

UNIVERSIDADE METODISTA DE SÃO PAULO

DAVID EDUARDO PELOSINI

**RESILIÊNCIA DE ATLETAS DE BASQUETEBOL**

São Bernardo do Campo

2013

DAVID EDUARDO PELOSINI

RESILIÊNCIA DE ATLETAS DE BASQUETEBOL

Dissertação apresentada em cumprimento parcial às exigências do Programa de Pós-graduação em Psicologia de Saúde da Universidade Metodista de São Paulo para obtenção do grau de Mestre em Psicologia da Saúde.

Área de concentração: Psicologia da saúde

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Maria do Carmo Fernandes Martins

São Bernardo do Campo

2013

## FICHA CATALOGRÁFICA

P367r	<p>Pelosini, David Eduardo Resiliência de atletas de Basquetebol / David Eduardo Pelosini. 2013. 103 f.</p> <p>Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde) – Faculdade de Saúde da Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2013. Orientação de: Maria do Carmo Fernandes Martins.</p> <p>1. Resiliência 2. Basquetebol 3. Eficiência estatística</p> <p>I. Título</p>
	CDD 157.9

A dissertação de mestrado sob o título “ Resiliência de atletas de Basquetebol”, elaborada por David Eduardo Pelosini foi apresentada e aprovada em 22 de março de 2013, perante a banca examinadora composta por Profa. Dra. Maria do Carmo Martins (Presidente/ UMESP), Profa. Dra. Maria Geralda Viana Heleno (Titular /UMESP) e Alexandre Moreira (Titular/ USP).

---

Profa. Dra. Maria do Carmo Martins

Orientadora e Presidente da Banca Examinadora

---

Profa. Dra. Maria Geralda Viana Heleno

Coordenadora do programa de Pós Graduação

Programa: Pós Graduação em Psicologia da Saúde

Área de concentração: Psicologia da Saúde

Linha de Pesquisa: Processos psicossociais

Dedico a minha esposa, **Maria Carolina**  
e ao nosso primeiro fruto de amor que está prestes a chegar, **Isadora**.

## AGRADECIMENTOS

A **Deus**, que é minha fonte de esperança e a quem ofereço todas as minhas vitórias.

A todos os **meus professores da Pós-graduação em Psicologia da Saúde** da Universidade Metodista de São Paulo pela dedicação e competência que demonstraram durante todo o processo de aprendizagem.

Em especial, a minha orientadora **Prof<sup>ª</sup>. Dra. Maria do Carmo Fernandez Martins** que, desde o início, acreditou no meu projeto. Sua orientação segura e competente fez valer a pena todo o meu esforço.

Ao eterno mestre **Prof. Dr. Alexandre Moreira** que é para mim um exemplo de que a ciência e a prática desportiva não só podem, mas devem caminhar juntas, e desta forma, me incentiva a continuar no caminho da pesquisa no Basquetebol.

À **Prof<sup>ª</sup>. Dra. Maria Geralda Viana Heleno** pela acolhida e respeito que sempre demonstrou por mim.

À **Rosângela de Souza Garcia** pela atenção, solicitude e prontidão com que sempre me auxiliou nas questões técnicas e metodológicas.

À **Elisângela Aparecida de Castro Souza** que sempre esteve presente e me ajudou nos processos administrativos para o andamento dessa dissertação.

À Federação Paulista de Basquetebol, na pessoa dos seus **dirigentes, técnicos e atletas** que colaboraram na realização desta pesquisa.

À **Maria Carolina Martins e Ortiz Pelosini**, pelo incentivo, companheirismo e dedicação que a doze anos tenho o prazer de vivenciar.

À **Antonio César Formentini, Heloísa Martins e Ortiz, Fernando Ortiz, Décio Rodrigues Martins e Elaine de Oliveira Martins**, pelo suporte técnico e afetivo, e a todos os familiares e amigos que acompanharam mais esta etapa da minha vida acadêmica.

Por fim, em especial a minha mãe, **Narcisa Amália Fomentini**, e minha avó materna, **Doralice Faria Formentini**, pelo exemplo de vida e caráter; por todas as oportunidades que me ofereceram, pelo apoio e amor incondicionais.

## RESUMO

Resiliência remete à habilidade do ser humano de demonstrar êxito diante das adversidades da vida, superá-las e, inclusive, ser fortalecido ou transformado por elas. O construto tem sido estudado há cerca de quarenta anos na Psiquiatria com foco em crianças, mas sua investigação é bem mais recente com a população adulta. No mundo da competição esportiva, os estudos são escassos. O contexto esportivo apresenta altos desafios e adversidades constantes que os atletas precisam vencer para cumprir as metas profissionais; por isso, convivem, muito frequentemente, com seus limites físicos e psicológicos. Assim, a resiliência pode ser um importante aspecto em suas vidas profissionais. Este estudo objetiva descrever os níveis de resiliência dos atletas no Basquetebol e identificar possíveis relações entre resiliência e alguns indicadores de eficiência estatística. Participaram da pesquisa, voluntariamente, 71 atletas profissionais adultos e atuantes da modalidade. As variáveis foram avaliadas por meio da Escala de Avaliação de Resiliência – EAR, de um questionário de dados sociodemográficos e de índices de eficiência registrados pela Federação Paulista de Basquetebol. Os resultados de análises estatísticas descritivas e de correlações bivariadas de Pearson permitiram observar que os atletas demonstraram um alto nível de resiliência com destaque para a persistência diante das dificuldades e a aceitação positiva de mudanças. Os fatores que compõem a resiliência não apresentaram correlação significativa no tocante ao coeficiente de eficiência dos atletas. Ao comparar as médias por meio da análise de variância percebeu-se que os atletas que possuíam entre cinco e dez anos de profissão apresentaram melhores médias de coeficiente de eficiência. Os resultados revelam, ainda, que os atletas que atuam menos de 8 minutos na partida, em média, produzem menores índices de eficiência estatística e que os atletas que pertencem às equipes de resultados medianos na tabela de classificação tendem a apresentar maior percepção de competência pessoal que os atletas que atuam nas equipes mais mal colocadas. Os fatores de resiliência não se diferenciam em função da experiência dos atletas, nem do tempo em média que permanecem em quadra. Esses resultados revelam a necessidade de questionar se os indicadores de eficiência estatística seriam os critérios mais adequados para verificar o papel da resiliência na vida de atletas de Basquetebol e apontam para a necessidade de aumentar o número de estudos sobre a influência de características individuais no mundo dos esportes profissionais.

**Palavras-chave:** Resiliência. Basquetebol. Eficiência estatística.

## ABSTRACT

Resilience is the individual's ability to adapt oneself positively to the adversities of life, coping and better functioning with them. This construct has been studied for over forty years in Psychiatry with focus on children, but its investigation with adults is more recent. In the sports field studies have hardly begun. The sports arena presents great challenges and constant adversities which athletes have to conquer in order to accomplish professional goals; consequently, they frequently have to deal with their physical and psychological limitations. Therefore, resilience can be an important aspect in the athletes' professional lives.

This study aims at identifying the relationship between resilience and basketball statistics efficiency. Seventy one adult professional and active basketball athletes have volunteered to take part in this research. The variables were assessed through the Evaluation Scale of Resilience – EAR – a questionnaire of socio demographic data and performance indexes registered by the Paulista Federation of Basketball. The answers from the participants were coded on a spreadsheet of SPSS and submitted to descriptive statistical analyses and to the calculus of Pearson bi-varied correlations so as to identify the associations between the athletes and their level of resilience. The results of the descriptive statistical analysis and the Pearson bi-varied correlation revealed that the athletes demonstrated high level of resilience with emphasis given to persistence in face of difficulties and a positive attitude towards change. Factors which comprise resilience showed no significant correlation regarding the athletes' efficiency. As the averages were compared through variant analysis, it was noticed that the athletes that had between five and ten years practice presented better efficiency coefficient average. Results also revealed that the athletes, who played less than 8 minutes in a match, produce, on average, lower indexes of statistical efficiency and the athletes who belong to teams of medium results in the classification table are likely to have a better perception of personal competence than the athletes who play in worse placed teams. Resilience factors did not differ in relation to the athletes' experience or to the average time spent in the court. The results of this study reveal the need to question whether statistical efficiency indicators are the most adequate criteria to establish the role of resilience in the life of Basketball players and point to the need of further studies regarding the influence of individual characteristics in the professional sports world.

**Key-words:** Resilience. Basketball. Statistics efficiency.



## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1:</b> Características sociodemográficas dos participantes	47
<b>Tabela 2:</b> Equipes de origem dos participantes	47
<b>Tabela 3:</b> Confiabilidade dos instrumentos encontrados	58
<b>Tabela 4:</b> Médias e desvios-padrão dos indicadores retirados das estatísticas oficiais da Federação Paulista de Basquetebol	59
<b>Tabela 5:</b> Médias e desvios-padrão dos participantes nos fatores de resiliência e em resiliência geral	61
<b>Tabela 6:</b> Índices de correlação de Pearson entre resiliência geral, fatores de resiliência e o coeficiente de eficiência relativo ao tempo	65
<b>Tabela 7:</b> Teste T de normalidade e de amostras independentes para os grupos menor tempo e maior tempo	68
<b>Tabela 8:</b> Resultados do teste de Kruskal-Wallis de comparação entre quatro grupos de experiência profissional	69
<b>Tabela 9:</b> Resultados da ANOVA que comparou as médias das variáveis do estudo entre quatro grupos separados por tempo de profissão	71
<b>Tabela 10:</b> Descritiva dos valores da ANOVA referentes à variável de eficiência relativa ao tempo em quadra	72
<b>Tabela 11</b> Resultado do teste Post Hoc de Tukey de comparações múltiplas referentes à variável de eficiência relativa ao tempo em quadra e os grupos separados em quatro por tempo de profissão	73
<b>Tabela 12:</b> Resultados de teste de homogeneidade de Tukey referente à variável de eficiência relativa ao tempo em quadra e os grupos separados em quatro por tempo de profissão	74
<b>Tabela 13:</b> Resultados da ANOVA, médias e desvio-padrão dos grupos separados pelo tempo em quadra durante o campeonato pelas variáveis do estudo	76
<b>Tabela 14:</b> Resultados do Teste Post Hoc de Tukey de comparações múltiplas referentes à eficiência relativa ao tempo em quadra e os grupos separados por tempo médio jogado	78
<b>Tabela 15:</b> Resultado do teste de homogeneidade de Tukey HSD de eficiência relativa ao tempo em quadra por grupos separados por tempo médio jogado durante a temporada	79
<b>Tabela 16:</b> Resultados da ANOVA, médias e desvio-padrão dos grupos separados pela	81

classificação final oficial do campeonato e as variáveis do estudo

**Tabela 17:** Teste Post Hoc de Tukey de comparações múltiplas referentes à variável de 83  
competência pessoal e os grupos separados pela classificação final oficial no campeonato

**Tabela 18:** Resultado do teste de homogeneidade de Tukey referente à variável de 84  
competência pessoal e os grupos separados pela classificação oficial no campeonato

## LISTA DE QUADROS E GRÁFICOS

<b>Quadro 1:</b> Descrição da EAR	51
<b>Quadro 2:</b> Critério de classificação das equipes de acordo com a colocação no campeonato	80
<b>Gráfico 1:</b> Distribuição da amostra em três grupos referente ao tempo médio em quadra	76

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>2 FUNDAMENTOS TEÓRICOS</b> .....	15
2.1 O SURGIMENTO DOS JOGOS E O BASQUETEBOL .....	16
2.2 PSICOLOGIA E O ESPORTE .....	20
2.3 RESILIÊNCIA .....	27
2.4 PESQUISAS VOLTADAS A RESILIÊNCIA NO ESPORTE .....	35
<b>3 PROBLEMA, OBJETIVOS DE PESQUISA E HIPÓTESE</b> .....	42
<b>4 DEFINIÇÕES CONSTITUTIVAS DA VARIÁVEL RESILIÊNCIA</b> .....	44
<b>5 MÉTODO</b> .....	46
5.1 PARTICIPANTES .....	46
5.2 INSTRUMENTOS .....	48
5.2.1 Avaliação de eficiência estatística.....	48
5.2.2 Avaliação de resiliência .....	49
5.3 PROCEDIMENTO DE COLETA .....	51
5.4 PROCEDIMENTO DE ANÁLISE DOS DADOS .....	52
5.5 ANÁLISES PRELIMINARES E LIMPEZA DO BANCO DE DADOS .....	56
5.6 VERIFICAÇÃO DOS PRESSUPOSTOS DA TÉCNICA UTILIZADA .....	56
5.7 DADOS AUSENTES .....	56
<b>6 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	57
6.1 CONFIABILIDADE DOS INSTRUMENTOS.....	57
6.2 ANÁLISES DESCRITIVAS.....	58
6.3 ANÁLISES CORRELACIONAIS .....	65

6.4 ANÁLISES COMPARATIVAS .....	67
6.4.1 Comparação de experiência profissional.....	67
6.4.2 Comparação de tempo em quadra.....	75
6.4.3 Comparação por colocação no campeonato.....	80
<b>7 CONCLUSÃO.....</b>	<b>87</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>92</b>
<b>ANEXO A – Termo de consentimento livre e esclarecido.....</b>	<b>100</b>
<b>ANEXO B – Escala de avaliação da resiliência –EAR.....</b>	<b>101</b>
<b>ANEXO C – Questionário de dados sociodemográficos.....</b>	<b>103</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O Basquetebol é um esporte de muito dinamismo que se caracteriza especificamente pela permanente e exaustiva interação dos elementos encontrados no rendimento esportivo e seus adeptos em um contexto tático-situacional, ou seja, a cada situação defrontada há uma solução tática um caminho ideal a seguir (GARGANTA, 2004).

Segundo Tavares (2004), no esporte contemporâneo, tudo deve ser executado dentro do menor tempo e com a maior eficiência para que o atleta demonstre um bom desempenho. Nas práticas diárias, os atletas são treinados para desenvolver o melhor de si e, segundo De Rose Jr. (2005), estar com a mente equilibrada faz parte desse suposto bom desempenho. Estas exigências impõem ao atleta a necessidade de equilíbrio emocional.

“O jogo de Basquetebol pode ser considerado um desporto coletivo complexo, enfatizando a competição entre basquetebolistas de equipes adversárias. Esta competição é caracterizada pela oposição intensa entre as equipes com objetivos comuns, ou seja, rápidos ajustes defensivos a fim de evitar o jogo ofensivo dos oponentes” (MOREIRA, 2006).

Pesquisadores da Psicologia do Esporte (JONES; HARDY, 1990) afirmam que a habilidade de lidar positivamente com o estresse é um dos mais importantes aspectos psicológicos de um atleta. Os mesmos autores acreditam que esse fato seja o fator crucial para determinar a qualidade do desempenho esportivo.

A resiliência segundo Rutter (2006) é um conceito interativo que se refere a uma relativa resistência às experiências de risco ambiental ou até a superação ao estresse ou alguma adversidade, e desta forma, pode ser um aspecto que contribui para esse equilíbrio emocional citado por De Rose Jr (2005).

Sabe-se que a resiliência é um construto em fase de elaboração científica que vem ocorrendo ao longo dos últimos quarenta anos na área da Psicologia. Consequentemente, sua definição e conceito tendem a ser controversos e pouco consolidados pelos pesquisadores desta área do conhecimento.

A variedade conceitual do construto pode ser observada nas definições de Barlach (2008), Flach (1988), Garmezy (1991), Grotberg (2005), Kumpfer (1999), Luthar, Cicchetti e Becker (2000), Malvezzi (2008) e Rutter (2000).

Muitas pesquisas (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; RUTTER, 2000; OLIVEIRA, 2008) foram realizadas tendo como objeto a resiliência, tanto na Psicologia do Esporte quanto na Psicologia da Saúde.

O estudo deste fenômeno possui ainda uma interface com a Psicologia Positiva por destacar aspectos que possibilitam o ser humano evoluir e florescer (CSIKSZENTMIHALYI, 1990), além de constituir uma tendência contemporânea em ascensão no mundo das organizações.

É natural que, ao se deparar com os resultados de uma partida, profissionais e interessados pelo Esporte busquem avaliar a atuação esportiva dos respectivos atletas. Hoje, além do espetáculo que o entretenimento esportivo promove, é possível contar com a tecnologia que auxilia sobremaneira no desenvolvimento dos aspectos físicos e técnicos dos jogadores, bem como no seu aprimoramento psicológico.

O atleta está submetido, naturalmente, a inúmeras situações que desafiam suas capacidades físicas e psicológicas segundo Samulski (2002). As competições, por si só, constituem “situações-limite” adversas nas quais a capacidade do jogador é colocada ‘em xeque’.

De acordo com Hernandez Jr. (2000) para responder ao desafio físico, um bom condicionamento do corpo pode ser a resposta. Mas como responder ao desafio psicológico? Como garantir que o atleta responda bem à pressão de um jogo com um adversário forte e desafiador? Curiosidades como esta permeiam o mundo desportivo (SAMULSKI, 2002; DE ROSE JR.; DESCHAMPS; KORSAKAS, 1999) e já chegaram ao mundo da Psicologia. Nesta área da Ciência, o conceito de resiliência, definida como adaptação positiva de um indivíduo diante de um contexto de adversidade significativa (GROTBERG, 2005), pode interessar não só à academia, como aos técnicos e atletas que lidam na prática com os desafios decorrentes do esporte.

De modo a colaborar com o conhecimento na área e elucidar sobre a resiliência no contexto do esporte, especificamente do Basquetebol, definiu-se como objetivo geral desta pesquisa identificar possíveis relações entre níveis de resiliência e os indicadores de eficiência estatística de atletas dessa modalidade esportiva.

Essa **Introdução** constituiu-se da contextualização do Basquetebol e da resiliência no campo da Psicologia do Esporte e uma breve abordagem do mundo esportivo. Ocupou-se, fundamentalmente, de apresentar alguns aspectos particulares do jogo de Basquetebol e da

resiliência como um construto em processo de elaboração científica. Além disso, apresentou-se o objetivo geral do presente estudo.

O **segundo capítulo** constituir-se-a da fundamentação teórica, ocasião em que serão abordadas as variáveis em estudo, suas definições, bem como a história dos conceitos e pesquisas relacionadas. Inicialmente será explorado o surgimento dos jogos e do Basquetebol, neste capítulo, será desenvolvida, resumidamente, a história do esporte e o porquê esta competição surgiu ao longo do desenvolvimento da humanidade, além de contemplar algumas perspectivas atuais do jogo de Basquetebol. É interessante perceber como uma condição climática do estado de Massachussets (USA) pôde interferir no cotidiano de uma escola a ponto de criarem uma modalidade esportiva que hoje é praticada no mundo todo.

Em seguida, serão abordados os fenômenos psicologia e esporte. Nesse momento serão descritas as especificidades da psicologia do esporte e da saúde, aos temas psicossociais e tendências de pesquisas relacionadas a esses fenômenos, além de elucidar alguns aspectos de adversidade no Basquetebol. No subtítulo seguinte, denominado “Resiliência”, serão levantadas informações teóricas sobre a resiliência e suas diferentes concepções segundo renomados pesquisadores. Nesta parte do trabalho, percebe-se que a resiliência é um recurso natural do indivíduo, cujo estudo ainda pode ser aprofundado pela ciência ao longo dos próximos anos.

Encerrando a fundamentação teórica elencaram-se pesquisas voltadas à resiliência no Esporte, e assim concluiu-se a revisão teórica, no intuito de buscar o que a academia tem produzido sobre o tema.

No **terceiro capítulo** serão apresentados o problema e os objetivos da pesquisa contendo objetivo geral e objetivos específicos.

No **quarto capítulo** serão descritas, detalhadamente, as definições constitutivas e operacionais da variável resiliência e seus fatores.

No **quinto capítulo** será explicado o método utilizado com descrição dos participantes, procedimentos de coleta e análise dos dados.

Em seguida, serão apresentados, no **sexto capítulo** os resultados da pesquisa e a discussão sobre a análise dos dados.

No **sétimo capítulo** será apresentada a conclusão do presente estudo de forma a responder os objetivos.



Esta dissertação utilizou uma ferramenta da psicometria denominada 'Escala de Avaliação da Resiliência – EAR', além de um questionário sociodemográfico para caracterização dos atletas adultos de Basquetebol do Campeonato Paulista da Divisão Especial A1. Outro instrumento utilizado foi a fórmula do índice de eficiência estatística hoje adotada internacionalmente e praticada pela Federação Paulista de Basquetebol – FPB que, apesar de suas limitações por não expressar exata e fielmente o desempenho geral dos atletas, serve como parâmetro instrumental dos aspectos técnicos do jogo.

Ao final será investigado o nível de resiliência dos atletas e se esta característica psicológica se relaciona estatisticamente com o coeficiente de eficiência fornecido pela FPB consideradas suas nuances, variabilidade, resultados e limitações.

## 2 FUNDAMENTOS TEÓRICOS

Este estudo iniciou-se com a pesquisa de fundamentos teóricos que possam sustentar a construção do campo conceitual e elucidar possíveis evidências após as análises dos dados. Desta forma, fez-se necessário compreender previamente o que é aceito academicamente no tocante aos termos a seguir: esporte, Basquetebol e sua eficiência estatística, psicologia do esporte e resiliência. Muitos artigos científicos foram encontrados e serviram como referência durante a pesquisa.

Por intermédio do Portal Capes - Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - foi possível acessar os periódicos e artigos científicos das áreas da saúde, esporte e psicologia. No início da investigação teórica, buscaram-se artigos com base nas palavras resiliência, Basquetebol e desempenho, desde o ano 2000 até 2012. Bases de dados referentes ao esporte e a educação física fizeram parte do processo de pesquisa, como: BMJ, CINAHL with Full Text (EBSCO), Derwent Innovations Index - DII (Thomson Scientific / ISI Web Services), JAMA & Archives Journals, JAMA Evidence, Journals@Ovid Full Text (Ovid), MEDLINE, MEDLINE/PubMed (via National Library of Medicine), Primal Pictures Interactive Anatomy (Ovid), SciELO, Science (AAAS), ScienceDirect (Elsevier), SCOPUS (Elsevier), SPORTDiscus with Full Text (EBSCO), SpringerLink (MetaPress), Web of Science, Wiley Online Library.

Além dessas, pesquisou-se outras bases de dados específicas da área da psicologia, como: Annual Reviews, ASSIA Applied Social Sciences Index and Abstracts (ProQuest), Cambridge Journals Online, CINAHL with Full Text (EBSCO), Gale - Academic OneFile, Highwire Press, Index Psi Periódicos: IndexPsi, JAMA & Archives Journals, JAMA Evidence, Journals@Ovid Full Text (Ovid), MEDLINE/PubMed (via National Library of Medicine), Oxford Journals (Oxford University Press), Pepsic - Periódicos Eletrônicos em Psicologia, PILOTS Database (ProQuest), PsycArticles (APA), PsycINFO (APA), Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal (RCAAP), SAGE Journals Online, SciELO.ORG, Science (AAAS), ScienceDirect (Elsevier), SCOPUS (Elsevier), SpringerLink (MetaPress), Web of Science (Thomson Scientific / ISI Web Services) e Wiley Online Library.

