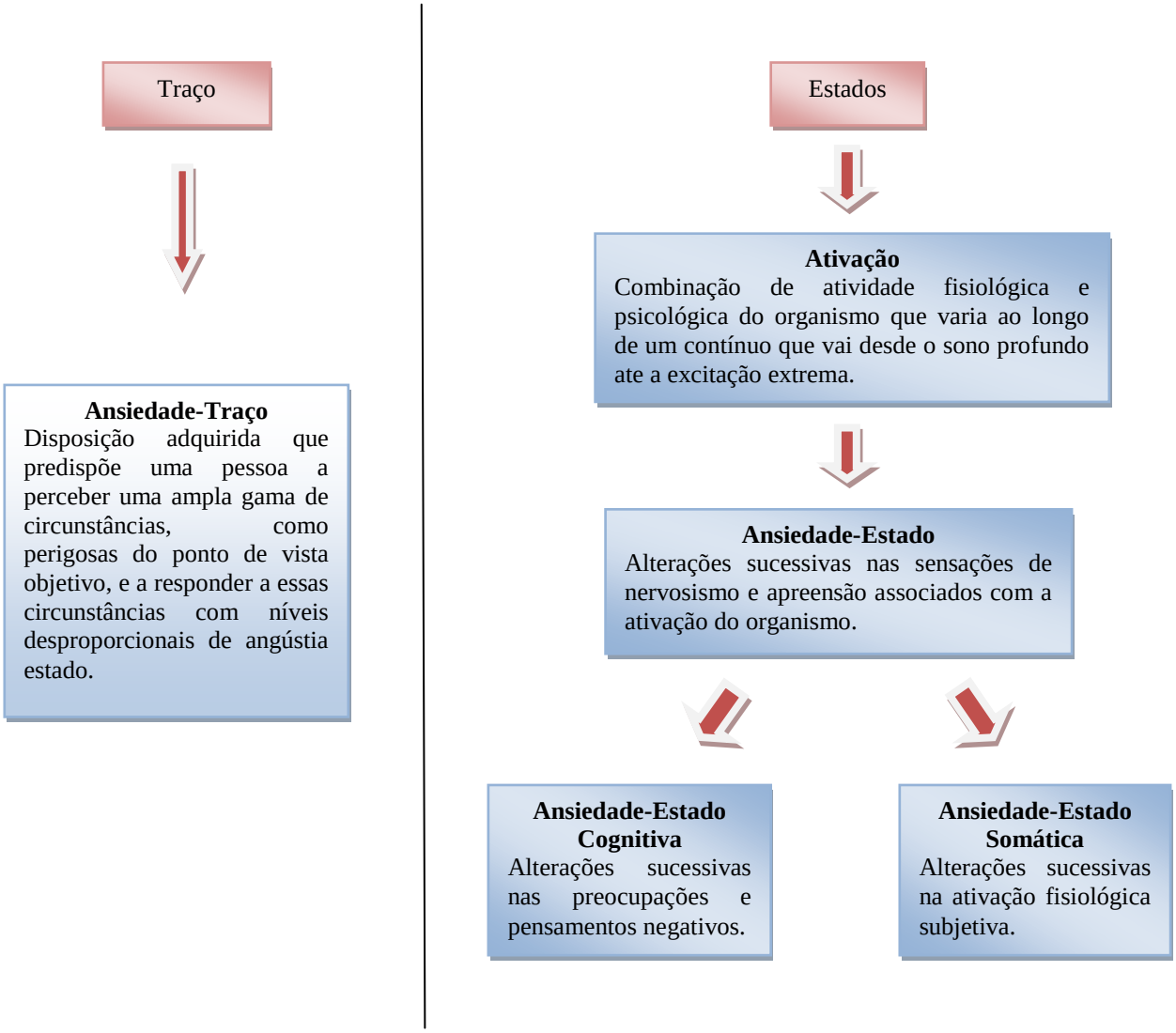


Figura 2 Relação entre a ativação, a ansiedade-traço e a ansiedade-estado (Weinberg & Gould, 2010, p. 80) [tradução nossa]

No próximo tópico será abordada a relação entre ativação, ansiedade e estresse, ficando para o próximo capítulo a relação entre estes aspectos psicológicos e a resiliência. Neste capitulo nos deteremos nestes dois aspectos: pressão e medo esportivo.

2.1 Pressão Esportiva

As pressões esportivas estão relacionadas com o estresse. Os termos estresse e ansiedade são apresentados por alguns autores como sinônimos, no entanto este uso é indevido, pois suas definições não remetem ao o mesmo construto. De acordo com Dias (2005) o estresse está relacionado a uma situação que excede a capacidade física e psicológica

do individuo, onde os recursos (sociais e psicológicos) para lidar com a situação são muito importantes; já a ansiedade refere-se a uma resposta emocional aversiva ao estresse, resultante de uma avaliação de ameaça, caracterizada por sentimentos subjetivos de preocupação e apreensão, podendo vir acompanhado por aumento da ativação fisiológica.

O estresse, segundo Capitanio (2004), é geralmente iniciado por situações ou circunstâncias (estressores) que são interpretados (avaliados subjetivamente) como perigosos, potencialmente prejudiciais, ou frustrantes. Se um estressor é percebido como perigoso ou ameaçador, sem a respectiva presença de um perigo objetivo, uma reação emocional (ansiedade) é evocada. Pensamentos ou lembranças que são percebidas como ameaçadoras podem também evocar reações ansiosas como se fossem perigos reais demandados do mundo externo.

O estresse também pode ser definido, de acordo com Weinberg e Gould (2010), como um importante desequilíbrio entre a demanda (física e psicológica) e a capacidade de resposta, em situações que a capacidade de satisfazer essas demandas tem consequências importantes. No entanto esses autores conceituam como um processo, ou seja, uma sequência ordenada de etapas inter-relacionadas, citando o modelo proposto por McGrath composto por quatro etapas: 1) demanda ambiental, 2) demanda subjetiva, 3) respostas de estresse e 4) consequências na conduta.

A primeira etapa do processo de estresse: demanda ambiental diz respeito às demandas que são depositadas sobre a pessoa, ou seja, são externas e decorrentes do ambiente e da situação, e podem ser de ordem física ou psicológica. A segunda etapa refere-se à percepção que o individuo tem das demandas ambientais, essa percepção pode variar de pessoa para pessoa; Weinberg e Gould (2010) enfatizam a personalidade como fator muito importante na configuração da segunda etapa do processo de estresse, haja visto que eles entendem que a ansiedade traço se refere a um componente da personalidade. A terceira etapa

do processo é a reposta física e psicológica do individuo frente a situação tal como ele a percebe; havendo um desequilíbrio na percepção da demanda em relação a capacidade de responder a mesma, haverá maior ansiedade estado, e modificação na capacidade de concentração e aumento da tensão muscular. Na quarta etapa remete a conduta concreta, ou seja, afetando diretamente o rendimento do atleta, conforme explanado na figura abaixo:

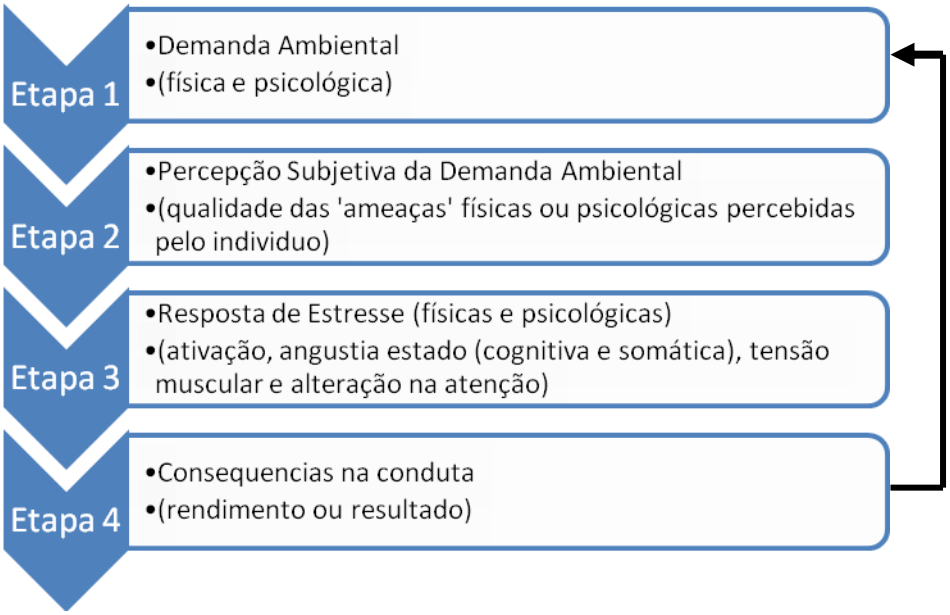


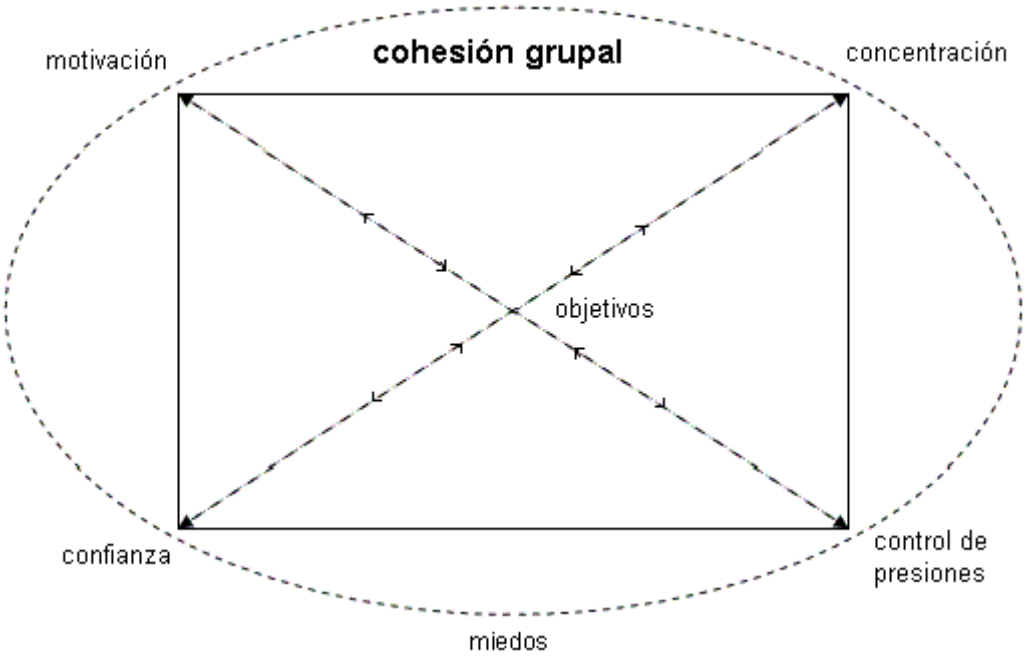
Figura 3 As quatro etapas do processo de Estresse (Weinberg & Gould, 2010, p. 82) [tradução nossa]

Estresse também pode se conceituado como uma reação psicofísica do organismo, causada por alterações psicofisiológicas que podem ocorrer quando uma pessoa frente à determinada situação se sinta irritada, amedrontada, excitada ou confusa ou mesmo imensamente feliz. É um processo, pois ao confrontar-se com a fonte de estresse, inicia-se uma sequência sucessiva de eventos bioquímicos. No início, a manifestação é bastante semelhante entre os indivíduos: taquicardia, sudorese excessiva, tensão muscular, boca seca e sensação de estar alerta, posteriormente, as diferenças se manifestam de acordo com as predisposições genéticas da pessoa. (Capitanio, 2004).

O que levaria a desencadear um processo estressante seria o estressor, que para Capitanio (2004) seria tudo aquilo que causa uma quebra da homeostase interna e que exija alguma adaptação da pessoa, onde os mesmos podem ser internos ou externos. Os primeiros são determinados pela própria pessoa constituem-se no seu modo de ser, se é ansiosa, tímida, depressiva ou se tem alguma neurose. Os externos são eventos ou condições que afetam o organismo. Muitas vezes independem do mundo interno da pessoa sendo situações que ocorrem fora do corpo e da mente da pessoa.

No contexto do esporte, Samulski e Chagas (1992) admitem que os poucos minutos antes do início da competição, se configura, para a maioria dos atletas, o momento mais estressante, manifestado através de um alto nível de excitação e ansiedade. Segundo Becker Jr (2000), o estresse tanto pode ser causa como reação a um estímulo, configurando-se como uma forma de reação a ele mesmo, ou seja, ele leva à ansiedade e esta pode ser compreendida como a reação emocional frente a uma situação estressante. Weinberg e Gould (2010) discorrem de tal modo que o estresse por vezes se apresenta como sinônimo de pressão.

Mas afinal o que seria pressão? Para Roffé (2004) é exigir do outro mais que ele pode dar, no estresse há uma desproporção entre as exigências da situação e a capacidade em responder, com seus recursos, de maneira superior as estas exigências, deste modo o estresse se apresenta na troca entre o individuo e o meio. As pressões podem ser internas ou externas, onde as internas referem-se as exigências do próprio individuo em relação a si mesmo e as externas podem são exigências exteriores a este, quer oriundas de outros indivíduos ou situações. E estão relacionadas com a motivação, concentração, confiança, coesão grupal e medos; conforme o seguinte diagrama proposto pelo autor:



Figuras 4 Variáveis que interferem no rendimento esportivo (Roffé, 2004, p.02)

Podemos perceber que o controle da pressão está em oposição à motivação configurando-se no motor de equilíbrio entre as demais variáveis deste esquema. Para o autor não controlar as pressões afeta a motivação que afeta a concentração que afeta a confiança, que aumenta a percepção do medo; quando este ciclo se fecha há uma ação direta na coesão grupal. Este esquema não tem apenas esta direção, ou seja, o ponto de origem dos problemas psicológicos não precisa ser necessariamente a pressão. Para Valle (2007) as pressões tem relação direta com a auto-confiança, ou seja, quanto menor a confiança no momento de pressão maiores as sensações de duvida, receio e medo, propagando seus efeitos mais e mais.

O atleta tem que superar os mais elevados níveis de exigências físicas, técnicas, táticas e psicológicas. Muitas vezes esse sacrifício inclui, também, aspectos relacionados a sua vida pessoal, o objetivo principal desses atletas é obter o melhor desempenho e, sempre que possível, vencer. Todos esses fatores fazem do esporte competitivo uma atividade repleta de situações provocadoras de estresse, com as quais os atletas devem conviver em sua rotina esportiva (De Rose Jr., Deschamps & Korsakas 2001). Na prática esportiva os atletas são

submetidos a pressões constantes, onde o rendimento esta associado a capacidade em superar as demandas causadoras de pressão.

Em algumas pesquisas com atletas de alto rendimento, mencionadas por Figueiredo (2000), foram identificadas as seguintes fontes de estresse: a) pessoas significativas (problemas com companheiros de equipe, pressão do técnico e dos pais, conduta de árbitros e torcida); b) auto-avaliação e avaliação social (pressão por atingir padrões, pressão pelo bom desempenho, críticas); c) ansiedade e medo de errar; d) não se sentir preparado psicologicamente para a competição; e) características da competição; f) condições do ambiente; e g) não ter o desempenho esperado na competição.

Nestas situações apontadas por Figueiredo (2000), as demandas se apresentam externas e ligadas às condições competitivas. O fator financeiro pode se apresentar como uma demanda de pressão, visto que a "realidade brasileira também pode ser um fator de pressão, proporcionando ou não condições financeiras de treinamento e viagens, além da estrutura das federações e confederações" (Valle, 2007, p.04). Deste modo as pressões seriam parte do processo de estresse e relacionadas as demandas do ambiente em conjunção com a percepção que o indivíduo teria dessas demandas e de seus recursos para lidar com elas.

2.2 Medo Esportivo

Quando falamos de medo, estamos falando de uma emoção. Para Duarte (2008), a emoção é definida como um sistema de resposta psicofisiológico, distinto e integrado; trata-se de uma reação organizada e estruturada, e tem origem em um evento significativo em relação à sobrevivência e necessidades do organismo. As emoções podem ser caracterizadas por três elementos principais:

1. As mudanças fisiológicas: alterações nas emoções que ocorrem no nível do sistema autônomo;

2. Tendências de ação: elemento central das emoções, o medo, por exemplo, pode apresentar a tendência de fuga, é importante ressaltar que as tendências a ação podem sofre influência de regras sociais e culturais, onde estas determinam que ação, é ou não, adequada a cada situação;
3. Experiência subjetiva: é a consciência da experiência individual durante o episódio emocional.

O cenário esportivo é fonte de experiências emocionais para muitos atletas, e estas podem afetar o desempenho dos mesmos, mediante seus efeitos, tanto em treinos como em competições. Duarte (2008) ainda advoga que emoções como raiva e medo são responsáveis por um alto índice de ativação relacionado com um baixo índice de prazer, o que gera uma sobrecarga fisiológica tanto na preparação quanto na competição esportiva. Elas afetam o rendimento, tanto positivamente como negativamente; o nível de estimulação oriundo de uma emoção pode tanto trazer aumento da potência anaeróbica (máxima velocidade de execução, indicando a velocidade de produção de energia), quanto interferir na coordenação motora de movimentos finos

Os estudos acerca do medo apontam que esta é uma emoção básica e fundamental, presente em toda cultura, faixa etária ou espécie; está relacionada com a auto-proteção, funcionando de forma automática no organismo, pois as emoções manifestam no corpo um estado de ativação acarretando mudanças fisiológicas, "o medo interfere no rendimento atlético, porque sabe-se que este sentimento ... é responsável pela aparição de várias sensações e outras emoções e que essas acompanham e regulam as ações esportivas, contribuindo para o êxito ou para o fracasso no esporte." (Lavoura & Machado, 2008, p.04)

Ele é concebido, para Santos (2003), como uma emoção-choque, em virtude da percepção de perigo iminente que põe em risco a preservação do individuo. Em decorrência disto o corpo reage fisiologicamente preparando o individuo para reagir à ameaça, a se

defender, em virtude dos efeitos físicos e químicos oriundos do medo. E por estas reações fisiológicas estarem presentes em outras formas de vida, o medo se aproxima de uma reação biológica comum, claro que a autora está se referindo ao medo em sua dimensão fisiológica, sem analisar os componentes sociais e contextuais do mesmo.

As causa do medo podem ser pessoais ou decorrentes do meio ambiente, onde a interação entre estas duas fontes pode gerar um estado agudo de medo; Brochado (2002) entende que pessoas com um grau acentuado de medo têm um rendimento melhor quando em situações não competitivas do que em competições, pois numa situação neutra, com menor incidência de pressão, não haveriam estímulos que desencadeariam a fuga ou evitação. Isto lança luz em nossa compreensão da relação entre o medo e as pressões, pois segundo Roffé (2005), as pressões e medos vividos pelos atletas podem constituir um entrave para seu melhor desempenho.

Esta emoção pode ser compreendida como um evento, percebido e avaliado, como potencialmente desencadeador de conseqüências negativas, sobre as quais o individuo pode antecipar algo, por esta razão o medo se aproximaria, para Duarte (2008), mais de uma avaliação cognitiva do que de uma reação emocional. O medo é um estado emocional aversivo, onde as ameaças ativam o sistema defensivo do individuo, este sistema organiza padrões comportamentais ajustados as ameaças, quando o organismo detecta a ameaça há uma paralisação seguido do aumento da vigilância em relação a ameaça, com a aproximação da ameaça a intensidade das respostas aumentam, mobilizando os recursos energéticos, ou para a fuga, ou para a luta, ou para a imobilização, e quando a ameaça desaparece a intensidade de resposta frente ao medo é reduzida.

No tipo de manifestação descrita acima temos o medo inato, onde o foco é a sobrevivência, o sistema do medo tem seu controle mediante um circuito neural específico relacionado com uma estrutura límbica do cérebro, que se encontra no lobo ântero-medial

temporal denominado de amígdala; que regula o medo, o condicionamento ao medo e a memória ao medo. No medo aprendido, ou condicionado, há um pareamento de um estimulo neutro com um estimulo aversivo incondicionado, onde o medo é evocado de uma situação em que a mesma, por si só, não produziria o comportamento, aqui faz-se necessário um mecanismo de memória, pois o medo aprendido requer uma experiência previa com situações ameaçadoras (Duarte, 2008).

> No esporte, podemos verificar uma variedade de estressores internos e externos, que podem desestabilizar física e psiquicamente o atleta, antes e durante a competição. Fatores como a hiperestimulação através de barulho, luz, dor e situações de perigo; estímulos que induzem as necessidades primárias: alimentação, água, dormir, temperatura, clima; estressores de performance: superexigência, subexigência, falha, crítica, censura, elevada responsabilidade; estressores sociais: isolamento social, conflitos pessoais, mudança de hábito, morte de parente. (Nunomura, Carbinatto & Duarte, 2009, p. 137)

O comportamento do individuo afligido pelo medo é perturbado pela apreensão do fracasso, onde suas capacidades estão em xeque e isso afeta seu desempenho e culmina num estado de estresse conforme a seguinte lógica:

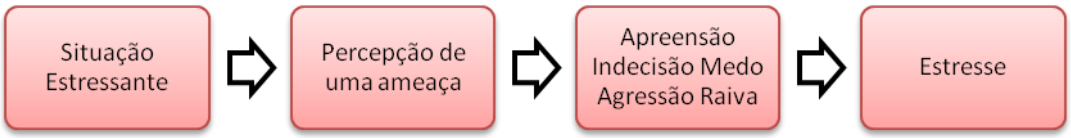


Figura 5 Processo causador do estresse (Duarte, 2008, p. 17) adaptado de Hongler 1988

O medo no esporte não é uniforme, pelo contrario, ele pode se apresentar diversificado, tanto em intensidade como em relação a motivação para a prática esportiva, e na qualidade da mesma; não apenas associado a práticas competitivas; Brochado (2002)

afirma que o que planifica o medo nas esferas esportivas é a incerteza em relação ao resultado da ação ou as suas consequências. Deste modo, trata-se de uma motivação negativa por impulsionar a pessoa à fuga. Os atletas têm medo de não alcançarem o resultado "previsto após o sacrifício do treinamento intensivo e de prejudicar o futuro de sua carreira. Assim, toda a ação geradora de medo tenderá a ser evitada pelo atleta, podendo prejudicá-lo em sua evolução." (Valle, 2007, p.5)

Um tipo de medo que tem sérias implicações para os atletas é o medo do fracasso. Duarte (2008) cita o modelo hierárquico do medo do fracasso proposto por Conroy em 2004, onde a avaliação de uma situação ameaçadora com potencial para o fracasso associado à evocação de esquemas cognitivos ou crenças em junção com desdobramentos negativos configuram esse medo, composto por cinco aspectos norteadores: 1. Medo de passar vergonha; 2. Medo da diminuição da auto-estima; 3. Medo da incerteza do acontecimento de um evento futuro; 4. Medo da perda do interesse do outro significativo; 5. Medo de magoar alguém significativo. No contexto esportivo é comum a negação do medo, pois assumir tal sensação seria colocar-se na categoria de fracassado, fraco, covarde e tolo.

No que tange a relação entre medo e pressão, Roffé (2004), entende que os medos aumentam a pressão e diminuem a confiança, podem ser algo que inibe ou freia, como um sinal, podendo ser reais ou imaginários, e afetando em muito o rendimento do atleta. O medo, para este autor, esta associado com um processo de aprendizagem, e deste modo, determinado socialmente, dotado de uma qualidade sensorial com a função de emitir um sinal de alerta levando o atleta a lidar com o mesmo de forma superior ou hegemônica. Os medos se relacionam com as carências e os pensamentos negativos e estes dois se alimentam mutuamente entre si.

As pessoas com altos níveis de medo apresentam problemas como exaustão, fadiga, tensões, dificuldades para tomar decisões simples e nervosismo, isso indica uma tendência de

atletas medrosos serem pouco confiantes e com dificuldades na evolução esportiva (Valle, 2007). Tanto as pressões quanto os medos têm relação direta com a auto-confiança, assim, quanto menor a confiança sentida no momento da pressão, maior serão as dúvidas, receios e medos. Nos atletas, isso pode ser percebido pelo aumento do monólogo negativo, na perda da confiança, na diminuição da atenção (Roffé, 2004; Valle, 2007).

No cenário esportivo admitir medo é sinônimo de fraqueza, o ideal para o atleta é que ele seja capaz de reconhecer seus medos sem sentir-se vulnerável, com capacidade e recursos para enfrentá-los. As pressões e os medos vivenciados por eles produzem efeitos perceptíveis em seus desempenhos, o desafio é buscar formas de controlar os efeitos do estresse, pois quanto mais recursos o sujeito dispor para enfrentar estas demandas, melhor o seu resultado.

CAPÍTULO III

APORTE TEÓRICO

3.1 Desenvolvimento Histórico do Conceito de Resiliência

A resiliência é um termo originário de áreas como a Física e Engenharia que o definem pela capacidade de um corpo físico retornar ao estado anterior após ter sofrido pressão sobre si, nestas áreas o conceito foi entendido como a capacidade máxima de um material suportar pressão sem se deformar de maneira permanente. Um dos cientistas precursores foi inglês Thomas Young, que, em 1807, realizou experimentos sobre tensão e compressão de barras, investigando a relação entre a força aplicada num corpo e a deformação resultante da aplicação desta força, ele também foi o pioneiro na análise do stress trazidos pelo impacto, tendo elaborado método para o cálculo dessas forças (Younes, 2003).

Para Moita Neto (2006) a resiliência é definida como a capacidade de um material absorver energia quando deformado elasticamente e liberá-la quando descarregado; os materiais, quando são submetidos a uma tensão, sofrem uma deformação. As características e aplicações de um material podem ser vislumbradas por uma curva de tensão versus deformação, essa curva possui duas regiões: a região elástica e a região plástica; na região elástica, a tensão aplicada numa peça (metal, cerâmica, polímero etc.) produz uma deformação proporcional à força aplicada (Lei de Hooke). Quando cessada a tensão, a peça volta à situação original, sem qualquer deformação. Na região plástica isso não ocorre, e algum tipo de deformação fica permanentemente na peça.

Etimologicamente a palavra tem origem no verbo (em latim) repeliu (ri+Célio), que significa saltar para trás, voltar, ser impelido, recuar, retirar-se sobre si mesmo, encolher, desdizer-se, romper. A palavra *resilient*, de origem inglesa, remete à idéia de elasticidade e capacidade rápida de recuperação (Yunes, 2003). Nas ciências humanas este conceito foi introduzido como a capacidade do indivíduo, mesmo em ambiente desfavorável construir-se ou reconstruir-se positivamente frente às adversidades. Segundo Yunes, a resiliência é um conceito dentro da psicologia positiva, ou seja, um movimento da psicologia que visa provocar nos psicólogos uma visão mais aberta dos potenciais e das capacidades humanas.

