LABORE
Laboratório de Estudos Contemporâneos
POLÊM!CA
Revista Eletrônica

REFLEXÕES SOBRE O CONCEITO DE RESILIÊNCIA: SUPERANDO ADVERSIDADES NO CONTEXTO ESPORTIVO

SIMONE MEYER SANCHES

KÁTIA RUBIO

Faculdade de Educação - Universidade de São Paulo

Resumo: O presente trabalho apresenta uma reflexão sobre o conceito de resiliência, que se refere à capacidade de um indivíduo apresentar um desenvolvimento saudável mesmo após vivenciar experiências muito adversas (RUTTER, 1999). A prática esportiva, apesar de ser considerada uma atividade atrelada à promoção de saúde, também impõe aos praticantes diversas situações que podem se tornar fatores de risco em potencial, como a pressão, avaliação constante, entre outros. Diante dessa questão, o foco de investigação e intervenção nesse contexto deve se direcionar a investigação dos mecanismos de proteção utilizados pelos praticantes para lidar com essas situações, objetivando que os mesmos os auxiliem no ambiente esportivo, mas que também possam ser transladados para outros contextos de suas vidas.

Palavras-chave: resiliência, esporte, prática esportiva

REFLECTIONS ON THE CONCEPT OF RESILIENCE: OVERCOMING ADVERSITY IN CONTEXT SPORTS

Abstract: The present work presents a reflexion on the resilience concept, which refers to one's capacity to present a healthy development even after living through very adverse experiences (RUTTER, 1999). Sports practice, although considered as an activity related to health promotion, can also impose to the athletes situations that can become potential risk factors, such as pressure, constant evaluation, among others. Facing this question, the focus of investigation and intervention in this context must be directed to the investigation of the protection mechanisms used by the athletes to deal with these situations, so that it can help them in the sports environment, and that can also be translated into other aspects of their lives.
Keywords: resilience, sport, sports practice

Universidade do Estado do Rio de Janeiro
laboreuerj@yahoo.com.br
www.polemica.uerj.br

Polêm!ca, v. 9, n. 2, p. 92 – 98, abril/junho 2010

LABORE
Laboratório de Estudos Contemporâneos
POLÊM!CA
Revista Eletrônica

A sociedade contemporânea apresenta inúmeros desafios, que podem ser de ordem física (como por exemplo, a busca da beleza e do corpo perfeito), social (relacionada ao isolamento social decorrente da grande demanda laboral, entre outros) ou emocional (como a exigência por um destaque na sociedade e a alta competitividade). Essa situação pode apresentar um grande potencial educativo, ao estimular que os indivíduos aprendam com as experiências vivenciadas e aumentem sua capacidade de enfrentamento de situações estressantes, processo representado pelo conceito de resiliência.

De acordo com Placco (2002), a resiliência pode ser definida como:

> "*A capacidade de responder de forma mais consistente aos desafios e dificuldades, de reagir com flexibilidade e capacidade de recuperação diante desses desafios e circunstâncias desfavoráveis, tendo uma atitude otimista, positiva e perseverante e mantendo um equilíbrio dinâmico durante e após os embates*". (p. 7-8)

Esse conceito se originou na área da Física mas, segundo Tavares (2002), ele vem sendo utilizado em diversas áreas do conhecimento. Na medicina, por exemplo, seria considerado como a capacidade de uma pessoa resistir a uma doença ou a uma intervenção médica, por si próprio ou com a ajuda de medicamentos. O autor está se referindo aqui aos conceitos de resiliência natural e assistida.

Yunes (2006) aponta que os estudos da resiliência na Psicologia começaram a se desenvolver há aproximadamente 30 anos, ganhando maior visibilidade nos cinco últimos, que se caracterizaram por um número crescente de pesquisadores interessados no tema, resultando no conseqüente aumento da produção científica na área. Nessa área, as investigações sobre esse

LABORE
Laboratório de Estudos Contemporâneos
POLÊM!CA
Revista Eletrônica

conceito normalmente se originam da busca pela investigação de como e porque alguns indivíduos, apesar de vivenciarem experiências muito adversas, conseguem apresentar um desenvolvimento saudável.

A revisão de todas as publicações referentes ao conceito da resiliência no período de 2000 a 2006 realizada por Oliveira, Reis, Zanelato e Neme (2008) indicou que a maioria das pesquisas sobre esse tema estabelece uma estreita relação entre resiliência e desenvolvimento humano, destacando dois fatores principais como base desse processo: os fatores de risco (adversidades como perdas significativas, desemprego, morte etc) e os fatores de proteção, que segundo Grotberg (2002) possuem a função de amenizar o efeito e as conseqüências negativas dessas situações.