Ademais, foram resgatados artigos de autores seminais das áreas abordadas.

## 2.1 O SURGIMENTO DOS JOGOS E O BASQUETEBOL

Hernandes Júnior (2000), autor do livro "Treinamento Desportivo", preconiza em sua obra que os diversos métodos de treinamento surgiram como consequência da necessidade natural dos homens de realizar e elaborar jogos, viabilizando o desenvolvimento das habilidades motoras do corpo humano. Os primeiros jogos apresentavam um caráter festivo e, até mesmo, religioso. Essas atividades eram direcionadas e visavam à sobrevivência dos povos, como a caça e as habilidades guerreiras, consideradas modalidades da época.

O artefato militar de caça chamado arco e flecha é uma das primeiras modalidades de que se tem registro histórico. Segundo Hernandes Júnior (2000), pesquisas arqueológicas descobriram que esta modalidade existe desde 20.000 a.C.

O primeiro registro de um jogo propriamente dito data de, aproximadamente, 3.000 a.C. no qual se relata lutas corporais próximas da moderna luta greco-romana. Sendo assim, pode-se dizer que a luta foi, provavelmente, o primeiro jogo "civilizado" e socialmente organizado.

De acordo com Guttmann (1979), o povo grego foi referência para o início dos jogos olímpicos ao realizar o primeiro evento desportivo organizado. O monte Olimpo era considerado, segundo a mitologia grega, a casa dos deuses, e lá, Zeus, que na mitologia grega é o supremo rei do Olimpo, o senhor do mundo e o pai comum dos homens e dos deuses denominou os jogos 'Olímpicos'. Os atletas competiam em busca da glória olímpica, pois, ao voltarem para sua terra natal, eram idolatrados e reverenciados por seu povo e, normalmente, eternizados por escultores e poetas da região.

Hernandes Júnior (2000) e Guttmann (1979) acreditam que na história do esporte a busca pelo aperfeiçoamento sempre foi o caminho da vitória desportiva e a meta do treinamento. O bom desempenho sempre foi o desejo maior de quem almeja o sucesso no desporto e, com o decurso do tempo, a Ciência auxilia e colabora para o avanço do esporte.

O esporte é repleto de mudanças e transformações; o ser humano provoca modificações em sua vida e no esporte por meio do seu comportamento e atividade inventiva. Com o surgimento do Basquetebol não foi diferente, tanto que, segundo Rains e Carpenter (2009), sua origem foi provocada pelo intenso inverno do estado de Massachussets.

O longo e rigoroso inverno de Massachussets tornava extremamente difícil a prática de esportes ao ar livre. Assim, as aulas de ginástica eram a única atividade desenvolvida e pouco entusiasmavam os alunos devido a sua monotonia e repetição. Percebendo essa problemática, o diretor do Springfield College, chamado Luther Halsey Gullick, no dia 21 de dezembro de 1891, procurou o professor canadense de Educação Física, James Naismith, que na época tinha trinta anos, e confiou-lhe a missão de pensar num jogo não violento e que estimulasse seus alunos durante o inverno, bem como também pudesse ser praticado no verão em áreas abertas.

De acordo com a pesquisa de Rains (2009), após algumas reuniões com outros profissionais da educação física, James Naismith pensou até em desistir desse desafio. Todavia, o seu espírito empreendedor o impedia (RAINS, 2009). O professor após refletir muito chegou à conclusão de que o jogo deveria ter um ponto fixo e nele seria utilizada uma bola maior que a do futebol americano, mas que quicasse com regularidade.

A primeira bola de Basquetebol foi produzida pela A.C. Spalding & Brothers em 1893 e o seu tamanho era um pouco maior que a bola de Futebol. O jogo não poderia ser agressivo a fim de evitar conflitos entre os alunos e deveria despertar o senso de coletividade – objetivo maior daquele professor.

Segundo Rains (2009), Naismith, para responder ao desafio que lhe fora proposto, decidiu, então, que a atividade deveria ser realizada com as mãos, porém, a bola não poderia ser retida por muito tempo, nem mesmo ser batida com o punho fechado, evitando socos acidentais em lances de maior disputa. O drible, inicialmente, não era permitido. Os fundamentos aplicados eram apenas passe e arremesso.

Outra preocupação do referido professor era qual seria o alvo. Primeiramente, imaginou colocá-lo no chão, mas já havia modalidades esportivas assim. Encontrando o zelador do colégio, indagou se este teria duas caixas com oito polegadas, isto é, cerca de vinte centímetros. Ele foi ao depósito e voltou trazendo dois cestos velhos de pêssegos, um martelo e alguns pregos.

Naismith tratou de pregar os cestos que foram instalados a três metros e cinco centímetros de altura por conta da galeria do ginásio do colégio. Tamanha altura daria um grau de dificuldade ao jogo, como Naismith desejava, desde o início. Ele previa que, teoricamente, nenhum jogador de defesa seria capaz de interceptar um arremesso.

Tradicionalmente, a altura permanece até a atualidade, e assim surgiu a cesta de Basquetebol.

Na noite anterior o criativo professor elaborou as regras do jogo. E, já no dia seguinte, fixou-as nos corredores e salas de aulas, comunicou aos alunos o novo jogo, explicou as instruções e organizou as equipes.

Havia dezoito alunos na aula e o professor selecionou dois capitães Eugene Libby e Duncan Patton, pedindo-lhes que escolhessem os lados da quadra e os seus companheiros. Selecionou, dentre os jogadores, os dois mais altos e alçou a bola, dando início ao primeiro jogo de Basquetebol.

Curioso que Naismith não se preocupou em anotar a data exata do primeiro jogo, logo, não há como precisar esse dado, sabe-se, apenas, que foi em dezembro de 1891.

Após a aprovação da diretoria do Springfield College, a primeira partida desse esporte recém-criado, foi realizada no ginásio Armory Hill, no dia 11 de março de 1892, ocasião em que os alunos venceram os professores por cinco a um, na presença de, aproximadamente, duzentas pessoas.

Segundo Rains (2009) Naismith não poderia imaginar a repercussão do esporte que inventara e seu momento de glória deu-se quando o Basquetebol foi introduzido nas Olimpíadas no ano de 1936, em Berlim, quando o precursor da modalidade lançou ao alto a bola que iniciou o primeiro jogo de Basquetebol nos Jogos Olímpicos.

Atualmente, este esporte é praticado por mais de trezentos milhões de pessoas no mundo, em mais de cento e setenta países filiados à Federação Internacional de Basquetebol Associado - FIBA.

Um dos primeiros países a praticar o Basquetebol foi o Brasil, quando um norte-americano convidado, em 1894, para lecionar no Mackenzie College, em São Paulo, chamado Augusto Shaw trouxe em sua bagagem uma bola de Basquetebol. O fato das mulheres aprovarem imediatamente a novidade inibiu a difusão da modalidade entre os homens. Aos poucos, Augusto Shaw foi convencendo os homens de que o jogo não era exclusivamente feminino, até que, em 1896, conseguiu montar a primeira equipe do Mackenzie College de Basquetebol masculino. Shaw faleceu nos Estados Unidos, em 1939, porém, ainda é lembrado por todos os brasileiros amantes desse esporte que agradecem o seu tão significativo legado (RAINS, 2009).

De Rose Jr (2005) discorre sobre a importância de traçar o limite entre atividade física e o esporte. Há sempre uma mescla de opiniões entre esses dois termos. Cabe apontar que o esporte

pode ser encarado como uma atividade física com algumas características e aspectos formais bem definidos.

De acordo com Barbanti (2005), o esporte não apresenta uma definição precisa, mas sabe-se que há diversidade de significados para o fenômeno. Para Barbanti, o termo esporte remete a uma atividade física institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso, uso de habilidades motoras relativamente complexas e que exige motivação dos indivíduos para participar.

Por outro lado, o objetivo do desporto é comparar rendimentos (BARBANTI, 2005) e a competição é fator inerente a sua prática. Enquanto a atividade física é voltada para o lazer ou para a saúde e foca-se no bem estar e aprimoramento da qualidade de vida dos praticantes, o desporto tem na competição seu objeto de apreciação, tem o “vencer” como meta, e esse é o principal aspecto que o diferencia.

Exige-se do atleta um nível de eficiência e eficácia na execução das ações técnicas que devem corresponder, diretamente, a sua capacidade para a tomada de decisões táticas. De acordo com Moreno e Ribas (2004), o que impulsiona a execução correta das tarefas motoras no Basquetebol, como em todos os esportes coletivos, refere-se aos aspectos de informação, percepção e tomada de decisão.

Garganta (2004) acredita que todos os movimentos realizados pelos atletas perante as diferentes situações que encontra no jogo são desafiantes e requerem uma competência tática ideal, ou seja, um caminho a se decidir que o conduza para solução daquele desafio proposto naturalmente pelo jogo. Essa opção tática contempla a prévia aquisição cognitiva indispensável para solucionar tarefas e problemas que o jogo oferece.

Alguns pesquisadores (GARGANTA, 2004; MOREIRA, 2005; RODRIGUES, 2001), entre outros, têm investigado nos esportes a importância dos processos cognitivos que constituem a capacidade tática e, conseqüentemente, os fatores determinantes dessa interação cognitiva.

Desta forma, nota-se que algumas pesquisas atuais têm procurado focar no entendimento dos processos cognitivos que contribuem na expressão do comportamento esportivo que não descrevem apenas o resultado final e a qualidade da execução técnica, mas também como ocorrem os processos internos que permitem a tomada de decisão no Basquetebol.

Segundo Greco (1999) a percepção, atenção, antecipação e tomada de decisão, entre outros são processos psicológicos que constituem a cognição e condicionam a aquisição e o desenvolvimento do conhecimento técnico-tático do jogo. E, para o atleta atuar de maneira inteligente e eficiente durante a partida precisa tomar decisões sobre “o que, quando e como fazer” e essas atitudes constituíram os parâmetros para a sua compreensão do jogo.

O conhecimento dessas opções táticas, seguido das tomadas de decisão que ele opta, possibilita o atleta de Basquetebol uma atuação prática com maiores possibilidades de êxito (GRECO, 1999).

O Basquetebol é um esporte que exige, a cada jogada, uma tomada de decisão, uma estratégia de resolução de problema técnico-tático (GRECO, 1999), e como esporte coletivo a interação com o outro, companheiro ou adversário, é frequente, e por esse motivo, os aspectos psicossociais são sensíveis e significativos.

O treinamento de alto rendimento exige o bom desenrolar de inúmeros quesitos psicológicos. O limite é a meta, e muitas vezes o atleta é levado a demonstrar, por meio de suas habilidades, que esse limite não existe (DE ROSE JR.; DESCHAMPS; KORSAKAS, 1999).

Esse dinâmico esporte pode ser decidido nos últimos segundos de jogo e, por esta razão, os fatores adversos e, sobretudo, o como os atletas os encaram pode ser determinante para a vitória (HERNANDES JÚNIOR, 2000).

## 2.2 PSICOLOGIA E O ESPORTE

Na interface entre a psicologia e o esporte existem sub áreas como psicologia do esporte e psicologia da saúde, preocupadas, a primeira, segundo Nitsch (1986, p. 189) com a “descrição, explicação e... prognóstico de ações esportivas, com o fim de desenvolver e aplicar programas, cientificamente fundamentados, de intervenção levando em consideração os princípios éticos”. Já a segunda, ou seja, a psicologia da saúde refere-se à área de conhecimento que desenvolve estudos científicos de natureza interdisciplinar, relacionados à prevenção da doença, à promoção e manutenção da saúde, além de focar no tratamento e na solução de patologias (MATARAZZO, 1982).

Pensa-se que tanto a psicologia da saúde quanto a psicologia do esporte são áreas do conhecimento recentes e, desta forma, ao investigar e desenvolver pesquisas em temas psicossociais relacionados a ambas surge uma gama de possibilidades científicas que podem contribuir para o avanço da psicologia e do esporte de modo geral.

Samulski (2002) comenta que o desenvolvimento de teorias e investigações da psicologia do esporte e métodos especificamente esportivos podem fomentar o desenvolvimento da psicologia, afirmando que são intrinsecamente relacionadas. Para ele, a pesquisa psicológica no esporte é voltada basicamente para três tipos de tarefas: o desenvolvimento de uma teoria de ação esportiva, o desenvolvimento de procedimentos diagnósticos e o desenvolvimento de medidas de intervenção psicológica.

Segundo Yunes (2003), Martin Seligman na qualidade de presidente da *American Psychological Association* escreveu artigos mensais, durante todo o ano de 1998 que discutiam a necessidade de mudança no foco das pesquisas em psicologia, pois, segundo ele, a psicologia ainda era centrada numa prática orientada somente para a compreensão e tratamento de patologias. Desta forma, Yunes (2003) aprecia o movimento intitulado por “Psicologia Positiva” depositando a atenção nas virtudes psicológicas dos seres humanos e, ao mudar o foco, sustenta a necessidade de levar os psicólogos a adotarem uma nova visão sobre o tema, mais aberta e apreciativa dos potenciais e das capacidades humanas. Perante essa nova perspectiva da psicologia centrada nas virtudes chamadas de “Psicologia Positiva”, alguns fenômenos indicativos de “vida saudável” têm sido referidos como sistemas de adaptação ao longo do desenvolvimento (MASTEN, 2001), dentre os quais o presente estudo destaca a resiliência.

O esporte profissional, como no caso o Basquetebol, exige do atleta o cumprimento de uma lista enorme de exigências (DE ROSE JR.; DESCHAMPS; KORSAKAS, 1999) para poder atingir seus objetivos e, principalmente, manter-se nesse *status*. O futuro profissional do atleta depende da condição de conquistar seu desenvolvimento e desempenho em quadra. São muitas horas de treinamento exaustivo, jogos e viagens permeadas por problemas de ordem coletiva ou pessoal e de relacionamento com colegas, técnicos, dirigentes e, principalmente, as pressões naturais da competição a que estão submetidos.

O desenvolvimento do jogo passa também pela participação dos indivíduos envolvidos na vida comunitária, na sua relação com o adversário, as regras, a arbitragem e o treinador. Logo, o atleta que se desenvolve nesse aspecto psicossocial, como qualquer pessoa (MARTINS, 2007),



tende a entender-se não como um fracassado diante dos problemas a necessitar de proteção e auxílio, mas como um atleta que pode transparecer vulnerabilidade e, mesmo assim, encontrará estratégias que lhe permitam transpor esses obstáculos.

Pesquisadores brasileiros da psicologia do esporte, que estudaram essa área do conhecimento aplicada ao Basquetebol, destacaram os fatores de vulnerabilidade (DE ROSE JR.; DESCHAMPS; KORSAKAS, 1999) dos atletas de alto rendimento com o objetivo de detectar as situações causadoras de estresse e classificá-las em fontes e fatores.

Esses estudiosos avaliaram atletas brasileiros dos gêneros masculino e feminino, com participação efetiva em, pelo menos, uma das duas últimas edições das competições internacionais: Jogos Olímpicos e/ou Campeonatos Mundiais.

Nessa pesquisa os autores perceberam que dentre os fatores de estresse mais comuns em um processo competitivo encontram-se os fatores competitivos e os fatores extracompetitivos.

Ao desenvolver esse estudo, identificaram 114 situações causadoras de estresse no Basquetebol e as classificaram em fontes e fatores específicos que foram reduzidas por meio de análises estatísticas a quatro fatores gerais para melhor compreensão: competitivos individual e situacional, extracompetitivos pessoal e social. Os aspectos competitivos situacionais, dentre todos os fatores, representou a maioria das causas (90,5%) do estresse, com destaque para: situações de jogo, influência de pessoas importantes, competência e planejamento/organização.

Logo, faz-se necessário elucidar quais são esses fatores responsáveis por significativa porcentagem referente às questões de vulnerabilidade, haja vista que a resiliência é considerada navegação entre os fatores de vulnerabilidade e de proteção (JONHSON, 1999).

Os fatores competitivos situacionais, como já foi citado, formaram noventa por cento das situações causadoras de estresse e para melhor entendimento as define (DE ROSE JR.; DESCHAMPS; KORSAKAS, 1999) como situações que são comuns ao contexto competitivo, ou seja, comuns durante uma partida de Basquetebol. As situações extracompetitivas, não comuns no contexto esportivo, não obtiveram papéis significativos e, por isso, foram consideradas situações menos preocupantes em relação à causa do estresse.

As 94 situações causadoras de estresse englobadas nos fatores competitivos situacionais, serão expostas a seguir:

- 1) Situações de jogo: suas fontes específicas são importância e dificuldade da tarefa, competência, estado físico do atleta, adversários, arbitragem, torcida, companheiros de equipe, técnico e infraestrutura de local e material. Neste fator foram identificadas 44 situações causadoras de estresse.
- 2) Preparação da equipe: reúne aspectos relacionados ao treinamento e à infraestrutura de local e material. Nele foram identificadas sete situações.
- 3) Pessoas importantes: engloba a relação do atleta com todas as pessoas que fazem parte do contexto competitivo, quais sejam, companheiros de equipe, técnico, imprensa, dirigentes/patrocinadores e outros, sendo que 26 situações enquadram-se nesta categorização.
- 4) Planejamento e organização da equipe e das entidades: abrange aspectos organizacionais das equipes e das entidades que controlam o Basquetebol. Nessa categoria foram identificadas 14 situações.
- 5) Avaliação social: refere-se às pressões externas advindas da condição (*status*) do atleta, principalmente aos atletas ligados a seleções nacionais. Foram identificadas três situações (DE ROSE JR.; DESCHAMPS; KORSAKAS, 1999).

A pesquisa citada acima é uma das pesquisas mais elucidativas referente ao estresse no Basquetebol do Brasil e o fato de ser realizada no país com atletas brasileiros auxilia no processo de suporte teórico desse estudo.

Em outro estudo realizado com 28 especialistas em Basquetebol (técnicos e atletas) da Alemanha, que utilizou como procedimento de coleta um questionário sobre crises psicológicas durante a competição, analisou o comportamento dos atletas em função das fases do jogo. Os pesquisadores Bar-Eli e Tenenbaum (1988) concluíram que nos últimos 10 minutos de jogo a fadiga conta com uma participação importante no comportamento dos jogadores.

A fadiga na Psicologia pode ser definida como “estado de desgaste relacionado à redução da motivação” (LEE; HICKS; NINO-MURCIA, 1991, p. 300), ou até definida no esporte como o “declínio na capacidade de gerar tensão muscular com a estimulação repetida” (MCARDLE; KATCH, F.; KATCH, V., 1998, p. 333). Assim sendo, a fadiga aumenta a tendência em não se manter um nível ótimo de desempenho que são aspectos importantes da preparação física e psicológica. Isto faz com que os jogadores apresentem uma maior vulnerabilidade às situações consideradas ameaçadoras, aumentando de certa forma os níveis de estresse.

Outra pesquisa voltada a detectar situações causadoras de estresse (MADDEN; SUMMERS; BROWN, 1990), utilizou um questionário específico para essas circunstâncias estressantes especificamente em jogos. Os autores perceberam que o despreparo no tocante ao condicionamento físico, a arbitragem, a perda da bola e o erro de cestas fáceis como a “bandeja” são consideradas pelos atletas situações que incitam maiores níveis de estresse. Essa pesquisa foi realizada com a participação de 133 jogadores australianos de Basquetebol (84 homens e 49 mulheres) entre 15 e 44 anos de idade.

Como se verá a seguir, a resiliência é um construto que pode ser estudado em diferentes situações de risco, ou adversidades.

Resiliência é como uma simples negociação cognitiva (JOHNSON, 1999) entre os fatores de risco impostos ao indivíduo e seus fatores de proteção sendo o estresse uma das variáveis que contemplam os fatores de risco.

Nesse sentido, o levantamento feito pelos autores (DE ROSE JR.; DESCHAMPS; KORSAKAS, 1999; MADDEN; SUMMERS; BROWN, 1990) elucida quais são especificamente esses fatores estressantes no caso do Basquetebol enquanto um desporto encarado como profissão e desempenhado com alto nível de exigência.

Pesquisas relacionadas à resiliência, além de estudarem os fatores de risco e os fatores de proteção como empatia, autoeficácia, habilidades sociais e outros, também percebem a relevância de estudar as estratégias do enfrentamento, como o uso de percepções seletivas, recomposição cognitiva, alteração do envolvimento ou *coping ativo* que são conhecidos como esforços cognitivos e comportamentais utilizados pelo jogador para lidar com situações de estresse (KUMPFER, 1999).

Com base nessa mudança conceitual divulgada e sublinhada em uma série de estudos (NORMAN, 2000; NEWMAN, 2002; HAASE, 2004) sabe-se que ao promover competências gerais e específicas que expandam o repertório comportamental dos indivíduos, eles se aprimoram e passam a detectar as situações desfavoráveis e problemáticas instigando a busca por soluções, a avaliação das consequências e os frutos. E assim, decidem-se por manter ou alterar completamente as estratégias passadas.

Desta forma, o alargamento do repertório comportamental do atleta converte intimamente à necessidade do Basquetebol competitivo.

A visão destes autores (NORMAN, 2000; NEWMAN, 2002; HAASE, 2004) aproxima-se das postulações de investigadores de resiliência como Rutter (1987) e Masten (1994) que propõem quatro estratégias básicas para desenvolver a resiliência do indivíduo: redução da vulnerabilidade e do risco, inibição de exposição a fatores de estresse e adversidade, o aumento e disponibilidade de recursos e a mobilização dos processos protetores.

Atualmente, os pesquisadores interessados em resiliência tendem a investigar como os processos de proteção funcionam e não mais quais são os fatores de proteção (Luthar, 1999). O autor Luthar (1999) acredita que esses processos são fundamentais para o avanço não só do campo teórico, mas também de pesquisas e intervenção sobre pessoas que estejam à frente de adversidades.

Garmezy (1991) relata que a história de boa saúde do indivíduo é um fator que diminui sua vulnerabilidade. E também relacionado ao corpo, que é o instrumento de trabalho do atleta, Herrenkol, Herrenkol e Egolf (1994) apontam que a atratividade física também pode ser um fator de proteção, pois uma boa aparência desperta mais respostas positivas nos outros, fazendo com que o indivíduo se sinta mais aceito, o que conseqüentemente aumentará a sua autoestima. Pode-se perceber que a autoestima positiva é um fator de proteção muito citado pelos estudiosos da área. Segundo Coopersmith (1967) a autoestima é:

A avaliação que o indivíduo faz, e que habitualmente mantém, em relação a si mesmo. Expressa uma atitude de aprovação ou desaprovação e indica o grau em que o indivíduo se considera capaz, importante e valioso. Em suma, a autoestima é um juízo de valor que se expressa mediante as atitudes que o indivíduo mantém em face de si mesmo. É uma experiência subjetiva que o indivíduo expõe aos outros por relatos verbais e expressões públicas de comportamentos (COOPERSMITH, 1967, p. 4-5).

Em uma revisão de literatura que abordou o tema resiliência, Trombeta (2000) identificou que indivíduos resilientes conseguem reconhecer e desenvolver melhor os próprios talentos. E destaca que, além da autoestima, a prática esportiva também pode contribuir para o aumento da autoconfiança dos participantes, pois eles descobrem que são capazes de fazer algo bem feito.