Na Europa, nos Estados Unidos e no Canadá, a palavra resiliência é usada com frequência, não apenas por cientistas e profissionais das ciências exatas; na medicina o conceito de resiliência remete a capacidade de uma pessoa resistir à doença, na saúde pública, encaixa-se perfeitamente na perspectiva da promoção e prevenção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida do indivíduo e da comunidade. E no final da década de 1960 e inicio da década de 1970 a resiliência começou a ser estudada pela psicologia, mas especificamente pela psicologia positiva (Lopes, 2010);

> Um dos primeiros autores a discutirem sobre o conceito de resiliência foi Frederic Flach, que em 1966 afirmou que para uma pessoa ser resiliente, dependerá de sua habilidade de reconhecer a dor pela qual está passando, perceber qual o sentindo que ela tem e tolerá-la durante um tempo até que seja capaz de resolver esse conflito de forma construtiva. O autor complementa que o termo não se relaciona somente com aspectos psicológicos, mas também aos aspectos físicos e fisiológicos. (Angst, 2009, p. 254)

Dentro da psicologia quando vemos o desenvolvimento histórico do conceito Infante (2005) advoga que existem duas gerações de pesquisadores em resiliência. “A primeira, nos anos 1970, se pergunta: Entre as crianças que vivem em risco social, o que distingue os que se adaptam positivamente dos que não se adaptam à sociedade?” (Infante, 2005, p. 24). O foco das pesquisas da primeira geração era identificar os fatores de risco e de resiliência que influenciam o desenvolvimento de crianças que se adaptam positivamente;

> Um marco nessa primeira geração é o estudo longitudinal de Emmy Werner e Ruth Smith (1992) em Kauai, Havaí. Foram estudadas 505 pessoas, durante 32 anos, do período pré-natal, em 1955 até a vida adulta. O estudo consistiu em identificar, em grupos de indivíduos que viviam em condições de adversidade similares, os fatores que diferenciavam os que se adaptavam positivamente à sociedade daqueles que assumiam condutas de risco. (Infante, 2005, p. 24).

Na primeira geração as pesquisas foram se ampliando e mudando o foco dos aspectos e qualidades individuais (como auto-estima e autonomia) como agentes para superar a adversidade, para fatores externos ao individuo (estrutura familiar, presença de um adulto significativo, situação socioeconômica), Infante (2005) coloca que estes pesquisadores se identificaram com o modelo triádico de resiliência, que esquematizava os fatores de risco e resiliência em três grupos conforme figura abaixo:

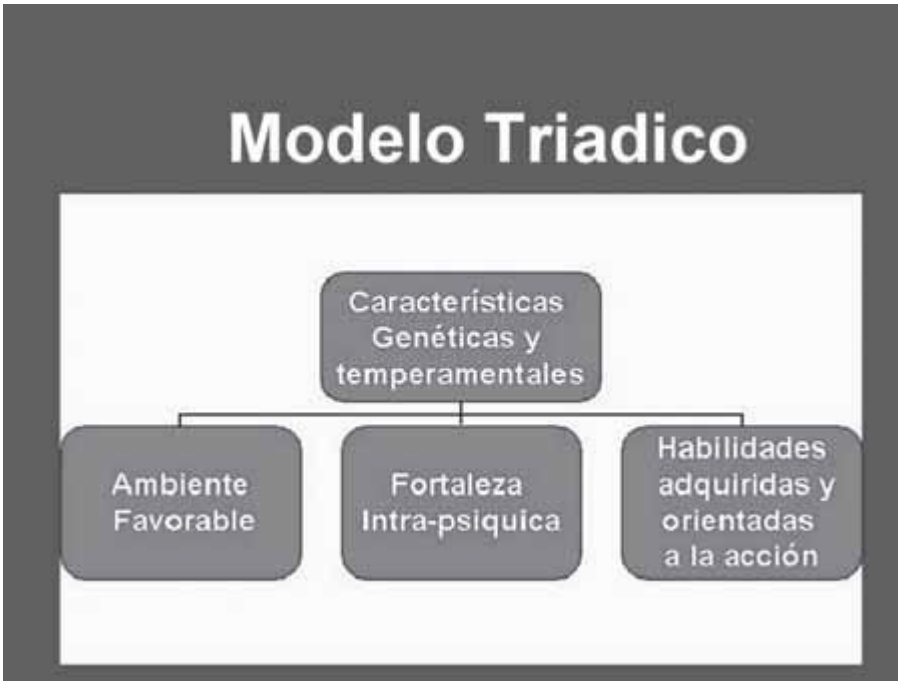


Figura 6 Modelo Triádico de Resiliência (Piaggio, 2009, p. 295)

Neste modelo as características pessoais se apresentavam como uma base, onde os fatores sociais e ambientais atuavam. Piaggio (2009) destaca que 30% dos atributos psicológicos são de origem genética e que sobre esta base atuam as habilidades adquiridas tais como: enfoque da atenção; habilidades sociais; antecipação do futuro; atenção emocional; resolução de problemas e expressão criativa.

Foi no período da primeira geração que dois termos foram empregados como conceituação à resiliência: invencibilidade e invulnerabilidade, eles significavam uma resistência absoluta ao estresse, como uma aptidão não sujeita a mudança, estável e intrínseca ao individuo (Poletto & Koller, 2006). Em 1974 o psiquiatra infantil E. J. Anthony, introduziu

o termo invulnerabilidade na literatura da psicopatologia do desenvolvimento, onde crianças mesmo após prolongados períodos de adversidades, apresentavam saúde emocional e alta competência (Yunes, 2001). Mais tais termos caíram em desuso por trazerem a idéia de resistência absoluta, ao passo que resiliência não implica numa ausência total de vulnerabilidade, pois em termos psicológicos os indivíduos não saem de uma situação adversa totalmente ilesos.

A segunda geração de pesquisadores "que começou a publicar nos anos 1990, se pergunta: Quais são os processos associados a uma adaptação positiva, já que a pessoa viveu ou vive em condições de adversidade?" (Infante, 2005, p. 25). O foco se mantém ao da primeira geração, mas o diferencial está ao agregar o estudo da dinâmica e interação entres os fatores que embasam a adaptação resiliente; Edith Grotberg é umas das pioneiras na noção de dinâmica resiliente onde os fatores resilientes estavam alocados em três categorias: "eu tenho (apoio); eu sou e eu estou (relativo ao desenvolvimento da força intrapsíquica); eu posso (aquisição de habilidades interpessoais e resolução de conflitos)" (Grotberg, 2005, p.16), para a autora estes fatores vão mudando nas diferentes etapas do desenvolvimento e pelo fato das situações adversas não serem estáticas; o que requer mudanças nas condutas resilientes.

Os autores mais recentes, dos anos de 2000 em diante, compreendem a resiliência como um processo dinâmico, onde o ambiente e o individuo interatuam numa ecológica relação recíproca, sendo esta relação dinâmica que promoveria a adaptação; eles se baseiam no modelo ecológico-transacional de resiliência, segundo Piaggio (2009) os autores mais atuais desenvolveram este modelo tomando como base o modelo ecológico de Bronfenbrenner, conforme figura abaixo:

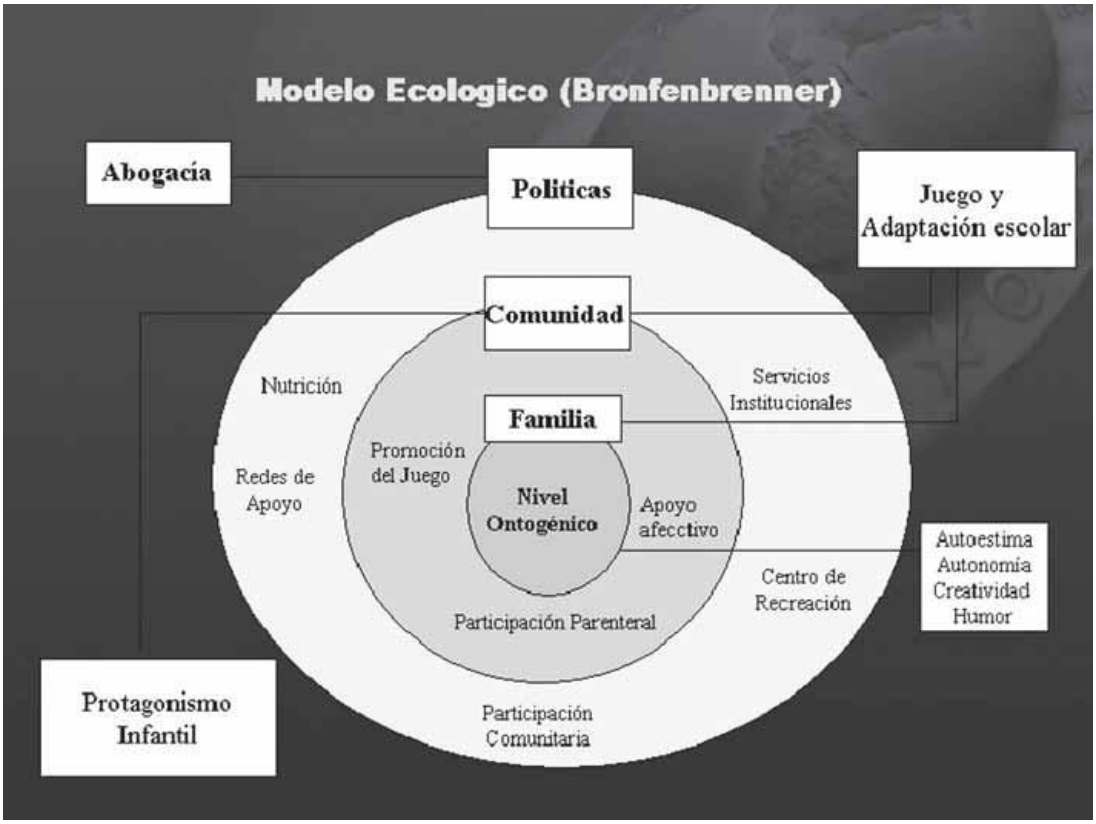


Figura 7 Modelo Ecológico de Bronfenbrenner (Piaggio, 2009, p. 297)

A idéia seria que o individuo está imerso em um sistema com diferentes níveis que interatuam entre si e influenciam o mesmo. Os níveis são: o individual, o familiar, o comunitário, e o cultural. A resiliência se manifestaria diante da vulnerabilidade, onde esta impulsionaria a capacidade regeneradora do sistema em que o individuo está envolvido, ou seja, os elementos do sistema podem variar de individuo para individuo. A resiliência pode ser facilitada por uma 'comunicação franca' entre os elementos do sistema, por atitude flexível e reflexiva sobre o sistema de crenças e pela assimilação dos problemas que ocasionaram a situação adversa; e os fatores ambientais, individuais e o aprendizado ao longo da vida podem funcionar tanto como promotores resiliência como fatores de risco (Infante, 2005; Piaggio, 2009).

Deste modo a resiliência não se apresenta de forma estanque e nem é linear, visto que um indivíduo pode se apresentar como resiliente diante de determinada situação, mas, posteriormente, não o ser frente a outra. Nesse sentido, não se classificam as pessoas como resilientes em todos os momentos e em todas as situações de vida; logo não há uma

personalidade resiliente, mas indivíduos em situações onde se apresentam como resilientes. A noção de processo acaba por descartar a concepção de resiliência como competência individual e amplia a visão de resiliência é uma tarefa da família, comunidade, sociedade e ações governamentais para promover o desenvolvimento pleno (Yunes, 2001; Infante, 2005; Piaggio, 2009). Neste tópico tentamos compreender o desenvolvimento histórico deste da resiliência, no próximo tópico entenderemos melhor a conceituação da mesma.

3.2 O Conceito de Resiliência

Por ser um constructo ainda em construção definir conceitos em resiliência não é uma tarefa muito fácil, alguns constructos como estresse, coping, fatores de risco, fatores de proteção, vulnerabilidade, personalidade, rede de apoio social e outros circulam pelo universo da teorização da resiliência (Taboada et al., 2006). Por vezes estes constructos se opõem e geram certas incompatibilidades na definição da mesma, mas nesta tentativa de conceituação surgem formas distintas e por vezes opostas de conceber o tema. Deslandes e Junqueira (2003) agrupam a resiliência, em termos de discussão, em três eixos temáticos: adaptação x superação; fator inato x fator adquirido e circunstancial x permanente.

No primeiro a oposição está no fato de que se for compreendida por adaptação, então o sujeito apenas mantém as características anteriores ao evento estressor, ao passo que na superação a ênfase está na possibilidade de construção de uma identidade fortalecida; a oposição entre inato ou adquirido remete a conhecida discussão em psicologia acerca de fatores inatos ou construídos socialmente; já o terceiro eixo temático proposto por Deslandes e Junqueira (2003) foca na resiliência como sendo um traço de personalidade ou um estado, uma capacidade que o sujeito tem em um dado momento.

Para entendermos melhor a conceituação de resiliência como processo vamos destacar três componentes principais que estão presentes no conceito de resiliência: noção de adversidade; adaptação positiva; e o processo que considera a dinâmica entre os mecanismos

emocionais, cognitivos e socioculturais. Para Infante (2005) o termo adversidade pode ser usado também como sinônimo ao termo risco e eles podem remeter a uma constelação de fatores ou situações onde o risco está presente, logo as variáveis de adversidade podem variar de situação para situação, de contexto para contexto. Vale ressaltar que a simples identificação destas variáveis ainda não encaixa na conceituação de resiliência como processo, mas é necessário verificar, por meio de bases teóricas e empíricas, quais variáveis interatuam e interferem na adaptação positiva.

É a adaptação positiva que vai nos permitir identificar a ocorrência ou não de um processo resiliente, e ela é considerada positiva quando o individuo alcançou as expectativas sociais associadas à etapa do desenvolvimento (emocional, cognitivo, moral) em que se encaixa, ou quando não há sinais de desajuste; e havendo a adaptação positiva apesar da exposição a adversidade então houve a adaptação resiliente. Infante (2005) faz algumas ressalvas na tentativa de explicitar melhor que entende por adaptação positiva a fim de evitar equívocos conceituais e teóricos:

a) A conotação ideológica associada à adaptação positiva: resiliência implica numa avaliação qualitativa do funcionamento do individuo, onde esta avaliação está embasada na concepção de desenvolvimento normal, que varia de cultura para cultura.

b) A heterogeneidade das diferentes áreas do desenvolvimento: remete a impossibilidade da adaptação resiliente ser uniforme em todas as áreas do desenvolvimento como, por exemplo, cognitivas, de conduta, social, moral, emocional.

c) A variabilidade ontogenética: refere-se a idéia de que a resiliência é um processo que pode ser promovido durante o ciclo de vida, mesmo com as mudanças ao longo do tempo as crianças que foram expostas a situações de

> risco e se saíram relativamente bem tendem a manter resultados positivos ao longo do tempo.

A variabilidade ontogenética indica que, se o ambiente, a rede de apoio social "seguem apoiando o desenvolvimento da criança e provendo os recursos de que a possa necessitar para superar a adversidade positivamente, existe alta probabilidade de que o individuo continue se adaptando positivamente através do tempo." (Infante, 2005, p. 28). Isso não implica em dizer que a pessoa é resiliente, como se isso fosse um traço de personalidade ou um qualidade natural do individuo, mas em contextos onde o ambiente promova a proteção, a resiliência se manteria como uma capacidade estável durante a vida. Na discussão sobre resiliência se definir como um atributo pessoal ou como processo a autora destaca duas diferenças na conceituação da resiliência: a ego-resiliência não se desenvolve, já que é um atributo inerente ao individuo, como conseqüência de recursos internos do mesmo; e a ego-resiliência não necessita da adversidade, já que é a mesma seria um traço da personalidade.

> Para desenvolver um modelo de resiliência, é necessário definir adversidade e adaptação positiva e descrever o processo de conexão entre ambas. Ao explicitar as possíveis relações entre fatores de risco e de resiliência, é possível entender como ocorre a adaptação resiliente e aperfeiçoar os processos que mostrem êxitos. (Infante, 2005, p. 30)

De modo geral as conceituações de resiliência destacam aspectos da pessoa: "habilidade, adaptabilidade, baixa suscetibilidade, enfretamento positivo, capacidade, resistência à destruição, condutas vitais positivas, temperamento especial e habilidades cognitivas" (Melillo, Estamatti & Cuestas, 2005, p.61); que são desenvolvidos frente às situações adversas. Outro destaque é o fato da resiliência se produzir em virtude dos processos sociais e intrapsíquicos, pois "não se nasce resiliente, nem se adquire a resiliência 'naturalmente' no desenvolvimento: depende de certas qualidades do processo interativo do sujeito com outros seres humanos, responsável pela construção do sistema intrapsíquico" (Melillo, Estamatti & Cuestas, 2005, p.61). Os autores citando as descobertas da pesquisa

realizada por E. E. Werner, na ilha de Kauai, destacam que os sujeitos que desenvolveram resiliência tinha pelo menos uma pessoa que tinha aceitação incondicional para com os mesmos, ou seja, "A existência ou não da resiliência nos sujeitos depende da interação da pessoa com seu entorno humano." (Melillo, Estamatti & Cuestas, 2005, p.62)

Deste modo podemos perceber como a interação é importante para a construção da resiliência, que acaba por ser resultante de uma conexão entre o individuo e o meio externo, para Poletti e Dobbs (2007) a resiliência se desenvolve em função do temperamento da pessoa, da significação cultural da adversidade, e do tipo de apoio social que a pessoa dispõe. As autoras citam os trabalhos de Steven e Sybil Wolin onde estes autores percebem pilares relacionados a resiliência, mas estes pilares não comporiam a mesma, seria na verdade resiliencias onde, cada fator ou pilar seria um tipo de resiliencia conforme esquema abaixo:

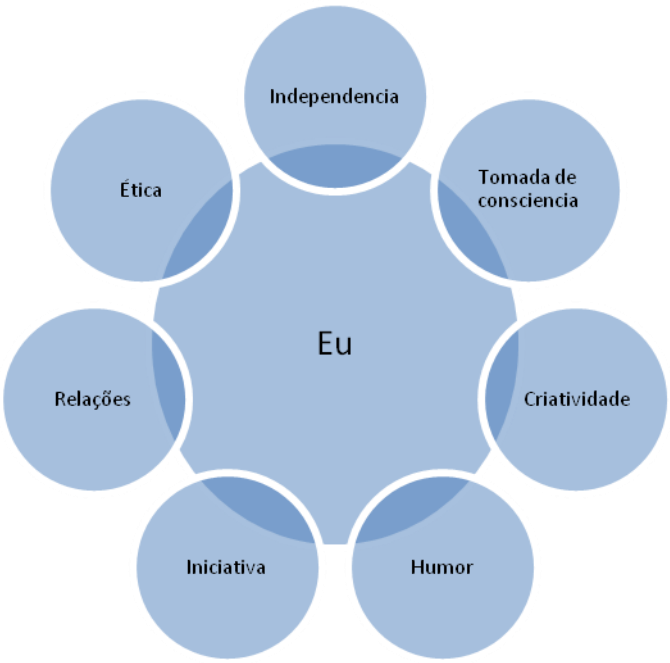


Figura 8 Mandala das Resiliências de Wolin & Wolin em (Poletti & Dobbs, 2007, p.38)

Esta concepção da resiliencia como multifatorial também pode ser vista quando Melillo, Estamatti e Cuestas (2005) citam um modelo proposto por Suárez Ojeda onde haveriam oito pilares que formariam a resiliência:

1. **Introspecção:** perguntar e dar uma resposta honesta a si mesmo,
2. **Independência:** limite entre si e o meio com problemas, capacidade de manter distância emocional sem se isolar,
3. **Capacidade de se relacionar:** laço e intimidade com outras pessoas,
4. **Inciativa:** pôr-se à prova em tarefas progressivamente mais exigentes,
5. **Humor:** encontrar o cômico na propria tragédia,
6. **Criatividade:** criar ordem a partir do caos,
7. **Moralidade:** estender o bem-estar pessoal a outros e compromisso com valores,
8. **Auto-estima consciente:** fruto do cuidado afetivo por parte do outro importante.

A diferença entre estes dois modelos é que no modelo proposto da Mandala das Resiliências de Wolin e Wolin os pilares seriam competências especificas e independentes formando cada uma um "tipo" de resiliência e também percebemos que não há o fator introspecção, ao passo que nos pilares de Ojeda a resiliência é vista como um todo multifatorial.

Ainda podemos destacar que a resiliência não é um estado definitivo, ou seja, uma pessoa pode está mais ou menos resiliente em função da situação que está vivendo e das condições relacionadas ao problema, bem como a presença ou ausência de fatores de proteção (Munist, Santos, Kotlirenco et al, 1998; Piaggio, 2009).

Em relação aos pilares da resiliência, Munist, Santos, Kotlirenco et al (1998) e Piaggio (2009) os agruparam em quatro categorias afim de melhorar a compreensão:

1. Competência social: as pessoas resilientes são mais abertos ao contato com outras pessoas com relações mais positivas; se comunicam com mais facilidade, são mais flexíveis e empáticos.
2. Resolução de problemas: capacidade de pensar de modo abstrato e reflexivo, flexível e buscar formas alternativas de solução dos problemas com recursos cognitivos e sociais.
3. Autonomia: percepção da própria identidade e capacidade para atuar de modo independente e controlando os fatores do ambiente adverso.
4. Sentido de propósito e de futuro: é um dos fatores mais poderosos na conduta resiliente e está relacionado com a autonomia, a auto-eficácia, o controle sobre o entorno e o sentido de propósito e de futuro; essa categoria inclui uma série de fatores considerados protetores (as expectativas saudáveis, objetivos claros, orientação para os objetivos, o sucesso no que se realizar, fé no futuro melhor).

Um modelo proposto por Vanistendael (2005) tenta trabalhar com a promoção da resiliência, onde o objetivo seria construir, ou desenvolver a mesma; *"La Casita"*[1], onde cada uma das partes da casa representa um elemento potencial para a capacidade de resiliência ele retoma o que já foi discutido em parágrafos acima da necessidade de amor e aceitação incondicional, e sentido para a promoção da resiliencia, no entanto este autor prefere o termo amor em profundidade em lugar do termo amor incondicional, pois na compreensão a aceitação se daria a pessoa e não ao seu comportamento. "En primer lugar, la aceptación fundamental del niño como persona humana (no necesariamente de su comportamiento) por al menos otra persona. He aquí un elemento clave de resiliencia" (Vanistendael, 2005. p.5)

[1] A casa.

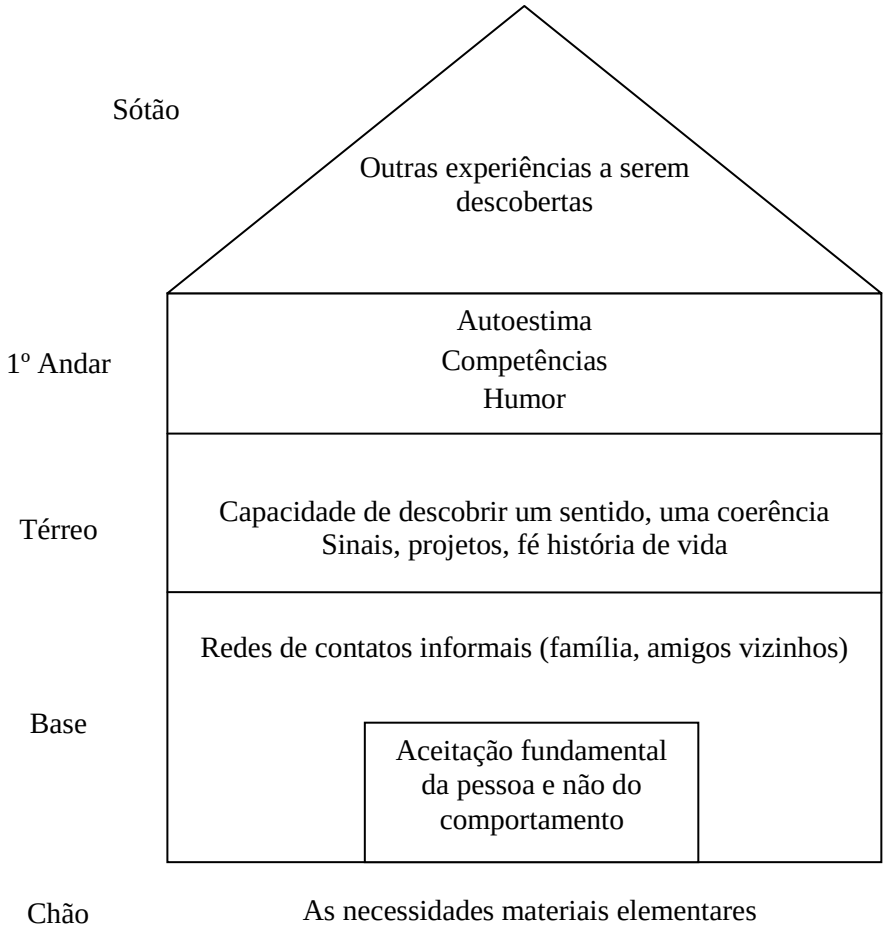


Figura 9 Modelo "La Casita": a construção da Resiliência (Vanistendael, 2005, p.8) [tradução nossa]

O autor advoga que é compreensível que a resiliência tenha componentes ou elementos genéticos, no entanto isso não é suficiente, pois o individuo tem necessidade de interação com seu entorno para se constituir humano. Ele argumenta que a própria vida mostra que a resiliência é construída pelo fato que quando uma pessoa está enfrentando um problema, ela automaticamente busca uma solução para o mesmo; no que tange a construção da resiliência, no modelo proposto pelo autor temo que ter como pressuposto básico que as necessidades físicas básicas (alimentação, saúde, sono) estão alicerçadas no individuo.

Outra forma de entendimento é a definida por Grotberg (2005) onde a resiliência é vista como a capacidade humana para enfrentar, vencer e ser fortalecido ou transformado por experiências de adversidade; a autora destaca a importância das etapas do desenvolvimento na capacidade resiliente, onde em suas pesquisas constatou uma importante relação entre

resiliência e o desenvolvimento humano tomando como base as etapas descritas por Erik Erikson: desenvolvimento da confiança (0 a 1 ano); desenvolvimento da autonomia (2 a 3 anos); iniciativa (4 a 6 anos); sentido de industria (7 a 12 anos); desenvolvimento de identidade (13 a 19 anos).

E em relação a diferenças de gênero Grotberg (2005) não destacou nenhuma diferença no que concerne à resolução de conflitos, no entanto as meninas tendem a ter mais habilidades interpessoal e força interna, ao passo que os meninos são mais pragmáticos. Em pesquisas realizadas em 1999 em 27 lugares de 22 países, a autora constatou que não há correlação entre resiliência e nível socioeconômico, o que a levou a concluir que bom desempenho escolar não implica necessariamente em resiliência.