Hutz e Koller (1997) citam alguns dos fatores de risco aos quais diversas crianças e adolescentes de todo o mundo, em todas as classes sociais, estão expostos: uso de drogas (lícitas ou ilícitas), comportamento sexual promíscuo, relações sexuais desprotegidas, família desestruturada, falta de modelos apropriados, socialização inadequada para promover o respeito pela vida e pela dignidade dos seres humanos, entre outros.

De acordo com a definição de Rutter (1999), os fatores de proteção correspondem às influências que podem modificar, melhorar ou alterar o modo como um indivíduo irá responder perante uma situação de risco e que potencialmente pode resultar em uma desadaptação. Os fatores de proteção geralmente aparecem relacionados ao otimismo, flexibilidade, apoio social, auto-estima, auto-eficácia, enfrentamento, controle de impulsos, domínio, espiritualidade (OLIVEIRA et al., 2008).

Sabe-se que é possível encontrarmos no contexto esportivo diversas situações consideradas como um risco em potencial, que podem dificultar o desenvolvimento saudável do praticante, caso este não possua recursos para lidar com essas adversidades, mas que também podem estimular que o indivíduo crie estratégias para enfrentar os obstáculos e se fortaleça a partir dessa situação.

LABORE
Laboratório de Estudos Contemporâneos
POLÊM!CA
Revista Eletrônica

Desta forma, a atividade esportiva pode favorecer que o praticante, ao enfrentar as situações intrínsecas ao contexto esportivo, seja capaz de transpor essa capacidade para outros campos de suas vidas, possibilitando que ele se sinta mais preparado e confiante para enfrentar as dificuldades que surgirão, por exemplo, em sua vida profissional, social ou afetiva.

A revisão bibliográfica sobre o tema apontou para diversos fatores de risco comumente presentes na vida de praticantes de atividade física e/ou de atletas profissionais (SANCHES, 2009). Indivíduos que se inserem no contexto esportivo com o objetivo de busca de qualidade de vida terão sua vivência marcada muito mais pelos aspectos positivos do que negativos da prática, já que o espaço ocupado em suas vidas por essa atividade é muito menor. Porém o universo esportivo pode ser tão sedutor a ponto de fazer com que o indivíduo se envolva de forma muito significativa, e passe a buscar de forma cada vez mais intensa a auto-superação, vivenciando alguns dos fatores potencialmente estressantes associados ao esporte de alto rendimento.

Para o atleta que constrói o seu mundo embasado na busca da conquista de grandes resultados e do reconhecimento decorrente desse esforço, tornando-se um profissional que comumente possui sua identidade atrelada ao contexto esportivo, essa atividade pode desencadear um nível de estresse alto, que repercutirá no desenvolvimento do indivíduo, positiva ou negativamente, dependendo dos recursos internos e externos que este atleta possui. Buceta (2006) destaca que a rigorosidade dos treinamentos e a autodisciplina exigidas podem se tornar fatores geradores de estresse, se não forem bem orientadas e reguladas. Além disso, o estilo de vida do atleta de alto rendimento interfere também na vida social, já que exige que ele possua uma rotina pesada de treinos e competições, incluindo viagens constantes, mudanças de cidades, de moradia e de grupos de amigos e colegas de equipe. O autor também cita alguns aspectos internos que podem se reverter em dificuldades a serem enfrentadas por esses atletas, como a alta cobrança e exigência constantes pela melhora de resultados, o nível de esforço exigido diariamente, bem como a forma do atleta lidar com a situação de avaliação e pressão constante (em treinos e competições).

LABORE
Laboratório de Estudos Contemporâneos
POLÊM!CA
Revista Eletrônica

Dependendo da forma como o esportista lida com a pressão, a própria competição esportiva também pode se tornar um momento gerador de ansiedade e estresse. Todo atleta que se aventura na rotina de treinos e competições enfrenta essas situações e poderá vivenciar sentimentos de desconforto e insegurança diante do imprevisível, já que é impossível antever o que pode acontecer em uma competição esportiva, principalmente quando ela não depende somente do desempenho do próprio atleta, mas deste em interação com seu adversário. A frustração diante de um resultado insatisfatório também pode se caracterizar como um momento adverso, assim como situações intrínsecas ao contexto de competição, como a demanda pela grande capacidade de concentração, a necessidade da rápida tomada de decisões e de superação da dor, cansaço, incômodo e condições climáticas desfavoráveis ao longo da prova. As lesões esportivas também podem se configurar como um momento difícil, tanto para os praticantes de tempo livre quanto para profissionais.