Outros fatores citados por Trombeta (2000) também podem ser relacionados com a prática esportiva: expectativa de sucesso no futuro (o esporte pode ser visto como uma possibilidade de ascensão social), disciplina pessoal, mente aberta e receptiva a novas ideias e experiências, reconhecimento e desenvolvimento dos próprios talentos, identificação com

modelos positivos (com técnicos, professores ou outros colegas), busca de autonomia (independência para tomar decisões em quadra como e quando quiser), capacidade de adaptação (aos diversos adversários, aos jogos fora e dentro de casa, a todos os tipos de dificuldades que surgirem durante os jogos), tolerância ao sofrimento, variedade de interesses, capacidade de comunicar sentimentos de forma adequada (assertividade), estabilidade emocional, engajamento em diferentes atividades e comportamento direcionado a metas (possuir metas a curto e a longo prazo, habilidades que quer desenvolver).

Debruçado sob os fatores de proteção referentes ao âmbito esportivo, Rutter (1987) observa alguns destes fatores sendo desenvolvidos por intermédio do esporte. São eles: (a) a aquisição de competências cognitivas e sociais, pois o atleta tem que aprender a lidar com regras para poder competir, respeitar os demais e, dependendo da situação, até a fazer cálculos matemáticos porque o placar é uma variável do jogo; (b) o planejamento de atividades a fim de pensar a rotina de treinos, visualizar jogadas ofensivas e defensivas e analisar as possibilidades do adversário; (c) A oportunidade de o atleta assumir responsabilidades ao ser pontual, além de cumprir com suas rotinas de treino, cuidar de sua forma física e do seu condicionamento, articular sobre questões relacionadas aos patrocinadores; (d) o cultivo de uma atmosfera pró-social no tocante ao convívio com os companheiros de equipe, técnicos e adversários, por exemplo, experiências positivas fora de casa; (e) a existência de oportunidades, pois o Esporte pode ser uma chance da pessoa demonstrar o potencial que ela possui; (f) apresentação de um nível apropriado de controle ao aprender a ganhar e a perder e (g) autoestruturação no meio ambiente ao adquirir habilidades para lidar com diferentes situações e existência de relações interpessoais positivas.

Sabe-se que transpor obstáculos cada vez mais desafiadores e superar desafios nunca antes alcançados são características do esporte e o desenvolvimento da resiliência torna-se fundamento inerente nesse contexto. Segundo Martins (2007) ela pode ser exercitada tanto quanto qualquer outro aspecto. E nesse sentido, vale citar:

“... não esquecer que a resiliência não é, nem pode ser uma vacina contra o sofrimento, nem um estado adquirido e imutável, mas um processo, um caminho a percorrer que se vai tecendo nas malhas do dia-a-dia!” (MARTINS, 2007 p.110).

## 2.3 RESILIÊNCIA

Segundo Oliveira (2008), resiliência é um tema atualmente bastante explorado em pesquisas referentes ao comportamento humano, à medida que ocorrem desastres socioambientais induzidos pela ação exploratória predatória da humanidade, e também devido aos traumas causados pelos sequestros e ataques terroristas que geram um forte impacto social.

A origem do termo resiliência provém do latim, pois *resilio* quer dizer retornar ao estado anterior. A matéria, no âmbito das ciências humanas e da saúde, é muito recente e ainda está em processo de construção conceitual. Além disso, o termo resiliência não é exclusivo da psicologia, haja vista que há uma gama de pesquisas voltada à resiliência dos materiais, em especial pesquisas das áreas da química, física e outras áreas afins.

O termo resiliência, segundo Yunes (2003), advém da física e é utilizado quando se faz necessário explicar a propriedade que certos materiais possuem em voltar ao seu estado original após serem submetidos a algum tipo de estresse como calor ou tração, por exemplo. O uso do termo é comum e antigo na área dos materiais e nos estudos envolvendo engenharia, odontologia e física.

De acordo com Santos da Silva et al. (2003) e Manyema (2006), o estudo considerado pioneiro no campo da resiliência foi coordenado por Werner e Smith (1982). Este estudo longitudinal que acompanhou, durante 32 anos, 698 crianças nascidas em 1955, na ilha de Kauai-Hawaii (dentre as quais um terço foi considerado de alto risco social, pois viviam em famílias pobres que vivenciaram estresse pré-natal, instabilidade familiar, discórdia e problemas de saúde física e mental nos pais) avaliou as consequências, no longo prazo, das condições adversas sobre o desenvolvimento físico, cognitivo e psicossocial dessas crianças.

Em outro estudo longitudinal, Rutter (1989) acompanhou, durante dez anos (de 1979 a 1989), 125 crianças cujos pais apresentavam doença mental. A constatação de que muitos desses filhos não sucumbiram às privações e às adversidades a que estavam expostos na infância e não apresentaram qualquer tipo de doença mental ou problemas de comportamento, serviu de ponto de partida para a investigação, no sentido de compreender como elas conseguiram evitar os efeitos negativos da convivência com a doença mental e identificar o quê as protegia dos perigos potenciais a que estavam expostas.

No início das investigações científicas utilizaram-se os termos invencibilidade ou invulnerabilidade para explicar o fato de que crianças expostas por longos períodos a situações de estresse e adversidades apresentavam saúde emocional e alta competência. Porém, esses termos foram contestados por Rutter (1989) ao afirmar que os pressupostos de inexistência de limites para suportar o sofrimento e de imunidade por parte das crianças não correspondiam aos resultados empíricos encontrados por ele (BARLACH et al., 2008).

E a partir desses estudos da década de 1970 e 1980 surgiram os termos resiliência, resistência ao estresse e invulnerabilidade, mas ao longo dos anos, segundo Manyena (2003), resiliência foi se tornando o termo mais disputado em relação às pesquisas científicas.

Garnezy (1970, 1971, 1974) investigava esquizofrenia infantil no intuito de entender o que diferenciava as pessoas em relação às diferenças apresentadas perante a invulnerabilidade e anos depois se juntou a pesquisadores como Masten e Best (1990), na procura de desvendar porquê existiam diferenças entre os indivíduos no que tange ao seu equilíbrio, mesmo vivendo em semelhantes locais de alto risco. Esses autores também colaboram em muito para o desenvolvimento do conceito de resiliência.

A evolução do conceito da resiliência em Psicologia é considerada, historicamente, recente e, segundo Manyena (2006), o termo ganhou destaque a partir dos grandes desastres e catástrofes espalhadas pelo mundo, com o intuito científico de investigar as condições que podem promover a resiliência nas pessoas para que não desanimem ou se desestremem psicologicamente diante desses adversos contextos que percorrem suas vidas. O estudo de Bronffebrenner (1993) pode elucidar um pouco o fenômeno ao investigar o desenvolvimento dos indivíduos que sobreviveram aos campos de concentração nazistas. Bronffebrenner percebeu que algumas dessas pessoas conseguiram reconstruir suas vidas enquanto outros não tiveram essa capacidade após o trauma que haviam sendo submetidos durante o nazismo.

Atualmente, a resiliência é vista como um construto novo e que ainda não está totalmente desenvolvido, carecendo de definições mais claras e objetivas, conforme defendem Taboada et al (2006), Oliveira (2008), Barlach (2008) e Rutter (2000). Falar de um construto relativamente novo, ainda em desenvolvimento, obriga a tomar um enorme cuidado com o emprego das palavras, principalmente com a precisão dos conceitos utilizados. Segundo Taboada et al. (2006), é a clareza e a objetividade na definição do construto que permitem um diálogo construtivo entre pesquisadores, a criação de uma agenda em comum e possibilita reunir esforços para efetivar

estudos que testam as hipóteses formuladas. Para estes autores, resiliência pode ser definida inicialmente como “a capacidade que alguns indivíduos apresentam de superar as adversidades da vida” (TABOADA et al., 2006, p. 105).

Para Barlach (2008), o conceito de resiliência tem sido utilizado para descrever a capacidade de um indivíduo ou grupo pessoas, de se reconstruir positivamente diante das adversidades, mesmo num ambiente desfavorável. Rutter (2000) acredita que o tema é um somatório de processos naturais de caráter social e psíquico que permitem o desenvolvimento sadio, mesmo em um ambiente desfavorável e não sadio. Assim sendo, a resiliência é encarada como um fenômeno interativo entre o sujeito e seu meio. Desta forma, a seriedade dos riscos e a susceptibilidade individual às experiências negativas são os dois principais aspectos desse assunto de acordo com a perspectiva de Barlach, Malvezzi e Limongi-França (2008).

Para Johnson (1999) a resiliência é como uma simples negociação cognitiva entre os fatores de risco impostos ao indivíduo e seus fatores de proteção. Já Grotberg (2001) define a resiliência como a capacidade humana de apresentar êxito ante as adversidades da vida, superá-las e, até sair fortalecido ou transformado por estas adversidades. A resiliência está presente, desde as crianças aos mais idosos, e não está relacionada com o nível socioeconômico, ou seja, ela é universal.

Grotberg (2001) aponta que a resiliência permite que as pessoas e os grupos lidem com a adversidade de forma positiva e também se beneficiem desta experiência. A dinâmica da interação dos fatores expostos ajudaria, segundo Grotberg (2005), no enfrentamento de situações de risco. Na evolução de seus estudos, Grotberg (2005), afirma que a capacidade desenvolvida durante a vida difere dos fatores de risco e dos fatores de proteção e está associada às fases do desenvolvimento humano. A autora acredita que a resiliência advém de fatores que a originam, como: suporte social, habilidade e força interna. O suporte social está ligado a tudo que a pessoa percebe que possui, o “eu tenho”. A habilidade se refere ao que o indivíduo tem condição de fazer, o “eu posso”, e a força interna tem a ver com o “eu sou e eu estou” como ela se encontra no momento.

Grotberg (2005) explica que a combinação destes três aspectos é importante para que haja resiliência, e discorre também que no processo da resiliência existem alguns pontos que em seus estudos surgiram como importantes. Assim, Grotberg (2005) afirma que a resiliência caracteriza-se por ser (1) universal, pois independe de gênero, credo, raça, cultura ou nível social; (2)



treinável, pois pode ser aprendida e estimulada e (3) dependente de fatores externos e internos do indivíduo. Sabe-se que Grotberg (2005) dedicou seus estudos a predominantemente crianças, mas de qualquer modo seu modelo para explicar resiliência não parece estar restrito a essa faixa etária, pois podem explicar o fenômeno também em adultos (MARTINS, 2012).

Assim como Grotberg (2005), Angst (2009) acredita que a resiliência pode ser aprendida. Angst (2009) aponta seu anseio de fomentar pesquisas e programas que promovam a resiliência, e desta forma, defende que a resiliência é um processo psicológico que pode ser promovido.

Percebe-se que a resiliência pode ser articulada entre outros conceitos como fez Barreira (2006) ao desenvolver um estudo entre autoeficácia e resiliência. Esta autora considera que a resiliência permite o recuo, uma reflexão sob o evento estressor e percebe que a autoeficácia a complementa. Desta forma, aceita o fato de que os custos emocionais associados a um possível estresse ou a uma mudança considerável conduzam à motivação e à persistência no sentido de alcançar um determinado objetivo.

A resiliência e a autoeficácia percebida atuam como forma do sujeito obter uma melhor qualidade de vida na superação da adversidade, envolvendo o contexto, a cultura e a responsabilidade coletiva, sendo capaz de responder de diferentes formas ante um fracasso, onde alguns incutem esforços e desenvolvem novas estratégias, enquanto que outros, diante de um mesmo evento, abandonam seus esforços (BARREIRA, 2006, p. 78).

Barreira (2006) destaca essa combinação entre resiliência e autoeficácia quando cita a necessidade do indivíduo se tornar flexível para poder avaliar novas possibilidades e limitações, para por em prática atributos inatos e desenvolvidos, e desta forma, observa que muitas interações podem ser criadas, mantidas e até resignificadas.

Flach (1991) discorre sobre o papel da resiliência no progresso do mundo globalizado:

Diante da globalização, em que as mudanças são rápidas e a criatividade implica também não só em gerar novas ideias, mas escapar das velhas, considerar-se capaz de mudar e, principalmente, declarar-se protagonista da situação em que se está envolvido, possibilita ao homem saber agir nos momentos difíceis e proceder à escolhas aumentando a sua capacidade de resiliência. Pessoas que expressam segurança e convicção frente aos desafios e oportunidades têm muito claro o seu objetivo, lidam

melhor com as incertezas, em situações de ambiguidades, e são abertas às mudanças (FLACH, 1991, p. 78).

Deslandes e Junqueira (2003) ao investigarem resiliência adotaram um modelo para organizar as definições encontradas em sua revisão a respeito do tema, dividindo-as em três pólos temáticos principais. O primeiro envolve a resiliência quanto um processo de adaptação e superação, ou seja, a indagação entre os estudos, segundo Taboada (2006), é: A resiliência é um processo que ocorre por meio das adversidades ou apesar delas? Quando se encara o processo de resiliência na perspectiva do “apesar das adversidades”, tem-se em mente o esforço do sujeito em manter suas características psicológicas anteriores à adversidade vivida. Seria assim, uma aparente busca pela homeostase, pela volta ao estado natural saudável e vista como adaptação. Já pela óptica “pelas adversidades” percebe-se que os obstáculos a serem vividos e superados surgem como oportunidades de aprimoramento pessoal. E desta forma, assumem que a resiliência está acoplada a inúmeras qualidades já adquiridas, ou a adquirir nesse processo como:

Otimismo, criatividade, senso de humor, memória acima da média, competência social e educacional, flexibilidade, iniciativa, propósitos; bom traquejo social, alto nível de inteligência, modos avançados de resolver problemas, alto nível de autoestima e autoconhecimento, habilidade de tomar decisões, empatia, esperança em relação ao futuro, consciência do seu valor e seu lugar no mundo; paciência, tolerância, responsabilidade, determinação, compaixão, autoconfiança, esperança. Tais atributos visam uma otimização de recursos a serem utilizados frente a situações de intenso estresse (TABOADA. et a.l, 2006, p. 106).

Desta forma, a resiliência não pode ser reduzida a simples ausência de sintomas diante de situações de estresse e adversidade (TABOADA, 2006) e muito menos entendida como um processo de esquiva frente ao risco. Portanto, olhar a resiliência como um processo de superação remete ao pesquisador uma gama de características positivas que são focadas em estratégias de fomento da resiliência e mensuração da mesma em escalas como a que a atual pesquisa fará uso.

No segundo pólo temático está o debate sobre a compreensão da resiliência como um fator inato ou adquirido, ou seja, será que as pessoas nascem com uma propensão a serem resilientes ou o ambiente social que as incita a desenvolver a resiliência durante a vida? Esta discussão, segundo Taboada (2006), é uma das mais antigas tanto no campo da Psicologia como

das ciências em modo geral. Ridley (2004) afirma que o ser humano é nada mais, nada menos que uma espécie de permuta entre os fatores intrínsecos e extrínsecos, mas o interessante é que ninguém consegue deter esse debate.

Pesquisas atuais tendem a detectar quais são os fatores propiciadores ou criadores da resiliência. Pesquisas que focam nas habilidades e capacidades do sujeito consideram a resiliência como uma característica de personalidade e estão mais propensas a identificar fatores inatos no processo de resiliência; já pesquisas voltadas para o meio social afirmam que se pode adquirir e aprimorar o processo de resiliência encarando-a como uma habilidade social possível de ser aprendida e estimulada (TABOADA, 2006). O que os pesquisadores concordam, segundo Taboada (2006), é que o ambiente e as relações sociais são protagonistas no processo da resiliência, e desta forma, o meio em que vive o sujeito toma um papel fundamental nas investigações que abordam o tema.

O terceiro pólo temático apontado por Deslandes e Junqueira (2003) versa sobre a resiliência como algo circunstancial ou uma característica permanente; ou seja, entende-se o processo de resiliência como algo que pode mudar ao longo da vida ou de acordo com a adversidade encontrada ou ela é permanente independentemente tornando-se dessa forma parte do traço de personalidade do indivíduo?

Segundo Taboada (2006), muitos estudos encaram o construto como traço apostando que o desafio deste milênio será tornar as pessoas mais resilientes e prepará-las para uma suposta invulnerabilidade que lhes permitam resistir às adversidades às quais o mundo todo está exposto diariamente. Conforme a autora os critérios usados pelos pesquisadores nas técnicas de produção de instrumentos de mensuração da resiliência seguem essa mesma perspectiva.

Outra maneira de entender esse processo psicológico encontra-se no prisma circunstancial. Yunes (2001) acredita que a resiliência é circunstancial e não um traço de personalidade. Desta forma, a resiliência é entendida como uma força, uma estratégia ou um conjunto de habilidades para ser utilizada em um determinado contexto devido à determinada adversidade momentânea. Assim sendo, não se trata, segundo Yunes (2001), de ser resiliente ou não, pois resiliência não é uma característica da personalidade e sim um conjunto de ações estimuladas por determinados pensamentos e atitudes oriundas ao momento vivido. “Nesse sentido, não podemos falar de indivíduos resilientes, mas de uma capacidade do sujeito de, em

determinados momentos e de acordo com as circunstâncias, lidar com a adversidade, não sucumbindo a ela” (DESLANDES; JUNQUEIRA, 2003, p. 229).

Logo, observa-se atualmente que há uma tendência, por parte de alguns pesquisadores, de uma compreensão deste fenômeno enquanto habilidade manifesta circunstancialmente, abandonando ideias como “personalidade resiliente”, defesa psicológica ou imunidade psicológica. Em decorrência da amplitude dos temas envolvendo a resiliência, faz-se necessário apresentar algumas definições e conceitos no intuito de elucidar de forma teórica o que Taboada (2006) chama de “constelação temática” formada, prioritariamente, por estresse, *coping*, fatores de risco, fatores de proteção e vulnerabilidade, temas que segundo a própria pesquisadora relacionam-se intimamente ao processo da resiliência.

Estresse é um estímulo que ocasiona uma resposta adaptativa em prol da ação (TABOADA, 2006). Esse movimento ocasiona um conjunto de alterações no organismo podendo ser classificado como um estresse saudável ou patológico. O estresse saudável pode gerar otimismo, aumento de vitalidade, entusiasmo por um longo período, excelente disposição física e, desta forma, (TABOADA, 2006) age como um fator de evolução para o indivíduo. Todavia, sob condições estressoras crônicas a resposta adaptativa pode causar problemas para o organismo, como se a pessoa pudesse suportar os estímulos estressantes por um período e a persistência desse estímulo, mais cedo ou mais tarde, fizesse o organismo esgotar-se, tornando-se um fator maléfico à saúde.

Desta forma, ao encarar a resiliência como a capacidade de lidar e resignificar situações estressantes, o fator de estresse deixa de ser encarado como um aspecto negativo (TABOADA, 2006). Pode-se entender, assim, que a situação a ser confrontada capacitaria o indivíduo a lidar com sucesso quando se deparar com eventuais futuras situações de estresse, pois segundo Deslandes e Junqueira (2003, p. 227) “uma situação de sofrimento ou conflito pode fortalecer o jovem diante de outras situações semelhantes, gerando-lhe um menor nível de estresse”.

O segundo construto da constelação temática apontada por Taboada (2006) é o de *coping*. Para Lazarus e Folkman (1984, p. 141), *coping* é focado em “constantes mudanças cognitivas e comportamentais na tentativa de administrar demandas específicas, internas e/ou externas, que são avaliadas pelo sujeito como excedendo ou sobrecarregando os recursos pessoais”. Percebe-se que o *coping* é entendido como uma estratégia intencional, uma ação diante das situações de estresse. E esse é um conceito que, segundo Taboada (2006), precisa de muita atenção e cuidado,

pois apresenta algumas bases conceituais extremamente parecidas, senão idênticas às de resiliência.

Lazarus e Folkman (1986) são defensores do *coping* enquanto estratégia e não como estilo de personalidade do indivíduo. Para eles as estratégias podem mudar de momento para momento, isso referente tanto ao estágio de uma situação de estresse quanto ao momento de desenvolvimento do indivíduo. Desta forma, Taboada (2006) acredita que o *coping* ressalta a maneira, o como, a estratégia para enfrentar as situações de estresse e não leva em conta o resultado obtido. Já a resiliência concentra-se no resultado da estratégia adotada, percebendo que seria uma adaptação positiva e bem sucedida frente às adversidades. Algumas pesquisas como a de Yunes e Szymanski (2001) apontam que o construto da resiliência pode ser encarado como o fruto de um *coping* bem sucedido.

Os fatores de risco e de proteção são, segundo Taboada (2006), temas inseridos no construto da resiliência de forma que os fatores de risco podem ser entendidos em relação a eventos geradores de estresse aumentando a probabilidade de o indivíduo apresentar dificuldades. A autora frisa a palavra probabilidade, pois o fato do indivíduo estar inserido em uma situação de estresse não significa que isso implicará em uma dificuldade para ele.

Já os fatores de proteção são, segundo Deslandes e Junqueira (2003), o conjunto de influências que modificam e melhoram a resposta de um indivíduo quando este está exposto a algum perigo que predispõe a um resultado não adaptativo. O fato é que não há como investigar fatores de proteção sem inseri-los num contexto de risco e, segundo Guzzo e Trombeta (2002), o equilíbrio entre esses fatores é o que determina o desenvolvimento da resiliência nos indivíduos.

A vulnerabilidade é caracterizada, segundo Guzzo e Trombeta (2002), como a susceptibilidade aos resultados negativos dos indivíduos expostos diretamente aos riscos e, falar em vulnerabilidade para Yunes e Szymanski (2001) é caminhar sob as predisposições e desordens ao estresse. Desta forma, percebe-se que vulnerabilidade, assim como os fatores de proteção, esta intimamente ligada aos fatores de risco e, conseqüentemente, contextualizada no construto da resiliência.

Diante do exposto, segundo Taboada (2003) percebe-se a dificuldade de trabalhar com resiliência, pois em seu contexto há uma gama de variáveis distintas e correlacionadas que são fundamentais para a efetivação do processo resiliente. A autora indica a necessidade de se olhar para as implicações dessas variáveis no processo da resiliência para investigar se esta de fato

ocorre e se seu desenvolvimento é possível por meio de políticas públicas educativas. Mas, antes disso, imperioso é atentar para complexidade do tema a fim de que se possa, de fato, alcançar uma definição consistente.

Desta forma, percebe-se que o construto resiliência ainda está em construção e o caminho desse caminho teórico consiste desencontros conceituais. No presente estudo, optou-se por adotar a definição de resiliência da pesquisadora Grotberg (2001) que define a resiliência como a capacidade humana de ter êxito frente às adversidades da vida, superá-las e inclusive, ser fortalecido ou transformado por elas, e que está presente desde as crianças aos mais velhos e não está relacionada com o nível socioeconômico, ou seja, universal.

## 2.4 PESQUISAS VOLTADAS À RESILIÊNCIA NO ESPORTE

Algumas pesquisas referentes à resiliência e o Esporte surgem, segundo Galli (2008), com o intuito de oferecer um aporte psicológico na trajetória do alto rendimento, a fim de desvendar implicações específicas dos atletas em prol da sua saúde e desempenho.