Também foram identificados por Grotberg (2005), em seus estudos ,que alguns fatores contribuíam para a resiliência, que foram esquematizados por ela do seguinte modo:

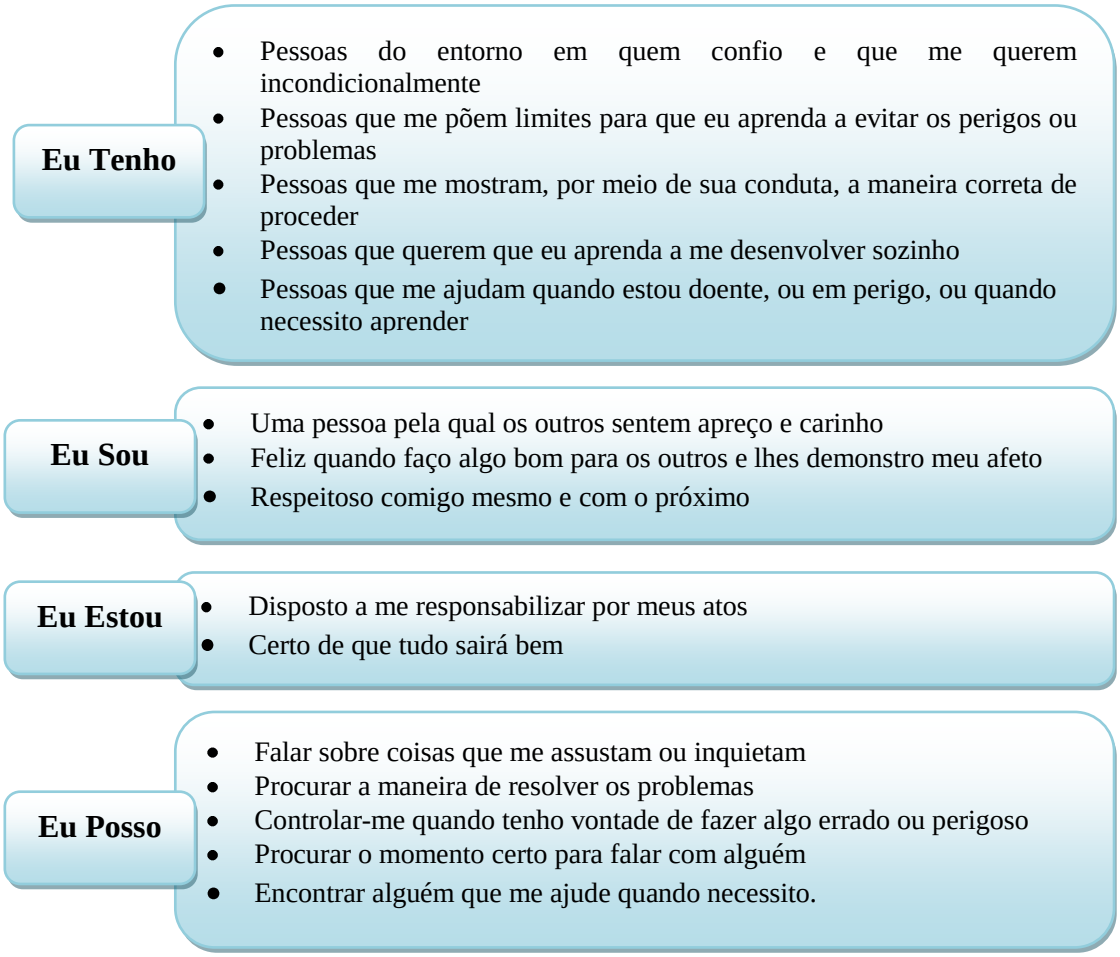


Figura 10 Categorias de Fatores de Resiliência (Grotberg, 2005, p. 17)

Estes fatores destacados por Grotberg (2005) podem ser compreendidos como quatro percepções que o individuo teria, em termos de recursos tanto internos quanto externos, onde o eixo "eu tenho" remeteria ao apoio disponível; "eu sou" e "eu estou"[2] remeteria ao desenvolvimento da força intrapsíquica; "eu posso" fariam menção a aquisição de habilidades tanto interpessoais como na resolução de conflitos. Na perspectiva da autora quando se entende resiliência como um processo, estamos admitindo que ela não se apresenta como uma simples resposta à adversidade, mas um conceito que incorpora os seguintes aspectos:

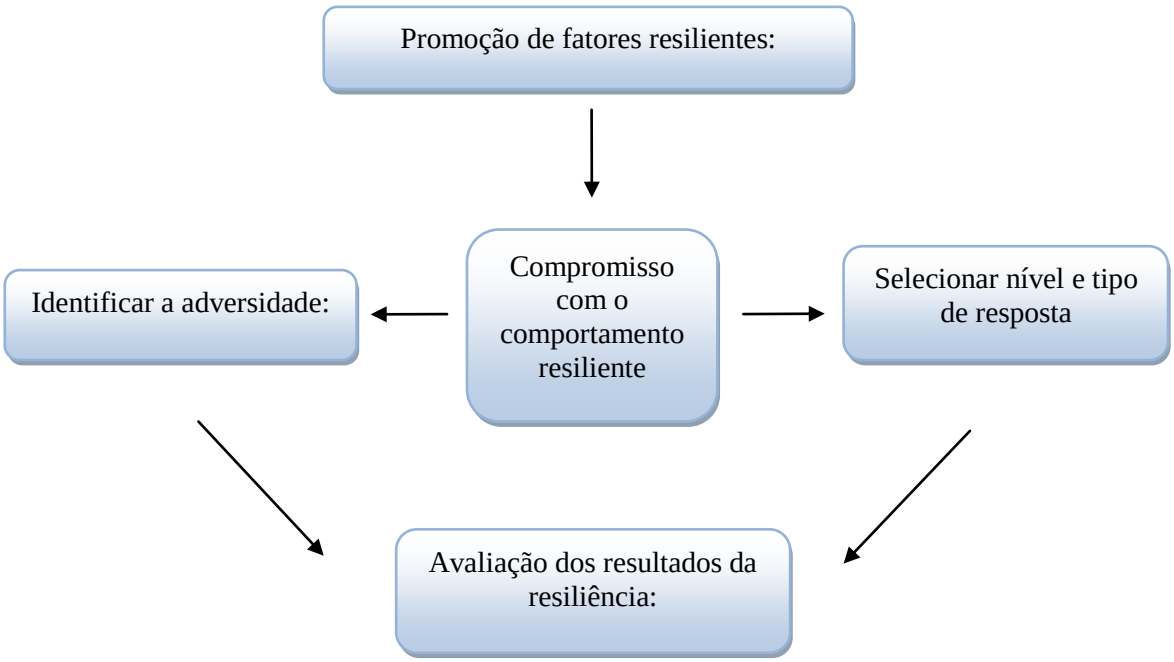


Figura 11 Processo resiliente proposto por Grotberg (Grotberg, 2005, p. 20)

Onde a promoção dos fatores de resiliência está relacionado com as Categorias de Fatores de Resiliência proposta pela autora ("eu sou/eu estou"; "eu tenho"; "eu posso") e com as etapas do desenvolvimento, bem como as diferenças de gênero e idade; o compromisso com o comportamento resiliente é vivenciado em duas etapas, onde a primeira remete a identificação da adversidade (definir as causas dos problemas e riscos), e a segunda etapa com a seleção do nível e tipo de resposta adequada (nível de exposição à adversidade de acordo

[2] O trabalho original é em inglês e assinalam três categorias, já que os verbos "ser" e "estar" são o mesmo "to be", mas no texto traduzido para o português a categoria foi desmembrada conforme se vê.

com a idade; planejamento e tempo para enfrentar; resposta discutida e falar sobre os problemas; e resposta imediata frente a adversidade imediata); já a avaliação dos resultados é o beneficio do grupo ou indivíduo (aprender com a experiência; estimar o impacto sobre os outros; e reconhecer o ganho no bem-estar e na qualidade de vida)

Saavedra e Paucar (2008) fazendo menção às Categorias de Fatores de Resiliência de Grotberg entendem as mesmas como crenças que o sujeito teria em relação a cada um dos eixos ("eu tenho", "eu sou", "eu estou" e "eu posso") e neste sentido este autores ampliam a conceituação proposta por Grotberg. Eles propõem um modelo que interage como o de Grotberg e acrescentam ao mesmo quatro eixos de interlocução, propostos por Saavedra (2003), com os da autora:

1. Resposta resiliente: seria uma ação orientada a metas, ou seja uma resposta sustentada, vinculada ou conseqüente do segundo eixo,
2. Visão acessível do problema: que seria uma conduta conseqüente do terceiro eixo,
3. Visão de si mesmo: caracterizada por elementos afetivos e cognitivos positivos ou proativos frente ao problema,
4. Condições básicas: seriam um sistema de crenças e vínculos sociais impregnados na memória e que interpretam as ações e resultados.

Neste sentido os autores postulam que resiliência é uma forma de interpretar e atuar frente aos problemas e quando o individuo está numa situação adversa ele tem uma interpretação de si mesmo, dos outros e do que pode para resolver as situações adversas. É aqui que Saavedra e Paucar (2008) fazem uma interlocução com as Categorias de Fatores de Resiliência de Grotberg, criando assim uma matriz que cruza os três fatores de Grotbger como seus quatro eixos propostos por Saavedra (2003), resultando num modelo de conceituação da resiliência em doze fatores conforme a matriz abaixo:

	Condições básicas	Visão de si mesmo	Visão do problema	Resposta resiliente
Eu sou/Eu estou	F1: Identidade	F2: Autonomia	F3: Satisfação	F4: Pragmatismo
Eu tenho	F5: Vínculos	F6: Redes	F7: Modelos	F8: Metas
Eu posso	F9: Afetividade	F10: Auto-eficácia	F11: Aprendizagem	F12: Generatividade

Figura 12 Doze Fatores de Resiliência (Saavedra & Paucar, 2008, p.32) [tradução nossa]

Os doze fatores propostos no modelo de Saavedra e Paucar (2008) são descritos pelos mesmo do seguinte modo:

1. Identidade: juízos gerais tomados da cultura que definem o sujeito de modo estável,
2. Autonomia: juízos que se referem ao vinculo que o sujeito tem consigo mesmo,
3. Satisfação: juízos que revelam como o sujeito interpreta uma situação problemática,
4. Pragmatismo: juízos que revelam a forma de interpretar as ações que realiza,
5. Vínculos: juízos que indicam o valor das socializações primárias e redes sociais,
6. Redes: juízos que se referem ao vinculo afetiva que o sujeito estabelece com seu entrono social,
7. Modelos: juízos referentes à convicção do papel das redes sociais para apoiar e promover a superação,
8. Metas: juízos que refletem o valor contextual de metas e redes sociais sobre a situação problemática,
9. Afetividade: juízos que indicam as possibilidades sobre si mesmo e o vinculo como entorno,
10. Auto-eficácia: juízos que remetem a possibilidade de reconhecer em si mesmo recursos para enfrentar o problema,
11. Aprendizagem: juízos que remetem a possibilidade de se aprender com a situação problemática,

12. Generatividade: juízos que remetem a possibilidade de pedir ajuda a outros para solucionar problemas.

Como já mencionamos anteriormente conceituar resiliência não é uma tarefa simples, de modo geral as definições se aproximam, Munist, Santos, Kotlirenco et al (1998) expuseram em seu manual uma lista com algumas definições de resiliência, tais como:

- Possibilidade de sair da adversidade, adaptar, recuperar e chegar a uma vida significativa e produtiva (ICCB, Institute on Child Resilience and Family, 1994).
- Enfrentamento eficaz de circunstâncias e eventos de vida com intenssso acumulo de estresse (Lösel, Blieneser y Koferl, 1989).
- Capacidade humana para lidar com as adversidades da vida, superação e até mesmo ser transformado por elas (Grotberg, 1995).
- Resiliência distingue dois componentes: a resistência à destruição, ou seja, a capacidade de proteger sua própria integridade sob pressão, por outro lado, além da resistência é a capacidade de forjar um comportamento vital positivo, apesar das circunstâncias difíceis (Vanistendael, 1994).
- A resiliência tem sido caracterizada como um conjunto de processos sociais e intrapsíquicos que possibilitam ter uma vida "saudável" no meio insano. Estes processos são executados ao longo do tempo, dando a sorte de combinações de atributos da criança e seu ambiente familiar, social e cultural. Assim a resiliência não pode ser pensada como um atributo com que as crianças nascem ou que as crianças adquirem durante seu desenvolvimento, mas é um processo complexo, que caracteriza um sistema social em um determinado ponto no tempo (Rutter, 1992).
- Resiliência é uma combinação de fatores que permitem a uma criança, a um ser humano, enfrentar e superar as provações e adversidades da vida, e construir sobre eles (Suárez Ojeda, 1995).
- Conceito genérico que se refere a uma ampla gama de fatores de risco e sua relação com os resultados da competência. Pode ser o resultado de uma conjunção entre fatores ambientais e temperamento, e um tipo de habilidade cognitiva que algumas crianças possuem mesmo quando elas

são muito pequenas (Osborn, 1996). (Munist, Santos, Kotlirenco et al, 1998, p.9) [tradução nossa]

De modo geral estas definições demonstram a síntese feita por Infante (2005) e Piaggio (2009), onde se pode perceber que três componentes essenciais nas definições: a noção de adversidade (relacionada com a presença dos fatores de risco), a adaptação positiva (relacionada com a diminuição dos fatores de risco) e o processo que considera a dinâmica entre os mecanismos emocionais, cognitivos e socioculturais (relacionada com a equalização entre os fatores de risco e de proteção). Na tentativa de uma melhor compreensão tomamos a lógica proposta por Infante (2005) e a esquematizamos a resiliência evidenciando que a dinâmica esta relacionada à movimentação dos fatores de risco e de proteção; onde a percepção dos recursos relacionados a eles e o fluxo de cada um deles, sobre o individuo, estariam relacionados com a capacidade de manejar positivamente a adversidade, conforme esquema abaixo:

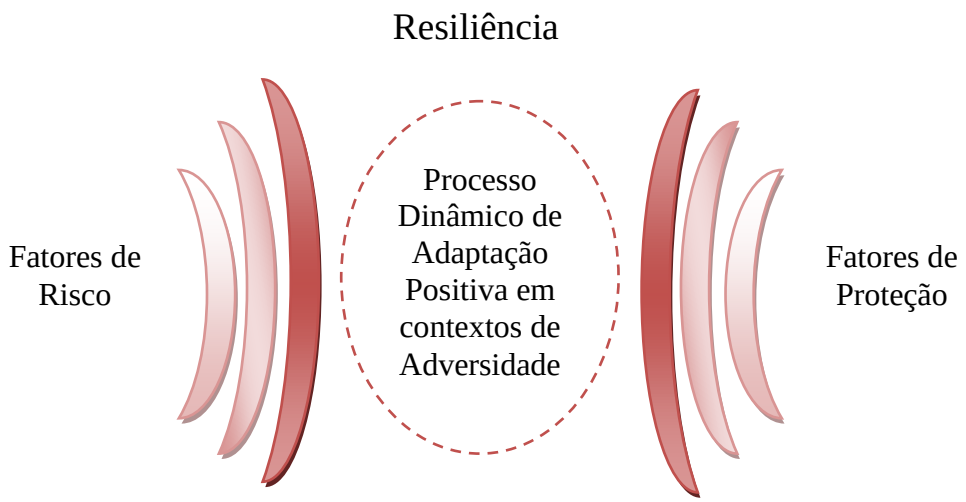


Figura 13 Processo dinâmico de resiliência (Infante, 2005, p.26)

É sobre esta ótica teórica que este trabalho se embasa, ou seja, na compreensão de que a resiliência é composta por estes três elementos essenciais e tentaremos, no próximo tópico, compreender como a mesma se configura no âmbito esportivo.

3.3 Resiliência Esportiva

O contexto esportivo promove um numero significativo de situações onde o indivíduo enfrenta momentos adversos. Sendo a resiliência definida como um processo dinâmico de adaptação positiva em contexto de relevante adversidade (Luthar et al., 2000), o esporte configura-se como constante promotor de situações adversas. No esporte vários fatores de ordem técnica, tática, física e psicológica, bem como, outros de natureza ambiental e social podem influenciar o rendimento dos atletas. Nossa intenção neste tópico é entender a relação entre resiliência e esporte, ou seja, a resiliência esportiva.

A resiliência no contexto esportivo abarca tanto e perspectiva educacional; as vantagens físicas, emocionais e sociais da prática esportiva, quanto a área de esporte de alto rendimento. No EAR o nível de habilidade não é uma garantia de êxito e vitoria, os atletas se desenvolve num contexto onde as constantes pressões podem deixá-los marcados emocional, física e psicologicamente, haja visto que o âmbito esportivo é um espaço com alta competitividade, pressão constante por resultados e treino e competições com alta exigência física e mental (Sanches, 2009).

A resiliência pode ser um dos aspectos positivos da prática desportiva, Zocateli (2010) destaca que em virtude do número de adversidades e pela constante necessidade de superação o meio esportivo pode se apresentar como um espaço para a promoção da resiliência; esta promoção, durante a prática, desportiva funcionaria como um treino de habilidades, pois o esporte se apresentaria como uma ferramenta para desenvolver nos indivíduos além das qualidades físicas e mecânicas; o desenvolvimento de suas potencialidades, auto-estima, autonomia, competência social e auto-eficácia. De acordo com Sanches (2007) na prática

desportiva a pessoa aprende a lidar com regras, adquire disciplina (horários, alimentar, sono e estilo de vida), aprende a respeitar as pessoas, planeja atividades, desenvolve convivências, prazer na realização de tarefas, habilidade para mudanças em situação de pressão e acima de tudo a ganhar e perder.

Fazendo um paralelo com as características da pessoa que está resiliente Sanches (2007) pontua que a mesma consegue: planejar atividades, assumir responsabilidades, ter competências sociais, visualizar oportunidades (mesmo em situações adversas), controle de suas ações em situações adversas, estar com auto-estima elevada, ter autonomia, estar aberta a novas experiências, estabelecer e seguir metas, dentre outras. Para Sanches (2010) a atividade esportiva pode ser benéfica também para o praticante da atividade física, pois ao enfrentar as situações peculiares do contexto esportivo, pode ser capaz de transpor essa capacidade para outras áreas de sua vida extra-esportiva, possibilitando que ele se sinta mais preparado, qualificado e confiante para encarar as dificuldades que decorrentes de sua vida profissional, social ou afetiva.

Como podemos perceber a resiliência tem uma conexão com o âmbito esportivo e neste sentido podemos tentar entender como ela esta relacionada com este meio. Hernández (2010) fazendo uma relação entre resiliência e esporte entende a mesma como um dos componentes da fortaleza mental, que é entendida como a capacidade que teria o atleta de se controlar emocionalmente quando jogar mal ou a "aceitar críticas sem se sentir ferido e permanece ao pé da batalha independentemente do resultado" (Hernández, 2010, p.15.) [tradução nossa]. O autor define este construto como o conjunto de habilidades psicológicas e eficazes estratégias de enfrentamento que um atleta tem para se controlar cognitiva e emocionalmente a cada situação estressante, própria da competição, como os momentos críticos, o resultado, seu desempenho, e fatores externos (família, treinador, públicos, juízes e concorrentes) para vencer e reagir com o sentimento êxito esportivo.

Nesta tentativa de entender a relação entre a resiliência e esporte Hernández (2010) desenvolve um modelo teórico, onde a fortaleza mental é composta por quatro dimensões:

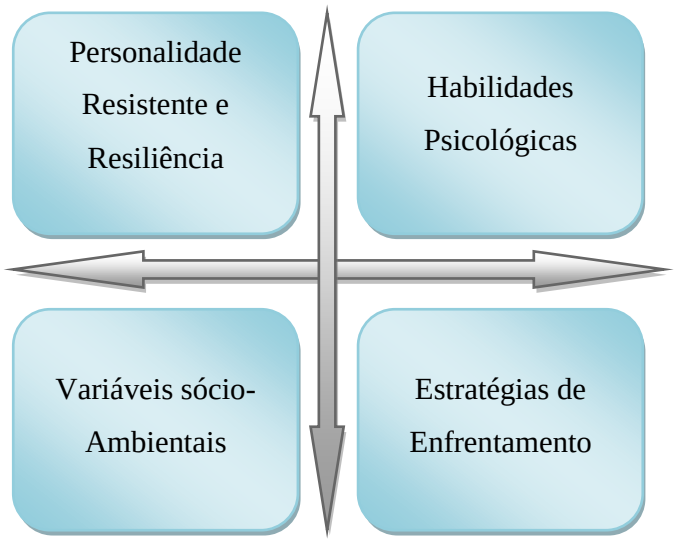


Figura 14 Modelo Teórico del Constructo Fortaleza Mental (Hernández, 2010, p.16) [tradução nossa]

Deste modo em seu modelo de enfrentamento adaptativo do estresse, a resiliência seria apenas um dos fatores e relacionado à personalidade resistente; como neste estudo optamos pela concepção mais atual onde a resiliência é entendida como um processo e não como um traço de personalidade. Outro aspecto neste modelo é que os demais fatores, bem como a interlocução deles já compõem os modelos mais atuais na compreensão da resiliência, conforme citados no tópico anterior. Estamos apenas citando o modelo de Hernández, mostrando deste modo que a proposta de um modelo teórico que compreenda a relação entre resiliência e esporte já existe e é viável.

Como foi mencionado no tópico anterior, a maioria das definições resiliência englobam três componentes essenciais: a noção de adversidade (relacionado com a presença de fatores de risco), a adaptação positiva (relacionada com a diminuição dos fatores de risco)e o processo que considera a dinâmica entre os mecanismos emocionais, cognitivos e socioculturais (relacionada com a equalização dos fatores de proteção e os fatores de risco). Pretende-se entender a relação entre resiliência e esporte, a qual estamos denominando de resiliência esportiva, tomando como base estes três componentes (Infante, 2005).

3.3. 1 Adversidade no Âmbito Esporte

Para entendermos adversidade no âmbito esportivo precisamos retomar, de modo breve, a discussão do capitulo dois, onde tratamos dos aspectos psicológicos associados ao esporte. De modo geral o atleta constrói seu mundo tendo como base a competição, onde as grandes conquistas e o reconhecimento são decorrentes de seus esforços, na maioria das modalidades, desde a infância; o que torna o mesmo um individuo que tem sua identidade atrelada ao esporte. Os treinos rigorosos, a autodisciplina exigida do mesmo, competições e o estilo de vida que interfere em suas relações sociais podem se configurar como situações onde o estresse psicológico se apresenta (Sanches, 2010).

O estilo de vida dos atletas é marcado por muitas horas dedicadas aos treinos, rotina com carga pesada de treinos e competições e constantes viagens; e a depender de como o atleta lida com os treinos e competições, os mesmos podem se tornar fontes de pressão, e a auto-exigência é quase uma condição para permanecer em treinamento. Valle (2007) em sua pesquisa destacou que as maiores pressão assinaladas pelos participantes formam as auto-exigências, ou seja, mesmo com um estilo de vida tão desgastante os atleta que permanecem na prática esportiva tendem a buscar melhores resultados, e isso acaba por trazer pressão sobre os mesmos.

O âmbito esportivo, tanto o treinamento e a competição quanto o estilo de vida do atleta, é potencialmente estressante; Bonilla (2005) destaca que a maneira como o atleta percebe os eventos adversos influencia a sua vivencia com os mesmos. Assim a adversidade no âmbito esportivo perpassa pela percepção que o atleta tem: de sua capacidade de resolver a situação; das incertezas relacionadas a situação e a importância da mesma. Buceta (1995) destaca alguns fatores que são importantes no manejo de estresse: a falta de segurança e dificuldades do atleta, os erros característicos dos métodos de treinamento, a ameaça de falência, a imprevisibilidade dos resultados, a falta de controle sobre a performance durante a

competição e os eventos adversos que possam surgir, a vivencia de experiências frustrantes e circunstâncias da vida privada.

No quadro abaixo Bonilla (2005) cita uma serie de mudanças relacionadas com as vivencias do estresse no âmbito esportivo

Fisiológicas	Psicológicas	Comportamentais
•Aumento da frequência cardíaca •Ele aumenta a pressão sangue •Aumento da sudoreze •Aumento da atividade cerebral •Dilatação da pupila •Aumento da freqüência respiratória •Redução o fluxo sanguíneo a nivel periférico •Aumenta da tensão muscular •Aumenta a necessidade de oxigênio •Aumentara concentração de açúcar no sangue •Aumenta a produção de urina •Aumenta a concentração de adrenalina	•Inpaciência •Saturação •Incapacidade para tomar decisões •Sentimentos de confusão •Incapacidade de concetração •Dificuldade na atenção •Sensação de perda de controle •Sentir-se diferente	•Falar rápido •Roer as unhas •Bater os pés no chão •Tremor muscular •Testa cerrada •Aumento no piscar dos olhos •Alteração na voz •Tremedeira

Figura 15 Alterações relacionadas ao estresse (Bonilla, 2005, p.40) [tradução nossa]

Assim podemos perceber que as situações adversas no esporte, oriundas do estresse, afetam o atleta de modo significativo; tomemos como exemplo as alterações fisiológicas, onde há um aumento na frequência cardíaca e respiratória e da pressão sanguínea, olhando superficialmente tais alterações não parecem ser significativas no desempenho do atleta, mas analisando a lógica dos eventos podemos perceber com o aumento das funções fisiológicas (cardíaca, respiratória e sanguínea) ocorre um maior maneja energético para manter a homeostase do organismo e deste modo o corpo lançará mão do glicogênio (reserva energética de glicose armazenada, em sua grande parte no fígado) para suprir o estoque de energia gasta nas alterações fisiológico (haja visto que o nível de glicose também aumenta no sangue por ser retirada das reservas) e deste modo o estoque energético que o atleta deveria

dispor no momento da competição foi usado pelo corpo antes da mesma em virtude do estresse (Seluianov, Sarsania & Sarsania, 2005).

Assim os eventos estressantes e adversos no âmbito esportivo afetam o rendimento e se apresentam como momentos em que o atleta tem que se adaptar positivamente, assim podem ter alguns aspectos no esporte que se apresentam como fatores de risco e como tais representam uma ameaça ao atleta, pois como citamos tópico acima a resiliência, na perspectiva de sua promoção, pode levar a ampliação das conquistas pessoais e psicológicas, oriundas do esporte, para as demais áreas da vida do atleta. Em sua tese de doutorado Sanches (2009) elenca algumas situações que se apresentam como fatores de risco no contexto esportivo: diminuição do prazer no esporte, perda do engajamento afetivo em relação a atividade física, as lesões esportivas, pressão exercida pela mídia e por pessoas significativas. Tendo em vista que a adaptação positiva remete a diminuição dos fatores de risco faz-se então necessário compreender o segundo componente da resiliência e a sua interlocução com o esporte.

3.3. 2 Adaptação Positiva no Âmbito Esporte

Em relação ao segundo componente da resiliência esportiva nos deparamos com uma questão delicada; pois o que seria uma adaptação positiva no esporte? Seria a vitória e o êxito? Seriam as possibilidades de aquisição de medalhas e quebra de recordes? Como já mencionamos no primeiro capitulo deste estudo o conceito de esporte mudou ao longo dos anos e em nosso tempo a ênfase nos resultados, no desempenho e nos recordes configuram o que seria o padrão esperado no esporte, e o EAR como nosso referencia do que é esporte (Marques, 2007; Marques et al, 2008; Bueno, 2008). Vimos também no início deste capitulo que a adaptação positiva está, de certo modo, subordinada a compreensão que cada cultura terá do que é ‘positivo’ através de suas concepções ideológicas (Infante, 2005).