Porém os aspectos mais importantes a serem trabalhados são os fatores de proteção, que se referem aos recursos internos e externos mobilizados no processo de enfrentamento dessas situações adversas (JOHNSON; WIECHELT, 2004). Rutter (1999) destaca alguns dos fatores que auxiliarão nesse processo, como o estabelecimento e manutenção da auto-estima e auto-eficácia, por meio de relações de apego seguras e incondicionais e o cumprimento de tarefas com sucesso. O autor destaca a importância de se criar oportunidades para que o indivíduo possa modificar os rumos tomados em sua vida, denominados ‘pontos de virada’ (*turning points*).

A revisão sobre os principais fatores de proteção citados na literatura realizada por Trombeta (2000) apontou para a importância da existência de oportunidades, do indivíduo possuir um relação familiar e social positivas e que também possa vivenciar experiências positivas fora de casa. Os autores pesquisados afirmam que para um indivíduo ser considerado resiliente, é preciso que três fatores interajam dinamicamente: a coesão familiar, as características pessoais e uma rede de apoio social e afetivo eficaz. É necessária a existência de uma expectativa de sucesso no futuro, senso de humor, otimismo, entusiasmo, mente aberta e receptiva a novas

LABORE
Laboratório de Estudos Contemporâneos
POLÊM!CA
Revista Eletrônica

idéias e experiências, disciplina pessoal e responsabilidade, reconhecimento e desenvolvimento dos próprios talentos, identificação com modelos positivos, busca de autonomia, capacidade de adaptação e habilidades para lidar com diferentes situações, tolerância ao sofrimento, variedade de interesses, capacidade de comunicar sentimentos de forma adequada (assertividade), estabilidade emocional e um nível apropriado de controle, engajamento em diferentes atividades, comportamento direcionado a metas e um bom nível de auto-estima.

Desta forma, ao realizarmos uma reflexão sobre a temática da resiliência no contexto esportivo, é possível perceber que apesar desse universo apresentar obstáculos a serem superados constantemente, ele também oferece a possibilidade do praticante desenvolver recursos que o auxiliarão a lidar não somente com essas adversidades, mas com diversas situações que surgirem em outros campos de sua vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BUCETA, J. M. **Psicología y lesiones deportivas:** prevención y recuperación. Madrid: Dykinson, 1996.

GROTBERG, E. H. Nuevas tendencias en resiliencia. In: MELILLO, A.; OJEDA, E. N. S. (Org.) **Resiliencia – descubriendo las propias fortalezas**. Buenos Aires: Paidós. 2002, p. 19-30.

HUTZ, C.; KOLLER, S. H. Questões sobre o desenvolvimento de crianças em situação de rua. **Estudos de Psicologia**. Natal, v. 2, n. 1, 1997. Disponível em: <http://www.scielo.br>. Acesso em 12 de fevereiro de 2008.

JOHNSON, J. L.; WIECHELT, S. A. Introduction to the Special Issue on Resilience. **Substance use & misuse.** v. 39, n. 5, p. 657–670, 2004.

OLIVEIRA, M. A.; REIS, V. L.; ZANELATO, L. S.; NEME, C. M. B. Resiliência: Análise das Publicações no Período de 2000 a 2006. **Psicologia Ciência e Profissão.** Brasília, v. 28, n. 4, p. 754-767, 2008.

PLACCO, V. M. N. S. Prefácio. In: TAVARES, J. (Org.) **Resiliência e Educação.** São Paulo: Cortez, 2002, p. 7-12.

RUTTER, M. Resilience concepts and findings: implications for family therapy. **Journal of Family Therapy**. Oxford. v. 21, p. 119-144, 1999.

SANCHES, S. M.; **Resiliência e Prática Esportiva**. 2009. 305 f. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

TAVARES, J. A resiliência na sociedade emergente. In: TAVARES, J. (Org.) **Resiliência e Educação.** São Paulo. Cortez, 2001, p. 13-42.

TROMBETA, L. H. A. P. **Resiliência em adolescentes: estudo preliminar de variáveis e medida.** 2000. Dissertação (Mestrado) não-publicada - Instituto de Psicologia. Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2000.

LABORE
Laboratório de Estudos Contemporâneos
POLÊM!CA
Revista Eletrônica

YUNES, M. A. M. Psicologia positiva e resiliência: foco no indivíduo e na família. In: DELLÁGLIO, D. D.; KOLLER, S. H.; YUNES, M. A. M. (Org.) **Resiliência e Psicologia Positiva:** Interfaces do risco à proteção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006, p. 45-68.

Recebido: 25/02/2010

Aceito: 14/04/2010