Galli (2008), pesquisador americano da Universidade de Utah, desenvolveu um estudo cujo objetivo foi explorar as percepções dos atletas e as experiências de resiliência. Ele entrevistou atletas de variados esportes com a perspectiva de investigar quais foram as adversidades mais difíceis que haviam enfrentado. Galli (2008) discorre sobre o termo resiliência e elucida a questão informando que a expressão é frequentemente empregada por treinadores e pelos meios de comunicação para descrever respostas favoráveis dos atletas ou equipes que são submetidos a incidentes como lesões causadoras de recessões prolongadas ou adversidades naturais do esporte.

Nos estudos sobre resiliência em seres humanos, o termo é tratado com definições altamente variáveis dependendo tanto do pesquisador, quanto da população em questão. Apesar das inúmeras definições do termo e das conceituações alternativas de resiliência como um traço, um resultado, ou um processo, a premissa comum por trás da resiliência é que descreve adaptação positiva apesar da presença de risco ou adversidade (LUTHAR; CICCETTI, 2000; MASTEN, 1994).

Pesquisadores de Psicologia do Esporte passaram um tempo considerável estudando o que Richardson (2002) chama de resiliência de primeira onda. Segundo Richardson (2002) a primeira onda estuda qualidades internas e externas de indivíduos relacionados a resultados positivos, apesar da presença de risco ou adversidade.

Alguns estudos transcrevem as qualidades psicológicas apresentadas pelos atletas como a eficaz tomada de decisão nos momentos de adversidades (THELWELL; WESTON; GREENLESS, 2007), a capacidade de persistir e superar-se (BULL; SHAMBROOK; JAMES, 2005). E afirma que o apoio social adequado faz parte desse processo de forma positiva e auxiliadora (REES; HARDY, 2000).

Os indivíduos que optem por vivenciar as estratégias encontradas, teoricamente, fazem parte do grupo de atletas que tendem a ser bem sucedidos em aliviar emoções negativas associadas com estresse no esporte (ANSHEL; KAISSIDIS, 1997; KIM; DUDA, 2003).

No intuito de investigar um conceito que capta as características pessoais e comportamentais de atletas de ponta no esporte, treinadores e psicólogos do esporte, como Jones, Hanton e Connaughton (2007) por meio de estudos que utilizaram grupos focais e entrevistas com atletas de elite, chegaram à conclusão que atletas mentalmente fortes possuem uma atitude caracterizada por uma intensa autoconfiança e foco, treinam de forma eficaz usando metas de longo prazo, controle do ambiente, e se autoestimulam projetando-se ao competir de forma produtiva ao conseguir manipular a pressão e ter autoconfiança. Esses atletas possuem a característica de tratar com sucesso e naturalidade o fracasso e o êxito (JONES; HANTON; CONNAUGHTON, 2007).

Segundo Galli (2008) a maioria das pesquisas em Psicologia do Esporte trata de conceitos que implicam nos efeitos da tenacidade ou efetividade do apoio mental e social aos atletas concentrando-se sobre as implicações dessas ações estruturais ao desempenho esportivo. Apesar de um maior enfoque sobre o desenvolvimento pessoal dos atletas, os estudos não têm ido além de um foco em indicadores de desempenho para identificar as qualidades dos atletas que predizem o sucesso pessoal e social (MILLER; KERR, 2002; RICHARDSON, 2002). Richardson (2002) descreve que a resiliência movimentou pesquisadores no passado para a mera identificação de qualidades resilientes, e acredita que agora é o momento de incitar estudos que foquem em como essas qualidades pessoais são desenvolvidas e adquiridas pelos atletas.

Alguns psicólogos do esporte o reconhecem como um local para o desenvolvimento de qualidades resilientes. Na Dinamarca alguns pesquisadores (DANISH; PETITPAS; HALE, 1993) descreveram um modelo educacional de desenvolvimento do desporto no foco da prática da psicologia, em que os eventos críticos e adversos extremos, tais como lesões e situações de transição não são vistos como problemas, mas como oportunidades de crescimento e desenvolvimento dos atletas dentro e fora do esporte. Um foco sobre a importância da mudança e adversidade para o desenvolvimento pessoal dos atletas é consistente além de ser a premissa do que pesquisadores como Richardson (2002) denominam ‘resiliência de segunda onda’.

A ‘resiliência de segunda onda’ é o estudo de como os indivíduos adquirem qualidades que lhes permitam adaptar-se com sucesso às circunstâncias adversas (RICHARDSON, 2002). Lepore e Revenson (2006) acreditam em uma conceituação multidimensional de resiliência que serve como base teórica para entender como funciona a resiliência de segunda onda. De acordo com a sua conceituação, resiliência é composta por três dimensões: recuperação, resistência e reconfiguração. Resistência refere-se a ser imperturbável pela adversidade, enquanto a recuperação refere-se a ser perturbado por adversidades, mas conseguir retornar aos níveis anteriores de equilíbrio emocional. Reconfiguração refere-se a ser perturbado, e não simplesmente retornar para níveis anteriores de funcionamento, mas adotar uma nova visão do mundo por causa de adversidade. A nova visão do mundo pode ser mais ou menos adaptável do que a visão anterior.

Os pesquisadores em Psicologia começaram a estudar a reconfiguração adaptativa da adversidade (CALHOUN; TEDESCHI, 2006). Inúmeros estudos de sobreviventes de circunstâncias e eventos adversos, tais como HIV/AIDS (MILAM, 2006; GALLI; VEALEY, 2008; THORNTON; PEREZ, 2006), o Holocausto (LEV-WIESEL; AMIR, 2003), a guerra (POWELL; ROSNER; BUTULLO, 2003), e os ataques terroristas de 11 de setembro (BUTLER et al., 2005) mostram que muitos indivíduos não só sobrevivem, mas ganham atributos positivos por causa da adversidade. Flach (1988, 1997) já sugeria que as experiências de adversidade serviram para fortalecer qualidades resilientes, tais como autoestima e autoeficácia pela lei de ruptura e de reintegração. O processo de obtenção de qualidades resilientes começa num ponto temporal em que os indivíduos estão num estado de homeostase biopsicossocial e espiritual, ou uma zona de conforto em que o indivíduo está adaptado física, mental e espiritualmente para um conjunto de circunstâncias boas ou más (RICHARDSON et al., 1990).



As pessoas são frequentemente “atacadas” por fatores de estresse e eventos adversos que certamente pode-se rebater para fora de sua zona de conforto. A perturbação irá ocorrer se não tiverem à disposição os fatores de proteção suficientes, ou seja, qualidades resilientes, que segundo Richardson (1990), são: autoeficácia, autoestima, capacidade de resolução de problemas e a capacidade de rebater os percalços de um determinado evento adverso. Uma vez percebida a perturbação da homeostase, (RICHARDSON, 1990) as pessoas devem retornar para restabelecer o equilíbrio por uma reintegração da resiliência, pois a falta desses fatores protetores pode levar à má adaptação ou uma reintegração disfuncional.

A reintegração disfuncional ocorre quando os indivíduos lidam com a adversidade por meio de caminhos destrutivos, tais como violência ou abuso de substâncias. Um exemplo de reintegração disfuncional no esporte seria um atleta que está frustrado com a sua capacidade de melhorar seu desempenho e recorre ao caminho do uso de drogas para ganhar uma vantagem melhorando ilicitamente seu desempenho (GALLI, 2008).

As investigações sobre a eficácia da resiliência no contexto esportivo devem incluir o foco em atletas que não se adaptaram bem à adversidade. Por exemplo, os atletas que se voltam para as drogas de melhora de desempenho como resultados de falhas de desempenho podem ser vistos como reintegrados no nível disfuncional. Um exame cuidadoso dos atletas que não puderam responder à adversidade pode fornecer informações valiosas sobre os fatores que contribuem para a reintegração resiliente no desporto.

Existe também a reintegração com a perda que ocorre quando os indivíduos apresentam, por meio de sua adversidade, uma nova etapa, mas perdem importantes fatores de proteção no processo. Nesse caso os atletas podem perder a confiança em si, colocam a prova se realmente são bons. Um exemplo no esporte pode ser um jogador de Basquetebol que erra lances livres cruciais que permitiriam a vitória de sua equipe. Se o jogador se reintegra com a perda, ele poderia voltar a jogar na partida seguinte, mas com uma motivação e confiança reduzidas.

A reintegração homeostática ocorre quando os indivíduos a fazem por meio de sua adversidade, mas que não tiveram a possibilidade nem de perder ou ganhar os fatores de proteção e, assim, retornar ao seu nível anterior de homeostase. Uma adversidade que não interfere diretamente em sua vida, que participou de forma descontraída e superficial, um momento não muito importante aos olhos de quem vivencia pode ser traduzida em uma reintegração homeostática. A forma mais desejável de reintegração é a reintegração resiliente.

A reintegração resiliente ocorre quando os indivíduos não só superam a adversidade, mas ainda adquirem outros fatores de proteção no processo. Um atleta que retorna após uma lesão grave, com uma maior valorização da sua prática antes da lesão é um exemplo (GALLI, 2008) de alguém que aplicou a reintegração resiliente. Indivíduos que se reintegram de forma resiliente estão mais bem preparados para lidar com adversidades futuras. Os aspectos de apoio social e os fatores ambientais desempenham também um papel fundamental para que a reintegração resiliente ocorra (RICHARDSON, 1990).

Faz-se necessário compreender que, para Richardson (1990), resiliência não seria somente a reintegração resiliente, mas dentre as reintegrações percebidas no seu estudo a resiliente parece ser a melhor por proporcionar um avanço positivo perante as adversidades. Considerar o suporte social e os fatores ambientais favoráveis que facilitam a resiliência parece apropriado para o estudo do esporte. Richardson (1990) acredita que os desafios da participação esportiva podem "construir o caráter" por meio do desenvolvimento de qualidades elásticas que permitem que os atletas tenham um bom desempenho tanto no desporto como na vida particular (MILLER; KERR, 2002; SHIELDS; BREDEMEIER, 1995).

Num estudo qualitativo realizado por Podlog e Eklund (2006) com atletas competitivos retornando de lesão, os autores descobriram que, enquanto esses atletas experimentam uma variedade de emoções negativas e encontram a adversidade em seu retorno, eles também percebem consequências positivas, como uma perspectiva renovada, uma maior motivação e força mental desenvolvida. No entanto Galli (2008) reforça que pesquisas adicionais são necessárias para examinar o processo de resiliência no esporte e as formas como os atletas usam recursos internos e externos positivamente para se adaptar às adversidades e talvez alcançar o crescimento pessoal nesse contexto no qual a adversidade é rotineira.

A resiliência no esporte suporta modelos da literatura na psicologia geral, e sugerem que as avaliações cognitivas e de enfrentamento estratégicos transportem a relação entre os recursos pessoais e ambientais dos psicológicos da adversidade (PARK; FENSTER, 2004). Conforme Galli (2008) estudos futuros devem preconizar a resiliência aplicada ao esporte como um ponto de partida para responder a perguntas específicas sobre esse fenômeno, como por exemplo: Como o reforço e a motivação podem ajudar os outros? Quais recursos pessoais levam a resultados positivos, quer diretamente, ou mediados por estratégias de enfrentamento? Segundo Galli (2008), tais perguntas podem ser esclarecidas por meio de estudos quantitativos usando

técnicas estatísticas como a modelagem de equações estruturais. E foi essa lacuna teórica ou necessidade acadêmica que motivou a investigação do presente estudo.

As características facilitadoras pessoais identificadas pelos atletas parecem ser indicadores de resistência mental (JONES; HANTON; CONNAUGHTON, 2007). Embora a existência da resistência mental tenha sido apontada como fonte de uma explicação para o desempenho esportivo, os resultados dos estudos de Galli (2008) sugerem que a resistência mental pode ter implicações para o crescimento pessoal e para o desenvolvimento dos atletas, em resposta à adversidade no esporte.

Como mencionado anteriormente, suporte social e o ambiente favorável têm sido identificados como variáveis-chave para o bem-estar e bom desempenho dos atletas (KIM; DUDA, 2003; REES; HARDY; FREEMAN, 2007). Observa-se que atletas são mais confiantes ao perceberem as dimensões de apoio social. Assim que lidam com sua adversidade, aperfeiçoam sua estima, seu equilíbrio emocional, e percebem esse apoio de forma tangível (REES; HARDY, 2000). A presença de suporte (ou a sua falta) pareceu influenciar fortemente a capacidade dos atletas para lidar com sucesso e com seus sentimentos desagradáveis (REES, 2000). E além de buscar apoio social, os atletas usam uma variedade de adaptações estratégicas de enfrentamento em resposta à sua adversidade, incluindo a reinterpretação positiva, resolução de problemas e aceitação.

Como o campo da psicologia do esporte se expande para além de um desempenho centrado somente na visão de excelência, fazem-se necessárias mais investigações para explorar como os esforços dos atletas para gerenciar adversidades no desporto podem influenciar no seu crescimento, tanto como um atleta quanto como pessoa. Qual o papel da experiência de jogo (adversidade) ao ajudar os atletas a ser resiliente? De acordo com Richardson e colaboradores (RICHARDSON et al., 1990; RICHARDSON, 2002), a exposição à adversidade e ao desafio permite que as pessoas iniciem um processo que pode levar a reinserção resiliente, ou a adição e fortalecimento da resiliência.

Segundo Galli (2008) as qualidades que irão promover a resiliência ante as adversidades futuras, com um efeito chave nesse processo de resiliência para os atletas, parece ser a percepção de resultados positivos que ocorrem como resultado da adversidade. Os atletas muitas vezes vêm a sua luta como uma experiência que, embora dolorosa, às vezes, servem para reforçar seus recursos pessoais e assim os melhoram para o futuro. Esses achados reforçam outros estudos

qualitativos dos indivíduos que sofreram trauma (FROMM; ANDRYKOWSKI; HUNT, 1996), incluindo atletas que sofreram lesões graves (PODLOG; EKLUND, 2006; UDRY et al., 1997). Assim, os atletas que possuem o requisito dos recursos pessoais e socioculturais não só podem responder com êxito às adversidades no esporte, mas ganham em recursos que lhes permitam superar os obstáculos no futuro. Pesquisas longitudinais são necessárias para examinar se os atletas realmente "crescem" a partir de experiências adversas no esporte (GALLI, 2008).

Atletas podem ser estimulados a recordar experiências passadas de resiliência quando encontram estressores futuros no desporto. Desta forma, os técnicos podem e devem interagir com os atletas, como prática diária ao desempenharem um papel vital na promoção da resiliência e crescimento pessoal em atletas durante o desenvolvimento dos esportes e, conseqüentemente das adversidades.

Galli (2008) acredita que programas de formação de treinadores podem enfatizar a importância de fornecer suporte de qualidade social, na forma de incentivo, empatia e instrução para os atletas durante circunstâncias difíceis. Por exemplo, em vez de ignorar membros da equipe contundidos, os treinadores podem ensinar-lhes um papel na equipe que possa desenvolvê-los mesmo que, temporariamente longe dos treinos, e perguntar sobre o andamento do seu programa de reabilitação.

### 3 PROBLEMA, OBJETIVOS DE PESQUISA E HIPÓTESE

Este estudo tem como meta investigar algumas relações e características de uma variável psicológica chamada resiliência no contexto desportivo como o Basquetebol. Portanto, determinou-se o seguinte problema de pesquisa: os níveis de resiliência dos atletas de Basquetebol possuem relação com indicadores de eficiência estatística?

#### **Hipótese e objetivos do estudo.**

O índice de eficiência estatística quantifica, transforma em números, o somatório de algumas ações realizadas pelos atletas durante a partida e esse retrato numérico propicia estabelecer possíveis relações, como no caso, com os resultados da escala de avaliação de resiliência para que possa averiguar se há relação entre os fenômenos.

Será que os atletas de maior nível na avaliação de resiliência são também os que mais produzem positivamente para a sua equipe? Os indicadores utilizados são aceitos pela academia atualmente, tanto a EAR quanto o índice de eficiência estatística propiciam estabelecer de forma numérica parâmetros capazes de serem correlacionados estatisticamente.

A psicologia no esporte pode não somente apresentar um papel de aporte aos membros da equipe, mas ajudar a entender melhor sua relação com o jogo propriamente dito. Desta forma, justifico o presente estudo com o movimento de averiguação das possíveis relações abordadas.

O **objetivo geral** deste estudo é identificar possíveis relações entre níveis de resiliência e alguns indicadores de eficiência de atletas de Basquetebol.

Além disso, pretende-se atingir os seguintes **objetivos específicos**:

- Identificar e descrever os níveis de resiliência (adaptação ou aceitação positiva de mudanças, espiritualidade, resignação diante da vida, competência pessoal e persistência diante das dificuldades) dos atletas participantes.

- Identificar possíveis relações entre resiliência e a média do coeficiente de eficiência estatística relacionada ao tempo em quadra dos atletas participantes do campeonato paulista durante a temporada de 2011.
- Identificar e descrever diferenças nos níveis de resiliência e de eficiência estatística entre grupos de atletas em função da colocação das suas equipes no resultado final na temporada, em relação ao tempo de profissionalismo e o quanto o jogador participou efetivamente dos jogos durante a temporada.

#### 4 DEFINIÇÕES CONSTITUTIVAS DA VARIÁVEL RESILIÊNCIA

Embora as definições conceituais das variáveis abordadas estejam apresentadas ao longo do referencial teórico, parece proveitoso expor as definições constitutivas adotadas.

Resiliência é a capacidade humana de superação das adversidades. Remete à habilidade do ser humano de ter êxito frente às adversidades da vida, superá-las e inclusive, ser fortalecido ou transformado por elas (GROTBERG, 2001). Suas dimensões são:

- Adaptação ou aceitação positiva de mudanças

Definição: É o reconhecimento de que as mudanças e as situações difíceis podem oferecer oportunidades de crescimento (MARTINS; SIQUEIRA; EMILIO, 2010).

- Espiritualidade

Definição: É a crença ou o sentimento de dependência de algo metafísico ou transcendental que oferece sentido à vida, de que algo sobrenatural exerce controle sobre a vida e seus acontecimentos (MARTINS; SIQUEIRA; EMILIO, 2010).

- Resignação diante da vida

Definição: É a sujeição passiva diante dos acontecimentos negativos da vida. É a crença de que, diante de situações difíceis, nada pode ser feito para mudá-las (MARTINS; SIQUEIRA; EMILIO, 2010). Maiores índices neste fator implicariam na diminuição da capacidade de superação humana.

- Competência pessoal

Definição: É o conhecimento das próprias capacidades e potencialidades e de seus limites (MARTINS; SIQUEIRA; EMILIO, 2010).

- Persistência diante das dificuldades

Definição: Suportar os eventos adversos e/ou as situações difíceis com confiança e perseverança (MARTINS; SIQUEIRA; EMILIO, 2010).

A apuração dos resultados da resiliência é feita por fator da escala. Para cada fator calcula-se a média aritmética das respostas, somando-se os valores atribuídos a cada item que compõe o fator da Escala de Avaliação de Resiliência e dividindo-se o total obtido pelo número de itens de cada fator. Também é possível obter-se um valor geral para resiliência, mas para isto faz-se necessário inverter os valores das respostas referentes ao fator Resignação antes da realização do cálculo do nível de resiliência geral, pois quanto menos resignado for o indivíduo melhor seu nível de resiliência. Para fazer esta inversão, toma-se por base a seguinte equivalência: respostas de valor 0, passam a ser 4, de valor 1, a 3, de valor 2 permanecem iguais, as de valor 3, passam a ser 1 e as de valor 4, passam a ser 0. Invertidos os valores, procede-se a novo cálculo da média fatorial para o fator resignação e, então, se somam os valores médios dos cinco fatores da escala e divide-se o total por cinco.



## 5 MÉTODO

Este é um estudo quantitativo, descritivo, correlacional e de corte transversal.

### 5.1 PARTICIPANTES

Integraram a pesquisa 79 atletas profissionais adultos masculinos participantes do Campeonato Paulista de Basquetebol da divisão especial A-1, (primeira divisão do Campeonato Paulista de Basquetebol transmitida pela ESPN Brasil todos os anos), que efetivamente jogaram (não foram afastados por qualquer motivo) e que, voluntariamente, se dispuseram a participar. Deste total, 8 participantes foram descartados do banco de dados pelos seguintes motivos: falta de preenchimento dos dados sociodemográficos, rasura nos questionários (a ponto de a identificação de suas respostas ter ficado impedida) e falta de atuação em pelo menos uma partida .

Oportuno destacar que os participantes possuem, no mínimo, escolaridade correspondente ao ensino médio. Não houve qualquer restrição, e desta forma, um grupo de 71 jogadores participaram do estudo.

Na Tabela 1 são apresentadas as características dos participantes do estudo. Nota-se que a maioria dos atletas que integraram a pesquisa é solteira, possui escolaridade equivalente ao ensino médio e ocupa posição de ala-pivô. Esses participantes pertenciam a 12 equipes diferentes, conforme se pode observar na Tabela 2.

**Tabela 1:** Características sociodemográficas dos participantes (n= 71)

		Frequência	Porcentagem
Estado civil	solteiro	50	70,4
	casado	18	25,4
	outros	3	4,2
	Total	71	100,0
Escolaridade	fundamental	4	5,6
	médio	36	50,7
	superior	31	43,7
	Total	71	100
Posição	armador	13	18,3
	ala-armador	11	15,5
	lateral	12	16,9
	ala-pivô	22	31,0
	pivô	13	18,3
	Total	71	100,0

**Tabela 2:** Equipes de origem dos participantes (n= 71).

	Frequência	Porcentagem
Araraquara	12	16,9
Bauru	7	9,9
Franca	7	9,9
Jacareí	4	5,6

	Frequência	Porcentagem
Mogi	9	12,7
Paulistano	10	14,1
Pinheiros	3	4,2
Piracicaba	7	9,9
Rio claro	1	1,4
Santos	5	7,0
São Caetano	5	7,0
Sorocaba	1	1,4
Total	71	100,0

Os atletas participantes da pesquisa relataram ter em média 9 anos de profissão e terem atuado, em média, em cinco equipes diferentes em suas carreiras profissionais. Dentre as equipes selecionadas o elenco de Araraquara participou integralmente com os seus 12 atletas.

## 5.2 INSTRUMENTOS

Para avaliar as variáveis deste estudo foram utilizados os seguintes instrumentos: uma escala psicológica para avaliar resiliência e os indicadores estatísticos que serão descritos a seguir.

### 5.2.1 Avaliação de eficiência estatística.

Os dados estatísticos foram captados dentre os fornecidos pela Federação Paulista de Basquetebol - FPB via internet, e, ao término da primeira fase ou também denominada fase de classificação a FPB enviou o resultado das estatísticas via e-mail para o autor da pesquisa. Adotou-se o critério de analisar os dados estatísticos somente até a etapa anterior às fases finais de *playoffs* devido à obrigatoriedade de averiguar os dados com a igualdade de número de partidas entre as equipes.