A adaptação pode ser vista como o alcance de metas, o foco do que se definirá adaptação positiva sempre vai variar em virtude da relação que a mesma tem com a diminuição dos fatores de risco. Infante (2005) deixa claro que a adaptação positiva terá como ênfase a superação da situação adversa, deste modo conhecer quais são os fatores de risco no esporte é de suma importância para delimitar a resiliência esportiva. A autora ainda destaca que a noção de risco também é "determinada pelo que a sociedade, os indivíduos ou os pesquisadores consideram uma situação de vida estressante" (Infante, 2005, p.32); e ainda aponta que há uma dificuldade em relação a descriminação entre os fatores que tem relação direta com a adversidade dos que os que ficam entre o risco e o resultado.

Na diminuição dos fatores de risco um elemento é fundamental: os fatores de proteção; que remetem aos recursos internos e externos que o individuo teria para minimizar os efeitos dos riscos, ou seja, o fortalecimento dos fatores de proteção possibilitaria ao atleta lidar melhor com os riscos. Sanches (2010) aponta que o estabelecimento e manutenção da auto-estima e autonomia mediante o estabelecimento de relações com apegos seguros e incondicionais, e o cumprimento de tarefas com êxito auxiliarão no fortalecimento dos fatores de proteção. No desenvolvimento da resiliência, é preciso que três fatores interajam: a coesão familiar, as características pessoais e uma rede de apoio social e afetivo eficaz.

> É necessária a existência de uma expectativa de sucesso no futuro, senso de humor, otimismo, entusiasmo, mente aberta e receptiva a novas idéias e experiências, disciplina pessoal e responsabilidade, reconhecimento e desenvolvimento dos próprios talentos, identificação com modelos positivos, busca de autonomia, capacidade de adaptação e habilidades para lidar com diferentes situações, tolerância ao sofrimento, variedade de interesses, capacidade de comunicar sentimentos de forma adequada (assertividade), estabilidade emocional e um nível apropriado de controle, engajamento em diferentes atividades, comportamento direcionado a metas e um bom nível de auto-estima. (Sanches, 2010, p. 96)

Em relação aos recursos externos podemos entender como um sistema de apoio disponível denominado rede de apoio social e afetivo, referente “ao conjunto de sistemas e de pessoas significativas que compõe os elos de relacionamento que o indivíduo recebe e percebe, ou seja, pessoas com as quais ele mantém relações de reciprocidade, afeto, estabilidade e equilíbrio de poder” (Sanches, 2007, p.6). Estas redes funcionam como encorajador permitindo que o individuo tenha um suporte externo que reforce sua capacidade para lidar com o evento estressor.

A rede de apoio está relacionada com a percepção que o individuo tem de seu entorno social, capacidade para estabelecer e manter vínculos, para Sanches (2004) diz respeito à maneira como as pessoas se orientar e com os recursos que lhes são oferecidos na tentativa de fortalecer e proteger, em virtude de situações de risco que este indivíduo enfrenta em sua vida. Assim podemos perceber que a adaptação positiva não se limita ao individuo, mas tem relação com todo seu entorno, e o desenvolvimento da resiliência esportiva também se dará no processo dinâmico de equalização entre a adversidade (fatores de risco) e a adaptação positiva (fatores de proteção).

3.3. 2 Processos Dinâmicos no Âmbito Esportivo

Como já podemos perceber a resiliência é um conceito contextual, multifacetado e dinâmico, Poletto (2007) destaca que os fatores de proteção interagem com os eventos da vida e acionam processos que promovem a adaptação,

> Neste sentido, a resiliência é entendida, portanto, não somente como uma característica da pessoa, como uma capacidade inata, herdada por alguns "privilegiados", mas a partir da interação dinâmica existente entre as características individuais e a complexidade do contexto ecológico ... os processos de resiliência requerem compreensão dinâmica e interacional dos fatores de risco e de proteção (Poletto, 2005, p.18).

Como já mencionamos anteriormente neste estudo a interação do individuo com o ambiente implica no entendimento tanto da resiliência como um processo quanto em sua dinâmica; para Poletto e Koller (2006) os fatores de risco estão relacionado com uma gama de eventos negativos que quando presentes no contexto da situação aumentam a probabilidade do individuo apresentar problemas de ordem psicológica, física e social. Ao passo que os fatores de proteção se relacionam com as influencias que alteram melhoram e modificam as respostas frete ao risco. Assim entender a resiliência como um processo dinâmico implica em dizer que os fatores (de risco e de proteção) interagem entre si e modificam o percurso do individuo.

No jogo de forças entre os fatores de risco e de proteção deve-se tomar cuidado na investigação dos mesmos, pois um fator de proteção pode ser tornar, futuramente, num fator de risco e vice-versa, haja visto que o contexto de vida do individuo e suas repostas individuais influenciam neste jogo de força (Poletto &Koller, 2006; Poletto, 2007). Um exemplo disso no âmbito esportivo é a relação da família com o atleta, onde ela tanto pode se apresentar como uma rede de apoio quanto como um agente estressor através de cobranças por resultados. Valle (2007) ainda destaca que certos níveis de estresse podem ser benéficos, do ponto vista psicológico, por proporcionar maior motivação, produtividade, interesse por situações da vida e raciocínio mais rápido, então o que para um atleta pode ser um estressor para outro pode ser um motivador.

Como então podemos entender o processo e a dinâmica resiliente no contexto esportivo? Sanches (2009) destaca que o foco das investigações deve está direcionado para os recursos internos, os recursos externos e as estratégias que o sujeito usa para enfrentar as adversidades; como já mencionamos neste capitulo na resiliência são recrutados aspectos internos ao individuo, como por exemplo, a auto-estima, a autonomia, senso de humor, introspecção, afetividade e outros nos modelos já citados; os recursos externos, como por exemplo, coesão familiar, rede de apoio social, aspectos socioeconômicos e culturais; e em relação ao enfretamento (*coping*) ele pode ser entendido “como um construto

multidimensional que envolve uma grande variedade de estratégias cognitivas e comportamentais que podem ser utilizadas para alterar, reavaliar e evitar circunstâncias estressantes ou para aliviar os seus efeitos adversos" (Santos, 2008, p.41)

Como podemos notar o enfretamento tem como função a administração da situação adversa, Santos (2008) discorre que se trata de uma mobilização de esforços, através da qual os indivíduos irão empreender esforços cognitivos e comportamentais para administrar (reduzir, minimizar ou tolerar) as demandas internas ou externas que surgem da sua interação com o ambiente. Sanches (2009) traz algumas estratégias usadas tanto por atletas e equipe técnica (na maioria das vezes intuitivamente e sem um embasamento teórico) quanto psicólogos do esporte, que são ou podem ser usadas como estratégia de enfretamento no contexto esportivo, que visam diminuir os efeitos dos agentes estressores, tais como:

1. Mentalização: consiste na construção mental de cenas (reais ou não) com o intuito de antecipar a vivencia delas. (destacamos aqui que podemos observar o uso da mentalização ao realizarmos a coleta com a equipe de saltos ornamentais, onde o salto foi dissecado em partes e estas treinadas isoladamente, e antes da execução do primeiro salto completo o atleta passou alguns minutos na prancha de salto visualizando mentalmente o mesmo),
2. Seletividade atencional: selecionar uma informação relevante na situação, concentrando-se nela e descartando o efeito dos demais estímulos,
3. Rotinas competitivas: combinação técnicas psicológicas e fisiológicas, comportamentos e rituais com objetivo de ajudar atletas a controlar suas emoções e a concentração durante a competição,
4. Focalização no processo de treinamento: redirecionar a prioridade do atleta para o que deve ser feito para alcançar o resultado e não mais no resultado em si,

5. A auto-fala positiva: consiste num diálogo interno visando o aumento da autoconfiança através de auto-instruções e reforços, afirmando convicções ou interpretando os sentimentos vivenciados naquele momento.

Assim podemos perceber que a processo resiliente no esporte também é possível e viável, e nosso desafio nesse estudo é verificar quais seriam os aspectos relacionados aos três componentes elencados por Infante (2005), conforme citados anterior neste capitulo, a saber: a adversidade (relacionado com a presença de fatores de risco), a adaptação positiva (relacionada com a diminuição dos fatores de risco) e o processo que considera a dinâmica entre os mecanismos emocionais, cognitivos e socioculturais (relacionada com a equalização dos fatores de proteção e os fatores de risco).

CAPÍTULO IV

MÉTODO

4.1 Objetivos

4.1.1 Objetivo Geral

Analisar a dinâmica do processo resiliente em atletas paraibanos que regularmente participam de competições esportivas.

4.1.2 Objetivos Específicos

1. Traçar o perfil bio-socio-demográfico dos atletas nas modalidades: Taekwondo, Judô, Esportes Aquáticos (Natação, Saltos Ornamentais, Nado Sincronizado), Handebol, Basquete e Vôlei.
2. Verificar se existe diferença na dinâmica resiliente entre homens e mulheres;
3. Verificar se existe diferença na dinâmica resiliente entre modalidades esportivas individuais e grupais;
4. Investigar a proximidade e o efeito de redes de apoio social no processo resiliente;
5. Investigar os mecanismos de adaptação e a tomada de decisão dos mesmos nas situações adversas;
6. Analisar os aspectos psicológicos promotores e resultantes da resiliência;
7. Investigar a relação do medo e da pressão no contexto esportivo com a dinâmica resiliente.

4.2 MÉTODO

4.2.1 Delineamento

O presente estudo consiste em uma pesquisa descritiva, de caráter exploratório com delineamento não experimental, de abordagem multi-método (quantitativa e qualitativa).

4.2.2 População e Amostra

A população deste estudo é constituída por atletas das modalidades individuais: Taekwondo, Judô, Esportes Aquáticos (Natação, Saltos Ornamentais, Nado Sincronizado) e Ginástica. E atletas das modalidades coletivas: Handebol, Basquete e Vôlei. A escolha das modalidades se deu pelo reconhecido desempenho das equipes paraibanas frente à relação do

Programa do Bolsa Atleta da Secretaria de Estado da Juventude, Esporte e Lazer (SEJEL) do Estado da Paraíba, nas vigências 2008 e 2009; onde as mesmas se apresentavam como modalidades olímpicas.

A amostra foi composta por 263 atletas, com idades de 12 a 40 anos (M=17,8; DP=4,9), sendo 58,9% do sexo masculino, a maioria era de solteiro (92%), com nível de escolaridade que variava de "Ensino Fundamental" ao "Ensino Médio" (76,3%), e (59,2%) possuíam renda variando entre mil a cinco mil reais, e (67,6%) eram católicos.

A escolha dos participantes se deu de forma não-probabilística e acidental, tendo como critério a indicação dos presidentes das federações esportivas de cada modalidade, onde estes indicavam as equipes com relevância em cada modalidade, cabendo aos treinadores a indicação do dia, horário e local de treinamento para a coleta de dados.

4.2.3 Instrumentos

Foram utilizados os seguintes instrumentos: Teste de pressão desportiva (Roffé, 2004), Teste do medo desportivo (Roffé, 2004), o IR – Inventário de Resiliência (Benevides-Pereira, 2008) e uma questão aberta onde foi feita a seguinte pergunta: O que lhe causa pressão em situação de competição? Como você resolve esta situação?

Para caracterização da amostra, foi utilizado um questionário bio-sócio-demográfico com as seguintes questões: idade, escolaridade, estado civil, renda familiar, patrocínio, ocupação extra esportiva, religião e religiosidade, cidade de origem e cidade de treinamento, inicio do treinamento na modalidade esportiva, proximidade do grupo de apoio social, hábitos rotineiro (fumar, beber, alimentação, horas de sono, tempo diário de treinamento), participação e importância de equipe multiprofissional, numero de competições e características das mesmas.

O IR – Inventário de Resiliência (Benevides-Pereira, 2008) é composto por 24 afirmações divididas em seis fatores: inovação e tenacidade; sensibilidade emocional, assertividade; empatia; satisfação no trabalho e; competência emocional, que explicam 54,9%

do construto investigado e alfa de Cronbach variando de 0,78 à 0,64 indicando parâmetros psicométricos satisfatórios. As respostas são assinaladas em uma escala do tipo Likert de 1 a 5, variando de totalmente em desacordo (1), em desacordo (2), nem de acordo, nem em desacordo (3), de acordo (4), a totalmente de acordo (5), constando dos seguintes fatores:

1. Tenacidade e Inovação: indica a abertura a novas experiências, desafio, obstinação e perseverança;
2. Sensibilidade Emocional: indica capacidade de se emocionar com os eventos, ser tocado pelos mesmos,
3. Assertividade: indica a capacidade para expressar com clareza suas opiniões e idéias,
4. Empatia: indica capacidade de percepção, compreensão e identificação do outro,
5. Satisfação no Trabalho: indica o sentimento re realização, pertença e valor em relação a atividade exercida,
6. Competência Emocional: indica a capacidade de expressão dos seus sentimentos com clareza e sem se sentir ameaçado.

O Teste de pressão desportiva e Teste do medo desportivo (Roffé, 2004), estes dois testes foram traduzidos por Valle (2007) com a devida autorização do autor. Originalmente o teste de pressões se configura numa lista de situações prováveis de produzir pressão e solicitado ao sujeito que escolha três alternativas com as quais ele mais se identifica e, após, optasse dentre as três, a que mais lhe cause pressão. Já teste no de medos o procedimento é semelhante, com exceção que devem ser escolhidos cinco medos. Destes, seleciona-se três e, finalmente, um medo mais significativo. Optamos por adaptar a forma de resposta destas escalas para o tipo Likert de 5 pontos que avaliarão a freqüência em que os atletas sentem as pressões e os medos listados, para permitir analises estatísticas, como por exemplo o teste de correlação; no entanto mantivemos a lógica proposta pelo autor em selecionar para estas

analise apenas as três pressões mais prevalentes e os cinco medos mais prevalentes. A escala de pressão desportiva é composta por 19 itens e a escala de medo desportivo é composta de 27 itens.

4.2.4 Procedimentos

As seguintes providências foram tomadas para desenvolvimento do projeto:

- Apreciação do projeto pelo Comitê de Ética da Secretaria de Saúde do Estado da Paraíba.
- Elaboração do questionário
- Contato com a Secretaria de Estado da Juventude, Esporte e Lazer (SEJEL) do Estado da Paraíba
- Contato com as federações esportivas
- Seleção definitiva da amostra e coleta dos dados.
- Montagem do banco de dados, utilizando o programa SPSS, versão 17.0.
- Análise descritiva, bivariada e multivariadas dos dados.
- Interpretação dos resultados,

Após a aprovação do Comitê de Ética, foi iniciada a aplicação dos instrumentos. Ao serem contatados, os participantes foram informados acerca do estudo, explicitando-se o caráter voluntário da sua participação, seguindo da assinatura do um termo de consentimento livre e esclarecido, sendo continuamente assistido pelo pesquisador para possíveis esclarecimentos de dúvidas e auxilio no preenchimento das informações. Para proceder ao levantamento das informações, inicialmente foram informado sobre os objetivos da pesquisa, esclarecendo aos participantes que as informações fornecidas serão mantidas em sigilo, não influenciando no seu treinamento e que só serão utilizadas para fins de pesquisa. Além disso, foram orientados para não se identificarem no questionário.

Por conseguinte, foi solicitado a cada participante, individualmente, que respondesse o IR – Inventário de Resiliência, a escala de pressão desportiva e a escala de medo desportiva, a questão aberta e ao questionário bio-sócio-demográfico.

4.2.5 Análise dos Dados

O banco de dados foi construído a partir de digitação dos questionários com prévia codificação das respostas, utilizando o Software SPSS. for Windows - versão17.0. Inicialmente, foram realizados procedimentos para análise exploratória de dados visando identificar eventuais omissões de respostas. Os dados bio-sócio-demográficos foram analisados através de estatística descritiva, com a utilização de medidas de posição (Média, Mediana) e de variabilidade (Desvio Padrão), freqüências e porcentagens. Em seguida, se procedeu às análises estatísticas das variáveis, com a realização de testes bivariados (teste t de Student e correlação) para verificação de associações entre as variáveis do estudo.

A questão aberta foi transcrita na íntegra e, após a leitura cuidadosa, foram identificadas similaridades no contexto, que possibilitou o agrupamento de temas, tal como orienta a análise de conteúdo categorial temática proposta por Figueiredo (1993), como se mostra a seguir:

Figura 16 – Etapas do Procedimento de Análise de Conteúdo.

TRANSCRIÇÃO DO MATERIAL	
PRIMEIRA FASE (Sessões Individuais)	A. Leitura Inicial B. Marcação C. Corte D. Primeira Junção* E. Notação F. Organização e Primeira Síntese
	SEGUNDA JUNÇÃO**
SEGUNDA FASE (Conteúdos Totais)	G. Leitura Inicial H. Organização I. Notação J. Redação Final

* Conteúdos relacionados a várias Categorias, no mesmo sujeito ou mesmo grupo.

** Conteúdos de vários sujeitos ou vários grupos, em uma mesma Categoria.

- Primeira Fase:

As sessões de grupo serão analisadas individualmente e a junção concentrará conteúdos comuns dentro de cada discurso. Assim, cada discussão será transcrita e estudada em função de cada grupo realizada, devendo se referir às questões particulares de cada um. Compreenderá as seguintes fases:

A. **Leitura Inicial**: Nessa primeira leitura, serão identificados alguns pontos preliminares, ligados às Categorias, realizando anotações à respeito de aspectos relacionados à situação do grupo, como rapport, dificuldades de interação, disponibilidade e estado afetivo.

B. **Marcação**: Serão selecionados trechos de conteúdos que corresponderem às Categorias emergentes, além de outros conteúdos também considerados importantes.

C. **Corte**: Os trechos selecionados serão retirados do texto.

D. **Junção**: Os trechos selecionados serão agrupados; ou seja, todas as anotações de uma mesma sessão serão dispostas em protocolos de análise.

E. **Notação**: Serão feitas observações marginais sobre os trechos, com o objetivo de localizá-los na literatura e no contexto do grupo.

F. **Discussão**: As observações serão discutidas para que se possa fazer a segunda junção, onde serão agrupados os trechos de todos os grupos em relação a uma mesma categoria.

- Segunda Fase

Nesta etapa, as sessões não serão consideradas individualmente e a junção se referirá a conteúdos comuns a todas. Assim, as junções realizadas na etapa anterior serão agrupadas e estudadas em função da equivalência de conteúdos, referindo-se às questões comuns, dentro de cada categoria. Seguirá as seguintes fases:

G. **Leitura Inicial:** Será realizada uma leitura para que se possa identificar os trechos cujos conteúdos são comuns, dentro de cada Categoria.

H. **Organização:** Esses trechos serão, então, agrupados e classificados em subcategorias com base em protocolos especiais.

I. **Notação:** Quando necessário, serão ampliadas as observações marginais relacionando-as às subcategorias.

J. **Discussão Final e Redação:** Será realizada a redação definitiva, baseada nos resultados obtidos através da análise de conteúdo, relativo às categorias que surgiram durante as sessões dos grupos.

4.2.6 Aspectos Éticos

O estudo observou as disposições contidas na resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde – CNS, que regulamenta as pesquisas envolvendo seres humanos. O projeto foi encaminhado ao Comitê de Ética da Secretaria de Saúde do Estado da Paraíba. A realização da pesquisa foi efetivada após a anuência do Secretário da Secretaria de Estado da Juventude, Esporte e Lazer (SEJEL) do Estado da Paraíba, bem como foi apresentado a todas os participantes o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, no qual constou a sua liberdade em participar da pesquisa, o anonimato da mesma e o sigilo das informações confidenciadas.

CAPÍTULO V

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Atendendo ao objetivo do estudo de analisar a dinâmica do processo resiliente em atletas paraibanos, e tendo também como objetivos específicos verificar a diferenças da dinâmica resiliente entre homens e mulheres, e entre modalidades esportivas individuais e grupais, os dados foram analisados na amostra como um todo, por categoria de modalidade e por gênero, tanto no Inventário de Resiliência, Teste de pressão desportiva e Teste do medo desportivo, quanto na questão aberta. Para melhor compreensão dos resultados eles serão apresentados em blocos, tendo os objetivos como norteadores na organização destes blocos e discutidos em cada um dos blocos, dialogando tanto com os resultados quantitativos como com os resultados qualitativos.

No que se refere à questão aberta emergiram duas classe temáticas, conforme pode ser observado nas **Figuras**17 e 18. Na primeira classe temática, denominada Pressão, emergiram seis categorias: aspectos técnicos; resultados, competição, equipe, psicossocial e ausência de pressão. Na segunda classe temática, denominada Enfrentamento, destacaram-se quatro categorias: controle emocional, atitudes competitivas, suporte social e religiosidade.

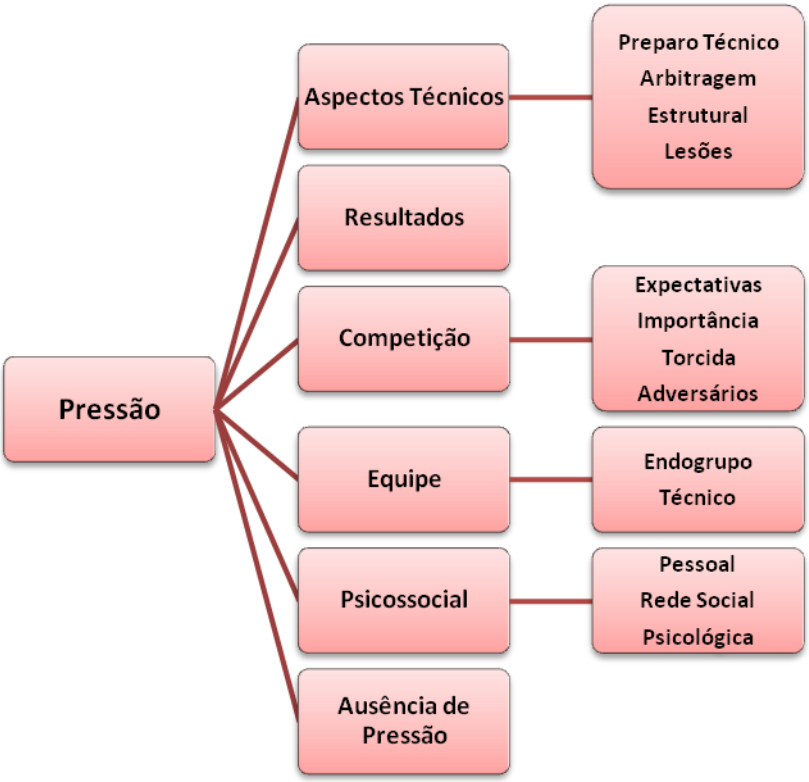


Figura 17 Classe Temática Pressão (categorias e sub-categorias)

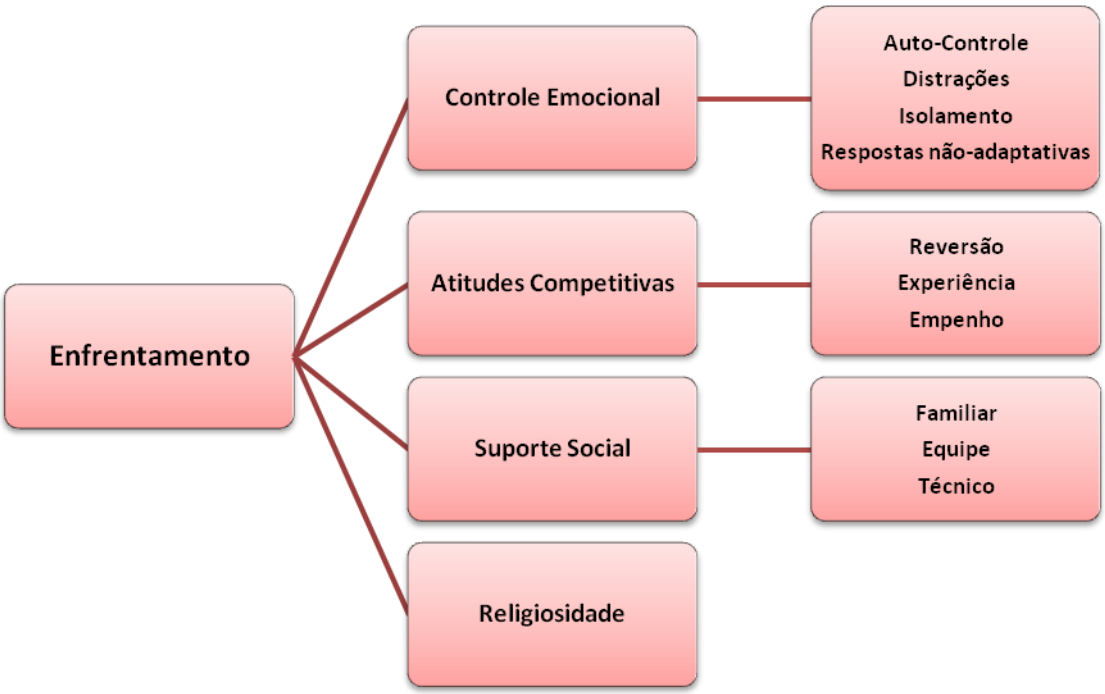


Figura 18 Classe Temática Enfrentamento (categorias e sub-categorias)

5.1 Perfil Sócio-Demográfico e Desportivo da Amostra

Neste tópico da dissertação é apresentado o perfil sócio-demográfico bem como o perfil desportivo da amostra, e para tanto usamos medidas de posição (Média, Mediana) e de variabilidade (Desvio Padrão), freqüências e porcentagens. Em relação ao perfil desportivo foram analisados nesta amostra as condições do esporte (geral, por modalidade e por sexo), os hábitos esportivos (geral, por modalidade e por sexo), nível de importância dos profissionais da equipe multidisciplinar (geral, por modalidade e por sexo) e a freqüência dos profissionais da equipe multidisciplinar (geral, por modalidade e por sexo).

A amostra foi composta por 263 atletas, com idades de 12 a 40 anos (M=17,8; DP=4,9), e a faixa etária com maior incidência compreendeu atletas dos 12 aos 16 anos (53,6%). A maioria é do sexo masculino (58,9%), solteiros (92%), nível de escolaridade que variava de “Ensino Fundamental” ao “Ensino Médio” (76,3%), e (59,2%) possuíam renda variando entre mil a cinco mil reais, (67,6%) eram católicos e (71,7%) não trabalham, conforme **Tabela** 1.

Tabela 01: Descrição Geral dos dados Sócio-Demográficos (N=263)

Faixa Etária	***(f)***	**%**
12 – 16 anos	141	53,6
17 – 21 anos	79	30,0
22 – 26 anos	21	8,0
27 – 31 anos	12	4,9
32 – 36 anos	8	2,7
37 – 40 anos	2	0,8
Sexo	***(f)***	**%**
Masculino	155	58,9
Estado Civil	***(f)***	**%**
Solteiro	241	92,0
Casado	19	7,3
Separado/Divorciado	1	0,4
Outro	1	0,4
Trabalha	***(f)***	**%**
Não	180	71,7
Renda	***(f)***	**%**
80,00 – 1.000,00	33	19,8
1.001,00 – 5.000,00	99	59,2
5.001,00 – 10.000,00	29	17,4
10.001,00 – 20.000,00	6	3,6
Escolaridade	***(f)***	**%**
Fundamental Incompleto	71	28,1
Fundamental Completo	16	6,3
Médio Incompleto	77	30,4
Médio Completo	29	11,5
Superior Incompleto	49	19,4
Superior Completo	11	4,3
Religião	***(f)***	**%**
Católica	175	67,6
Evangélica	49	18,9
Espírita	9	3,5
Outra	6	2,3
Sem Religião	20	7,7

Em relação as condições gerais do esporte, na **Tabela** 2, 75,2% não possui nenhum tipo de patrocínio, e dos que possuíam (31,2%) recebiam do programa bolsa atleta, isso pode nos indicar que na realidade da Paraíba o fomento para o EAR ainda é escasso e o maior fomentador são as ações governamentais. Nesta amostra, 70,3% tinham algum tipo de ocupação extra esportiva, algumas das quais o estudo, cursos de idiomas, estagio, trabalho e

outras. Esta realidade é mostrada por Epiphanio (2002), ao afirmar que a priorização no esporte vem reduzindo em virtudes dos muitos interesses e necessidade além do esporte; pois a instabilidade e incerteza na profissionalização no esporte, é um meio onde “tem poucos lugares de relevância, comparado com o grande número de aspirantes ao sucesso. Isto faz com que muitos jovens abandonem o esporte para seguir outras profissões mais seguras” (Epiphanio, 2002, p.20).

No que concerne ao tipo da modalidade, podemos verificar que das dez modalidades pesquisadas, as coletivas tiveram maior numero de representante (65%), apesar destas modalidades se resumirem a três das dez coletadas. Uma das possíveis explicações para esse dado é que as modalidades coletivas agregam um maior numero de praticantes, bem como acabam por serem mais estimuladas no esporte escolar e com isso a adesão a mesma se torna mais fácil. Em relação a cidade de origem, 68,3% dos atletas são oriundos de João Pessoa e 94,7% treinam nesta mesma cidade, o que pode ser entendido pela migração para a capital por moradores do interior e de outros estados em busca de melhores condições de moradia, trabalho e estudo; e também pela centralização dos treinos esportivos em grandes centros urbanos, conforme **Tabela** 2.

Tabela 02: Condições Gerais do Esporte (N=263)

Patrocínio	***(f)***	**%**
Não	194	75,2
Tipo de Patrocínio	***(f)***	**%**
Bolsa Atleta	19	31,6
Academia	12	20
Empresas	9	15
Instituição de Ensino	9	15
Academia e Faculdade	8	13,3
Associações e terceiros	3	5
Ocupação Extra Esporte	***(f)***	**%**
Sim	180	70,3
Tipo de Modalidade	***(f)***	**%**
Grupal	171	65
Individual	92	35
Modalidades Pesquisadas	***(f)***	**%**
Basquete	76	28,9
Vôlei	55	20,9
Judô	43	16,3
Handebol	40	15,2
Taekwodo	18	6,8
Nado Sincronizado	11	4,2
Natação	7	2,7
Ginástica Rítmica	5	1,9
Ginástica Artística	4	1,5
Salto Ornamental	4	1,5
Cidade de Origem	***(f)***	**%**
João Pessoa	179	68,3
Campina Grande	11	4,2
Patos	10	3,8
Recife-PE	9	3,4
Santa Rita	8	3,1
Outras	45	17,2
Cidade de Treino	***(f)***	**%**
João Pessoa	249	94,7
Patos	10	3,8
Santa Rita	2	0,8
Campina Grande	1	0,4
Barra de São Miguel	1	0,4

Maiores percentuais

Quando olhamos as condições do esporte por tipo de modalidade e por sexo (**Tabela 3**), percebemos dentre aqueles que têm patrocínio, que a porcentagem dos atletas das modalidades individuais (32,2%) é bem maior que a dos atletas das modalidades coletivas

(20,8%); quando o patrocínio é analisado por sexo percebemos que os homens que tem patrocínio (26,8%) não se diferenciam tanto das mulheres que tem patrocínio (21,9%). Uma das possíveis justificativas para essa diferenciação se baseia no fato de que os atletas das modalidades individuais têm competições mais curtas (duram alguns dias), ao passo que as das modalidades coletivas duram meses (torneio longo e com vários jogos ao longo do mesmo) e como o critério para a inserção no programa bolsa atleta é mérito competitivo, conforme a lei nº 8.481 e o decreto nº 29.053 que regulamento o programa, a probabilidade das modalidades individuais serem contempladas é maior em virtude do acesso a mais competições ao longo do ano; tanto em numero de competições quanto em termos de acessibilidade, pois enviar um único atleta a uma competição é menos oneroso que o envio de uma equipe inteira. Outra justificativa estaria no fato de ser mais acessível à iniciativa privada apoiar financeiramente ou por meio de benefícios, como por exemplo, as bolsas acadêmicas, um único atleta do que uma equipe com 12 atletas em media.

Já a ocupação extra esportiva não apresentou grandes variações entre as modalidades e entre os sexos. Mas destacamos que os atletas das modalidades individuais (74,7%) tendem a se ocupar mais que os das modalidades coletivas (32%); e as mulheres (72,9%) tendem a se ocupar mais que os homens (68,5%), conforme a **Tabela** 3.

Tabela 03: Percentual das Condições do Esporte por Modalidade e Sexo (N=263)

Condições do Esporte		Geral (N=263)		Modalidade		Sexo	
		(f)	%	Individual (N=92) %	Coletivo (N=171) %	Masc. (N=155) %	Fem (N=108) %
Patrocínio	Sim	64	24,8	32,2	20,8	26,8	21,9
	Não	194	75,2	67,8	79,2	73,2	78,1
Ocupação	Sim	180	70,3	74,7	68,0	68,5	72,9
	Não	76	29,7	25,3	32,0	31,5	27,1

Aspectos importantes em relação ao âmbito esportivo são o estilo de vida e os hábitos relacionados ao treino e competição dos atletas, podendo se apresentar como fatores de risco e de proteção no processo da dinâmica resiliente (Sanches 2007). Em função disso optamos por analisar os seus hábitos em relação ao esporte e ao estilo de vida.

Podemos perceber que a maioria dos atletas iniciou seu treinamento em um período que varia de 1 a 6 anos. Ao analisarmos estes dados por tipo de modalidade, percebemos que em termos de iniciação esportiva não há muita diferenças entre as modalidades individuais e coletivas, no entanto mostram uma tendência na permanência na prática da modalidade esportiva individual. Este resultado pode ser observado mais claramente na faixa etária de 19 a 24 anos em relação a iniciação no esporte, onde 4,3% dos atletas das modalidades individuais permaneceram na modalidade contra 0,6% dos coletivos. Esse padrão também se mantém quando analisamos os dados em relação ao sexo, onde no mesmo período etário (19 a 24 anos), os homens (3,2%) tendem a permanecer mais na prática esportiva que as mulheres (0%), ou seja, nesta amostra todos os atletas que praticam esporte em termos competitivos no período de iniciação há mais de 19 anos são homens, conforme **Tabela** 4. Neste sentido a permanência feminina no esporte perpassa as decisões que as mulheres tem que tomar ao longo da prática esportiva, como por exemplo, ser mãe; Capitanio (2010) percebeu em sua pesquisa que as atletas são acometidas por duvidas e preconceitos relacionadas ao papel feminino no esporte podendo influenciar a sua prática esportiva.

Tabela 04: Percentual dos Hábitos Esportivos Relacionados a Treino e Competição por Modalidade e Sexo (N=263)

Hábitos Esportivos		Geral (N=263)		Modalidade		Sexo	
		(f)	%	Individual (N=92) %	Coletivo (N=171) %	Masc. (N=155) %	Fem (N=108) %
Tempo que Treina	01 – 06 anos	173	66,0	66,3	65,9	61,7	72,2
	07 – 12 anos	67	25,6	22,8	27,1	27,9	22,2
	13 – 18 anos	17	6,5	6,5	6,5	7,1	5,6
	19 – 24 anos	5	1,9	4,3	0,6	3,2	-
Horas de Treino	01 – 02 horas	109	41,8	47,3	38,8	41,6	42,1
	03 – 04 horas	136	52,1	44,0	56,5	51,9	52,3
	05 – 06 horas	12	4,6	6,6	3,5	4,5	4,7
	07 – 08 horas	3	1,1	2,2	0,6	1,3	0,9
	09 – 10 horas	1	0,4	-	0,6	0,6	-
Competições	00 – 05	177	68,3	60,4	72,6	63,0	76,2
	06 – 11	67	25,9	34,1	21,4	31,2	18,1
	12 – 17	8	3,1	5,5	1,8	4,5	1,0
	18 – 23	7	2,7	-	4,2	1,3	4,8
Sono	Muito Ruim	6	2,3	2,2	2,4	3,9	-
	Ruim	26	10,0	12,1	8,8	11,6	7,5
	Nem ruim/nem bom	50	19,2	19,8	18,8	22,6	14,2
	Bom	120	46,0	38,5	50,0	43,9	49,1
	Muito bom	59	22,6	27,5	20,0	18,1	29,2
Sono em Competição	Muito Ruim	14	5,4	7,8	4,1	7,2	2,8
	Ruim	34	13,1	16,7	11,2	15,0	10,3
	Nem ruim/nem bom	61	23,5	26,7	21,8	20,9	27,1
	Bom	105	40,4	33,3	44,1	39,9	41,1
	Muito bom	46	17,7	15,6	18,8	17,0	18,7
Nível Competitivo	Estadual	45	17,6	16,1	18,3	19,3	15,1
	Regional	51	19,9	13,8	23,1	18,7	21,7
	Nacional	137	53,5	51,7	54,4	51,3	56,6
	Internacional	23	9,0	18,4	4,1	10,7	6,6

Maiores percentuais

No que tange ao tempo diário que é dedicado ao treino percebemos que a maioria dos atletas desta amostra investem de 3 a 4 horas diárias em treinamento, conforme **Tabela** 4. Como não foi solicitado aos participantes que discriminasse o tipo de treino (técnico, tático, psicológico e preparação física), então só podemos inferir que estes dados refletem a percepção do atleta do treino como um todo. Verificando os dados em relação ao tipo de modalidade podemos percebem que os treinos nas modalidades individuais são mais curtos (47,3% - 1 a 2 horas) que os das modalidades coletivas (53,5% - 3 a 4 horas). Ao cruzamos estes dados com os dados da ocupação extra esportiva da **Tabela** 3, podemos notar que este

padrão era esperado, visto que os atletas das modalidades individuais tem mais ocupações extra esportiva (74,7%) que os das modalidades coletivas (68%).

Em relação ao sexo o tempo diário de treino há uma incidência um pouco maior de atletas do sexo feminino tanto no período de 1 a 2 horas, (42,1%) para as mulheres e (41,6%) para homens, quanto no período de 3 a 4 horas, (52,3%) para as mulheres e (51,9%) para os homens. É interessante notar que ao cruzarmos estes dados com os da **Tabela** 3 no tocante a ocupação extra esportiva percebemos que as mulheres (72,9%) tem mais ocupação que os homens (68,5%); isto pode indicar que a dedicação ao treino para as mulheres não é afetada pela ocupação extra esportiva. Estes dados podem ser compreendidos tomando como lógica e argumentação de Capitanio (2010) que em função da inserção feminina no esporte estar envolta pela desigualdade de condições (treinos, salários, competições e cargos em instituições) isso pode levar as mulheres a refletir e lutar a cerca da mudança do *status quo* no esporte.

Em relação ao numero de competições, conforme **Tabela** 4, foi solicitado aos atletas que indicassem o numero de participações em competições nos últimos 12 meses. O período compreendido de 0 a 5 competições foi o que apresentou maior incidência (68,3%). Em relação ao sono em períodos não competitivos (46%) classificaram o sono como “Bom” e este padrão se manteve nas modalidades individuais (38,5%) e coletivas (50%); e entre homens (43,9%) e mulheres (49,1%). Em relação ao sono antes de competições (40,4%) classificaram o sono como “Bom” e este padrão também se manteve nas modalidades individuais (33,3%) e coletivas (44,1%); e entre homens (39,9%) e mulheres (41,1%). O que podemos pontuar acerca destes dados é que, embora o sono como “Bom” matenha a maior incidência, há uma diminuição (geral, modalidade e sexo) de percentual em períodos competitivos e o aumento da incidência nas avaliações neutra “nem bom/nem ruim” e negativas “Ruim” e “Muito Ruim”, conforme **Tabela** 4.

O ultimo ponto acerca dos hábitos esportivos relacionados a treino e competição é o nível competitivo, onde foi solicitado aos atletas que indicasse o maior nível de competição que eles já participaram. Em termos gerais, o nível competitivo com maior prevalência foi o nível nacional (53,5%); mantendo este padrão tanto em relação às modalidades individuais (51,7%) e coletivas (54,4%), quanto para o sexo masculino (51,3%) e feminino (56,6%).

O que nos chama a atenção em relação aos dados do nível competitivo é a diferença percentual no nível internacional entre as modalidades individuais (18,4%) e as modalidades coletivas (4,1%), estes dados podem ser explicados pela duração das competições em modalidades individuais (elas acontecem em dias, em geral um final de semana, nas competições especificas de cada modalidade) e isso facilita os custos relacionados a operacionalização financeira e logística das mesmas e por conseqüência maior acessibilidade dos atletas, ao passo que as competições coletivas acontecem em forma de torneios e campeonatos longos e subdivididos em etapas; podendo levar meses para seu fechamento, requerendo como forma de inclusão vitorias em etapas anteriores; dificultando deste modo a acessibilidade do atleta a níveis internacionais. Outra possível explicação está no custo financeiro e logístico de envio de um atleta de modalidade individual, visto que a mobilização destes recursos sempre é mais fácil e simples em termos individuais que me termos coletivos.

Conforme pode ser observado na **Tabela** 5, os hábitos em relação ao estilo de vida do atleta demonstram que a relação familiar se configura como habitual, onde 90,8% convivem diariamente com a família, tem férias a cada seis meses (62,2%), provavelmente decorrente de a amostra ser composta por adolescentes e adultos jovens (91,6% - dos 12 aos 26 anos). Em relação a ingestão de substâncias de risco (fumo e bebidas alcoólicas) percebemos que esta amostra prioriza hábitos de vida saudável, pois 96,1% não fumam e 71,8% não ingerem bebidas alcoólicas. Estes dados confirmam a afirmativa de Zocateli (2010) de que a prática esportiva favorece o distanciamento de determinadas práticas de risco.

Em relação aos hábitos nutricionais (**Tabela** 5), nos chama a atenção o fato de que a maioria dos atletas desta amostra não se submete a nenhum tipo de dieta específica (58,1%) e nem a ingestão de nenhum tipo de suplemento nutricional (55,9%), pois hoje a nutrição esportiva é uma ferramenta extremamente útil na preparação do corpo para a otimização de resultados, bem como a manutenção do peso nas modalidades em que esta exigência é um dos agentes estressores. Thomaz e Pereira (2002) e Santos (2007), discorrendo sobre o assunto, deixam claro tanto o papel benéfico da nutrição, bem como a sua utilização para o beneficio da saúde e desempenho do atleta. Estes dados em relação à nutrição esportiva, revela a timidez do esporte na Paraíba em relação ao tema, bem como a pouca acessibilidade dos atletas a esta área de conhecimento como ferramenta auxiliar na sua preparação esportiva.

Tabela 05: Percentual dos Hábitos Esportivos em Relação ao Estilo de Vida por Modalidade e Sexo (N=263)

Hábitos Esportivos		Geral (N=263)		Modalidade		Sexo	
		(f)	%	Individual (N=92) %	Coletivo (N=171) %	Masc. (N=155) %	Fem (N=108) %
Família	Nunca	6	2,3	1,1	2,9	1,9	2,8
	Todos os dias	238	90,8	94,6	88,8	89,6	92,6
	Todas as semanas	11	4,2	4,3	4,1	4,5	3,7
	Todo mês	5	1,9	-	2,9	2,6	0,9
	3 em 3 meses	-	-	-	-	-	-
	6 em 6 meses	2	0,8	-	1,2	1,3	-
	Uma vez por ano	-	-	-	-	-	-
Férias	Nunca	26	10,2	13,6	8,4	12,8	6,7
	Todos os dias	1	0,4	-	0,6	0,7	-
	Todas as semanas	1	0,4	-	0,6	0,7	-
	Todo mês	2	0,8	1,1	0,6	-	-
	3 em 3 meses	7	2,8	-	4,2	3,4	1,9
	6 em 6 meses	158	62,2	58,0	64,5	57,0	69,5
	Uma vez por ano	59	23,2	27,3	21,1	25,5	20,0
Fumar	Nunca	247	96,1	100	94,0	94,8	98,0
	Todos os dias	2	0,8	-	1,2	1,3	-
	Todas as semanas	1	0,4	-	0,6	0,7	-
	Todo mês	1	0,4	-	0,6	0,7	-
	3 em 3 meses	1	0,4	-	0,6	0,7	-
	6 em 6 meses	3	1,2	-	1,8	1,3	1,0
	Uma vez por ano	2	0,8	-	1,2	0,7	1,0
Beber	Nunca	188	71,8	79,3	67,6	63,6	83,3
	Todos os dias	-	-	-	-	-	-
	Todas as semanas	20	7,6	6,5	8,2	12,3	0,9
	Todo mês	26	9,9	7,6	11,2	11,7	7,4
	3 em 3 meses	10	3,8	1,1	5,3	5,2	1,9
	6 em 6 meses	5	1,9	-	2,9	1,9	1,9
	Uma vez por ano	13	5,0	5,4	4,7	5,2	4,6
Dieta	Nunca	151	58,1	50,0	62,5	54,9	62,6
	Todos os dias	34	13,1	12,0	13,7	14,4	11,2
	Todas as semanas	12	4,6	7,6	3,0	5,9	2,8
	Todo mês	21	8,1	8,7	7,7	9,2	6,5
	3 em 3 meses	15	5,8	12,0	2,4	5,9	5,6
	6 em 6 meses	7	2,7	5,4	1,2	3,9	0,9
	Uma vez por ano	20	7,7	4,3	9,5	5,9	10,3
Suplemento	Nunca	146	55,9	58,7	54,4	50,6	63,3
	Todos os dias	50	19,2	20,7	18,3	25,3	10,3
	Todas as semanas	29	11,1	6,5	13,6	9,7	13,1
	Todo mês	12	4,6	6,5	3,6	5,2	3,7
	3 em 3 meses	8	3,1	2,2	3,6	3,2	2,8
	6 em 6 meses	4	1,5	1,1	1,8	2,6	-
	Uma vez por ano	12	4,6	4,3	4,7	3,2	6,5

Maiores percentuais

Buscamos verificar o nível de importância que os profissionais teriam para esta amostra, em uma escala variando em nível de “nada importante (1)” a “muito importante (5)”, observou-se que os atletas priorizam as profissões básicas. Conforme podemos observar na **Tabela** 6, o preparador físico é o profissional mais importante (M=4,70), cujo padrão se manteve para em relação ao sexo (M=4,70 para ambos), assim como para as modalidades individuais (M=4,80) e coletivas (M=4,65), notando-se, entretanto, que as modalidades individuais priorizam mais este profissional que as modalidades coletivas. O profissional menos importante para a amostra como um todo foi o assessor de imprensa (M=2,20), mantendo-se em relação ao sexo (M=2,23 para os homens e M=2,14); mas mudando em relação às modalidades: enquanto para as modalidades coletivas o assessor de imprensa permanece como o menos importante (M=1,99) para as modalidades individuais o profissional menos importante é o assistente social (M=2,40).

Tabela 06: Importância do Servido dos Profissional por Modalidade e Sexo (N=263)

Importância do Profissional	Geral (N=263)		Modalidade				Sexo			
			Individual (N=92)		Coletivo (N=171)		Masc. (N=155)		Fem (N=108)	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
Assessor de Imprensa	2,20	1,21	2,55	1,30	1,99	1,11	2,23	1,26	2,14	1,13
Assistente Social	2,22	1,25	2,40	1,28	2,12	1,23	2,27	1,28	2,16	1,21
Dentista	2,98	1,42	3,21	1,38	2,84	1,42	3,16	1,40	2,70	1,40
Fisiologista	3,26	1,39	3,37	1,40	3,19	1,38	3,35	1,37	3,12	1,40
Fisioterapeuta	4,19	1,03	4,05	1,22	4,27	0,91	4,17	1,06	4,23	1,00
Massagista	3,41	1,34	3,64	1,34	3,37	1,34	3,38	1,38	3,59	1,29
Médico Esportivo	4,43	0,83	4,48	0,87	4,40	0,80	4,35	0,86	4,55	0,77
Nutricionista	4,26	1,03	4,39	0,97	4,18	1,06	4,25	1,04	4,26	1.06
Preparador Físico	4,70	0,65	4,80	0,52	4,65	0,71	4,70	0,63	4,70	0,68
Psicólogo	3,63	1,24	3,69	1,18	3,60	1,28	3,72	1,25	3,50	1,22

Três Maiores médias

No tocante a utilização destes profissionais para a preparação esportiva, percebemos que os dados da **Tabela** 7 corroboram os dados da **Tabela** 6 anteriormente citada, onde o preparador físico tanto é o profissional mais importante como também é o mais solicitado (81%). Queremos pontuar aqui o uso dos demais profissionais, mais especificamente em relação ao fisiologista que aparece sendo usado por (4,9%) dos atletas. Questionamos este resultado pelo fato da fisiologia esportiva se tratar de uma área muito especifica e pouco utilizada, além do desconhecimento de sua função, uma vez que no momento da coleta alguns atletas perguntaram o que fazia este profissional. Inferimos, portanto, que este resultado se deve pela possível associação deste profissional com o fisioterapeuta, usado por 35,7% da amostra em sua preparação esportiva. Em relação ao fisioterapeuta, destacamos a diferença percentual entre seu uso pelas modalidades individuais (23,9%) contra 42,1% dos atletas das modalidades coletivas diferença que pode ser explicada pelo fato das modalidades coletivas serem mais sensíveis a lesões, conforme os discursos produzidos quando questionados sobre o que lhes causava pressão:

> *Quando você se machucou e mesmo machucado você que entra no jogo(P 017 – Hand. - 16 anos)*
>
> *Meu joelho com tendinite, jogo chorando. (P 162 – Vol. - 24 anos)*
>
> *De se machucar (P 168 – Vol. - 22 anos)*

Outro profissional que queremos destacar é o psicólogo que é usado por (12,9%) dos atletas. Questionamos também se estes dados realmente representam a realidade da atuação psicológica no esporte na Paraíba, visto a falta de capacitação profissional para a atuação nesta ares no Estado. É importante ressaltar que durante a coleta fui abordada por um dos atletas que afirmaram ter psicólogo, que relatou “meu técnico é meu psicólogo, meu massagista, ele é tudo para nós”, o que poderia ser uma possível explicação para este resultado, ou seja, na verdade eles referem ter apoio psicológico, no entanto, fornecido pelo

técnico sobre quem recai o papel de “faz tudo” na preparação esportiva. Outra justificativa para estes dados é mencionado pela psicóloga Cristina Bortoni Versari (2010), em entrevista ao *SportTV*, onde afirma que muitos atletas escondem (inclusive da equipe técnica) que fazem algum tipo de acompanhamento psicológico com receio de serem vistos como fracos, e deste modo acabam buscando o acompanhamento clinico e não especificamente intervenção em psicologia do esporte.

Tabela 07: Percentual dos Serviços Profissionais Usados por Modalidade e Sexo (N=263)

Profissionais Usados		Geral (N=263)	Modalidade		Sexo	
		%	Individual (N=92) %	Coletivo (N=171) %	Masc. (N=155) %	Fem (N=108) %
Assessor de Imprensa	Sim	2,7	5,4	1,2	1,3	4,6
	Não	97,3	94,6	98,8	98,7	95,4
Assistente Social	Sim	1,5	2,2	1,2	1,3	1,9
	Não	98,5	97,8	98,8	98,7	98,1
Dentista	Sim	12,5	9,8	14,0	16,1	7,4
	Não	87,5	90,2	86,0	86,9	92,6
Fisiologista	Sim	4,9	4,3	5,3	3,9	6,5
	Não	95,1	95,7	94,7	96,1	93,5
Fisioterapeuta	Sim	35,7	23,9	42,1	31,6	41,7
	Não	64,3	76,1	57,9	68,4	58,3
Massagista	Sim	13,7	16,3	12,3	16,1	10,2
	Não	86,3	83,7	87,7	83,9	89,8
Médico Esportivo	Sim	25,9	27,2	25,1	27,7	23,1
	Não	74,1	72,8	74,9	72,3	76,9
Nutricionista	Sim	41,1	46,7	38,0	44,5	36,1
	Não	58,9	53,3	62,0	55,5	63,9
Preparador Físico	Sim	81,0	80,4	81,3	82,6	78,7
	Não	19,0	19,6	18,7	17,4	21,3
Psicólogo	Sim	12,9	10,9	14,0	16,8	7,4
	Não	87,1	89,1	86,0	83,2	92,6

Percentual dos Profissionais usados

Deste modo destacamos que os dados acima confirmam o que já foi mencionado por Sanches (2009), que o estilo de vida dos atletas é demasiadamente desgastante e isso pode se configurar como um agente estressor para os mesmo. Estes dados confirmam remetem

também ao que Valle (2007) já havia constatado em seus estudos: que a vida do atleta não se resume ao âmbito esportivo. Mediante as considerações e os dados citados acima passaremos a analisar os medos e as pressões esportivas a fim de entender a relação dos mesmos com a resiliência.

5.2 Medo e Pressão no Contexto Desportivo

A prática esportiva competitiva trás consigo muitas pressões e agentes estressores para a vida do atleta, ele "precisa desempenhar sua melhor performance naquele momento competitivo e ainda enfrentar adversários com qualidades semelhantes. Precisa enfrentar o insucesso ou manter o êxito alcançado. Ou, ainda, superar os resultados obtidos" (Valle, 2007, p.03). Para avaliar os estressores esportivos relacionados com a resiliência usamos o Teste de pressão desportiva e Teste do medo desportivo (Roffé, 2004), que se configura de uma lista com pressões e medos e são destacas as três mais prevalentes para as pressões e as cinco mais prevalentes para os medos.

No tocante ao teste de pressão desportiva, numa escala variando em nível de "nunca (1)" a "sempre (5)" podemos observar na **Tabela** 8 que as pressões mais prevalentes foram: pressão dos resultados (M=3,56), auto-exigências internas (M=3,22) e pressão do treinador (M=3,10). Comparando com outras pesquisas realizadas, pode-se observar algumas diferenças nos resultados. Nas pesquisas realizadas por Roffé (2006) as auto-exigências internas foi a pressão mais prevalente em jogadores de futebol da Argentina, Paraguai, Espanha e com atletas de hockey na Argentina, com as outras pressões variando de acordo com o contexto. Já na pesquisa de Valle (2007), a auto-exigência interna surge como pressão mais prevalente, seguida da pressão por resultados. A pressão do treinador não aparece entre as mais prevalentes. Estes dados confirmam o já exposto por Bonilla (2005) que a adversidade perpassa a percepção que atleta tem da situação e as significações que ele atribui às mesmas, e deste modo ela é contextual e como tal varia de ambiente para ambiente.