O coeficiente de eficiência dos atletas é calculado por uma equação que quantifica o resultado de algumas ações dos jogadores e da equipe durante a partida. Essa equação numérica soma ações positivas tais como: arremesso de três pontos certos, arremessos de dois pontos certos, lances-livres certos, rebotes ofensivos e defensivos, roubada de bola e assistências. Destas ações positivas são subtraídas as seguintes ações negativas: arremessos errados, violações, erros de passe, entre outros. O número final do coeficiente de eficiência demonstra estatisticamente tão-somente o quão efetivo foi o atleta. Vale destacar que não é possível avaliar o desempenho geral de um jogador apenas por meio das estatísticas, contudo, trata-se de um dado útil para medir de forma numérica alguns dos componentes técnicos conhecidos do jogo de Basquetebol.

O índice de eficiência escolhido é o praticado pela FPB, segundo a fórmula abaixo:

$$(Pts+Assists+Rebotes+Bolas recuperadas+Tocos)-(Arr. errados+Bolas perdidas+Faltas)$$

Obtém-se como número final de eficiência estatística o valor médio de cada jogador durante a temporada até a fase de classificação, descartando-se os valores após essa fase haja vista que nem todos os times prosseguem no campeonato durante os “*Playoffs*” ou também chamada fase final da competição.

### 5.2.2 Avaliação de resiliência

Para analisar o nível de resiliência foi aplicada a Escala de Avaliação da Resiliência - EAR (MARTINS; SIQUEIRA; EMILIO, 2011), descrita resumidamente no Quadro 1.

**Quadro 1:** Descrição da EAR

<b>Instrumento</b>	<b>Fator</b>	<b>Alpha de Cronbach</b>	<b>no. de Itens</b>	<b>Escala de resposta</b>
Escala de Avaliação de Resiliência (Martins; Siqueira; Emilio, 2010)	Aceitação positiva de mudanças	0,84	10	0- nunca é verdade
	Espiritualidade	0,90	6	1- raramente é verdade
	Resignação diante da vida	0,73	7	2- algumas vezes é verdade
	Competência pessoal	0,72	5	3- frequentemente é verdade
	Persistência diante de dificuldades	0,78	5	4- sempre é verdade
	Escala total	0,85	32	

A referida escala é composta por cinco fatores e , por esta razão, é considerada multifatorial uma vez que seus resultados são apurados por fator.

Para interpretar as médias dos fatores, deve-se considerar que quanto maior for o valor da média fatorial, mais ele será característico daquele participante.

Além disso, valores maiores que 2 indicam que o fator é bastante característico e valores menores do que 1,9 indicam que o fator é pouco característico. Assim, quanto maior a média, mais característico é o fator e quanto menor, menos característico ele é.

Para calcular o resultado das médias dos fatores somam-se os valores marcados pelos participantes em cada item de cada fator e divide-se o resultado total pelo número de itens. Desse modo, por exemplo, para o Fator 1, “Aceitação positiva de mudanças”, somou-se os valores das respostas aos itens 1, 8,14, 20, 23, 26, 27, 29, 31 e 32 e dividiu-se o resultado por 10.

Depois, somaram-se as médias de cada respondente em cada fator e seus resultados foram divididos pelo número de respondentes e assim sucessivamente. Os resultados das médias fatoriais deverão ser sempre um número entre 0 e 4 que é a amplitude da escala de respostas como demonstra o quadro 1.

Para interpretar as médias dos fatores, deve-se considerar que quanto maior for o valor da média fatorial, mais aquele fator é característico do participante. Além disso, valores maiores que 2 indicam que o fator é bastante característico e valores menores do que 1,9 indicam que o fator é pouco característico. Assim, quanto maior a média, mais característico é o fator e quanto menor, menos característico ele é.

As definições de cada fator da resiliência, segundo os autores da escala EAR (MARTINS; SIQUEIRA; EMILIO, 2010), foram expostas no Capítulo 4 do presente estudo.

### 5.3 PROCEDIMENTO DE COLETA

Inicialmente foi estabelecido o contato do pesquisador com o presidente da FPB responsável pelo Campeonato Paulista de Basquete, a fim de expor os objetivos do presente estudo e obter autorização da aplicação da EAR (ver anexo) e do Questionário de dados sociodemográficos. O pesquisador forneceu as escalas e as canetas.

No contato com os técnicos e atletas foram apresentados os objetivos do estudo e, desta forma, eles foram convidados a participar voluntariamente. Foi-lhes assegurado sigilo sobre suas respostas e sobre sua identidade. Foram esclarecidos os possíveis riscos e a total liberdade de se recusar a responder aos questionários.

Além disso, aos participantes foi fornecida uma carta explicando os objetivos estritamente acadêmicos do estudo e solicitando sua participação no mesmo, através do preenchimento e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE lido e assinado por aqueles que aceitaram participar, sendo que uma via permaneceu com eles e a segunda é arquivada pelo pesquisador. O TCLE traz escritas todas às informações acerca dos riscos para a integridade física, emocional, social e financeira dos participantes, assegurando-lhes total sigilo às respostas. Além disso, o TCLE esclarece que não é previsto nenhum tipo de ressarcimento para os participantes.

Foram necessários em média cerca de 20 minutos para o preenchimento da escala e para o preenchimento dos dados demográficos e do TCLE. Os atletas responderam aos instrumentos antes de uma sessão de treinamento no ginásio de esportes de sua equipe. Não foi possível realizar procedimento da coleta dos dados da Escala EAR, ao mesmo tempo, ou no mesmo dia.

Por esta razão, o momento em que vivia a equipe no decorrer do campeonato foi desconsiderado. Ou seja, não foi possível avaliar se a equipe vinha de vitórias consecutivas e, portanto, vivia um bom momento de êxito dentro da competição ou atravessava um momento desfavorável de derrotas consecutivas. Sabe-se que o contexto competitivo específico pode

interferir durante as respostas das escalas, contudo, não foi possível controlar este fator devido a complexidade apresentada na agenda dos times e a dificuldade de abordagem dos membros das equipes.

Para alguns desses atletas o Campeonato Paulista A1 já havia terminado, pois a coleta dos dados começou próximo à fase de quartas de final, semifinal e final.

Nenhum dos participantes estava sobre pressão psicológica como a véspera de um jogo, pois a coleta nunca foi realizada no mesmo dia de uma partida oficial. O pesquisador durante todo o tempo de coleta andava com escalas em sua pasta e conseguiu algumas amostras aleatoriamente em abordagens oportunas que respeitaram o procedimento de coleta.

Percebe-se que apenas na equipe de Araraquara todos os atletas se dispuseram a participar, percebeu-se que o fato de necessariamente ter que se identificar foi um problema para uma parte dos atletas, outra questão é a indiferença demonstrada em algumas equipes em relação a pesquisas desse gênero ou pesquisas científicas, além do que o ato da coleta, ou seja, responder as perguntas, pareceu ser mais um trabalho a fazer e algumas vezes indesejável.

Após o preenchimento das respostas da escala foi solicitado que os participantes respondessem o questionário sociodemográfico.

#### 5.4 PROCEDIMENTO DE ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram inseridos em um banco de dados do programa SPSS (versão 19) para *Windows* por meio do qual foram realizadas as análises estatísticas. Para conhecer as características dos atletas participantes foram calculadas frequências, médias, desvios-padrão das variáveis do estudo. Além disso, foram calculadas correlações de Pearson, testes *t* de normalidade e análises de variância como teste Post-hoc de Tukey.

As técnicas utilizadas foram:

Médias e desvios-padrão das variáveis;

Correlação de Pearson para averiguar se haviam correlações estatísticas significativas dentre as variáveis psicológicas e o índice de eficiência estatística dos atletas.

Análises de correlação de Pearson fornece medida de relação entre as variáveis, e assim permite descobrir a direção deste relacionamento (direta ou inversa – também denominadas positiva ou negativa, respectivamente) e a magnitude da relação entre as duas variáveis. A direção do relacionamento é classificada como positiva ou direta quando valores altos em uma variável são associados com valores altos na outra variável, ou valores baixos em uma variável são associados com valores baixos na outra variável. Por sua vez, a classificação do relacionamento é classificada em negativa ou inversa quando valores altos em uma variável são associados com valores baixos na outra variável. Conforme Dancey e Reidy (2006), a força ou magnitude do relacionamento entre as duas variáveis varia de 0 (nenhuma relação entre as variáveis) a -1 ou 1 ( relação perfeita entre as variáveis) e é classificada conforme se pode observar no quadro a seguir.

Valor da correlação	Classificação
+0,7 a +0,9  -0,7 a -0,9	Forte
+0,4 a +0,6  -0,4 a -0,6	Moderado
+0,1 a +0,3  -0,1 a -0,3	Fraco
+ e -1	Perfeito
0	Inexistente



Uma correlação é significativa na medida em que, ao se supor que a hipótese nula seja verdadeira, a probabilidade de se obter um efeito devido ao erro amostral seja menor do que 5% (DANCEY, REIDY, 2006).

ANOVA que é um teste de variância que nos permite perceber se há variabilidade significativa entre os grupos em relação às variáveis;

POST HOC-TUKEY é um teste de comparações múltiplas que identifica quando há variabilidade, entre quais grupos ela ocorre, ou seja, destaca quem é diferente entre os grupos;

TUKEY HSD é um teste de homogeneidade que representa o agrupamento das médias harmônicas dos grupos, ou seja, se há grupos que são diferentes nesse teste, sendo certo que quem se aproxima estatisticamente se agrupa. E, desta forma, podemos perceber qual grupo não é homogêneo dentro da amostra;

KRUSKAL-WALLIS é um teste de variabilidade não paramétrico utilizado nas comparações entre mais de dois grupos;

TESTE T de amostras independentes é um teste que permite perceber se existem diferenças estatísticas significativas entre dois grupos. Trata-se de uma ferramenta utilizada para amostras que permite a análise paramétrica.

Antes de calcular as correlações foi preciso criar uma variável que possibilitasse a comparação entre os atletas, já que seus coeficientes de eficiência brutos não representavam, por exemplo, o tempo em quadra e o tempo médio que o atleta atuou na temporada. Esta variável, ora denominada “efictempo” é o cálculo do número de eficiência total do atleta na temporada dividido pelo tempo em média que o mesmo obteve. A criação dessa variável teve como objetivo uniformizar os dados do coeficiente de eficiência estatística.

Não se pode dividir o índice de eficiência pelo número de partidas, pois a Federação Paulista de Basquetebol não oferece o número de partidas em que o atleta efetivamente atuou, ou seja, os jogos que ele entrou em quadra, e sim o número de jogos em que ele foi relacionado. Além disso, nem todos os atletas entram em quadra em todas as partidas. Assim sendo, isto impossibilitava saber o número de eficiência por minuto dos atletas.

Não foi possível calcular o índice do coeficiente produzido por minuto, mas pode-se uniformizar essa variável técnica em questão relativa ao tempo médio em quadra, pois o tempo

médio durante o campeonato aumenta e diminui, gradativamente, como o coeficiente de eficiência, pois se o atleta não entra em quadra ele não promover alterações estatísticas em relação ao tempo ou no coeficiente de eficiência. Quem não joga não produz resultados estatísticos. A criação da variável *efictempo* (coeficiente de eficiência relativo ao tempo em quadra) possibilitou uma uniformização das condições da prática dos jogadores, mas não representa o coeficiente médio por minuto dos participantes.

A fim de atingir o objetivo principal deste estudo foram calculadas correlações de Person entre níveis de resiliência (em cada fator) e índices do coeficiente de eficiência e da variável eficiência dividida pelo tempo em média dos atletas participantes durante a temporada de 2011.

No intuito de atender aos objetivos específicos foram feitas algumas comparações estatísticas por meio da análise de variância ANOVA, testes de comparações múltiplas POST HOC – TUKEY, testes de homogeneidade TUKEY HSD, e o teste de variabilidade não paramétrico KRUSKAL-WALLIS entre grupos subdivididos segundo alguns critérios que serão abordados a seguir:

A) Subdivisão do grupo segundo dois critérios relacionados ao tempo de profissão:

A-1) Subdivisão entre maior tempo de profissão e menor tempo de profissão. Essa subdivisão foi elaborada a partir da média em anos de profissionalismo.

A amostra demonstra ter média de 9,08 anos de profissão com DP= 6,04. Os mais experientes são os atletas que responderam ter mais de 9 anos de profissão, computando-se 32 atletas e os 39 atletas que responderam possuir menos de 9 anos, foram alocados no grupo menos experiente.

A-2) Subdivisão em quatro grupos referentes ao tempo de profissão escalonados a cada cinco anos de experiência. Essa subdivisão também se refere ao tempo de profissão e obedeceu ao seguinte critério: de 1 a 5 anos, de 5.1 a 10 anos, de 10.1 a 15 anos e mais de 15.1 anos de profissão.

B) Subdivisão do grupo segundo a média de tempo em que o jogador permanecia em quadra. Observando a distribuição dos dados estatísticos referentes ao tempo médio que o atleta

permaneceu em quadra, subdividiram-se os participantes em três grupos: jogadores com menos de 8 minutos em quadra, jogadores que permaneciam em quadra de 8 a 20 minutos e os atletas que jogavam mais de 20 minutos em média.

#### C) Subdivisão do grupo segundo a colocação no campeonato:

Os atletas das equipes que se enquadravam entre as primeiras equipes colocadas chamadas no estudo de Elite instalavam-se do primeiro ao quinto lugares, outro grupo chamado de Mediano pertencia ao intervalo de sexta a décima colocação e os últimos colocados chamados de Abaixo obtiveram as últimas colocações de décimo primeiro a décimo sexto colocados.

### 5.5 ANÁLISES PRELIMINARES E LIMPEZA DO BANCO DE DADOS

O banco de dados foi examinado quanto à presença de erros de digitações, a fim de garantir a precisão dos dados. Constatou-se que os valores mínimos e máximos não ultrapassaram os valores das escalas de respostas, ou seja, nenhuma resposta foi digitada incorretamente.

### 5.6 VERIFICAÇÃO DOS PRESSUPOSTOS DAS TÉCNICAS UTILIZADAS

A normalidade de distribuição de todas as variáveis foi testada por meio do NORMAL Q-Q PLOT, do DETREND NORMAL Q-Q PLOT e do teste  $T$  de normalidade. A análise dos gráficos que os testes de normalidade fornecem revela que os dados apresentam as condições de normalidade necessárias para realização dos tratamentos estatísticos propostos no estudo.

### 5.7 DADOS AUSENTES

Não houve dados ausentes no presente estudo.

## 6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos objetivos deste estudo serão elencados os resultados obtidos e, concomitantemente, os mesmos serão discutidos, detalhadamente, conforme os fundamentos teóricos apresentados. Serão evidenciadas as análises descritivas com médias e desvio-padrão das variáveis e, em seguida, serão demonstradas as análises de correlações  $r$  de Pearson, e desta forma, almeja-se atingir o objetivo geral ao apontar se há relações entre os níveis de resiliência encontrados e o coeficiente de eficiência estatística dos atletas.

Por fim, serão apresentadas as comparações entre os grupos elaborados no estudo no intuito de atingir os objetivos específicos, tais como: identificar e descrever diferenças nos níveis de resiliência entre grupos de atletas em função da colocação das suas equipes no resultado final na temporada; identificar e descrever diferenças nos níveis de resiliência entre grupos de atletas em função do tempo de profissionalismo; identificar e descrever diferenças nos níveis de resiliência entre grupos de atletas em função do tempo médio que o jogador participou efetivamente dos jogos; identificar e descrever diferenças nos níveis de eficiência estatística entre grupos de atletas em função da colocação das suas equipes no resultado final na temporada; identificar e descrever diferenças nos níveis de eficiência estatística entre grupos de atletas em função de seu tempo de profissionalismo; identificar e descrever diferenças nos níveis de eficiência estatística entre grupos de atletas em função do tempo médio que o jogador participou efetivamente dos jogos.

Será inicialmente considerado, porém, o resultado do teste de confiabilidade dos instrumentos visto que é um procedimento importante para verificar como se comportaram os valores do Alfa de Cronbach de cada fator da escala utilizada.

### 6.1 CONFIABILIDADE DOS INSTRUMENTOS

Ao iniciar o processo de exposição dos resultados obtidos e, antes mesmo de discuti-los, faz-se necessário demonstrar os resultados do teste de confiabilidade do instrumento denominado Escala de Avaliação de Resiliência - EAR.

Para averiguar a confiabilidade da escala perante esta amostra foi calculado o Alfa de Cronbach, utilizado para este intuito no meio acadêmico (HAIR, ANDERSON, TATHAM, BLACK, 2005), e que pode ser conferido na Tabela 3:

**Tabela 3:** Confiabilidade dos instrumentos encontrados

Instrumentos	Fatores	Alfa de Cronbach
Escala de Avaliação de Resiliência – EAR – reduzida (MARTINS, SIQUEIRA, EMILIO, 2010)	Adaptação ou aceitação positiva de mudança	0,69
	Espiritualidade	0,77
	Resignação diante da vida	0,66
	Competência pessoal	0,62
	Persistência diante das dificuldades	0,76

Os valores apresentados são considerados, segundo Nunnally e Bernstein (1995) como admissíveis para investigação.

## 6.2 ANÁLISES DESCRITIVAS

A Tabela 4 descreve as médias e desvios-padrão dos indicadores retirados das estatísticas oficiais da Federação Paulista de Basquetebol. Essas variáveis técnicas são as ações do jogo de Basquetebol que os atletas desenvolvem durante a partida tanto ofensiva quanto defensivamente, como os arremessos à cesta, rebotes, assistências, tocos, etc. Elas descrevem estatisticamente quão efetiva foi a participação dos atletas individualmente e das equipes a cada partida e colaboram para formar o índice de eficiência escolhido pela Federação Paulista de Basquetebol.

Durante o desenvolvimento da partida três anotadores credenciados posicionam-se ao lado da mesa de arbitragem com a missão de apontar tudo que ocorre na partida estatisticamente.

Importante frisar que os anotadores conseguem registrar somente algumas variáveis técnicas, mas não todas as variáveis existentes no jogo, pois o Basquetebol é um esporte muito rico de variáveis técnicas e ainda não se conseguiu identificar um mecanismo que registrasse tudo o que ocorre em uma partida.

A Tabela 4 revela as médias dos resultados estatísticos dos atletas e ajudam a entender o quão disperso estatisticamente o grupo se apresenta. O alto valor encontrado referente ao desvio-padrão reflete o quão distinto parecer ser o grupo de jogadores estatisticamente em relação ao caráter técnico do jogo.

**Tabela 4:** Médias e desvios-padrão dos indicadores retirados das estatísticas oficiais da Federação Paulista de Basquetebol.

	Média	Desvio- Padrão
Total de pontos na temporada	94,19	71,91
Rebotes	35,50	29,08
Assistências	17,87	15,47
Tocos	2,74	3,50
Bolas recuperadas	9,15	7,66
Arremessos errados	44,042	30,56
Bolas perdidas	16,87	10,27
Faltas	24,83	13,47
Tempo em quadra	17,67	10,20
Eficiência	73,73	65,78

Ao observar os resultados médios do tempo em quadra percebe-se que os jogadores participam efetivamente da partida por volta de 17 minutos em média. Alguns atletas podem vir a jogar por mais tempo e isto faz com que seus índices de eficiência fiquem altos. Por outro lado, outros atletas pouco participam efetivamente do jogo e, conseqüentemente, produzem menos

estatisticamente. Estes aspectos do jogo podem explicar a dispersão estatística apresentada pelos jogadores.

Não se pode esquecer que uma equipe de Basquetebol é formada por 12 atletas; todavia, apenas cinco estão em quadra por vez, enquanto os outros sete precisam esperar sua oportunidade no banco de reservas e acabam participando do jogo por tempo muito pequeno. Esta é a dinâmica do jogo de Basquetebol.

Alguns técnicos têm como característica utilizar bastante os suplentes (jogadores que iniciam a partida no banco de reservas), enquanto outros utilizam menos esses jogadores durante a temporada e isso pode ajudar a explicar essa disparidade estatística.

A diferença caracterizada por posição em que o atleta atua e se especializou também pode ajudar a explicar esse achado. Por exemplo: armadores realizam mais assistências que os pivôs, que por sua vez recuperam mais a bola por meio do rebote. Em média numa partida, existem muito mais rebotes do que assistências e isto pode ser observado na Tabela 4.

O estilo de jogo proposto pelo treinador também pode ser uma variável que interfere na estatística. Uma equipe que joga na base de contra-ataques impõe uma estratégia de jogo intensa do ponto de vista físico e provoca uma partida com mais chances de arremessos à cesta e rebotes do que equipes que cadenciam mais o jogo, e assim propõem um jogo mais estudado e elaborado do ponto de vista tático, mas com um percentual menor de oportunidades de cesta para os dois times.

Ao perceber na Tabela 4 a dispersão natural das variáveis técnicas do jogo e visualizar o desvio-padrão referente ao tempo em quadra é que se propôs um cálculo que uniformizasse as variáveis que constituem o índice de eficiência ao tempo em quadra. Desta forma, todos os jogadores obtiveram um número de eficiência geral e um relacionado ao tempo em que puderam produzir seus números e jogar efetivamente, desconsiderando o período em que permaneceram no banco de reservas e as partidas em que foram relacionados, mas não entraram em quadra devido a problemas médicos, técnicos ou disciplinares.

Ao calcular o índice de eficiência relacionado ao tempo em quadra (efictempo) pode-se afirmar que os participantes deste estudo produziram (3,45) em média com uma grande dispersão (DP) que pode variar 2,48 pontos para mais e para menos. Como era de se esperar a dispersão dessa variável continua sendo alta, mas desse modo, pode-se obter uma dado estatístico que

levasse em conta o quanto de oportunidade efetiva o atleta teve para realizar seu jogo e, conseqüentemente, obter seus números.

A seguir a Tabela 5 revela as médias e desvios-padrão dos participantes em cada fator de resiliência e o índice de resiliência geral.

**Tabela 5:** Médias e desvios-padrão dos participantes nos fatores de resiliência e em resiliência geral (n= 71).

	Média	Desvio-Padrão	Coefficiente de variação
Resiliência geral	3,16	0,35	11,21%
Aceitação positiva de mudanças	3,57	0,39	11,09%
Espiritualidade	2,79	0,90	32,16%
Resignação	1,10	0,71	64,73%
Competência pessoal	2,88	0,52	18,16%
Persistência	3,66	0,39	10,70%

Considerando que a resiliência é a capacidade humana de superação das adversidades, pode-se afirmar que o grupo total de atletas apresentou um alto nível de resiliência (3,16) com um pequeno desvio-padrão (0,35), pois a escala de respostas variava entre 0 e 4. O valor da média corresponde ao ponto 3 da escala que significa ‘frequentemente é verdade’. Isto significa que o grupo de atletas, de modo geral, possui capacidade de superação das adversidades, habilidade de ter êxito diante das adversidades da vida, de superá-las e de ser fortalecido ou transformado por elas.

O grupo apresentou grande dispersão em dois fatores: resignação (DP=0,71) e espiritualidade (DP=0,90), pois o coeficiente de variação de ambos foi superior a 25% do valor da média (isto se reflete no tamanho do coeficiente de variação, conforme se pode constatar na Tabela 5). Desta forma, percebe-se que existem atletas que são quase nada resignados e outros demonstram ser muito resignados, e da mesma forma alguns atletas acreditam que uma força



sobrenatural os ajuda nos momentos difíceis enquanto outros não acreditam em Deus ou em uma força superior nos momentos de dificuldade.