Tabela 08: Pressão Esportiva por Modalidade e Sexo (N=263)

Variáveis	Geral	Modalidade			Sexo		
	M (DP)	Individual (N=92) M (DP)	Coletivo (N=171) M (DP)	p*	Masc. (N=155) M (DP)	Fem (N=108) M (DP)	p*
05. Pressão dos resultados	3,56 (1,22)	3,40 (1,25)	3,64 (1,19)	0,133	3,52 (1,24)	3,62 (1,19)	0,494
04. Auto-exigências internas	3,22 (1,42)	3,00 (1,50)	3,35 (137)	0,069	3,32 (1,44)	3,09 (1,40)	0,210
02. Pressão do treinador	3,10 (1,26)	2,95 (1,28)	3,18 (1,25)	0,155	2,94 (1,23)	3,32 (1,28)	0,017
19. Pressão por ser titular	2,78 (1,45)	2,64 (1,44)	2,85 (1,46)	0,258	2,79 (1,45)	2,77 (1,45)	0,919
13. Pressão dos torcedores	2,58 (1,23)	2,63 (1,31)	2,56 (1,18)	0,650	2,55 (1,21)	2,63 (1,26)	0,603
08. Pressão dos rivais	2,44 (1,34)	2,48 (1,40)	2,42 (1,31)	0,747	2,45 (1,41)	2,44 (1,24)	0,952
16. Pressão de ter que dar explicações	2,27 (1,18)	2,04 (1,01)	2,39 (1,25)	0,023	2,31 (1,20)	2,21 (1,16)	0,514
01. Pressão dos árbitros	2,27 (1,25)	2,52 (1,41)	2,13 (1,14)	0,017	2,33 (1,24)	2,19 (1,26)	0,362
09. Pressão dos amigos	2,24 (1,23)	2,10 (1,15)	2,31 (1,27)	0,173	2,24 (1,29)	2,23 (1,14)	0,962
06. Pressão da família	2,22 (1,28)	1,91 (1,35)	2,39 (1,33)	0,004	2,15 (1,30)	2,31 (1,26)	0,320
17. Pressão ser selecionado equipe nacional	2,17 (1,32)	2,00 (1,17)	2,26 (1,39)	0,135	2,19 (1,38)	2,13 (1,24)	0,696
18. Pressão numa competição a nível mundial	2,14 (1,54)	2,30 (1,53)	2,06 (1,54)	0,219	2,06 (1,45)	2,27 (1,67)	0,278
10. Pressão social	1,99 (1,20)	1,95 (1,16)	2,01 (1,23)	0,667	1,94 (1,20)	2,06 (1,21)	0,394
14. Pressão dos dirigentes	1,86 (1,22)	1,76 (1,21)	1,91 (1,22)	0,338	1,90 (1,27)	1,81 (1,15)	0,546
15. Pressão situação econômica	1,73 (1,29)	1,82 (1,36)	1,69 (1,25)	0,467	1,90 (1,43)	1,50 (1,01)	0,014
11. Pressão da confederação	1,69 (1,01)	1,68 (1,03)	1,70 (1,00)	0,933	1,63 (1,07)	1,78 (0,92)	0,241
12. Pressão do patrocinador	1,57 (1,05)	1,63 (1,09)	1,54 (1,03)	0,507	1,68 (1,13)	1,41 (0,89)	0,036
07. Pressão do/a namorado/a	1,48 (0,96)	1,40 (0,93)	1,51 (0,97)	0,361	1,63 (1,09)	1,25 (0,65)	0,001
03. Pressão da imprensa	1,35 (0,76)	1,37 (0,76)	1,34 (0,76)	0,760	1,40 (0,81)	1,28 (0,68)	0,189

*Teste t: significante a $p \leq 0,05$

Podemos destacar que não houve diferença significativa entres os tipos de modalidades nas três pressões mais prevalentes (segundo o teste t de Student), o que pode nos indicar que tanto os esportes individuais quanto os esportes coletivos percebem a pressão dos resultados, as auto-exigências internas e a pressão do treinador com a mesma relevância.

Podemos corroborar estes dados com os discursos dos atletas ao especificar qual o momento de maior pressão:

Quando estou atrás no placar e falta pouco tempo para acabar a luta. (P 103 – Taek - 16 anos)

Quando tenho que ganhar aquela luta para poder disputar medalha. (P 134 – Judô - 17 anos)

Quando o time adversário encosta no placar, ou vira o jogo, numa partida que parece fácil (P 090 – Basq - 17 anos)

A cada jogo a vontade e "obrigação" de ganhar me fazem ficar ansiosa e um pouco nervosa (P 198 – Vol. - 17 anos)

Em relação ao sexo destacamos que nas duas pressões mais prevalentes (resultados e auto-exigências não houve diferença significativa entre homens e mulheres (segundo o teste t de Student); no entanto em relação a pressão do treinador houve diferença significativa ($t(225)=-2,412$, $p \leq 0,05$), indicando que as mulheres apresentaram maiores medias em relação a pressão do treinador (M=3,32, DP=1,28) que os homens (M=2,94, DP=1,23). Este resultado corrobora com Capitanio (2010) quando afirma que as mulheres se sentem mais exigidas pelos técnicos e que em relação ao gênero o meio esportivo ainda é um ambiente inóspito para as mulheres. Podemos confirmar isso ao compararmos a diferença de discurso entre homens e mulheres em relação ao técnico:

Discursos femininos

Nós fazemos as coisas dentro da quadra, mas na hora do jogo nos ficamos nervosos, mas fazemos o que podemos. Ele reclama muito chama muito palavrão, mas acho que é para o nosso bem e não deixamos de gostar dele hoje e sempre.(P 038 – Hand. - 14 anos)

Quando o professor fica reclamando e gritando, eu fico um pouco chateada(P 029 – Hand. - 17 anos)

O técnico gritando (P 191 – Vol. - 17 anos)

...tenho medo das criticas, medo das reuniões particulares com o técnico,(P 174 – GArt. - 13 anos)

Discurso masculinos

O que causa pressão é a reclamação do técnico.(P 159–Vol - 20 anos)

...o treinador (a) exige o meu melhor (P 096 – Basq - 15 anos)

Quando o técnico fica muito nervoso e grita bastante, eu tento acalmá-lo. (P 126 – Taek - 16 anos)

...o medo de decepcionar meu treinador (P 133 – Judô - 15 anos)

Pode-se perceber que tanto homens como mulheres sofrem pressão do treinador, mas a diferença está na configuração desta pressão, podendo ser observado nos discurso das mulheres mais comportamentos agressivos por parte do técnico. Não estamos advogando que a explicação esteja apenas embasada nas relações de gênero e nas desigualdades entre homens e mulheres, nem na naturalização por parte dos homens de alguns comportamentos agressivos, notemos que comportamentos como gritar estão presentes nos dois grupos. Um dado interessante nestes discursos é a expectativa do técnico, visto que a pressão em relação ao técnico, no discurso masculino, perpassa o receio em decepcioná-lo e a tentativa de acalmar os mesmo. Sobre esse aspecto, Capitanio (2010) ressalta que em geral espera-se que os atletas masculinos sejam heróis e deste modo as expectativas em relação aos mesmo são mais elevadas.

Gostaríamos de destacar que algumas pressões mesmo não sendo as mais prevalentes tiveram diferenças significativas (segundo o teste t de Student). As modalidades individuais apresentaram maiores medias em relação à pressão dos árbitros (M=2,59, DP=1,41) que as

coletivas (M=2,13, DP=1,14 - t (156)= -2,264, p ≤ 0,05); resultados que podem ser corroborados com os seguintes discursos:

> *...a demora da arbitragem para dar as notas (P 175–GRit - 17 anos)*
>
> *Quando as vezes eu estou lutando e vejo o juiz rouba nos golpes (P 243 – Judô - 13 anos)*
>
> *...saber que tem pessoa me avaliado, (P 179 – GRit. - 15 anos)*

Em contrapartida, as modalidades coletivas apresentaram maiores medias em relação a pressão da família (M=2,39, DP=1,33) que as individuais (M=1,91, DP=1,35), segundo o teste t de Student (*t (213) = 3,022, p ≤ 0,05*). Estes dados podem apontar o papel que as famílias exercem sobre o atleta, conforme discutido por Vilani e Samulski (2002), onde os pais podem prejudicar e influenciar o desempenho esportivos dos filhos devido a fatores como alto grau de excitação dos mesmo; pela familiaridade com a modalidade, já que em geral pais que já foram atletas tendem a encaminhar os filhos para tais modalidades e o grau de sucesso do atleta que é percebido pela família e a auto-estima é equiparada a este grau de sucesso ou fracasso.

No tocante as questões de gênero, os homens apresentaram maiores medias em relação a pressão pela situação econômica (M=1,90, DP=1,43) que as mulheres (M=1,50, DP=1,01), segundo o teste t de Student (t (260) = 2,620, p ≤ 0,05); também apresentaram maiores medias em relação a pressão do patrocinador (M=1,68, DP=1,13) que as mulheres (M=1,41, DP=0,89), *t (257) =2,119, p ≤ 0,05*. Cruzando estes dados com o exposto na **Tabela** 3 acerca do patrocínio por sexo, percebemos a confirmação destes dados, visto que os homens tem mais patrocinadores que as mulheres nesta amostra. Os homens apresentaram maiores medias em relação à pressão do(a) namorado(a) (M=1,63, DP=1,09) que as mulheres (M=1,25, DP=0,65), *t (256) = 3,520, p ≤ 0,05*. Estes dados podem refletir a visão de masculinidade, do atleta como um herói, alem da instabilidade financeira. Neste sentido, Epiphanio (2002)

destaca que a profissionalização no esporte não acontece para todos os atletas e em geral os órgãos e agencias de fomento investem em atletas de destaque e de mérito esportivo, configurando deste modo um espaço de pressão maior para os homens.

Em relação aos resultados acerca dos medos esportivos (**Tabela** 09), numa escala variando em nível de “nunca (1)” a “sempre (5)”, pudemos notar nesta amostra que os cinco medos mais prevalentes foram: medo de lesionar-se (M=2,90); medo de começar mal na competição (M=2,88); medo de não poder dar o que se espera (M=2,86); medo de não pode dar a volta no resultado (M=2,70) e medo de fracassar (M=2,67).

Tabela 09: Medo Esportivo por Modalidade e Sexo (N=263)

Variáveis	Geral	Modalidade			Sexo		
	M (DP)	Individual (N=92) M (DP)	Coletivo (N=171) M (DP)	p*	Masc. (N=155) M (DP)	Fem (N=108) M (DP)	p*
08. Medo de lesionar-se	2,90 (1,45)	2,83 (1,38)	2,94 (1,48)	0,531	2,99 (1,43)	2,78 (1,47)	0,253
20. Medo de começar mal na competição	2,88 (1,42)	2,98 (1,43)	2,83 (1,42)	0,424	2,90 (1,42)	2,86 (1,42)	0,842
18. Medo de não poder dar o que se espera	2,86 (1,35)	2,89 (1,41)	2,84 (1,31)	0,075	2,92 (1,34)	2,77 (1,36)	0,386
21. Medo de não poder dar a volta no resultado	2,70 (1,38)	2,77 (1,39)	2,65 (1,38)	0,517	2,68 (1,38)	2,72 (1,39)	0,797
02. Medo de fracassar	2,67 (1,35)	2,77 (1,39)	2,61 (1,33)	0,377	2,54 (1,30)	2,85 (1,41)	0,068
24. Medo de adoecer	2,59 (1,34)	2,70 (1,31)	2,53 (1,36)	0,343	2,70 (1,33)	2,44 (1,34)	0,122
25. Medo da má arbitragem	2,58 (1,42)	3,25 (1,41)	2,22 (1,30)	0,000	2,65 (1,43)	2,48 (1,41)	0,360
27. Medo de perder o que já alcançou	2,58 (1,49)	2,65 (1,54)	2,54 (1,47)	0,562	2,52 (1,47)	2,67 (1,52)	0,426
14. Medo de não poder resolver algo	2,50 (1,19)	2,50 (1,18)	2,50 (1,20)	0,985	2,43 (1,22)	2,61 (1,15)	0,212
01. Medo de perder	2,50 (1,24)	2,68 (1,26)	2,40 (1,23)	0,084	2,39 (1,23)	2,66 (1,25)	0,093
13. Medo de estar nervoso	2,49 (1,31)	2,73 (1,43)	2,36 (1,22)	0,031	2,35 (1,26)	2,69 (1,35)	0,037
09. Medo de fazer papel ridículo	2,40 (1,36)	2,53 (1,37)	2,33 (1,36)	0,248	2,24 (1,32)	2,63 (1,41)	0,024
05. Medo de equivocar-se	2,37 (1,25)	2,28 (1,17)	2,41 (1,29)	0,421	2,39 (1,27)	2,33 (1,22)	0,731
10. Medo da competição	2,18 (1,21)	2,37 (1,37)	2,08 (1,11)	0,062	2,05 (1,15)	2,36 (1,29)	0,047
06. Medo de arriscar	2,17 (1,09)	2,20 (1,14)	2,16 (1,07)	0,826	2,19 (1,16)	2,16 (0,99)	0,825
15. Medo de não poder dormir na noite	2,15 (1,40)	2,23 (1,43)	2,11 (1,38)	0,504	2.32 (1,51)	1,91 (1,18)	0,020
19. Medo de não impor respeito	2,06 (1,27)	1,79 (1,13)	2,20 (1,32)	0,012	2,25 (1,37)	1,80 (1,06)	0,005
07. Medo de ser rechaçado grupo ou técnico	2,02 (1,25)	1,89 (1,21)	2,08 (1,27)	0,235	2,01 (1,22)	2,03 (1,30)	0,894
26. Medo do futuro	2,00 (1,33)	2,10 (1,38)	1,95 (1,30)	0,411	1,93 (1,30)	2,11 (1,37)	0,281
23. Medo de não poder recuperar a titularidade	1,96 (1,21)	1,78 (1,15)	2,06 (1,24)	0,074	1,93 (1,21)	2,01 (1,22)	0,601
17. Medo de perder a titularidade na equipe	1,95 (1,30)	1,74 (1,23)	2,07 (1,32)	0,045	2,05 (1,36)	1,82 (1,20)	0,167
12. Medo do desconhecido	1,92 (1,04)	2,09 (1,19)	1,83 (0,94)	0,056	1,95 (1,09)	1,87 (0,95)	0,508
11. Medo do rival	1,85 (0,97)	1,91 (0,99)	1,82 (0,96)	0,458	1,75 (0,94)	1,99 (0,99)	0,055
22. Medo de ser rechaçado familiares, etc	1,60 (1,17)	1,53 (1,16)	1,63 (1,18)	0,514	1,61 (1,20)	1,57 (1,14)	0,791
16. Medo de falar com o técnico	1,55 (0,99)	1,45 (0,99)	1,60 (0,99)	0,226	1,56 (1,02)	1,53 (0,96)	0,787
04. Medo de ter êxito	1,51 (0,99)	1,43 (0,95)	1,56 (1,01)	0,340	1,65 (1,16)	1,32 (0,63)	0,010
03. Medo de ganhar	1,37 (0,86)	1,37 (0,92)	1,36 (0,83)	0,952	1,50 (1,03)	1,18 (0,47)	0,003

*Teste t: significante a $p \leq 0,05$

Comparando estes resultados com os de Roffé (2006) e Valle (2007) podemos perceber algumas diferenças nos resultados. No estudo de Roffé o medo mais prevalente foi o de fracassar, ao passo que nesta amostra este medo ficou na quinta colocação. No entanto, é importante destacar que os dados de Roffé referem-se a atletas de futebol de equipes bem colocadas no cenário esportivo e, neste contexto, manter o desempenho pode ter um significado bem diferente do que para a nossa amostra.

Os dados de Valle (2007) se assemelham mais com os deste estudo visto que o medo mais prevalente na pesquisa da autora também foi o de lesionar-se. No entanto, nos deparamos com algumas questões em relação às duas amostras: no caso da pesquisa de Valle a amostra foi composta apenas por atletas de modalidades individuais e no caso da ginástica o risco de lesão é uma realidade constante, enquanto na nossa amostra temos atletas de modalidades onde um impacto e desgaste muscular não é tão grande quanto na ginástica e mesmo assim não foram encontradas diferenças significativas entres os tipos de modalidade e sexo (segundo o teste t de Student).

Neste caso, como podemos entender o acentuado medo de lesionar-se nesta amostra? Vamos retomar os dados da **Tabela** 7 onde temos os dados acerca dos profissionais usados por esta amostra. Os profissionais diretamente ligados ao processo de prevenção e recuperação de lesões são: fisioterapeuta, medico esportivo, massagista e preparador físico; onde o preparador físico atua mais na prevenção da lesão (por tentar colocar o corpo em um estado ótimo para treino e desempenho). Observa-se que o percentual dos atletas que usam o fisioterapeuta é de apenas 35,7%; o numero dos que usam massagista é de apenas 13,7% e dos que usam o medico esportivo é de apenas 25,9%.

As lesões são o principal motivo de afastamento, interrupção e abandono de carreira no esporte. Rose, Tadiello e De Rose Jr (2006) constataram em sua pesquisa que 78,7% dos atletas de basquete relataram algum tipo de lesão, ou seja, se a incidência da mesma é significativa e emparelhando com o acesso aos profissionais que tratam diretamente com a

questão, podemos inferir que a justificativa estaria pautada na elevada incidência de lesões no meio esportivo, com conseqüências sérias para a possibilidade de profissionalização dos atletas, aliada a pouca acessibilidade aos profissionais da área.

Em relação aos demais medos na lista de prevalência, podemos destacar que não foram apresentadas diferenças significativas entre homens e mulheres e entre as modalidades coletivas e individuais segundo o teste t de Student, no entanto em relação às modalidades, as individuais apresentaram maiores medias em relação ao medo da má arbitragem (M=3,25, DP=1,41) que as coletivas (M=2,22, DP=1,30), $t\ (174) = -5{,}815,\ p \leq 0{,}05$; corroborando com os dados da **Tabela** 8 em relação à pressão da arbitragem. Da mesma forma, as modalidades individuais apresentaram maiores medias (M=2,73, DP=1,43) que as coletivas (M=2,36, DP=1,22), $t\ (163) = -2{,}076$, $p \leq 0{,}05$, em relação ao medo de estar nervoso. Ao contrário, as modalidades coletivas apresentaram maiores médias em relação ao medo de não impor respeito (Coletivas: M=2,20, DP=1,32; Individuais:M=1,79, DP=1,13 - $t\ (212) = 2{,}642$, $p \leq 0{,}05$); e no tocante ao medo de perder a titularidade na equipe (Coletivas:M=2,07, DP=1,32; Individuais:M=1,74, DP=1,23 - $t\ (261) = 1{,}974$, $p \leq 0{,}05$).

Nas diferenças em relação ao sexo, podemos perceber que as mulheres apresentaram maiores medias em relação ao medo de estar nervoso (M=2,69, DP=1,35) que os homens (M=2,35, DP=1,26), $t\ (221) = -2{,}097,\ p \leq 0{,}05$; e maiores medias em relação ao medo da competição (M=2,36, DP=1,29) que os homens (M=2,05, DP=1,15), $t\ (212) = -1{,}997,\ p \leq 0{,}05$. Em relação a este dado, Capitanio (2004) afirma que as mulheres tendem a sentir maior estresse pré-competitivo que os homens, o que é corroborado por estes dados. No entanto a justificativa da autora não está na simples diferenciação biológica e constitucional de homens e mulheres; para ela a mulher enfrenta desafios a mais na prática esportiva competitiva, tais como: as cobranças sociais em ser mulher, ausência de recursos pessoais, falta de experiência histórica e cultural em lidar competições, experiência prévia, tratamentos diferenciados enquanto criança (ações comportamentais permitidas ao universo masculino). Então, ficar

nervosa antes de uma competição poderia significar que a atleta não está apta para tal prática, notemos que o item do teste não avalia se ela fica ou nervosa, mas o medo de estar nervosa.

Conforme podemos observar no discurso de uma atleta - *quando erro alguma coisa, fico na pressão de acertar na próximo e se não me acalmar acabo errando novamente (P 192 – Vol - 15 anos)* - este tipo de medo acaba irradiando e se propagando para outros momentos competitivos; no entanto as mulheres apresentaram maiores medias em relação ao medo de fazer papel ridículo (M=2,63, DP=1,41) que os homens (M=2,24, DP=1,32), $t\ (220) = -2{,}269$, $p \leq 0{,}05$; e maiores medias em relação ao medo de não impor respeito (M=2,25, DP=1,37) que as mulheres (M=1,80, DP=1,06), $t\ (258) = 2{,}980$, $p \leq 0{,}05$.

Aqui poderíamos encontrar o reverso do medo sentido pelas mulheres acima citado, ressaltando que os estereótipos de gênero não afetam apenas as mulheres no esporte. Segundo Capitanio (2004), os homens em contrapartida são marcados pelos efeitos dos malefícios da imagem de força e controle, negando a dor e descartando e camuflando suas emoções. Este dado pode ser evidenciado pela maior incidência nos discursos masculinos em relação ao feminino no que tange a presença da torcida e do adversário.

Presença da Torcida

Quando eu tenho bastante gente me olhando em lutas. (P145 – Judô-13 anos)

...aquela multidão olhando você jogar(P 166 – Vol. - 15 anos)

Conhecidos na arquibancada (P 228 – Vol. - 16 anos)

Adversário

Competir com pessoas diferentes, de outros países. (P100–Taek-19 anos)

Quando vou lutar com um atleta de um nível muito inferir e essa luta vale algo importante.(P 123 – Taek - 25 anos)

Quando tem algum atleta experiente, ou alguém que já medalhou em brasileiro ou internacional. (P 146 – Judô - 15 anos)

Uma pessoa mais graduada do que eu, (P 236 – Judô - 13 anos)

O fato de os jogadores do outro time serem melhores que eu.(P085 – Basq-14 anos)

Quando estou jogando com um time do mesmo nível (P 089–Basq - 17 anos)

Os homens também apresentaram maiores medias em relação ao medo de não poder dormir na noite da competição (M=2,32, DP=1,51) que as mulheres (M=1,91, DP=1,18), $t\ (257) = 2{,}448,\ p \leq 0{,}05$; cruzando estes dados com os dados da **Tabela** 4 percebemos que a porcentagem de homens que declararam ter normalmente o sono "muito ruim" passa de (3,9%) para (7,2%) antes da competição; e os que tem o sono "ruim" em dias normais de (11,6%) para (15%) antes da competição. As mulheres também tem o sono afetado nos momentos de competição. Samulski (2006) em sua intervenção junto aos atletas da Delegação Olímpica Brasileira nos Jogos de Atenas 2004, detectou que a insônia é um dos problemas enfrentados pelos atletas em momentos anteriores as competições.

Nos homens também foram encontradas maiores medias em relação ao medo de ter êxito (M=1,65, DP=1,16) que as mulheres (M=1,32, DP=0,63), $t\ (249) = 2{,}866,\ p \leq 0{,}05$; e maiores medias em relação ao medo de ganhar (M=1,50, DP=1,03) que as mulheres (M=1,18, DP=0,47), $t\ (230) = 3{,}392,\ p \leq 0{,}05$; estes dados parecem um pouco contraditórios haja visto que ganhar as competições é um dos objetivos dos treinos, no entanto este fato pode ser exemplificado pela declaração do nadador Cesar Cielo em entrevista no programa *De Frente Com Gabi* (exibido em 21/11/2010), de que manter o resultado alcançado é um desafio. Isto pode indicar que nos homens o medo de manter um resultado alcançado seja maior que nas mulheres tendo como base a lógica de Capitanio (2004).

5.3 Dinâmica Resiliente

Retomamos aqui a noção de resiliência que estamos usando neste estudo, proposta por Infante (2005), constando de três componentes essenciais: a noção de adversidade (relacionada com a presença dos fatores de risco), a adaptação positiva (relacionada com a diminuição dos fatores de risco) e o processo que considera a dinâmica entre os mecanismos emocionais, cognitivos e socioculturais (relacionada com a equalização entre os fatores de risco e de proteção).

Todos os fatores do IR – Inventário de Resiliência apresentaram escores acima do ponto médio da escala (PM=2,50), variando de "1 – discordo totalmente" a "5 – concordo totalmente". As medias de cada fator para esta amostra foram: F1 – Tenacidade e Inovação (M=3,86, DP=0,51); F5 – Satisfação no Trabalho (M=3,66, DP=0,69); F3 – Assertividade (M=3,42, DP=0,75); F6 – Competência Emocional (M=3,33, DP=0,93); F4 – Empatia (M=3,26,DP=0,82) e F2 – Sensibilidade Emocional (M=2,98, DP=0,94), Estes resultados são indicativos de resiliência satisfatória, conforme pode ser observado na **Tabela** 10.

.

Tabela 10: Resiliência por Modalidade e Sexo (N=263)

Fatores da Resiliência	Geral	Modalidade			Sexo		
	M (DP)	Indiv. (N=92) M (DP)	Col. (N=171) M (DP)	P*	Masc. (N=155) M (DP)	Fem (N=108) M (DP)	p*
F1 – Tenacidade e Inovação	3,86 (0,51)	3,89 (0,50)	3,85 (0,52)	0,497	3,80 (0,53)	3,95 (0,48)	0,019
F5 – Satisfação no Trabalho	3,66 (0,69)	3,76 (0,63)	3,61 (0,72)	0,082	3,67 (0,67)	3,65 (0,72)	0,884
F3 - Assertividade	3,42 (0,75)	3,53 (0,67)	3,36 (0,79)	0,083	3,43 (0,74)	3,39 (0,78)	0,671
F6 - Competência Emocional	3,33 (0,93)	3,37 (0,96)	3,31 (0,91)	0,602	3,43 (0,86)	3,17 (0,99)	0,029
F4 - Empatia	3,26 (0,82)	3,35 (0,79)	3,21 (0,83)	0,184	3,21 (0,88)	3,33 (0,72)	0,250
F2 – Sensibilidade Emocional	2,98 (0,94)	3,00 (0,90)	2,97 (0,96)	0,762	2,78 (0,88)	3,27 (0,95)	0,000

*Teste t: significante a $p \leq 0,05$

Em relação ao tipo de modalidade não foram observadas diferenças significativas a partir do teste t de Student, o que pode indicar que o tipo de modalidade não interfere na

capacidade resiliente. Uma possível explicação para fato é a discussão levantada por Rose, Tadiello e De Rose Jr (2006), onde destacam que a classificação dos tipos de modalidades esportivas em individuais e coletivas nem sempre atende as delimitações e demarcações de cada modalidade; um exemplo disso é o ciclismo, onde apenas um atleta da equipe será vitorioso, mas essa vitoria só é conquistada através da cooperação e estratégias traçadas pela equipe a fim de neutralizar a ação das equipes adversárias. Outro exemplo é o nado sincronizado onde as atletas tanto competem individualmente quanto em duplas ou grupo.

No tocante à avaliação da resiliência em relação ao sexo, foram encontradas diferenças significativas a partir do teste t de Student nos seguintes fatores: Tenacidade e Inocação; Competência Emocional e Sensibilidade Emocional; onde as mulheres obtiveram medias mais altas em relação a "Tenacidade e Inovação" (M=3,95, DP=0,48), $t\ (261) = -2{,}362,\ p \leq 0{,}05$. A tenacidade, em resiliência, está remetendo a capacidade de buscar com afinco determinada coisa, a obstinação, persistência e afinco; já a inovação remete a capacidade de buscar coisas novas, outras maneiras de se fazer determinada coisa e a abertura à mudança. Conforme assinalado por Capitanio (2010; 2004) as mulheres no contexto esportivo tem que delimitar seu espaço e buscar soluções para permanecer na prática esportiva, partindo deste principio podemos entender que o âmbito esportivo requer mais perseverança e criatividade das mulheres.

Correlacionado este dado com os discursos das atletas referentes ao enfrentamento da pressão temos relatos como:

> *Agindo rápido, mudando a técnica (P 101 – Taek - 19 anos)*
>
> *Eu tento resolver de uma forma que supere o esquema tático deles.(P 059 – Basq - 14 anos)*
>
> *Lembrando do que já passei e como consegui superar isso. (P 099 – Taek - 19 anos)*
>
> *...não fugindo da luta. (P 101 – Taek - 19 anos)*

...vou pra o tudo ou nada. (P 227 – NSincr.- 19 anos)

...alem de me conscientizar que eu treinei, me preparei e estou apta a jogar o meu máximo independente do campeonato. (P 203 – Vol. - 15 anos)

A criatividade, capacidade de ordenação e organização, a iniciativa, gostar de se colocar a prova em tarefas progressivamente mais exigentes, segundo Melillo, Estamatti & Cuestas (2005), são pilares de sustentação da resiliência, e, no caso desta amostra, esta capacidade foi melhor demonstrada pelas mulheres. Relacionando estes dados com os da **Tabela** 9, podemos destacar que a tendência masculina em sentir mais os medos de ganhar e ter êxito corroboram estes resultados, visto que no universo feminino, ultrapassar barreiras sociais é a regra, enquanto que no masculino o *status quo* é o êxito, mas este vem carregado pela cobrança em manter a imagem de herói (Capitanio, 2004).

Por outro lado, os homens obtiveram medias mais altas em relação a "Competência Emocional" (M=3,43, DP=0,86), em comparação com as mulheres (M=3,17, DP=0,99), t (210) = -2,199, $p \leq 0,05$. Isso implica em dizer que os homens teriam melhor manejo em questões emocionais; e como conseqüência, teriam melhor domínio sobre seus efeitos no processo competitivo. Duarte (2008) ressalta que a emoção é um sistema de resposta psicofisiológico, sendo assim, podemos inferir que as mulheres sofreriam mais os efeitos deste sistema em competições. Nos discursos masculinos relacionados ao enfrentamento percebemos mais a presença de elementos que remetam ao controle em si,

Masculinos

Tento ma acalmar e manter o controle, demoro um pouco para desenvolve bem a luta. (P 141 – Judô - 24 anos)

...tentando ao máximo me manter focado. (P 130 – Judô - 23 anos)

...focar na competição e tentar de todos as formas legais atingir o objetivo, pensando sempre que a vitória é uma consequência dos treinos e da superação no momento da luta. (P 138 – Judô - 23 anos)

Eu procuro manter a calma não demonstrar nervosismo ... ficar relaxado usando a cabeça para ocorrer tudo bem. (P 089 – Basq - 17 anos)

...me acho uma pessoa muito tranquila.(P 149 – Vol. - 22 anos)

...esfriar a cabeça e relembrar que eu treinei para realizar essas tarefas.(P 156 – Vol. - 20 anos)

Femininos

...respirando fundo, tentando relaxar (P 226 – NSincr.- 18 anos)

...eu respiro fundo e tenho a confiança em mim.(P238–Judô-13 anos)

...tento ficar mais calma e me concentrar mais no meu objetivo.(P 143 – Judô - 15 anos)

...respiro fundo.(P 027 – Hand. - 18 anos)

Olho bem pra frente, respiro fundo e vou para a competição.(P 066 – Basq - 16 anos)

...muita concentração. Tento me equilibrar e respiro fundo. (P 199 – Vol. - 15 anos)

Podemos perceber que, tanto os homens como as mulheres, tentam manter o controle, mas os recursos tendem a serem diferentes, ou seja, como Sanches (2007; 2009) afirma, as coesões podem se configurar como fatores de risco no contexto esportivo. Deste modo notamos nos discursos juntamente com os dados da **Tabela** 10 no tocante a competência

emocional, que os homens tenderiam ao melhor manejo das emoções, o que pode também ser corroborado pela maior tendência feminina a sensibilidade, visto que as mulheres apresentaram maiores medias em relação a "Sensibilidade Emocional" (M=3,27, DP=0,95) que os homens (M=2,78, DP=0,88), $t\ (261) = -4{,}305,\ p \leq 0{,}05$. *E*ste fator é complexo para análise, visto que seus itens apenas remetem para a capacidade de se emocionar, sem indicações se estas emoções são boas ou ruins; cabendo ao respondente atribuir este critério. Como em nossa cultura a expressão emocional geralmente é atribuída às mulheres, os homens poderiam negar tais expressões para não serem associados a feminilização.

A correlação entre os fatores de resiliência e os medos e pressões, apresentou resultados estatisticamente significativos, embora com níveis de correlações bastante baixos, considerando que em Ciências Humanas são consideradas satisfatórias apenas as correlações acima de 0,35. Não obstante, podemos observar um padrão de relacionamento entre as pressões e os medos e os fatores de resiliência.

A pressão dos resultados se correlacionou positivamente com "Tenacidade e Inovação" (r=0,16; p= 0,009) e com "Assertividade" (r=0,14; p= 0,019); ou seja, quanto maior a tenacidade e a inovação maior será a "pressão dos resultados"; de igual modo quanto maior a assertividade maior a pressão dos resultados. Fazendo um paralelo com os dados da **Tabela** 11, podemos perceber que as mulheres apresentam maior tendência a "Tenacidade e Inovação" que os homens, no entanto na **Tabela** 8 a "pressão dos resultados" não apresenta diferença significativa entre homens e mulheres; isto implica e dizer que mesmo tendendo a mais "Tenacidade e Inovação" que os homens e esta estando correlacionado com a "pressão dos resultados", esta correlação parece não afetar a percepção que homens e mulheres tem desta pressão".

Tabela 11: Coeficientes de Correlação r de Pearson entre as variáveis pressão dos resultados, auto-exigências internas, pressão do treinador e os fatores de resiliência: (F1) Tenacidade e Inovação, (F2) Sensibilidade Emocional, (F3) Assertividade, (F4) Empatia, (F5) Satisfação no Trabalho, e (F6) Competência Emocional. (N =263)

Itens	Tenacidade e Inovação	Sensibilidade Emocional	Assertividade	Empatia	Satisfação no Trabalho	Competência Emocional
Pressão dos Resultados	0,162(**)	0,083	0,144(*)	0,049	0,016	0,049
Auto-exigências internas	0,199(**)	0,033	0,048	0,047	0,109	0,026
Pressão do treinador	0,10	0,059	0,131(*)	0,142(*)	0,000	-0,008

(**) Significativo a P < ,001 ; bi-caudal
(*) Significativo a P < ,05 ; bi-caudal

É interessante notar que se tratam de duas correlações positivas e era de se supor que quanto maior a "Tenacidade e Inovação" e a "Assertividade" menor seria a "pressão dos resultados", ou seja, que os atletas não sentisse tanto este tipo de pressão, afinal, estes dois fatores de resiliência se configuram como fatores de proteção. Como então entender estes resultados? Vamos retomar a discussão feita por Poletto e Koller (2006), e Poletto, (2007), onde um determinado fator pode se apresentar em dado contexto como fator de risco e em outro como um fator de proteção; no contexto esportivo, ao que nos parece, a capacidade de ser tenaz, de ser obstinado e a abertura ao novo indicam que o atleta se sente na obrigação de ter que ganhar, uma confirmação disso é correlação também positiva entre "Tenacidade e Inovação" e as "auto-exigências internas" (r=0,20; p=0,001), corroborados com os seguintes discursos:

...tipo, a obrigação de acertar. (P 187 – SOrn. - 15 anos)

...vontade de ganhar. (P 111 – Judô - 13 anos)

...mais o que causa mais pressão é a vontade de vencer, (P 135 – Judô - 17 anos)

Quando meu time está perdendo de um ponto e no final do jogo eu tenho dois lances para cobrar(P 098 – Basq - 14 anos)

As vezes eu me sinto pressionada por querer muito um resultado (P 203 – Vol. - 15 anos)

Podemos notar que os atletas que sabem do seu potencial tendem a se cobrar mais, é como se estes se sentissem responsáveis pelo resultado, fazendo com que em um embate competitivo outras variáveis, alem da própria habilidade do atleta, interfiram no resultado, tais como: o preparo e habilidade do oponente, numa modalidade de cooperação os outros membros da equipe também são responsáveis pelo resultado, o ambiente da prova, as condições climáticas e outras.

No tocante a "Assertividade", podemos inferir que ela segue a mesma lógica da "Tenacidade e Inovação" em relação as pressões com ela correlacionadas, visto que o atleta que declara e se posiciona com mais firmeza tende a ser mais observado, se destaca mais e espera-se dele que faça jus a sua 'segurança e firmeza'. Isto pode ser corroborado pelo fato da "Assertividade" também se correlacionar positivamente com a "pressão do treinador" (r=0,13, p=0,034), indicando que os mais assertivos se sentem mais pressionados pelo corpo técnico; conforme podemos notar nestes discursos:

...o treinador (a) exige o meu melhor (P 096 – Basq - 15 anos)

Quando o técnico está colocando o jogo em você e as vezes não pode ser ou dar o melhor(P 072 – Basq - 15 anos)

Antes de entrar em quadra quando o técnico exige muito de mim(P 032 – Hand. - 14 anos)

O medo de não corresponder as expectativas dos meus ... técnicos (P 136 – Judô - 16 anos)

O ultimo fator de resiliência a apresentar uma correlação positiva é a “Empatia” (r=0,14, p=0,022) em relação a “pressão do treinador”. No entanto, destacamos que os discursos sugerem uma mudança qualitativa neste relacionamento, visto que em relação a “Assertividade” a pressão surge perpassada pela exigência externa, ao passo que na “Empatia” há uma relação de afetividade e identificação, conforme os discursos abaixo:

> *...o medo de decepcionar meu treinador (P 133 – Judô - 15 anos)*
>
> *As vezes perder e deixar o meu técnico triste (P 23– Judô - 14 anos)*
>
> *Quando o técnico fica muito nervoso e grita bastante, eu tento acalmá-lo (P 126 – Taek - 16 anos)*
>
> *O medo de não corresponder as expectativas dos meus ... técnicos (P 136 – Judô - 16 anos)*

Um detalhe interessante é que os discursos que mais enfatizam “Empatia” no tocante ao treinador são de modalidades individuais, e mais especificamente as de combate (luta). Uma possível justificativa para isso, estaria no tipo de relação estabelecida entre os atletas e os técnicos ou, na nomenclatura habitual destas modalidades – mestres -, indicando um vinculo mais duradouro e uma relação mais respeitosa. Este dado indica que a rede de apoio social pode se estabelecer na relação técnico/atleta. Sanches (2007) destaca que o esporte também se revela como um espaço para a aquisição de modelos positivos e deste modo a relação treinador/atleta pode ser o âmbito ideal para a promoção de modelos positivos e promoção de fatores de proteção.

Conforme pode ser observado na **Tabela** 12, em relação aos medos podemos destacar que o único fator de resiliência que se correlacionou foi “Competência Emocional”, onde todas as correlações foram negativas, indicando que quanto maior o “Competência Emocional” menor o “medo de começar mal na competição” (*r*=-0,16, p=0,009), o “medo de

não poder dar o que se espera" (*r*=-0,15,p=0,018) e o "medo de não poder dar a volta no resultado" (*r*=-0,15, p=0,014).

Tabela 12: Coeficientes de Correlação r de Pearson entre os medos de lesionar-se, começar mal, não poder dar o que se espera, não poder dar a volta no resultado e medo de fracassar e os fatores de resiliência: (F1) Tenacidade e Inovação, (F2) Sensibilidade Emocional, (F3) Assertividade, (F4) Empatia, (F5) Satisfação no Trabalho, e (F6) Competência Emocional. (N =263)

Itens	Tenacidade e Inovação	Sensibilidade Emocional	Assertividade	Empatia	Satisfação no Trabalho	Competência Emocional
Lesionar-se	0,116	-0,087	0,018	-0,064	0,067	-0,041
Começar mal	0,069	-0,045	-0,011	-0,007	0,027	-0,160(**)
Não poder dar o que se espera	0,055	-0,024	-0,112	-0,051	0,094	-0,146(*)
Não poder dar a volta no resultado	-0,009	0,031	-0,018	0,012	0,018	-0,152(*)
Medo de fracassar	0,010	0,043	-0,011	0,051	0,049	-0,115

(**) Significativo a P < ,001 ; bi-caudal
(*) Significativo a P < ,05 ; bi-caudal

Retomando os resultados da **Tabela** 10, notamos que os homens tendem a ter mais competência emocional que as mulheres, no entanto quando retomamos a **Tabela** 9, notamos que não houve diferença significativa entre homens e mulheres em relação aos medos citados, podendo com isso inferir que o fato dos homens terem mais competência emocional não interfere na percepção que ambos tem acerca dos medos citados. Sanches (2007) e Zocateli (2010) destacam que no esporte, o controle emocional é um dos atributos desenvolvidos nas pessoas resilientes e que este se caracteriza por não xingar, pela estabilidade emocional e não se deixar abalar pelas torcida adversária. Deste modo, podemos supor que o controle emocional no esporte possibilita ao sujeito maior percepção da situação adversa e dos seus recursos (internos e externos) para reverter a situação, o que pode ser confirmado nos discursos

...me imponho a ele buscando mostrar superioridade em técnica e habilidade, mostrando sempre respeito. (P 105 – Taek - 25 anos)

Tentando desviar a atenção com controle da recuperação. (P 140 – Judô - 30 anos)

Agindo rápido, mudando a técnica (P 101 – Taek - 19 anos)

Eu tento resolver de uma forma que supere o esquema tático deles.(P 059 – Basq - 14 anos)

...tento melhorar nas táticas para superar ... quando entro na quadra dou o meu máximo o meu "sangue"(P 088 – Basq - 17 anos)

...alem de me conscientizar que eu treinei, me preparei e estou apta a jogar o meu máximo independente do campeonato. (P 203 – Vol. - 15 anos)

Podemos, então, entender que um dos fatores de proteção que pode ser estimulado no esporte é o controle emocional, pois, como advogado por vários teóricos da área (Munist, Santos, Kotlirenco et al, 1998; Melillo, Estamatti & Cuestas, 2005; Vanistendael, 2005; Grotberg, 2005; Poletti & Dobbs, 2007; Piaggio, 2009;), os fatores de proteção não são inatos, eles precisam ser desenvolvidos e o suporte multidisciplinar, pode ser uma das ferramentas para este fim.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

"Porque quando sou fraco,
então é que sou forte"
[I Co 12:10b]

A adversidade no contexto esportivo pode ser confirmada tanto nos discursos quanto nos resultados das escalas utilizadas, deste modo podemos entender que os atletas vivenciam situações que precisam ser superadas. O objetivo geral deste estudo foi avaliar a dinâmica do processo resiliente no esporte; do qual se pode destacar a interação entre os fatores de risco e de proteção no esporte que se dá pela mobilidade entre os mesmos.

No tocante ao perfil bio-socio-demografico, primeiro objetivo especifico deste estudo, a amostra se constitui, em sua maioria, por adolescentes e adultos jovens, solteiros, do sexo masculino, pertencente à classe media e católicos. O contexto esportivo se apresentou com pouco incentivo de fomento (patrocínio) para a prática esportiva, significativa concorrência de outras atividades, com maior incidência de modalidades coletivas.

Como segundo objetivo específico, verificar se existia diferença na dinâmica resiliente entre homens e mulheres, observamos que ambos possuem indicativos satisfatórios de resiliência, no entanto as mulheres tendem a ter mais "Tenacidade e Inovação" e mais "Sensibilidade Emocional", enquanto os homens tendem a ter mais "Competência Emocional". A partir dos discursos, percebemos uma diferenciação qualitativa em relação à percepção de eventos estressores (fatores de risco) entre homens e mulheres, visto que estas percepções perpassam pelos ditames culturais relacionado a gênero. Isso implica em dizer que a equalização entre os fatores de risco e proteção será diferente em termos da valoração e percepção dos mesmos.

Os resultados do terceiro objetivo especifico, verificar se havia diferença na dinâmica resiliente entre as modalidades individuais e coletivas, indicaram a ausência de diferenças estatisticamente significativas, com escores satisfatórios de resiliência para ambas. Entretanto,

no tocante aos discursos percebemos que há uma diferença na ‘qualidade’, indicando que as relações se estabelecem em cenários diferentes entre as modalidades.

No quarto objetivo, investigar a proximidade e o efeito das redes de apoio social, observamos que a relação familiar é próxima, mas a carga diária de treino e as ocupações extra-esportiva são grandes, indicando certa limitação na proximidade tanto familiar como grupo de apego seguro. Em relação aos efeitos das redes de apoio social, percebemos que quando se trata da origem da pressão, o endogrupo[3], o técnico e rede social se apresentam como fator de risco, no entanto quando se trata do enfrentamento à pressão, a família, a equipe e o técnico aparecem como fatores de proteção. Isso implica em supor que o efeito das redes de apoio social tanto pode pender para o risco como para a proteção.

Em relação aos mecanismos de adaptação e a tomada de decisão, emergiram o controle emocional, atitudes competitivas, suporte social e religiosidade; onde a tomada de decisão passa pelos recursos internos (controle emocional e atitudes competitivas) e externos (suporte social e religiosidade).

O sexto objetivo buscou identificar os aspectos psicológicos promotores e resultantes da resiliência. No primeiro caso, enquanto promotores da resiliencia emergiram o auto-controle, distrações e isolamento (o atleta busca ficar sozinho, antes da competição). Nos aspectos resultantes destacaram-se as atitudes competitivas, mais especificamente, a reversão e empenho, indicando a necessidade de superação como resultante.

Finalmente, em relação ao sétimo objetivo, investigar a relação do medo e da pressão no contexto esportivo com a dinâmica resiliente, emergiram como pressões mais prevalentes o resultado,as auto-exigências internas e o treinador, onde as mulheres tendem a sentir mais pressão do treinador que os homens. Os medos mais prevalentes foram de lesionar-se, começar mal na competição, não poder dar o que se espera, não poder dar a volta no resultado e fracassar. Na relação com a resiliência, a “pressão dos resultados” se correlacionou

[3] Grupo de pertença, grupo ao qual o sujeito faz parte ou se identifica.

positivamente com “Tenacidade e Inovação” e “ Assertividade”; “auto-exigências internas” se correlacionou positivamente com “Tenacidade e Inovação”; e “pressão do treinador” se correlacionou positivamente com “Assertividade” e “Empatia”. No tocante aos medos o fator “Competência Emocional” se correlacionou negativamente com “começar mal na competição”, “não poder dar o que se espera”, “não poder dar a volta no resultado”.

Esperamos, assim, ter atendido ao que se propôs como estudo. Não obstante, este estudo teve como limitação não poder articular na discussão todas as categorias e sub-categorias,; intencionamos uma publicação destes resultados a fim de sanar a referida limitação.

Outra limitação foi a inexistência de um instrumento para medir resiliência para esta amostra em especifico, visto que alguns itens fogem do contexto esportivo competitivo, como por exemplo, os que remetem a satisfação no trabalho. Considerando que os atletas adultos tem um trabalho paralelo para manter a prática esportiva, este fator pode gerar confusão na hora da resposta. Se faz importante o desenvolvimento de um instrumento específico para a medida da resiliência.

Como resiliência e esporte são multifatoriais sentimos que as variáveis de interlocução entre resiliência e esporte não foram suficientes para uma explicação satisfatória da resiliência esportiva, sugerimos que outros fatores sejam avaliados no futuro a fim de aprofundar a interlocução entre estes construtos.

Almeida, H. F. R., Almeida, D. C. M., Gomes, A. C. (2000). Uma ótica evolutiva do treinamento desportivo através da história. Revista Treinamento Desportivo, 5 (1) de http://www.treinamentodesportivo.com.br/artigos/rtd_5_1_hfralmeida.pdf

Angst, R. (2009). Psicologia e resiliência: Uma revisão de literatura. *Psicol. Argum*., 27(58), 253-260

Barbanti, V. J.(2006). O que é esporte?. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 2, 54-58, disponível **http://www.usp.br/eeferp/Docentes/Valdir/O%20que%20e%20esporte.pdf**

Barlach, L. (2005). *O que é resiliêncial humana? Uma contribuição para a construção do conceito.* Dissertação de Mestrado não-publicada, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil.

Becker Jr., B. (2000). Manual de psicologia do esporte e exercício. Porto Alegre, RS: Nova Prova.

Benevides-Pereira, A.M.T., & Moreno-Jiménez, B. (no prelo). Inventário de Resiliência. São Paulo: Maringá.

Böhme, M. T. S. (2003, julho/setembro). Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. *R. Bras. Ci. e Mov*., 11 (3), 97-104

Bonilla, P. U. (2005). Psicología y Competencia deportiva. Escuela Ciencias del Deporte. Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica

Brochado, M.M.V. (2002) O Medo no Esporte. Revista Motriz. 8 (2), 69 -77.

Bueno, L. (2008) Políticas Publicas do esporte no Brasil: razões para o predomínio do alto rendimento. Tese de Doutorado, Escola de Administração de Empresas de São Paulo, Fundação Getúlio Vargas, São Paulo, SP.

Capitanio, A. M. (2004, Noviembre). Contexto social esportivo: fonte de stress para a mulher? Revista Digital, Buenos Aires, 10 n. 78 http://www.efdeportes.com/efd78/mulher.htm

Capitanio, A. M. (2010, abril/junho). Autopercepções de desigualdades de atletas mulheres. *Polêm!ca*, v. 9, n. 2, 70 – 83.

Cielo, C. (2010, Novembro, 10). Entrevista com Cesar Cielo: De Frente Com Gabi [arquivo de video] disponivel em http://www.sbt.com.br/defrentecomgabi/videos/Default.asp?id=f5d06952d4f74ca8f557130898e30148

Costa, L. C. A. da. & Nascimento, J. V. do. (2004) O ensino da técnica e da tática: novas abordagens metodológicas. *R. da Educação Física*, Maringá, v. 15, n. 2, 49-56.

Cozby, P. C. (2003). *Métodos de pesquisa em ciências do comportamento.* São Paulo: Atlas.

Decreto nº 29.053, de Fevereiro de 2008 (2008). Regulamenta a Lei nº 8.481, de 09 de janeiro de 2008, que dispõe sobre o Programa Bolsa Atleta, no âmbito do Estado da Paraíba, e dá outras providências. http://www.sel.pb.gov.br/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=288&Itemid=99999999

Deslandes S.F, Junqueira M.F.P. (2003). Resiliência e maus tratos à criança. *Cad Saúde Pública.19(1)*,227-35.

De Souza, M. T. S., & Cerveny, C. M. de O. (2006a). Resiliência psicológica: revisão da literatura e análise da produção científica. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 40(1),119-126.

De Souza, M. T. S., & Cerveny, C. M. de O. (2006b, junho/dezembro). Resiliência: introdução à compreensão do conceito e suas implicações no campo da psicologia. *Rev. Ciências. Humanas, Taubaté*, 12(2), 21-29.

De Rose Junior, D. (2002). A Competição como Fonte de Estresse no Esporte. *Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília*, 10 (4), 19-26

Dias,C. S. L. (2005). DO STRESS E ANSIEDADE ÀS EMOÇÕES NO DESPORTO: DA IMPORTÂNCIA DA SUA COMPREENSÃO À NECESSIDADE DA SUA GESTÃO. Universidade do Minho, Instituto de Educação e Psicologia. BRAGA, PT.

Duarte, L. H. (2008). O medo na ginástica artística feminina: estudo com atletas da categoria pré-infantil. Dissertação de Mestrado, Escola de educação física e esporte da Universidade de São Paulo.

Epiphanio, E. H. (2002, janeiro/abril). Conflitos vivenciados por atletas quanto à manutenção da prática esportiva de alto rendimento. *Rev. Estudos de Psicologia*, PUC-Campinas, v. 19, n. 1, 15-22.

Figueiredo, M. A. C., Souza, L. B. (1993). Atitudes frente à AIDS: análise da adequação de um modelo afetivo/cognitivo para estudos diferenciais com profissionais de saúde. *Medicina (Ribeirão Preto)*, 26(3), 393-407.

Fleury, S. [s.d] Programas de Intervenção Psicológica. disponível em http://www.fitotraining.com.br/artigos/IntervPsiAbr02.pdf

Fleury , S. (1998). Competência Emocional: O Caminho da Vitória para Equipes de Futebol, Editora Gente, 2ªed

Fleury, S. (2001) Treinamento Psicológico de Equipes Profissionais. disponível em, http://www.fitotraining.com.br/artigos/Treinamento_Psicologico.pdf

Fleury, S. F. (2004) Estudo das faltas e condutas antidesportivas de atletas de futebol profissional em decisões de campeonato brasileiro, Tese à Marter, Universidad Autónoma de Madrid Master en Psicología del Deporte, São Paulo, SP.

Figueiredo, S. (2000) Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento. In: K. Rubio (org.) Psicologia do Esporte: interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Gaskell, G. (2002). Entrevistas individuais e grupais. In: Bauer, M. W., Gaskell, G. *Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático*. Petrópolis: Vozes.

Greco, P. J. (2006). Conhecimento tático-técnico: eixo pendular da ação tática (criativa) nos jogos esportivos coletivos. *Rev. bras. Educ. Fís*. Esp., São Paulo, v.20, Suplemento n.5, p.210-12.

Grotberg, E. H. (2005). Introdução: Novas Tendências em Resiliência in Melillo, A.; Ojeda, E. N. S. et al. Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas. Porto Alegre: Artmed, p. 11-13.

Hernández, L. H. S. (2010). Fortaleza mental en el deporte. Anais III Congreso de La Sociedad Iberoamericana de Psicologia del Deporte. Colombia

Hirata, E., Pilatti, L. A. (2007, janeiro). Modernidade e a indústria do entretenimento: o produto esporte moderno. *Revista Digital Edfeportes, Buenos Aires*, 104 (11), de http://www.efdeportes.com/

Infante, F. (2005). A Resiliência como processo: uma revisão da literatura recente in MELILLO, A.; OJEDA, E. N. S. et al. Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas. Porto Alegre: Artmed, p. 23-38.