O Basquetebol profissional exige do atleta o cumprimento de uma lista enorme de exigências (DE ROSE JR.; DESCHAMPS; KORSAKAS, 1999) para poder atingir seus objetivos. Por isso, ser resiliente e encarar essas exigências impostas no dia a dia pode ser importante para o esporte. O bom nível de resiliência apresentado pelos participantes converge à exigência de superação e enfrentamento corriqueiro que o esporte de alto rendimento, como no caso dos participantes, impõe.

O futuro profissional desses atletas depende da condição de conquistar seu desenvolvimento e desempenho em quadra, lidar frequentemente com sucesso e fracasso e seguir em frente. Seu dia a dia compõe-se de muitas horas de treinamento exaustivo, jogos e viagens permeadas por problemas de ordem coletiva ou pessoal e de relacionamento com colegas, técnicos, dirigentes e, principalmente, de pressões naturais da competição. (DE ROSE JR.; DESCHAMPS; KORSAKAS, 1999). O fato de a resiliência remeter à habilidade do ser humano ter êxito frente às adversidades da vida, superá-las e inclusive, fortalecer-se ou transformar-se por elas, parece ser uma característica fundamental neste esporte. Observe-se que no índice de resiliência geral e em três de seus cinco fatores, os participantes possuem médias próximas do ponto 3 da escala de respostas que corresponde a 'frequentemente é verdade'.

Pensa-se que o esporte pode ser considerado um promotor de resiliência para aqueles que o praticam. O exercício do enfrentamento das adversidades naturais deste esporte pode, de certa forma, capacitar seus jogadores a serem mais resilientes. Greco (1999), por exemplo, relata o quanto o Basquetebol é um esporte que exige, a cada jogada, uma tomada de decisão, uma estratégia de resolução de problema técnico-tático e, como esporte coletivo, exige a interação com o outro, companheiro ou adversário, e por esse motivo os aspectos emocionais desestruturantes estão à flor da pele.

O treinamento de alto rendimento exige o bom desenrolar de inúmeros quesitos psicológicos. O limite é a meta, e muitas vezes o atleta é levado a demonstrar, por meio de suas habilidades, que esse limite não existe (DE ROSE JR.; DESCHAMPS; KORSAKAS, 1999). Logo a superação dos limites encontrada no Basquetebol pode ser um instrumento de promoção e desenvolvimento da resiliência a ponto de convergir em bons índices de resiliência geral demonstrada do grupo participante do estudo.

Hernandez Junior (2000) diz que esse dinâmico esporte pode ser decidido nos últimos segundos de jogo e, desta forma, os fatores adversos e, sobretudo, a maneira de os atletas os encararem, pode ser determinante para a vitória. Durante o desenvolver da partida os atletas acertam jogadas bem sucedidas e, em uma fração de segundo, podem naturalmente cometer erros, e essa alternância de sucesso e fracasso pode ser repentina. Isso exige foco por parte do atleta em cada situação de jogo, que deve superar suas falhas quase que automaticamente no intuito de promover êxito nesses últimos segundos como cita Hernandez Junior (2000).

Tendo em vista que a coleta de dados foi realizada com atletas profissionais do campeonato regional, considerado por especialistas do meio esportivo o mais acirrado do Brasil, pode-se afirmar que essas características psicológicas próprias da resiliência são aspectos importantes para os atletas de alto rendimento desse esporte.

Dentre os resultados dos fatores de resiliência apresentados a maior média descritiva foi “persistência diante das dificuldades” (3,66) com um baixo desvio-padrão de (0,39), seguido do fator “aceitação positiva de mudanças” (3,57) com desvio-padrão de (0,39).

Ao se observar a média de (3,66) para o fator “persistência diante as dificuldades”, em uma escala de respostas que varia de 0 a 4, pode-se dizer que os atletas de Basquetebol têm a característica de buscar atingir seus objetivos mesmo nas dificuldades, bem como de ser capazes de lidar com desafios, encarando-os sempre que necessário e de nunca desistir diante dos desafios encontrados, dando melhor de si em prol da equipe. A persistência parece ser também uma forte característica dos atletas de Basquetebol que é um esporte de precisão em que a repetição exaustiva faz parte dos métodos de treinamento referente ao arremesso e a outros fundamentos do esporte.

Outro fator de destaque é a “aceitação positiva de mudanças” que expressa uma característica de quem aprende com as dificuldades ou experiências difíceis da vida, de quem acredita que passar por dificuldades pode gerar coisas boas futuramente, que as mudanças trazem com elas aprendizado ajudando a se tornar cada vez melhor e que experiências difíceis além de aumentar a capacidade de enfrentar novos desafios os tornam mais fortes.

Uma das características do jogo que supostamente pode explicar essa tendência média apresentada é que, durante uma partida de Basquetebol, é comum à alternância de quem está à frente do placar. Sua equipe pode estar vencendo por 5 ou 10 pontos nos primeiros minutos e, de repente, o jogo está empatado ou a outra equipe conseguiu ultrapassar. Essas mudanças são

comuns nesse esporte de apenas 40 minutos e saber adaptar-se às situações favoráveis ou desfavoráveis é uma constante. As relações do tempo com o placar são mutáveis e variam muito durante o jogo e o como jogar em cada uma dessas situações são de suma importância para o êxito no resultado final. A própria alternância de equipe, de uma temporada para outra, que exige, muitas vezes, mudança de residência, cidade, cores da camisa, companheiros de time, técnico, enfim, comprova que são inúmeras as variáveis na vida de um atleta profissional.

As maiores dispersões estatísticas encontradas foram relacionadas aos fatores “espiritualidade” e “resignação”, ou seja, existem atletas que acreditam muito em um ser sobrenatural que os auxiliam na vida e outros que pouco acreditam nisto; da mesma forma, existem aqueles que acreditam que diante das dificuldades tudo vai dar certo, ao passo que, outros pouco acreditam nisso.

A média do fator “espiritualidade” foi de (2,79) considerando que o ponto médio da escala EAR é (2,00). Pode-se dizer, portanto, que esse fator além de apresentar grande dispersão e variância foi o fator que mais se aproximou do ponto médio da escala em relação a média dos demais fatores. Dessa forma, percebe-se que dentre os participantes deste estudo há uma tendência maior dos atletas acreditarem que podem contar com suas crenças religiosas e que suas vidas são influenciadas por um ser superior. Contudo, essa característica não é generalizada, ou seja, existem atletas que nada acreditam ou pouco acreditam nesses eventos sobrenaturais.

A “resignação”, como se viu, é a sujeição passiva diante dos acontecimentos negativos da vida. É a crença de que, diante de situações difíceis, nada pode ser feito para mudá-las (MARTINS; SIQUEIRA; EMILIO, 2010). Desta forma, a média de (1,10) apresentada é uma característica que favorece o desenvolvimento da superação diante das adversidades. Em média, os atletas pesquisados não acreditam que “o que tiver que ser será”. Em geral, eles enfrentam situações que exigem um esforço maior do que são capazes, lutam contra os acontecimentos desfavoráveis da vida e não se assustam nem se acomodam diante de situações difíceis. Apesar disso, destaca-se a grande dispersão desses dados que revela que alguns desses atletas são mais resignados e, portanto, menos resilientes.

O fator de resiliência chamado “competência pessoal” é definido como o conhecimento das próprias capacidades e potencialidades e de seus limites (MARTINS; SIQUEIRA; EMILIO, 2010). Nele, os participantes apresentaram média de (2,88) com pequena dispersão. Logo se pode entender que, frequentemente, os atletas procuram enxergar de vários ângulos os problemas

que enfrentam e percebem que, ao lidar com estímulos estressantes, ficam cada vez mais fortes, além de conseguirem permanecer concentrados na tarefa e manter o equilíbrio mesmo estando sob pressão, não apresentando dificuldades quando se deparam com sentimentos desagradáveis.

Por tudo quanto exposto, é possível afirmar que os participantes deste estudo, ora atletas profissionais de Basquetebol, possuem níveis elevados de resiliência, sabem lidar com situações difíceis e frustrantes, lutam para superá-las e não se resignam diante das dificuldades.

### 6.3 ANÁLISES CORRELACIONAIS

Com o intuito de atingir o objetivo geral deste estudo, são apresentados na Tabela 6 os valores das correlações entre resiliência geral (média dos fatores com a resignação invertida), fatores de resiliência e coeficiente de eficiência estatística relativo ao tempo em quadra (efictempo).

**Tabela 6:** Índices de correlação de Pearson entre resiliência geral, fatores de resiliência e o coeficiente de eficiência relativo ao tempo (efictempo).

Variável	Aceitação positiva	Espiritualidade	Resignação	Competência pessoal	Persistência	Resiliência
Aceitação positiva						
Espiritualidade	0,36**					
Resignação	-0,07	0,22				
Competência pessoal	0,48**	0,33**	-0,10			
Persistência	0,38**	0,36**	-0,05	0,54**		
Resiliência	0,66**	0,68**	-0,35**	0,73**	0,67**	
<b>Efictempo</b>	-0,07	-0,04	-0,04	0,02	-0,05	-0,02

\*\* correlação significante se  $p < 0,01$

A análise de correlação demonstrou que a variável resiliência geral se correlaciona, de forma significativa, com todos os fatores que a compõe e, apenas com o fator “resignação”, sua

correlação apresenta fraca e negativa ( $r = - 0,35$ ), mas altamente significativa estatisticamente ( $p < 0,00$ ). Já a variável que representa o coeficiente de eficiência relativo ao tempo em quadra (efictempo - grifo nosso), não apresentou correlação estatística com resiliência geral, nem mesmo com seus fatores.

Os fatores “aceitação positiva diante mudanças”, “competência pessoal”, “espiritualidade” e “persistência” demonstraram alta correlação significativa entre si. “Resignação diante da vida” tampouco possui correlação estatística com os outros fatores de resiliência.

Segundo Nitsch (1986), a psicologia do esporte está preocupada em descrever, explicar e buscar prognósticos das ações esportivas com o fim de desenvolver e aplicar programas, cientificamente fundamentados, de intervenção levando em consideração aos princípios éticos. Desta forma, ao perceber a ausência de correlação entre o nível de resiliência dos atletas e o índice do coeficiente de eficiência relativo ao tempo em quadra questiona-se a efetividade das estatísticas fornecidas pela Federação Paulista de Basquetebol no tocante às anotações realizadas durante os jogos. Parece que os índices oficiais mostram-se insuficientes para avaliar ou retratar o desempenho de um atleta profissional. Vale esclarecer esta crítica com exemplos de ações que compõem uma partida de Basquetebol e que não estão contidas nas estatísticas que integram o coeficiente de eficiência: a comunicação entre os atletas que resulta em uma jogada defensiva eficaz, a intensidade empregada a cada lance de jogo, a disciplina tática, o bloqueio para que um companheiro possa obter o rebote, o corta-luz, os dribles e as fintas, etc.

Em suma, o Basquetebol é composto por uma gama complexa de fundamentos que são determinantes para o desenvolvimento do jogo e as estatísticas, atualmente utilizadas pela PFB, mostram-se, a princípio, insuficientes para captar todos os movimentos da partida, o que parece dificultar a correlação entre essas variáveis estatísticas de jogo e a resiliência.

Por outro lado, apesar de o esporte fornecer desafios e incitar a negociação cognitiva entre os fatores de risco imposto aos indivíduos e os seus fatores de proteção (JONHSON, 1999) e, desta forma, hipoteticamente auxiliar no desenvolvimento da resiliência, pode ser que, de fato, esse aspecto psicológico não tenha relação com a eficiência. Trata-se de uma questão que vale ser aprofundada em outros estudos.

## 6.4 ANÁLISES COMPARATIVAS

Para atingir os objetivos específicos do presente estudo subdividiu-se o grupo total de jogadores segundo algumas especificidades como descrito no subtítulo 5.4 (procedimentos de análise dos dados).

As comparações entre os grupos e as variáveis do estudo foram realizadas com o auxílio de algumas técnicas estatísticas, como: Teste T de amostras independentes, análise de variância (ANOVA), teste de comparações múltiplas Post Hoc de Tukey, teste de variabilidade não paramétrico Kruskal-Wallis e teste de homogeneidade Tukey HSD.

A descrição das técnicas estatísticas foi realizada no subtítulo 5.6 (verificação dos pressupostos da técnica utilizada), e os resultados desses testes serão apresentados a seguir, começando com a comparação entre os grupos e a experiência profissional.

### 6.4.1 Comparação da experiência profissional

A primeira comparação entre grupos refere-se à subdivisão, segundo a experiência profissional dos atletas.

Inicialmente, o critério utilizado para subdivisão dos grupos foi pautado pela média aritmética do tempo de profissão dos atletas que foi de 9,08 anos de profissão. Para facilitar a operação estatística se codificou os dois grupos em (menor tempo) para os menos experientes e (maior tempo) para o grupo formado pelos mais experientes. O grupo de menor tempo de profissão foi formado por 39 atletas (55%), já os outros 32 jogadores de maior tempo de profissão representam 45% do grupo geral.

Com os dois grupos subdivididos aplicou-se um teste T de normalidade para averiguar se era possível realizar testes paramétricos, ou seja, se era viável comparar as médias dos dois grupos. Em seguida, foi realizado o teste T de amostras independentes no intuito de detectar se haviam diferenças significativas entre os grupos nos níveis de “efictempo”, resiliência geral e seus cinco fatores. Desta forma, a Tabela 7 expressa os resultados da comparação entre os grupos

de menor tempo de experiência profissional com o grupo de maior tempo dentre as variáveis do estudo.

**Tabela 7:** Teste T de normalidade e de amostras independentes para os grupos (menor tempo) e (maior tempo)

	Tempo de Basquetebol profissional			T
		Média	Desvio-Padrão	
Efictempo	menor tempo	3,24	2,80	5,19*
	maior tempo	3,72	2,03	
Resiliência	menor tempo	3,11	0,31	3,07
	maior tempo	3,21	0,39	
Aceitação positiva	menor tempo	3,60	0,36	1,26
	maior tempo	3,55	0,43	
Espiritualidade	menor tempo	2,71	0,96	1,77
	maior tempo	2,90	0,82	
Resignação	menor tempo	1,24	0,83	7,17
	maior tempo	0,94	0,50	
Competência pessoal	menor tempo	2,85	0,49	0,70
	maior tempo	2,92	0,56	
Persistência	menor tempo	3,66	0,43	1,12
	maior tempo	3,66	0,33	

\*  $p < 0,05$

Os dados apresentados na Tabela 7 demonstram que o grupo mais experiente obteve uma média maior, durante a temporada, do que o grupo menos experiente e com um menor desvio-padrão em relação à variável coeficiente de eficiência relativo ao tempo em quadra (“efictempo”).

Para melhor averiguar possíveis diferenças foi estabelecida uma subdivisão mais detalhada do que a anterior haja vista que essa subdivisão separa os participantes em quatro grupos escalonados a cada 5 anos de profissão.

Preliminarmente, os dados foram submetidos ao teste não paramétrico Kruskal-Wallis que fornece a descrição dos grupos com a quantidade de atletas em cada grupo (23 atletas no grupo de 0 a 5 anos); (26 atletas no grupo de 5 a 10 anos); (11 atletas no grupo de 10 a 15 anos); (11 atletas no grupo mais de 15 anos) e suas respectivas médias.

**Tabela 8:** Resultados do teste de Kruskal-Wallis de comparação entre quatro grupos de experiência profissional

	Tempo de Basquetebol profissional	N	Média do grupo	X	Significância
Aceitação positiva	0 a 5	23	32,93	2,73	0,43
	5 a 10	26	41,19		
	10 a 15	11	34,32		
	mais de 15	11	31,82		
Espiritualidade	0 a 5	23	31,09	2,29	0,51
	5 a 10	26	37,25		
	10 a 15	11	37,73		
	mais de 15	11	41,59		
Resignação	0 a 5	23	42,87	4,78	0,18
	5 a 10	26	31,13		
	10 a 15	11	31,05		
	mais de 15	11	38,09		



	Tempo de Basquetebol profissional	N	Média do grupo	X	Significância
Competência pessoal	0 a 5	23	31,20	3,86	0,27
	5 a 10	26	37,60		
	10 a 15	11	45,18		
	mais de 15	11	33,09		
Persistência	0 a 5	23	30,76	2,57	0,46
	5 a 10	26	38,58		
	10 a 15	11	36,73		
	mais de 15	11	40,14		
Resiliência	0 a 5	23	26,04	8,05	0,04
	5 a 10	26	41,35		
	10 a 15	11	41,45		
	mais de 15	11	38,73		
Eficiência	0 a 5	23	25,72	10,16	0,01
	5 a 10	26	44,50		
	10 a 15	11	36,05		
	mais de 15	11	37,36		

O teste de variabilidade não paramétrico Kruskal-Wallis demonstra que não há diferença significativa entre grupos quanto aos fatores de resiliência, porém, há uma diferença significativa entre algum dos grupos referente ao coeficiente de eficiência estatística. O teste de variabilidade não paramétrico em questão não especifica entre quais grupos essa diferença é significativa, desta forma, posteriormente será apresentada uma análise de comparações múltiplas por meio do teste Post Hoc de Tukey para detectar quais grupos se diferenciam estatisticamente. No presente

momento, para averiguar se essa diferença é significativa aplicou-se a análise de variância ANOVA como revela a Tabela 9.

**Tabela 9:** Resultados da ANOVA que comparou as médias das variáveis do estudo entre quatro grupos separados por tempo de profissão.

		Soma dos quadrados	gl	Média dos quadrados	F	Sig.
Aceitação positiva	Entre grupos	0,34	3	0,11	0,71	0,547
Espiritualidade	Entre grupos	1,88	3	0,62	0,76	0,517
Resignação	Entre grupos	2,64	3	0,88	1,76	0,162
Competência pessoal	Entre grupos	1,18	3	0,39	1,46	0,231
Persistência	Entre grupos	0,37	3	0,12	0,81	0,491
Resiliência	Entre grupos	0,84	3	0,28	2,36	0,079
Efictempo	Entre grupos	65,51	3	21,83	4,00	<b>0,011</b>

Diferença significativa ( $p < 0,01$ )

Percebe-se que, dentre as variáveis do estudo, a única que apresentou diferença estatística significativa nos tratamentos de análise de variância (ANOVA) e no teste de variabilidade não paramétrico (Kruskal-Wallis), entre os grupos foi o coeficiente de eficiência relativo ao tempo em quadra (“efictempo”). Isso quer dizer que, dentre os fatores de resiliência, não há diferença estatística significante. Os grupos demonstram ser parecidos no tocante à resiliência, por outro lado, no quesito técnico do jogo os grupos apresentam diferenças.

A Tabela 10 descreve os valores dos grupos referente às médias e desvios-padrão, segundo ANOVA, concernentes à variável coeficiente de eficiência relativa ao tempo em quadra (“efictempo”).

**Tabela 10:** Análise descritiva da variável de eficiência relativa ao tempo em quadra.

	N	Média	Desvio-Padrão
0 a 5	23	2,19	2,33
5 a 10	26	4,50	2,44
10 a 15	11	3,63	1,99
mais de 15	11	3,46	2,36
Total	71	3,45	2,481

É possível perceber que a média do coeficiente de eficiência relativo ao tempo em quadra dos atletas mais inexperientes (0 a 5 anos) é menor do que a média dos outros grupos.

Após a análise de variância demonstrar significativa diferenciação estatística na Tabela 9 entre os grupos referentes ao coeficiente de eficiência relativo ao tempo em quadra (“efictempo”) fez-se necessária uma análise de comparações múltiplas por meio do teste Post Hoc de Tukey para detectar quais grupos se diferenciam estatisticamente.

**Tabela 11** Resultado do teste Post Hoc de Tukey de comparações múltiplas referentes à variável de eficiência relativa ao tempo em quadra e os grupos separados em quatro por tempo de profissão.

Efictempo = Tukey HSD				
Tempo de Basquetebol profissional	Grupos	Diferença entre médias	Margem de erro	Significância.
0 a 5	5 a 10	-2,30*	0,66	<b>0,00</b>
	10 a 15	-1,44	0,85	0,33
	mais de 15	-1,27	0,85	0,44
5 a 10	0 a 5	2,30*	0,66	<b>0,00</b>
	10 a 15	0,86	0,84	0,73
	mais de 15	1,03	0,84	0,61
10 a 15	0 a 5	1,44	0,85	0,33
	5 a 10	-0,86	0,84	0,73
	mais de 15	0,16	0,99	0,99
mais de 15	0 a 5	1,27	0,85	0,44
	5 a 10	-1,03	0,84	0,61
	10 a 15	-0,16	0,99	0,99

O teste Post Hoc de Tukey de comparações múltiplas demonstrou que o grupo inexperiente (0 a 5 anos) é diferente significativamente do grupo que tem de 5 anos e um mês até 10 anos de experiência.

Os atletas pertencentes ao grupo de 5 a 10 anos de profissão obtiveram, em média, (4,50) de coeficiente de eficiência relativo ao tempo em quadra, logo, é maior que a média (2,19) do

grupo menos experiente. Assim sendo, pode-se afirmar que o grupo de 5 a 10 anos de profissão é diferente e mais eficiente estatisticamente do que o inexperiente. Os outros dois grupos não demonstram diferenças significantes.

O teste de homogeneidade de Tukey representa o agrupamento das médias harmônicas, ou seja, das médias que se aproximam estatisticamente. Este teste ajuda a entender o achado do teste Post Hoc de Tukey devido às diferenciações apresentadas.

**Tabela 12:** Resultados de teste de homogeneidade de Tukey referente à variável de eficiência relativa ao tempo em quadra e os grupos separados em quatro por tempo de profissão.

Tempo de Basquetebol profissional	N	Agrupamento para alpha = 0.05	
		Médias dos grupos	
		1	2
0 a 5	23	2,19	
mais de 15	11	3,46	3,46
10 a 15	11	3,63	3,63
5 a 10	26		4,50
Significância		0,33	0,61

A Tabela 12 representa o agrupamento das médias harmônicas, e desta forma, percebe-se que o grupo tende estatisticamente a formar dois conjuntos em que os grupos de 0 a 5 anos e os de 5 a 10 anos não pertencem à mesma classe harmônica. A classe harmônica é o agrupamento entre os dados que não apresentam diferenças estatísticas significantes. Logo, pode-se afirmar que as médias entre os grupos de 0 a 5 anos e de 5 a 10 anos são diferentes significativamente.

Ao observar as médias aritméticas dos grupos pode-se afirmar que o grupo com 5 a 10 anos de profissão possui coeficiente de eficiência estatística relativo ao tempo em quadra (4,50) maior do que o grupo com menor experiência de 0 a 5 anos de profissão (2,19).

Cabe ressaltar que a ANOVA não revelou diferenças significativas entre os grupos quando comparados em função dos fatores de resiliência dos participantes. Ao separar o grupo de jogadores em dois subgrupos, um deles a partir da média de tempo de profissão e o outro separado a cada cinco anos de experiência profissional, percebeu-se que em nenhum desses subgrupos houve diferença significativa quanto aos fatores de resiliência ou resiliência geral, ou seja, para os participantes desse estudo o fato de serem mais ou menos experientes foi indiferente no tocante à resiliência.

Os atletas mais experientes pareceram ser mais eficientes estatisticamente do que jogadores de menor experiência profissional. Houve destaque para os atletas que jogam Basquetebol profissional entre 5 e 10 anos, pois demonstraram maiores indicadores médios referentes ao coeficiente de eficiência relativo ao tempo (“efictempo”) em relação aos demais grupos.

Um atleta com 5 anos de profissão no Basquetebol conta com, aproximadamente, 24 anos de idade levando-se em consideração que a última categoria de base desse campeonato é a Sub-19 também conhecida como categoria juvenil. É a partir dos 20 anos que ele se torna um profissional nesse esporte e, dos 24 aos 29 anos de idade, aproximadamente, os atletas atingem o ápice de suas carreiras em relação ao coeficiente de eficiência estatística relativo ao tempo.

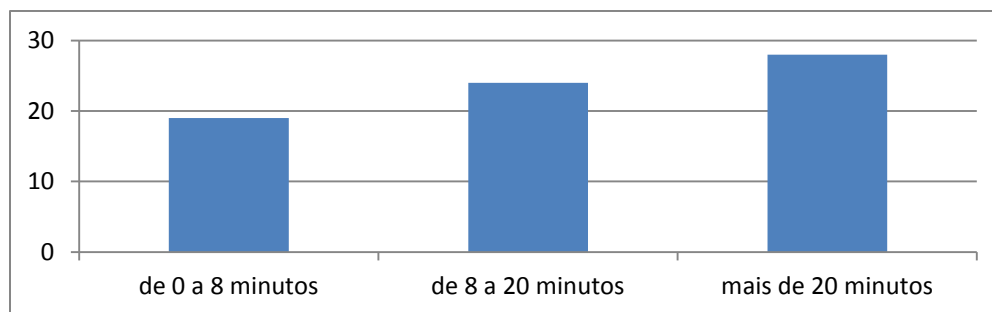
Percebe-se, portanto, que quanto mais experiente os atletas se tornam, a partir dos 10 anos de profissão, suas médias de coeficiente de eficiência foram gradativamente caindo e, por esta razão, não se pode afirmar no Basquetebol que “quanto mais experiente melhor”, pois como afirmam De Rose Jr., Deschamps e Korsakas (1999), o treinamento de alto rendimento exige o bom desempenho de um complexo de quesitos psicológicos, bem como aspectos físicos, técnicos e táticos.

#### 6.4.2 Comparação de tempo em quadra

A próxima subdivisão do grupo que será abordada pelo presente estudo refere-se ao tempo médio que o atleta atuou durante a temporada. Essa subdivisão teve como parâmetro a

observação da distribuição dos participantes como descrito no subitem 5.4 Procedimento dos dados elucidado no Gráfico 1.

**Gráfico 1:** Distribuição da amostra em três grupos referente ao tempo médio em quadra.



Subdividiu-se o grupo total em três subgrupos em que 19 atletas se enquadraram no grupo que jogou, em média, até 8 minutos por jogo durante a temporada; 24 atletas compuseram o grupo que jogou, em média, de 8 a 20 minutos por jogo. E o maior grupo, composto por 28 atletas, jogou mais de 20 minutos em média por partida.

Observem-se as médias, desvios-padrão e ANOVA dos novos grupos propostos na Tabela 13.

**Tabela 13:** Resultados da ANOVA, médias e desvio-padrão dos grupos separados pelo tempo em quadra durante o campeonato pelas variáveis do estudo.

		Média	Desvio -Padrão	F	Sig.
Acepositiva	0 a 8	3,57	0,42	0,07	0,931
	8 a 20	3,55	0,45		
	mais de 20	3,60	0,33		
	Total	3,57	0,30		
Espiritualidade	0 a 8	2,78	0,77	1,32	0,274

	8 a 20	2,58	1,18		
	mais de 20	2,98	0,68		
	Total	2,79	0,90		
Resignação	0 a 8	1,15	0,79	0,13	0,872
	8 a 20	1,04	0,77		
	mais de 20	1,12	0,63		
	Total	1,10	0,71		
Compessoal	0 a 8	2,83	0,43	0,14	0,863
	8 a 20	2,90	0,67		
	mais de 20	2,91	0,44		
	Total	2,88	0,52		
Persistência	0 a 8	3,59	0,53	0,80	0,453
	8 a 20	3,63	0,36		
	mais de 20	3,73	0,29		
	Total	3,66	0,39		
Resiliência	0 a 8	3,12	0,34	0,60	0,548
	8 a 20	3,12	0,42		
	mais de 20	3,22	0,29		
	Total	3,16	0,35		
Efictempo	0 a 8	1,57	2,71	11,79	<b>0,000</b>
	8 a 20	3,48	2,05		
	mais de 20	4,70	1,82		
	Total	3,45	2,48		

---

Diferença significativa ( $p < 0,01$ )



Os resultados apresentados na Tabela 13 demonstram diferenças estatisticamente significantes entre os grupos divididos segundo o tempo de quadra para a variável referente ao coeficiente de eficiência relativo ao tempo em quadra (“efictempo”). Nota-se que os resultados da ANOVA não revelaram nenhuma diferença significativa entre os grupos referente aos fatores de resiliência.

Após a análise de variância demonstrar significativa diferenciação estatística entre os grupos referentes ao coeficiente de eficiência fez-se necessária uma análise de comparações múltiplas por meio do teste Post Hoc de Tukey para poder detectar qual o grupo que se diferencia estatisticamente

**Tabela 14:** Resultados do Teste Post Hoc de Tukey de comparações múltiplas referentes à eficiência relativa ao tempo em quadra e os grupos separados por tempo médio jogado.

Grupo	Tempo em quadra	Diferença entre médias	Margem de erro	Significância.
0 a 8	8 a 20	-1,90*	0,66	<b>0,01</b>
	mais de 20	-3,13*	0,64	<b>0,00</b>
8 a 20	0 a 8	1,90*	0,66	<b>0,01</b>
	mais de 20	-1,24	0,60	0,11
mais de 20	0 a 8	3,13*	0,64	<b>0,00</b>
	8 a 20	1,22	0,60	0,11

Diferença significativa ( $p < 0,01$ )

Os dados demonstram que o grupo de menor tempo em quadra (0 a 8 minutos) é diferente significativamente dos demais grupos. Isto é, ao observar as médias e perceber que os atletas que atuaram menos tempo na temporada também produziram um número inferior em relação à eficiência estatística, pode-se afirmar que os grupos de jogadores que tiveram mais oportunidade são mais eficientes estatisticamente do que quem jogou menos tempo. Para melhor verificar esse

fenômeno a Tabela 15 demonstrará o teste de homogeneidade de Tukey HSD dos grupos discutidos.

**Tabela 15:** Resultado do teste de homogeneidade de Tukey HSD de eficiência relativa ao tempo em quadra por grupos separados por tempo médio jogado durante a temporada.

Tempo em quadra	N	Agrupamento para alpha = 0.05	
		Médias dos grupos	
		1	2
0 a 8	19	1,57	
8 a 20	24		3,48
mais de 20	28		4,70
Significância		1,000	0,14

A Tabela 15 demonstra que o grupo de menor tempo em quadra (0 a 8 minutos) apresenta diferença estatística em relação aos outros dois grupos no coeficiente de eficiência estatística relativo ao tempo. Esse resultado permite compreender porquê dentro de uma equipe de Basquetebol 12 atletas são escalados para a participar da partida, mas apenas 5 atletas por vez entrarão em quadra, sendo certo que os 7 demais aguardarão no banco de reservas. Esta diferença entre o número de jogadores titulares e suplentes é significativa e faz parte das regras do jogo.

Tendo em vista esta particularidade e o coeficiente de eficiência relativo ao tempo em quadra, levou-se em consideração o tempo médio jogado pelos atletas e, mesmo assim, eles se mostram estatisticamente diferentes (vide resultados da ANOVA na Tabela 13). Assim sendo, pode-se afirmar que os jogadores que mais tempo permanecem em quadra possuem melhor coeficiente quando comparados aos atletas que menos participam da partida.

Ante o exposto, é possível afirmar que os atletas titulares que mais tempo jogam produzem mais números positivos durante os jogos quando comparados aos suplentes, talvez

seja possível que, por desses esses dados, se possa reforçar o motivo de sua permanência por mais tempo em quadra.

Por fim, cabe ressaltar que resultados da ANOVA não revelaram diferenças estatísticas significativas entre os grupos em relação à resiliência.

#### 6.4.3 Comparações por colocação no campeonato

Finalmente, dividiu-se o grupo de participantes em função da colocação oficial de suas equipes durante a temporada. Esta subdivisão tomou por base a classificação final das equipes no Campeonato Paulista de Basquetebol no ano de 2011. Subdividiu-se o grupo total segundo a seguinte classificação: (a) Elite - grupo de atletas das equipes que terminaram o campeonato entre as 5 primeiras colocadas; (b) Mediano – grupo de atletas que pertence às equipes que terminaram o campeonato entre a sexta e a décima colocações e (c) Abaixo - grupo composto por atletas que pertencem às equipes colocadas entre o décimo primeiro e o décimo sexto (último) lugar no campeonato.

Oportuno esclarecer que o nome das equipes não pode ser divulgado em virtude dos princípios éticos que resguardam o sigilo necessário para realização de uma pesquisa científica.

**Quadro 2:** Critério de classificação das equipes de acordo com a colocação no campeonato.

	COLOCAÇÃO NO CAMPEONATO	Quantidade
Elite	De primeiro a quinto colocado	27 atletas
Mediano	De sexto ao décimo colocado	11 atletas
Abaixo	De décimo primeiro ao décimo sexto colocado	33 atletas

O grupo Elite foi composto por 27 atletas que representam (38%) dos participantes, enquanto que o grupo Mediano representa a menor porcentagem (15%) e é composto pelos 11 atletas pertencentes aos times mais mal colocados no campeonato.

A Tabela 16 expõe as médias, desvios-padrão e ANOVA dos grupos referentes à subdivisão de acordo com a classificação no campeonato.

**Tabela 16:** Resultados da ANOVA, médias e desvio-padrão dos grupos separados pela classificação final oficial do campeonato e as variáveis do estudo.

		Média	Desvio-Padrão	F	Significância
Eficiência	Elite	4,17	2,49	2,26	0,111
	Mediano	2,47	2,75		
	Abaixo	3,19	2,28		
	Total	3,45	2,48		
Resiliência	Elite	3,17	0,42	2,65	0,078
	Mediano	3,36	0,29		
	Abaixo	3,08	0,28		
	Total	3,16	0,35		
Espiritualidade	Elite	2,70	1,06	0,86	0,427
	Mediano	3,12	0,99		
	Abaixo	2,76	0,71		
	Total	2,79	0,90		
Resignação	Elite	1,09	0,62	0,01	0,990
	Mediano	1,12	1,00		
	Abaixo	1,11	0,70		
	Total	1,10	0,71		
Compessoal	Elite	2,97	0,64	5,68	<b>0,005</b>
	Mediano	3,23	0,23		
	Abaixo	2,69	0,40		
	Total	2,88	0,52		

		Média	Desvio- Padrão	F	Signifi- cância
Persistência	Elite	3,62	0,49	1,76	0,179
	Mediano	3,86	0,20		
	Abaixo	3,62	0,33		
	Total	3,66	0,39		
Acepositiva	Elite	3,65	0,36	2,71	0,073
	Mediano	3,72	0,34		
	Abaixo	3,46	0,41		
	Total	3,57	0,39		

Diferença significativa ( $p < 0,01$ )

Após a análise de variância demonstrar significativa diferenciação estatística entre os grupos referentes ao fator de resiliência “competência pessoal” fez-se necessária uma análise de comparações múltiplas por meio do teste Post Hoc de Tukey para poder detectar qual o grupo que se diferencia estatisticamente quanto a percepção da competência pessoal.

**Tabela 17:** Teste Post Hoc de Tukey de comparações múltiplas referentes à variável de competência pessoal e os grupos separados pela classificação final oficial no campeonato.

Grupo	Equipe	Diferença entre médias	Margem de erro	Significância
Elite	Mediano	-0,258	0,176	0,313
	Abaixo	0,280	0,127	0,079
Mediano	Elite	0,258	0,176	0,313
	Abaixo	0,539*	0,171	<b>0,007</b>
Abaixo	Elite	-0,280	0,127	0,079
	Mediano	-0,539*	0,171	<b>0,007</b>

\*A média é diferente significativamente ( $p < 0.05$ )

Os dados demonstram que o grupo Mediano é diferente significativamente do grupo Abaixo. Por sua vez, o grupo Elite não apresenta diferença estatística comparado com os demais grupos. Para melhor compreensão, a Tabela 18 demonstra o teste de homogeneidade dos grupos.

**Tabela 18:** Resultado do teste de homogeneidade de Tukey referente à variável de competência pessoal e os grupos separados pela classificação oficial no campeonato.

Grupos	Agrupamento para alpha = 0,05		
	Médias dos grupos		
	N	1	2
Abaixo	33	2,69	
Elite	27	2,97	2,97
Mediano	11		3,23
Significância		0,19	0,24

A Tabela 18 representa o agrupamento das médias harmônicas dos grupos, e desta forma, percebe-se que o grupo tende estatisticamente a formar dois conjuntos em que o grupo Mediano não se agrupa ao grupo Abaixo. No caso, o grupo Elite não pareceu diferente significativamente de nenhum outro.

Assim sendo, constata-se que o grupo Mediano tem a percepção de ser mais competente no que faz do que o grupo Abaixo, bem como consegue lidar com eventos adversos e sentimentos desagradáveis mais facilmente.

O fato dos atletas do grupo Mediano se diferenciar em relação a esse fator de resiliência comparado aos atletas das equipes que ficaram abaixo na tabela de classificação demonstra que qualidades resilientes como: manter o equilíbrio diante de um problema aparentemente impossível de controlar ou resolver; procurar ver os vários ângulos que um problema possa ter; acreditar que ao lidar com situações estressantes esses eventos podem torná-los cada vez mais forte e, mesmo sob pressão conseguir permanecer concentrado; podem explicar porque a percepção da competência pessoal pode ser importante no desenvolvimento profissional de um atleta profissional.

Aqueles atletas que pertenciam às equipes que não obtiveram destaque no campeonato e que, conseqüentemente, mais perderam do que venceram durante a competição, se percebem menos competentes e demonstraram menores médias referentes ao fator “competência pessoal”.

Estudos descrevem as qualidades psicológicas apresentadas pelos atletas como a eficaz tomada de decisão nos momentos de adversidades (THELWELL; WESTON; GREENLESS, 2007), e a capacidade de persistir e superar-se (BULL; SHAMBROOK; JAMES, 2005). Sabe-se que o apoio e o suporte social adequados fazem parte desse processo de forma positiva e auxiliadora (REES; HARDY, 2000).

Dessa forma, o conhecimento prévio do ambiente esportivo faz pensar que a crítica realizada pelos meios de comunicação, a torcida e a pressão dos dirigentes sob os atletas que integram as equipes que estão nas últimas colocações do campeonato podem explicar o baixo nível apresentado em relação à percepção de “competência pessoal”.

Conforme mencionado anteriormente, o suporte social tem sido identificado como uma variável-chave para o bem-estar e o desempenho positivo dos atletas (KIM; DUDA, 2003; REES; HARDY; FREEMAN, 2007).

Observa-se que os atletas sentem-se mais confiantes ao perceberem as dimensões de apoio social e, como foi visto nesse estudo, essa relação está interligada à percepção da competência pessoal. Quando é preciso enfrentar uma adversidade, aperfeiçoam sua estima, seu equilíbrio emocional e percebem esse apoio (REES; HARDY, 2000).

A presença de suporte social, ou a sua falta, pareceu influenciar a capacidade dos atletas para lidar com sucesso e com seus sentimentos desagradáveis (REES, 2000).

Além de buscar apoio social, os atletas usam uma variedade de adaptações estratégicas de enfrentamento em resposta à sua adversidade, incluindo-se a reinterpretação positiva, resolução de problemas e aceitação (REES; HARDY, 2000).

Qual o papel da experiência de jogo para ajudar os atletas a se tornarem resilientes? De acordo com Richardson e colaboradores (Richardson et al, 1990;. Richardson, 2002), a exposição à adversidade e ao desafio permite que as pessoas iniciem um processo que pode levar a reinserção resiliente ou a adição e fortalecimento da resiliência.

O presente estudo não percebeu diferenças em relação ao nível de resiliência e a experiência dos atletas, porém, quando comparados à classificação no campeonato, verificaram-se diferenças restritas ao aspecto do fator de resiliência chamado “competência pessoal”.



Por fim, cabe ressaltar que a ANOVA não demonstrou diferença significativa entre os grupos no tocante aos demais fatores de resiliência, bem como em relação a variável do coeficiente de eficiência relativo ao tempo em quadra (“efictempo”).

## 7 CONCLUSÃO

Este estudo investigou o nível de resiliência de atletas de Basquetebol pertencentes ao campeonato organizado pela Federação Paulista de Basquetebol no intuito de constatar se essa variável psicológica se relaciona a uma variável estatística chamada coeficiente de eficiência que relata o desenvolvimento, representada numericamente, das ações dos atletas nos jogos. Além disso, comparou como estas variáveis podem se diferenciar quando analisadas em diversos grupos que a pesquisa se propôs a elaborar.

A resiliência é considerada um construto novo, em formação conceitual e que ainda não está totalmente desenvolvido, carecendo de definições mais claras e objetivas, conforme defendem Barlach (2008), Oliveira (2008), Rutter (2000) e Taboada et al (2006).

Logo, falar de um conceito teórico ainda em desenvolvimento obriga os pesquisadores que se propõem a investigá-lo tomar cuidado com o emprego das palavras, principalmente com a precisão das definições utilizadas.

A resiliência, segundo Martins, Siquera e Emilio (2010) é a habilidade do ser humano de ter êxito frente às adversidades da vida, superá-las e inclusive, ser fortalecido ou transformado por elas. Essa é a definição que o presente estudo seguiu como referencial teórico quando percebeu necessário o movimento de discussão da análise dos achados perante as respostas dos participantes e observou que o nível geral de resiliência do grupo é alto, ou seja, a resiliência é um aspecto psicológico característico entre os atletas profissionais de Basquetebol.

Ao analisar os fatores que compõem o construto observou-se que o fator de maior valor médio, se aproximando à escala máxima do instrumento, foi persistência diante das dificuldades. Neste sentido, ser persistente e não desistir dando o melhor de si diante das adversidades parecem ser qualidade resiliente com mais destaque dentre aquelas que os atletas desenvolvem durante suas trajetórias de vida e caminho profissional.

Outro fator que demonstrou alto valor foi aceitação positiva diante das mudanças. Os atletas acreditam que os eventos adversos da vida sempre trazem aprendizado e olham para os desafios de forma positiva encontrando nesses obstáculos uma oportunidade de evolução pessoal. A resignação diante da vida é um fator de resiliência que se mostrou baixo uma vez que, quanto menor sua caracterização, melhor é o nível de resiliência do atleta. O fato de a média encontrada

ter sido baixa fez pensar que os atletas não costumam acreditar no “que tiver que ser será”. Eles, em geral, buscam atingir suas metas sem se assustar diante situações desafiantes e difíceis. Importante frisar que nesse quesito houve uma grande dispersão nos resultados e isso explica porque existem atletas dentre os participantes que não são bem desenvolvidos quanto à sua resignação, enquanto outros apresentam ser quase nada resignados.

Competência pessoal é o conhecimento das próprias capacidades, potencialidades e de seus limites (MARTINS; SIQUEIRA; EMILIO, 2010). Por isso, o alto nível nesse fator indicou que os atletas se caracterizam como indivíduos que se percebem capazes e lidam com o estresse de forma construtiva e positiva.

O último fator abordado foi a espiritualidade. Em que pese a grande dispersão estatística, os atletas demonstraram elevado nível de desenvolvimento espiritual: existem atletas que sempre acreditam que uma força sobrenatural os ajuda e que podem com ela contar nos momentos difíceis, enquanto que outros mostraram-se descrentes com relação a esta força sobrenatural.

Com relação ao objetivo principal desse estudo, percebeu-se que não houve relação significativa entre os fatores de resiliência e coeficiente de eficiência dos atletas durante a temporada. Assim sendo, não se pode afirmar que quanto mais resiliente mais estatisticamente eficiente e vice-versa.

Ao comparar os atletas mais e menos experientes percebeu-se que não há diferença significativa com relação aos fatores de resiliência. Os atletas que jogam Basquetebol profissionalmente entre 5 e 10 anos são os mais eficientes em quadra, quando comparados aos que estão no início de carreira até 5 anos de profissão.

Observou-se ainda que os atletas que menos permanecem, em média, em quadra são diferentes significativamente dos que jogam por mais tempo durante a temporada no tocante ao quesito coeficiente de eficiência estatística. Nesse sentido, o fato de o atleta jogar por mais tempo pareceu ter relação direta com a sua eficiência.

Dentre as comparações realizadas, a única diferença significativa, em relação aos fatores de resiliência, foi quando se analisou os grupos de acordo com a classificação no campeonato. Os jogadores que pertenciam às equipes de pior classificação se julgaram menos competentes do que aqueles das equipes medianas. Oportuno frisar que o grupo das equipes de melhor classificação não se distinguiu dos demais no tocante à percepção da competência pessoal.

Como o campo da psicologia do esporte se expande para além da busca do aprimoramento técnico são necessárias mais investigações para explorar como os esforços dos atletas podem gerenciar adversidades no desporto e influenciar no seu crescimento, tanto no aspecto pessoal quanto profissional.

O presente estudo atingiu suas metas e assim pode contribuir para o entendimento do construto resiliência dos atletas de Basquetebol. Restam apenas alguns apontamentos finais a respeito das implicações teóricas, metodológicas e práticas.

- **Contribuições teóricas:**

Verificou-se por meio da revisão da literatura que a resiliência é uma área de investigação recente, mas que tem ganhado a atenção de muitos pesquisadores tanto na área da psicologia da saúde quanto no esporte. Por se tratar de um conceito teórico psicológico novo, enfrenta questões que não foram totalmente respondidas e não há, até o momento, um consenso quanto à sua natureza como, por exemplo: a resiliência é um traço, processo ou estado de personalidade? No tocante à sua definição: ela é uma adaptação positiva ou uma capacidade do homem de superar dificuldades? É uma habilidade do ser humano de ter êxito frente às adversidades e ser fortalecido por elas?

Ocorrem confusões entre o conceito de resiliência e os conceitos de fatores de risco e de proteção, vulnerabilidade, invulnerabilidade e *coping*. No entanto, este estudo promoveu um panorama geral do que a literatura já tem acumulado sobre o tema.

Quanto aos resultados obtidos, por meio das análises estatísticas, ao indicar que a resiliência é um construto psicológico característico dos atletas reforça-se o papel do construto como uma variável importante no contexto do Basquetebol, e desta forma, aponta-se para uma gama de possibilidades no campo da ciência.