Justo, M. R. (2007, dezembro). O Esporte Moderno de Alto Rendimento e sua Ideologia Capitalista. *Revista Digital Edfeportes, Buenos Aires*, 115 (12), de http://www.efdeportes.com/.

Kiss, M. A. P. Dal'Molin. & Böhme, M. T. S. (1999) Laboratório de desempenho esportivo Ladesp. Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, v.13, p.62-68, (especial).

Lavoura, T. N., Zanetti,M. C. & Machado, A. A. (2008, abril/junho). Os estados emocionais e a importância do treinamento psicológico no esporte. *Motriz,* Rio Claro, v.14 n.2 p.115-123.

Lavoura,T. N. & Machado. A. A. (2008). Investigação do medo no contexto esportivo: necessidades do treinamento psicológico. *Rev. bras. psicol. Esporte*, v.2, n.1, São Paulo, SP.

Lei nº 8.481, de 09 de Janeiro de 2008(2008). Dispõe sobre o Programa Bolsa Atleta, no âmbito do Estado da Paraíba, e dá outras providências. http://www.sel.pb.gov.br/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=288&Itemid=99999999

Lei n.. 9.615, de 24 de março de 1998 (1998). Institui normas gerais sobre desporto e dá outras providências. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9615Compilada.htm

Lessa, F. de S. (2006). Corpo e esporte em Atenas: análise de uma enócoa do museu nacional da UFRJ. *Revista Phoinix*, 12, 105-119, Rio de Janeiro: Mauad.

Lessa, F. de S. (2008). Esporte na grécia antiga: um balanço conceitual e historiográfico. *Revista de História de Esporte*, 1 (2), 1-18, de http://www.sport.ifcs.ufrj.br/recorde/pdf/recordeV1N2_2008_11.pdf

Lima, F. V., Salmuski, D. M. & Vilani, L. H. P. (2004). Estratégias não sistemáticas de "coping" em situações críticas de jogo no tênis de mesa. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo*, 18 (4), 363-75.

Lopes, N. C. F. (2010). Resiliência: estudo de caso com crianças órfãs afectadas pelo VIH/SIDA cidade da Praia. Monográfica para a obtenção do grau de Licenciatura em Psicologia variante Psicologia Social e das Organizações. Universidade Jean Piaget de Cabo Verde

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B.(2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. Child Development, Chicago, 71(3), 543-562.

Marques, R. F. R. (2007). Esporte e qualidade de vida: reflexão sociológica. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, - Campinas, SP.

Marques, R. F. R., Gutierrez,G. L., & Almeida, M. A. B. de . (2008). A transição do esporte moderno para o esporte contemporâneo: tendência de mercantilização a partir do final da guerra fria. In Asociación Latinoamericana de Estudios Socioculturales del Deporte (org.) *Anais do 1º Encontro Esporte na América Latina: atualidade e perspectivas* (pp. 1-8) UFPR – Curitiba, Paraná ALESDE

Melillo, A. Estamatti, M. & Cuestas, A.(2005) Alguns Fundamentos Psicológicos do Conceito de Resiliência in Melillo, A.; Ojeda, E. N. S. et al. Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas. Porto Alegre: Artmed, p. 23-38

Melo, V. A. (2007). De Olímpia (776 a.C.) a Atenas (1896) a Atenas (2004): problematizando a presença da antiguidade clássica nos discursos contemporâneos sobre o esporte. *Revista Phoinix*, 13, 350-374, Rio de Janeiro: Mauad.

Minayo, M. C. S.(2004). *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.* 8a ed. São Paulo, São Paulo: Hucitec.

Mota, D. C. G. D., Benevides-Pereira, A. M. T., Gomes, M. L., Araújo, S. M. (2006, julho/dezembro). Estresse e resiliência em doença de Chagas. *Aletheia*, 24, 57-68.

Moita Neto, J. M. (2006). *O conceito multidisciplinar de resiliência*. Terezina: Fapepi, de http://www.fapepi.pi.gov.br/novafapepi/ciencia/documentos/Resili%EAnciaMoita.PDF

Munist, M.; Santos, H.; Kotliarenco, M. A.; Ojeda, E. N. S.; Infante, F. & Grotberg, E., (1998). Manual de Identificación y Promoción de La Resiliencia.Washington, DC: Organización Panamericana de la Salud

Nunomura,M., Carbinatto, M. V. & Duarte, H. (2009) Vencendo o medo na ginástica artística. *Revista Eletronica Arquivos em Movimentos,* v. 5 n. 2. UFRJ.

Pesce, R. P., Assis, S. G., Avanci, J. Q., et al.(2005, março/abril). Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. *Caderno de Saúde Pública*, 21, (2), 436-448.

Paula, W, de. Junior.(2009). Resiliência: análise das estratégias de enfrentamento de pacientes em tratamento radioterápico. Dissertação apresentada ao Mestrado em Psicologia da Universidade Católica de Goiás, com

Piaggio, A. M. R. (2009). Resiliencia: artigo de revisão. *Rev. Psicopedagogia*, 26(80): 291-302

Poletti, R. & Dobbs, B.(2007) A Resiliência: a arte de dar a volta por cima. Petropolis/RJ Vozes.

Poletto, M. & Koller, S. H. (2006). Resiliencia: uma perspectiva conceitual histórica In Dell`Aglio, D. D.; Koller,S. H. & Yanes, M. A. Resiliência e psicologia positiva: interfase de risco e proteção. São Paulo, SP. Casa do Psicólogo.

Poletto, M. (2007). Contextos ecológicos de promoção de resiliência para crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de Psicologia.

Proni, M.W. (2002). Brohm e a organização capitalista do esporte. In: proni, M. W., Lucena, R. F., *Esporte: história e sociedade (pp.31-61).* Campinas, São Paulo: Editores Associados.

Reivich, K.; Shatté, A. (2002). *The Resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles* New York- USA: Broadway Books- Random House.

Roffé, M. (2004, Maio). Como evaluar las presiones y miedos de los deportistas de Selección: una experiencia de 4 años con futbolistas juveniles. *Revista Digital Edfeportes, Buenos Aires*, 72 (10), de http://www.efdeportes.com/

Rocha, F. B. (2008). *Mito* e Religião nos Festivais Esportivos Gregos do Período Clássico. *Nearco: revista eletrônica de antiguidade*. 1(1) de http://www.nea.uerj.br/nearco/arquivos/numero1/arquivo11.pdf

Rose, G. de., Felipe Ferreira Tadiello, F. F. & De Rose, D. Jr. (2006, Marzo) Lesões esportivas: um estudo com atletas do basquetebol brasileiro. Revista Digital. Buenos Aires, 10, n° 94,disponível em http://www.efdeportes.com/efd94/lesoes.htm

Rubio, K. (2006). O Imaginário da Derrota no Esporte Contemporâneo. Psicologia & Sociedade; 18 (1): 86-91.

Santos, L. O. dos. (2003). O medo contemporâneo: abordando as suas diferentes dimensões. rev. psicologia, ciência e profissão, n 2, 48-55.

Santos, R. P. dos. [s.d.] Psicologia aplicada à Educação Física, iEditora, disponível em http://www.scribd.com/doc/6983932/Rosangela-Pires-Dos-Santos-Psicologia-Aplicada-A-EducaCAo-fIsica

Santos, L. R. M. S. dos. (2008). Processos de enfrentamento e repercussões psicossociais em pacientes submetidas à cirurgia de histerectomia. Dissertação de mestrado, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoas, PB.

Saavedra, E. Paucar, M. V. (2008) Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años Liberabit v.14 n.14 Lima 2008

Saavedra, E. (2003). La Emoción como Construcción de Significados. Patio, Revista Pedagógica. N° 27 Agosto- Octubre. ISSN 1518-305X, Brasil

Saavedra, E. (2003). El Enfoque Cognitivo Procesal Sistémico, como posibilidad de Intervenir educativamente en la formación de sujetos Resilientes. Universidad de Valladolid, España.

Sanches, S. M. (2004). Prática esportiva e desenvolvimento social e afetivo: projetos sociais como rede de apoio. Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica-PUC. Campinas, SP.

Sanches, S. M. (2007). A prática esportiva como uma atividade potencialmente promotora de resiliência. *Rev. bras. psicol. esporte* [online], vol.1, n.1, pp. 01-15. ISSN 1981-9145.

Sanches, S. M. (2009). Prática esportiva e resiliência. Tese apresentada à Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo. São Paulo, SP.

Sanches, S. M. & Rubio, K. (2010). Reflexões sobre o conceito de resiliência: superando adversidades no contexto esportivo. Polêm!ca, v. 9, n. 2, p. 92 – 98.

Santos, A. M. (2007). Mundo anabolico: analise do uso de esteróides anabólicos no mundo do esporte. 2ed Ed. Manole, Barueri SP

Santos, S. G. dos & Shigunov, V. (2000). Suporte psicológico ao atleta: uma necessidade "teórica" que precisa ser aplicada. *Revista Treinamento Desportivo*, Curitiba, v. 5, n. 2, 74-83.

Samulski, D. & Chagas, M. H. (1992) Análise do stress psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias infantil e juvenil (15-18 anos). *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*,Vol. 6, No 4

Samulski, D. M. (2006). Suporte psicológico aos atletas brasileiros durante as Olimpíadas de Atenas 2004. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, p.165-67, set. 2006. Suplemento n.5.

Seluianov,V. N., Sarsania, S. K. & Sarsania, K. S. (2005). Futebol: aspectos fisiológicos e metodológicos. Jurua Editora, 22ed, Curitiba,PR.

Silva, J. M. G. da. (1998) O Ensino dos Jogos Coletivos Desportivos: perspectivas e tendências. *Movimento*, Ano 4, n 8.

Souza, J. C. De. (2002). Jogo e Esporte: Um Paradoxo Moral. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas,SP.

Sigoli, M. A., De Rose Jr., D. (2004). A história do uso político do esporte. *R. bras. Ci e Mov*., 12(2), 111-119.

Spielberger, C. D. Stress and anxiety in sports. In: Hackfort, D.; Spielberger, C. D., eds. Anxiety in sports: an international perspective. New York, Hemisphere Publishing Corporation, 1989. Cap. 1, p.3-17

Taboada N. G., Legal E. J., Machado N. (2006). Resiliência: em busca de um conceito. *Rev Bras Crescimento Desenvolv Hum*; 16(3), 104-113.

Terra, V., Pizani, R. (2009, junho). Esporte moderno e educação burguesa: imagens do caráter esportivo no filme carruagens de fogo. *Revista de História do Esporte*, 2 (1), 1-29.

Thomaz, P. M. & Pereira, R. F. (2002) Nutrição e atividades físicas in Campos, M. V. et al Atividade Fisica Passo A Passo. Editora Thesaurus, Brasília

Todt, N. S. (2007). Jogos Olímpicos da Antiguidade: o festival panelênico e seus diversos eventos e significados. In: Rúbio, K., Filho, R., Reinaldo, A., et al., Ética e Compromisso Social nos Estudos Olímpicos (pp. 217-222). Porto Alegre, Rio Grande do Sul: EDIPUCRS.

Tubino, M.J.G. (2001). *Dimensões sociais do esporte*. 2ed. São Paulo: Cortez.

Valle, M. P. (2003, junho). O Esporte de Alto Rendimento: Produção de Atletas no Contemporâneo. *In Reunião Científica do CEAPIA.*

Valle, M. P. (2007). Coaching e resiliência: intervenções possíveis para pressões e medos de ginastas e esgrimistas. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 1(1), 01-17.

Vanistendael, S. (2005). La resiliencia: desde una inspiración hacia cambios prácticos. 2º Congreso internacional de los trastornos del comportamiento em niños y adolescentes. Madrid, Viernes.

Vaz, A. F. (2001). Técnica, esporte e rendimento. *Revista Movimento*, 7 (14), 87-99, de http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/2610/1244

Versari, C. B. (2010, Dezembro, 24). SporTV Especial: Momento de Decisão [arquivo de vídeo] em http://sportv.globo.com/videos/v/sportv-especial-momento-de-decisao/1399281/#/Programas/page/1

Vilani, L. H. P. e Samulski D. M. (2002) Familia e Esporte: uma revisão sobre a influencia dos pais sobre a carreira esportiva de crianças e adolescentes. In Garcia, E. S. & Lemos, K. L. M. Temas Atuais VII: Educação Física e Esportes. Editora Health.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2010). Fundamentos De Psicologia Del Deporte Y Del Ejercicio Fisico. Edición. 4ª. Editorial Panamericana, S.A. Editorial Médica.

Younes, M. A. M. (2001). *A questão triplamente controvertida da resiliência em famílias de baixa renda*. Tese de Doutorado não-publicada, Pontifica Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, Brasil.

Younes, M. A. M. (2003). Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. *Psicologia em Estudo, Maringá*, 8 (especial), 75-84.

Zocateli, V. (2010). Resiliência e prática desportiva: um estudo com jovens brasilieros e portugueses. Dissertação grau de mestre em desporto para crianças e jovens Universidade do Porto, Faculdade de Desporto.

ANEXO I

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES
MESTRADO EM PSICOLOGIA SOCIAL

Termo de Consentimento Livre-Esclarecido

Eu, Flávia Silva Neves, Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba – UFPB, venho através deste documento solicitar sua participação na pesquisa intitulada "Avaliação da Dinâmica Resiliente em Atletas Paraibanos". Este projeto tem como objetivo verificar a dinâmica do processo resiliente em atletas paraíbanos.

Será realizada de forma individual e auto-aplicativa e não implica em riscos, desconforto ou implicações econômicas, não ferindo desta forma o principio da não maledicência.

Essa análise pretende identificar elementos importantes para a orientação dos atletas, profissionais e familiares, melhorando a qualidade do cuidado dispensado a estes. Para isto sua contribuição e participação são essenciais, e já garantindo o princípio da beneficência.

Para participar você deve estar ciente de que:

Sua participação é voluntária e uma recusa não implicará em qualquer tipo de prejuízo em seu treinamento nesta modalidade;

As informações que você fornecer poderão ser utilizadas em trabalhos científicos, mas sua identidade será sempre preservada;

Caso aceite, você será solicitado a participar, em um espaço reservado, de uma entrevista individual que, mediante sua permissão, será gravada e posteriormente transcrita, pela própria pesquisadora, para análise;

Você é livre para desistir da participação no trabalho em qualquer momento e deste modo garantindo o princípio da autonomia;

Não existe nenhum risco previsível em participar deste estudo.

Você deve saber também que os responsáveis pelo trabalho podem ser contatados a qualquer momento através dos telefones abaixo para a solução de alguma dúvida ou problema relacionado a este trabalho.

_____

Flávia Silva Neves

Pesquisadora Responsável

Núcleo de Pesquisa Vulnerabilidade e Promoção da Saúde

Telefone: (83) 88625801

Consentimento

Considerando as questões acima:
Eu, _____,tendo tomado conhecimento dos objetivos deste trabalho e concordando com a participação neste projeto, eu abaixo assinado autorizo a utilização das informações por mim concedidas na realização deste programa:

João Pessoa, ___ de _____ de 2010.

_____
Participante

Impressão Digital

ANEXO II

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES
MESTRADO EM PSICOLOGIA SOCIAL

Termo de Consentimento Livre-Esclarecido para Menores – Técnico da Equipe

Eu, Flávia Silva Neves, Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba – UFPB, venho através deste documento solicitar sua participação na pesquisa intitulada "Avaliação da Dinâmica Resiliente em Atletas Paraibanos". Este projeto tem como objetivo verificar a dinâmica do processo resiliente em atletas paraíbanos.

Será realizada de forma individual e auto-aplicativa e não implica em riscos, desconforto ou implicações econômicas, não ferindo desta forma o principio da não maledicência.

Essa análise pretende identificar elementos importantes para a orientação dos atletas, profissionais e familiares, melhorando a qualidade do cuidado dispensado a estes. Para isto sua contribuição e participação são essenciais, e já garantindo o princípio da beneficência.

Para participar você deve estar ciente de que:

Sua participação é voluntária e uma recusa não implicará em qualquer tipo de prejuízo em seu treinamento nesta modalidade;

As informações que você fornecer poderão ser utilizadas em trabalhos científicos, mas sua identidade será sempre preservada;

Caso aceite, você será solicitado a participar, em um espaço reservado, de uma entrevista individual que, mediante sua permissão, será gravada e posteriormente transcrita, pela própria pesquisadora, para análise;

Você é livre para desistir da participação no trabalho em qualquer momento e deste modo garantindo o princípio da autonomia;

Não existe nenhum risco previsível em participar deste estudo.

Você deve saber também que os responsáveis pelo trabalho podem ser contatados a qualquer momento através dos telefones abaixo para a solução de alguma dúvida ou problema relacionado a este trabalho.

_____

Flávia Silva Neves

Pesquisadora Responsável

Núcleo de Pesquisa Vulnerabilidade e Promoção da Saúde

Telefone: (83) 88625801

Consentimento

Considerando as questões acima:
Eu, _____, Responsável pela equipe tendo tomado conhecimento dos objetivos deste trabalho e concordando com a participação dos menores da _____neste projeto, eu abaixo assinado autorizo a utilização das informações concedidas pelo mesmo na realização deste programa.

João Pessoa, ___ de _____ de 2010.

_____
Participante

Impressão Digital

ANEXO III

QUESTIONÁRIO SÓCIO-DEMOGRÁFICO

Sua idade: [___ ___]

Seu sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino

Estado civil:
( ) Solteiro
( ) Casado ou vivendo junto
( ) Separado / Divorciado
( ) Outro:_____

Trabalha ou exerce alguma atividade remunerada?
( ) Sim ( ) Não

Renda familiar (Aproximada):R$_____

Sua religião:
( ) Sem religião
( ) Católica
( ) Evangélica
( ) Espírita
( ) Outra:_____

Escolaridade:
( ) 1º Grau incompleto
( ) 1º Grau completo
( ) 2º Grau incompleto
( ) 2º Grau completo
( ) Superior incompleto
( ) Superior completo

Caso tenha religião, indique a importância da religião para a sua vida:

( ) Nenhuma
( ) Pouca
( ) Média
( ) Muita
( ) Total

Caso tenha religião, indique a freqüência com que você participa do culto dessa religião:

( ) Nenhuma
( ) Pouca
( ) Média
( ) Muita
( ) Total

Você tem algum tipo de patrocínio? [1] Sim [2] Não
Se sim qual (s)? _____

Você exerce alguma ocupação além do esporte? [1] Sim [2] Não
Se sim qual (s)? _____

Qual a sua cidade de origem?_____
Qual a sua cidade de treinamento?_____

Quando você começou a treinar essa modalidade esportiva?_____

O que lhe causa pressão em situação de competição? Como você resolve esta situação?_____

Com que freqüência você tem um desses hábitos? Marque no quadro abaixo sua rotina para cada um deles.

	Nunca	Todos os dias	Todas as semanas	Todo mês	A cada 3 meses	A cada 6 meses	Uma vez por ano
Estar com a Família	1	2	3	4	5	6	7
Tirar Férias	1	2	3	4	5	6	7
Fumar	1	2	3	4	5	6	7
Ingerir bebida alcoólica	1	2	3	4	5	6	7
Se submeter há algum tipo de dieta alimentar específica	1	2	3	4	5	6	7
Ingerir suplementos alimentares	1	2	3	4	5	6	7

Em **cada uma destas profissões** marque o quanto você considera **importante** a participação destes profissionais para a sua preparação esportiva

Nada importante (1)	Um pouco importante (2)	Mais ou menos importante (3)	Importante (4)	Muito importante (5)

Assessor de imprensa	1	2	3	4	5
Assistente social	1	2	3	4	5
Dentista	1	2	3	4	5
Fisiologista	1	2	3	4	5
Fisioterapeuta	1	2	3	4	5
Massagista	1	2	3	4	5
Medico esportivo	1	2	3	4	5
Nutricionista	1	2	3	4	5
Preparador físico	1	2	3	4	5
Psicólogo	1	2	3	4	5

Quantas horas por dia você investe em treinamento?_____

De quantas competições você já participou nos últimos 12 meses?_____

Como você avalia seu sono?

Muito ruim	Ruim	Nem ruim/nem bom	Bom	Muito bom
1	2	3	4	5

Como você avalia seu sono na semana anterior a competição?

Muito ruim	Ruim	Nem ruim/nem bom	Bom	Muito bom
1	2	3	4	5

Qual o maior nível competitivo que você já participou? Marque uma das opções abaixo.

(1) Estadual	(2) Regional	(3) Nacional	(4) Internacional

Marque **com um (X)** quais destes profissionais **são usados** em sua preparação esportiva

( )	Assessor de imprensa	( )	Massagista
( )	Assistente social	( )	Medico esportivo
( )	Dentista	( )	Nutricionista
( )	Fisiologista	( )	Preparador físico
( )	Fisioterapeuta	( )	Psicólogo

ANEXO IV

OBSERVAÇÃO: *IR – Inventário de Resiliência (Benevides-Pereira, 2008), não foi anexado devido solicitação da autora.*

ANEXO V

Escala de Pressão Esportiva

Assinale, na coluna da direita, com que frequência você sente cada uma das pressões listadas abaixo, de acordo com a seguinte escala:

(1) Nunca	(2) Algumas vezes	(3) Frequentemente	(4) Muito frequentemente	(5) Sempre

01. Pressão dos árbitros.	1 2 3 4 5
02. Pressão do treinador e/ou corpo técnico.	1 2 3 4 5
03. Pressão da imprensa (escrita, rádio, internet ou TV).	1 2 3 4 5
04. Auto-exigências internas.	1 2 3 4 5
05. Pressão dos resultados (positivos ou negativos).	1 2 3 4 5
06. Pressão dos pais ou da família.	1 2 3 4 5
07. Pressão do/a namorado/a.	1 2 3 4 5
08. Pressão dos rivais.	1 2 3 4 5
09. Pressão dos amigos.	1 2 3 4 5
10. “Pressão social” (excelência de nossa cultura, ser o primeiro ou nada).	1 2 3 4 5
11. Pressão da confederação.	1 2 3 4 5
12. Pressão do patrocinador.	1 2 3 4 5
13. Pressão dos torcedores / espectadores.	1 2 3 4 5
14. Pressão dos dirigentes.	1 2 3 4 5
15. Pressão pela situação econômica do país (necessidade de ganhar dinheiro logo).	1 2 3 4 5
16. Pressão de sentir que tem que dar explicações quando se equivoca (na competição).	1 2 3 4 5
17. Pressão por ser selecionado para a equipe nacional.	1 2 3 4 5
18. Pressão por representar o país numa competição a nível mundial.	1 2 3 4 5
19. Pressão na competição por ser titular.	1 2 3 4 5

ANEXO V

Escala de Medo Esportivo

Assinale, na coluna da direita, com que frequência você sente cada um dos medos listados abaixo, de acordo com a seguinte escala:

(1) Nunca	(2) Algumas vezes	(3) Frequentemente	(4) Muito frequentemente	(5) Sempre

01. Medo de perder	1 2 3 4 5
02. Medo de fracassar	1 2 3 4 5
03. Medo de ganhar	1 2 3 4 5
04. Medo de ter êxito	1 2 3 4 5
05. Medo de equivocar-se	1 2 3 4 5
06. Medo de arriscar	1 2 3 4 5
07. Medo de ser rechaçado (rejeitado) pelo grupo ou pelo técnico	1 2 3 4 5
08. Medo de lesionar-se	1 2 3 4 5
09. Medo de fazer papel ridículo	1 2 3 4 5
10. Medo da competição	1 2 3 4 5
11. Medo do rival	1 2 3 4 5
12. Medo do desconhecido (novo / insólito / súbito)	1 2 3 4 5
13. Medo de estar nervoso na competição	1 2 3 4 5
14. Medo de não poder resolver algo	1 2 3 4 5
15. Medo de não poder dormir na noite anterior à competição	1 2 3 4 5
16. Medo de falar com o técnico	1 2 3 4 5
17. Medo de perder a titularidade na equipe	1 2 3 4 5
18. Medo de não poder dar o que se espera	1 2 3 4 5
19. Medo de não impor respeito	1 2 3 4 5
20. Medo de começar mal na competição	1 2 3 4 5
21. Medo de não poder dar a volta no resultado	1 2 3 4 5
22. Medo de ser rechaçado (rejeitado) pelos familiares, amigos, namorada, etc.	1 2 3 4 5
23. Medo de não poder recuperar a titularidade	1 2 3 4 5
24. Medo de adoecer	1 2 3 4 5
25. Medo da má arbitragem	1 2 3 4 5
26. Medo do futuro	1 2 3 4 5
27. Medo de perder o que já alcançou	1 2 3 4 5

ANEXO VI

Autorização do IR – Inventário de Resiliência (Benevides-Pereira, 2008)

anterior | próxima | Voltar para os resultados da busca Marcar como não lida | Imprimir

Apagar Responder Encaminhar Spam Mover...

RE: Sexta-feira, 11 de Dezembro de 2009 0:40

De: "Ana Benevides" <anamariabenevides@hotmail.com>

Para: fauneves@yahoo.com.br

Flávia, Obrigada pela informação,
Tem sido muito frequente pedidos de instrumentos de avaliação psicológica por parte de não psicólogos, de forma que tenho tido esta precaução.

Segue em anexo os itens do IR para sua apreciação.
Como ele ainda está em estudos, temos solicitado às pessoas o utilizam, que após concluírem a pesquisa nos enviem o banco de dados, afim de aumentarmos a amostra e, dessa forma, possibilitar uma padronização nacional.

Um abraço,
Ana Maria

Profª.Drª. Ana Maria T. Benevides-Pereira
Consultório: Av.S.Paulo, 172, salas 915/917
Maringá - Paraná Tel: (44) 3026-8522

GEPEB - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre Estresse e Burnout
www.sindromedeburnout.com -
www.anamariabenevides.com.br
Grupo de Estudos e Pesquisas sobre História das Ciências
UEM - Universidade Estadual de Maringá
PUCPr - Pontifícia Universidade Católica do Paraná
UAM - Universidad Autónoma de Madrid

ANEXO VII

Certidão de Aprovação do Comitê de Ética

ESTADO DA PARAÍBA
SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

CERTIDÃO

Certifico que o Comitê de Ética em Pesquisa da Secretaria de Estado da Saúde da Paraíba – CEP/SES-PB, em sua 67ª Reunião Ordinária realizada em 30.06.2010 com base na Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde/MS que regulamenta a ética na pesquisa em seres humanos, aprovou o parecer referente ao projeto: **Avaliação da dinâmica resiliente em atletas paraibanos que regularmente participam de competições esportiva** da pesquisadora responsável **Flávia Silva Neves**.

Esta Certidão é provisória, para fins de execução da referida pesquisa, ficando sob a responsabilidade da pesquisadora entregar ao CEP/SES-PB o relatório final de conclusão da pesquisa, ocasião em que será emitida certidão definitiva, nos termos das atribuições conferidas ao CEP pela Resolução já citada.

Encaminhe-se a pesquisadora interessada.

João Pessoa, 01 de Julho de 2010.

Urânia Catão Maribondo Trindade
Coordenadora do CEP-SES/PB