- **Contribuições metodológicas:**

Utilizou-se neste estudo um instrumento válido e fidedigno para a medição da resiliência: a Escala de Avaliação de Resiliência – EAR de Martins, Siqueira e Emilio (2010).

A EAR obteve bons índices de consistência para a amostra desta pesquisa. E ao considerar a resiliência como um construto em formação, suscitou-se a busca por novos estudos

que visam verificar a qualidade psicométrica do instrumento e desta forma, auxiliar no avanço das pesquisas que possam desenvolver cientificamente investigações sobre o assunto.

- **Contribuições práticas:**

Esta dissertação não teve como objetivo utilizar dados com base numa tecnologia específica ou num projeto com uma intervenção prática, mas sim estudar de forma transversal o perfil de resiliência de uma determinada modalidade esportiva.

Espera-se que alguns dos apontamentos para o desenvolvimento de qualidades resilientes dos atletas de Basquetebol ora estudados possam, juntamente com as demais pesquisas já realizadas sobre o tema, ser utilizados por outros pesquisadores e instituições do mundo esportivo.

Como se pode concluir nesta pesquisa, o esporte é um importante instrumento para estimular o desenvolvimento de qualidades resilientes. Tendo em vista o elevado nível de resiliência apresentado pelos atletas de Basquetebol, observou-se que esta modalidade esportiva pode ser um meio propício para o aprimoramento dessas qualidades. Assim sendo, a massificação e o fomento desse esporte nas escolas e clubes pode promover o desenvolvimento dessa qualidade psicológica que traz benefícios também para a vida pessoal.

- **Limitações do estudo:**

Apesar de o estudo suscitar contribuições teóricas e práticas que poderão ser utilizadas tanto por pesquisadores do esporte quanto da psicologia, foram encontradas limitações de ordem estatística. Conforme já foi esclarecido no decorrer do trabalho, os dados fornecidos pela Federação Paulista de Basquetebol não demonstram efetivamente o desempenho dos atletas, porém, trata-se da estatística oficialmente adotada e que se dispõe na atualidade.

Outra restrição foi o fato de não ter sido possível aplicar a escala em um mesmo dia para todos os atletas, uma vez que o momento em que a equipe atravessava (sequência de derrotas ou vitórias) pode influenciar na resposta de cada participante.

Ademais, a obrigatoriedade de identificação pessoal inibiu uma parcela dos atletas de participar da pesquisa. Todavia, como foi esclarecido, apesar de ter sido assegurado total sigilo

pelo pesquisador, essas informações eram imprescindíveis para que fosse possível realizar a comparação com os dados do coeficiente de eficiência estatística disponibilizados pela FPB.

- **Agenda de pesquisa**

Diante dos resultados, conclusões e limitações apresentadas propõe-se uma agenda de pesquisa que contemple os seguintes pontos:

a) investigar o nível de resiliência em atletas profissionais em outros estados do Brasil e em outros países, além de outros esportes e faixas etárias;

b) realizar periodicamente um levantamento bibliográfico em diversas bases de dados nacionais e internacionais a fim de acompanhar o desenvolvimento das investigações sobre a resiliência, pois apesar de ser um objeto de investigação relativamente recente, tem ganhado adeptos na comunidade científica;

c) analisar a relação da resiliência com outros aspectos do jogo de Basquetebol.

Por fim, almeja-se que este estudo desperte o interesse dos pesquisadores a dedicar seu tempo para compreender a resiliência sob o ponto de vista do esporte. Espera-se que os envolvidos no desporto possam desenvolver suas potencialidades práticas, sem esquecer-se da psicologia que, no caso, traz a importante contribuição no tocante ao estudo das qualidades resilientes que são significativas não só sob aspecto psicológico do indivíduo como também nos jogos e treinos.

## REFERÊNCIAS

ANGST, R. Psicologia e resiliência: uma revisão de literatura. **Psicologia Argumento**, n. 27, p. 253-260, 2009.

ANSHEL, M. H.; KAISSIDIS, A. N. Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. **The British Journal of Psychology**, v. 88, p. 263-276, 1997.

BAR-ELI, M.; TENENBAUM, G. The interaction of individual psychological crisis and time phases in basketball. **Perceptual and Motor Skills**, v. 66, p. 523-530, 1988.

BARLACH, L.; LIMONGI-FRANÇA, A. C.; MALVEZZI, S. O conceito de resiliência aplicado ao trabalho nas organizações. **Revista Interamericana de Psicologia**, v. 42, n. 1, p. 101-112, 2008.

BARREIRA, D. D.; NAKAMURA, A. P. Resiliência e autoeficácia percebida: articulação entre conceitos. **Aletheia**, n. 23, p. 75-78, jan./jun. 2006.

BULL, S. J. et al. Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. **Journal of Applied Sport Psychology**, n. 17, p. 209-227, 2005.

BUTLER, L.D. et al. Posttraumatic growth following the terrorist attacks of September 11, 2001: Cognitive, coping, and trauma symptom predictors in an internet convenience sample. **Traumatology**, n. 11, p. 247-267, 2005.

CALHOUN, L. G.; TEDESCHI, R. G. The foundations of posttraumatic growth: an expanded framework. In: \_\_\_\_\_. (Eds.). **Handbook of posttraumatic growth: research and practice**. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2006. p. 24-26.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow: the psychology of optimal experience**. New York: HarperCollins Publishers, 1990.

COOPERSMITH, S. **The antecedents of self-esteem**. San Francisco: Freeman, 1967.

DANCEY, C; REIDY, J. *Estatística sem matemática para psicologia*. Porto Alegre: Artmed, 2007.

DANISH, S. J.; PETITPAS, A. J.; HALE, B. D. Life development intervention for athletes: life skills through sports. **The Counseling Psychologist**, n. 21, p. 352–385, 1993.

DE ROSE JÚNIOR., D.; DESCHAMPS, S. R.; KORSAKAS, P. Situações causadoras de estresse no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 13, n. 2, p. 217-229, 1999.

DE ROSE JÚNIOR, D. **Basquetebol**: uma visão integrada entre ciência e prática. São Paulo: Manole, 2005.

DESLANDES, S. F.; JUNQUEIRA, M. F. P. Resiliência e maus tratos à criança. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, n. 1, p.227-235, 2003.

FLACH, F. F. **Resilience**: how to bounce back when the going gets tough! New York: Hatherleigh Press, 1988.

\_\_\_\_\_. **Resiliência**: a arte de ser flexível. São Paulo: Saraiva, 1991.

\_\_\_\_\_. **Resilience**: Discovering a new strength at times of stress. New York: Hatherleigh Press, 1997.

FROMM, K.; ANDRYKOWSKI, M. A.; HUNT, J. Positive and negative psychosocial sequelae of bone marrow transplantation: Implications for quality of life assessment. **Journal of Behavioral Medicine**, n. 19, p. 221-240, 1996.

GALLI, N.; VEALEY, R.S. “Bouncing back” from adversity: athletes’ experiences of resilience. **The Sport Psychologist**, n. 22, p. 316-335, 2008.

GARGANTA, J. A formação estratégico-tática nos jogos desportivos de oposição e cooperação. In: GAYA, A.; MARQUES, A.; TANI, G. (Orgs.). *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades*. Porto Alegre: UFRGS, 2004. p. 217-33.



GARMEZY, N. Process and reactive schizophrenia: some conceptions and issues. **Schizophrenia Bulletin**, v. 1, n. 2, p. 30-74, 1970.

\_\_\_\_\_. Resilience and vulnerability to adverse development outcomes associated with poverty. **American Behavioral Scientist**, v. 34, n. 4, p. 416-430, 1991.

GRECO, P.J. Cognição e ação. In: SAMULSKI, D. (Ed.). *Novos conceitos em treinamento esportivo*. Belo Horizonte: CENESP/ UFMG/Publicações Indesp, 1999. p. 119-53.

GROTBERG, E. H. Introdução: novas tendências em resiliência. In: MELILLO, A.; OJEDA, E. N. S. (Orgs.). **Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

GUTTMANN, A. Who's on first? Or, book on the history of American Sports. **Journal of American History**. v. 66, p. 348, 1979.

HERNANDES JÚNIOR, B. D. O. **Treinamento desportivo**. São Paulo: Manole, 2000.

JONES, G.; HANTON, S.; CONNAUGHTON, D. A framework of mental toughness in the world's best performers. **The Sport Psychologist**, n. 21, p. 243-264, 2007.

JONES, J.G.; HARDY, L. **Stress and performance insport**. Chichester, J. Willey & Sons, 1990.

HAASE, J. E. The adolescent resilience model as a guide to interventions. **Journal of Pediatric Oncology Nursing**, v. 21, n. 5, p. 289-299, Sept./Oct. 2004.

HAIR, J. F. et al. **Análise multivariada de dados**. 5. ed. Porto Alegre: Bookman, 2005. 593 p.

HERRENKOL, E. C.; HERRENKOL, R. C.; EGOLF, B. (1994) Resilient early school age children from maltreating homes: outcomes in late adolescence. **American Journal of Orthopsychiatry**, v. 64, n. 2, p. 301-309, 1994.

KIM, M.; DUDA, J. L. The coping process: Cognitive appraisals of stress, coping strategies, and coping effectiveness. **The Sport Psychologist**, n. 17, p. 406-425, 2003.

KUMPFER, L. K. Factors and processes contributing to resilience: the resiliense framework. In: GLANTZ, M. D.; JOHNSON, J. L. (Eds.). **Resilience and development: positive life adaptations**. New York: Academic/Plenum, 1999. p. 179-224.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In: APPELY, M. H.; TRUMBULL, R. (Eds.). **Dynamics of Stress. Physiological, Psychological, and Social Perspectives**. New York: Plenum, 1986. p. 63-80.

LEE, K. A.; HICKS, G.; NINO-MURCIA, G. Validity and reliability of a scale do assess fatigue. **Psychiatry Research**, n. 36, p. 299-305, 1991. 1991.

LEPORE, S. J.; REVERSON, T. A. Resilience and posttraumatic growth: recovery, resistance, and reconfiguration. In: CALHOUN, L. G.; TEDESCHI, R. G. (Eds.). **Handbook of posttraumatic growth: research and practice**. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2006. p. 24-46.

LEV-WIESEL, R.; AMIR, M. Posttraumatic growth among Holocaust child survivors. **Journal of Loss and Trauma**, n. 8, p. 229-237, 2003.

LUTHAR, S. S. Measurement issues in the empirical study of resilience: an overview. In: GLANTZ, M.; JOHNSON, J. L. Johnson (Eds.). **Resilience and development: positive life adaptations**. New York: Plenum, 1999.

LUTHAR, S. S.; CICHETTI, D. The construct of resilience: implications for interventions and social policies. **Development and Psychopathology**, n. 12, p. 857-885, 2000.

MANYEMA, S. B. The concept of resilience revisited. **Disasters**, v. 30, n. 4, p. 433-450, 2006.

MARTINS, M. H.; JESUS, S. N. Fatores de resiliência e bem-estar: compreender e atuar para resistir! In: SIQUEIRA, M. M. M.; JESUS, S. N.; OLIVEIRA, V. B. **Psicologia da Saúde**. 2. ed. São Bernardo do Campo: UESP, 2007. cap. 5, p. 85-113.

MASTEN, A. S. Resilience in individual development: successful adaptation despite risk and adversity. In: WANG, M. C.; GORDON, E. W. (Eds.). **Educational resilience in inner-city america: challenges and prospects**. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1994. p. 3-35.

\_\_\_\_\_. Ordinary magic: resilience processes in development. **American Psychologist**, v. 56, n. 3, p. 227-238, 2001.

MATARAZZO, J. D. Behavioral health's challenge to academic scientific and professional psychology. **American Psychologist**, v. 37, n. 1, p. 1-14, Jan. 1982.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: 4a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 1998. cap. 19. p. 333.

MILAM, J. Posttraumatic growth and HIV disease progression. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, n. 74, p. 817-827, 2006.

MILLER, P. S.; KERR, G. A. Conceptualizing excellence: past, present, and future. **Journal of Applied Sport Psychology**, n. 14, p. 140-153, 2002.

MOREIRA, V.J.P. **A influência de processos metodológicos de ensino-aprendizagem-treinamento (E-A-T) na aquisição do conhecimento tático no futsal**. 2005. 180f. Dissertação (Mestrado em Educação Física: Treinamento Esportivo) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2005.

MOREIRA, A. A eficácia e a heterocronia das respostas de adaptação de basquetebolistas submetidos a diferentes modelos de estruturação da carga de treinamento e competição. Campinas, SP: [s.n], 2006.

MORENO, J. H.; RIBAS, J. P. R. La praxiologia motriz: fundamentos y aplicaciones. Barcelona: INDE, 2004.

MURPHY, K. R.; DAVIDSHOFER, C. O. **Psychological testing: principles and applications**. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, 1988.

NEWMAN, T. **Promoting resilience**: a review of effective strategies for child care services. Centre for Evidence-Based Social Services, Bernardos: Giving Children Back their Future, 2002.

NICHOLLS, A. R.; POLMAN, R. C. J. Coping in sport: a systematic review. **Journal of Sports Sciences**, n. 25, p. 11-31, 2007.

NITSCH, J. **Anwendungsfelder in der Sportpsychologie**. Koln: Bps-Verlag, 1986.

NORMAN, E. Introduction: The strengths perspective and resiliency enhancement- A natural partnership. In: \_\_\_\_\_. (Ed.). **Resiliency enhancement**: putting the strengths perspective into social work practice. New York: Columbia University Press, 2000. p. 1-16.

OLIVEIRA, M. A. et al. Resiliência: análise das publicações no período de 2000 a 2006. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 28, n. 4, p. 754-767, 2008.

PARK, C. L.; FENSTER, J. R. Stress-related growth: predictors of occurrence and correlates with psychological adjustment. **Journal of Social and Clinical Psychology**, n. 23, p. 195-215, 2004.

PODLOG, L.; EKLUND, R.C. A longitudinal investigation of competitive athletes' return to sport following serious injury. **Journal of Applied Sport Psychology**, n. 18, p. 44-68, 2006.

POWELL, S. et al. Posttraumatic growth after war: A study with former refugees and displaced people in Sarajevo. **Journal of Clinical Psychology**, n. 59, p. 71-83, 2003.

RAINS, R.; CARPENTER, H. James Naismith: the man who invented Basketball. **Library Journal Temple University**, n. 134, p. 113, 2009.

REES, T; HARDY, L. An investigation of the social support experiences of high-level sport performers. **The Sport Psychologist**, n. 14, p. 327-347, 2000.

RICHARDSON, G. E. The metatheory of resilience and resiliency. **Journal of Clinical Psychology**, n. 58, p. 307-321, 2002.

RIDLEY, M. **O que nos faz humanos**. Rio de Janeiro: Record, 2004.

RODRIGUES, J.A. A capacidade de decisão tática e o conhecimento do jogo em jogadores juniores de basquetebol. In: TAVARES, F. et al. (Eds.). *Tendências actuais da investigação em basquetebol*. Porto: Universidade do Porto/Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. 2001. p. 227-34.

RUTTER, M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. **American Journal of Orthopsychiatry**, n. 57, p. 316-331, 1987.

\_\_\_\_\_. Implications of resilience concepts for scientific understanding. **New York Academy of Sciences**, n. 1094, p. 1-12, Dec. 2006.

RUTTER, M.; SROUFE, L. A. Developmental psychopathology: concepts and challenges. **Development and Psychopathology**, v. 12, n. 3, p. 265-296, 2000.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. São Paulo: Manole, 2002.

SHIELDS, D. L. L.; BREDEMIER, B. J. L. **Character development and physical activity**. Champaign, Il: Human Kinetics, 1995.

SILVA, M. R. S.; ELSÉN, I.; LACHARITÉ, C. Resiliência: concepções, fatores associados e problemas relativos à construção do conhecimento na área. **Paidéia**, Ribeirão Preto, v. 13, n. 26, jul./dez. 2003.

TABOADA, N. G.; LEGAL, E. J.; MACHADO, N. Resiliência: em busca de um conceito. **Revista Brasileira do Crescimento e Desenvolvimento Humano**. v. 16, n. 3, p. 104-113, 2006.

TROMBETA, L. H. A. P. **Resiliência em adolescentes**: estudo preliminar de variáveis e medida. 2000. Dissertação (mestrado em Psicologia Escolar) – Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2000.

THELWELL, R. C; WESTON, N. J. V.; GREENLESS, I. A. Batting on a sticky wicket: Identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. **Psychology of Sport and Exercise**, n. 8, p. 219-232, 2007.

TAVARES, F. Questões acerca do conhecimento e ação nos jogos desportivos. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 4, n. 2, p. 59, 2004.

THORNTON, A. A.; PERES, M. A. Posttraumatic growth in prostate cancer survivors and their partners. **Psycho-Oncology**, n. 15, p. 285-296, 2006.

WERNER, E. E.; SMITH, R. S. **Vulnerable but invincible**: a longitudinal study of resilient children and youth. New York: McGraw-Hill, 1982.

ZAMAI, C. A. **Atividade física e saúde**: estudo do conhecimento dos professores de educação física do ensino fundamental através da educação à distância. 2000. 122 f. Dissertação (mestrado em Educação Física) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2000.

YUNES, M. A. M. Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. **Psicologia em Estudo**, v. 8, n. esp., p. 75-84, 2003.

YUNES, M. A. M; SZYMANSKI, H. Resiliência: noção, conceitos afins e considerações críticas. **Resiliência e Educação**. 2. ed. São Paulo: Cortez, p. 13-42, 2001.

## ANEXO A

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, \_\_\_\_\_

consinto de minha livre e espontânea vontade, em participar do estudo que tem por objetivo verificar as relações entre a resiliência e o desempenho no basquetebol, a ser elaborado por David Pelosini aluno do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Saúde da Universidade Metodista de São Paulo.

A pesquisa se justifica pela necessidade de se avaliar a relação entre resiliência dos atletas (e seus cinco componentes: aceitação positiva de mudanças, resignação, persistência diante de dificuldades, competência pessoal e espiritualidade) e o desempenho de suas funções.

O procedimento adotado é a aplicação de uma escala de avaliação da resiliência. Além disso, serão coletados alguns dados demográficos dos participantes da pesquisa, e utilizado o coeficiente de eficiência desenvolvido pela Federação Paulista de Basquetebol.

A sua participação na pesquisa, respondendo ao questionário, não acarretará nenhum desconforto ou riscos para a sua saúde. Portanto, não estão previstos retornos para você em forma de benefícios. Asseguramos total sigilo sobre suas respostas contidas no questionário, visto que os dados da pesquisa serão analisados e divulgados coletivamente de forma a reunir todos os participantes que responderem ao questionário.

Como sua participação na pesquisa não implica em custos, despesas, danos ou represálias para você, não estão previstas formas de ressarcimento nem de indenização. Como o estudo não inclui em seus procedimentos nenhum tipo de tratamento, não estão previstos acompanhamentos e assistência.

Os pesquisadores David Pelosini (11) 99080323 e sua orientadora Profa. Dra. Maria do Carmo Fernandes Martins estarão à disposição para maiores esclarecimentos sobre sua participação. Você tem total liberdade para se recusar a participar da pesquisa, ou para desistir dela bastando que não responda ao questionário.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, 2011.

Local

Data

Mês

\_\_\_\_\_  
Assinatura do participante da pesquisa ou responsável

Documento de Identificação: \_\_\_\_\_

Assinatura do(a) pesquisador(a) \_\_\_\_\_

## ANEXO B

### Escala de Avaliação da Resiliência – EAR

Você encontrará a seguir uma série de afirmativas relacionadas à capacidade humana de superação das adversidades. Por favor, indique o quanto você concorda com as seguintes declarações, assinalando à frente de cada uma, um “X” no quadro correspondente ao quanto elas se aplicam a sua vida. Por gentileza, procure responder a todas as questões com sinceridade.

Muito obrigado por sua colaboração.

Nunca é verdade (0)	Raramente é verdade (1)	Algumas vezes é verdade (2)	Frequentemente é verdade (3)	Sempre é verdade (4)
------------------------	----------------------------	--------------------------------	---------------------------------	-------------------------

	0	1	2	3	4
1. Aprendo com minhas dificuldades ou experiências difíceis.					
2. Quando enfrento situações difíceis, posso contar com minhas crenças religiosas.					
3. O que tiver que ser, será.					
4. Procuro ver os vários ângulos dos problemas.					
5. Busco atingir meus objetivos mesmo nas dificuldades.					
6. Minha vida é influenciada por um ser superior.					
7. Lidar com stress pode me deixar mais forte.					
8. Passar por dificuldades pode gerar coisas boas para mim no futuro.					
9. Sou capaz de lidar com desafios.					
10. Não enfrento situações que exigem um esforço maior do que sou capaz.					
11. Consigo permanecer concentrado no que estou fazendo, mesmo estando sob pressão.					
12. Nunca desisto, mesmo quando penso em perder a esperança.					
13. Não luto contra os acontecimentos da vida.					



<b>Nunca é verdade</b>	<b>Raramente é verdade</b>	<b>Algumas vezes é verdade</b>	<b>Freqüentemente é verdade</b>	<b>Sempre é verdade</b>
<b>(0)</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>

14. As mudanças sempre trazem um aprendizado para mim.					
15. Em algumas situações, só Deus ou a sorte podem ajudar.					
16. As situações difíceis me assustam e me deixam paralisado(a).					
17. Consigo lidar com sentimentos desagradáveis.					
18. Diante de desafios eu dou o melhor de mim.					
19. Nada posso fazer diante de acontecimentos negativos da vida.					
20. As dificuldades ajudam a me tornar melhor.					
21. Situações adversas podem ser solucionadas com a ajuda de Deus.					
22. Não há o que fazer contra o destino.					
23. Aprendo com as dificuldades da vida.					
24. Diante de um problema impossível de controlar ou resolver, mantenho o equilíbrio.					
25. Sinto-me protegido por Deus ou por alguma força sobrenatural.					
26. Experiências difíceis aumentam minha capacidade de enfrentar novos desafios.					
27. Experiências difíceis me deixam mais forte.					
28. Diante de acontecimentos negativos da vida, não faço nada.					
29. Eu me torno melhor depois de enfrentar cada dificuldade da vida.					
30. Acredito em milagres.					
31. As dificuldades que enfrento na vida me dão oportunidade de crescer.					
32. Sinto-me uma pessoa melhor depois de enfrentar problemas.					

**ANEXO C****Questionário de dados sociodemográficos**

Nome: \_\_\_\_\_ n. da camisa \_\_\_\_\_.

Apelido: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ anos.

Estado Civil:    ( ) solteiro            ( ) casado            ( ) outros.

Marque um X na posição em que atua:

(1) armador (2) ala-armador (3) lateral (4) ala-pivô (5) pivô.

Equipe atual: \_\_\_\_\_.

Escolaridade: Fundamental ( )            Médio ( )            Superior ( ).

Há quanto tempo joga basquete profissionalmente? \_\_\_\_\_ anos.

Em quantas equipes já atuou como atleta adulto? \_\_\_\_\_.