

## Artigo Original

**A resiliência no âmbito esportivo: uma perspectiva bioecológica do desenvolvimento humano <sup>1</sup>**

Rita de Cássia da Costa Fontes <sup>1</sup>  
Maria Regina Ferreira Brandão <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Mestrado em Educação Física pela Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP, Brasil

<sup>2</sup> Pró Reitoria de Pesquisa e Pós Graduação, Centro de Pesquisa, Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP, Brasil

**Resumo:** O objetivo desse estudo foi investigar na perspectiva do paradigma bioecológico a resiliência no contexto do esporte de alto rendimento. Foram sujeitos desse estudo sete atletas de basquetebol que participaram de campeonatos mundiais e/ou olímpicos. O instrumento utilizado foi uma entrevista semi-estruturada e a análise dos resultados foi feita de acordo com os procedimentos propostos por [Maxwell](#) (2002). Os resultados apontaram que conforme o princípio da Teoria Bioecológica, a resiliência se manifesta ao longo da vida a partir da interação entre os fatores de risco e de proteção e por ser o esporte de alto rendimento um ambiente que expõe as atletas ao risco e ao estresse, essas tiveram fortalecidas suas características pessoais positivas e rede de apoio social e afetivo eficaz para superar as adversidades e não abandonar a carreira precocemente.

**Palavras-chave:** Resiliência Psicológica. Esporte. Basquete. Modelo Bioecológico.

*Resilience in sport: an ecological perspective on human development*

**Abstract:** The main goal of this study was to investigate the resilience in high-achieving level sport. Seven basketball players, who have participated in world and/or Olympic Championships, were the subjects of this study. The approach used was a semi-structured interview with questions that allowed open answers. The results were analyzed according to [Maxwell](#) (2002) procedures adapted to this study. The results showed that according to the Bioecological approach, the resilience is manifested throughout the life through the interaction of risk and protective factors and because high achieving level sport is an environment that exposes athletes to risk and stress, the athletes have strengthened their positive personal characteristics and a network of social and affective support to overcome adversities and persevere in their career in early stages.

**Keywords:** Psychological Resilienc. Sport. Basketball. Bioecological Model.

### Introdução

Resiliência é um termo que tem despertado a atenção e a curiosidade das pessoas em diversos segmentos da sociedade. Fala-se em estratégias resilientes, empresas resilientes, escolas resilientes, famílias resilientes e indivíduos resilientes. Este conceito passou a ser utilizado na Psicologia para caracterizar a capacidade humana de passar por experiências adversas sucessivas sem prejuízos para o seu próprio desenvolvimento, superando e, até mesmo, se fortalecendo diante das adversidades da vida ([GRUNSPUN](#), 2006). Segundo [Rutter](#) (1999), resiliência é um conjunto de processos sociais e intrapsíquicos que ocorre em determinado período em combinação com os atributos do indivíduo, da família, do ambiente social e cultural em que ele vive. Para esse mesmo autor, a resiliência não pode ser vista como um atributo

fixo do indivíduo, pois se as circunstâncias mudam, a resiliência se altera e, além do mais, os mesmos eventos negativos podem ser experienciados de maneira diferente pelo mesmo indivíduo assim como, por diferentes pessoas.

A compreensão e a definição da resiliência a partir da interação do indivíduo com seu ambiente implicam, também, no entendimento dos chamados fatores de risco e de proteção. Segundo [Morais](#) e Koller (2004), os fatores de risco seriam os eventos negativos de vida que quando presentes aumentam a probabilidade do indivíduo apresentar problemas físicos, psicológicos e/ou sociais. Já os fatores de proteção correspondem às influências que modificam, melhoram ou alteram respostas pessoais a determinados riscos de adaptação do indivíduo ao contexto no qual vive.

No esporte, pode-se dizer que as pressões psicológicas e fisiológicas que estão associadas aos treinamentos, competições e a sua organização social mostram que o desempenho

<sup>1</sup> Artigo derivado da dissertação de mestrado do Programa de Pós-Graduação stricto sensu em Educação Física da Universidade São Judas Tadeu, defendida em 25/05/2010.

esportivo é um fenômeno complexo que é afetado pelas características individuais e por fatores ambientais. Portanto, devido às demandas que os atletas enfrentam para obterem sucesso na carreira, a resiliência parece ser uma característica inerente a eles, pois somente aqueles que conseguem enfrentar e superar as incertezas e angústias inerentes ao esporte de alto rendimento é que terão sucesso (BRANDÃO, 2000), embora poucos consigam atingir tal objetivo.

De acordo com Sanches (2007) o esporte pode também propiciar um ambiente que possibilita ao indivíduo vivenciar experiências positivas e, até mesmo, desenvolver algumas características que favoreçam a promoção da resiliência, como por exemplo: aprender a controlar seus sentimentos, ter disciplina pessoal, ter comportamentos direcionados ao alcance de metas, uma maior tolerância ao sofrimento, uma maior resistência a frustração, dentre outras. Assim, essas características de acordo com Bell e Suggs (1998), podem criar um escudo protetor que auxilia na exposição e no enfrentamento das adversidades vivenciadas no decorrer da vida. Rutter (1985) também salienta a importância das experiências positivas para o desenvolvimento da resiliência, pois essas levariam a sentimentos de auto-eficácia, autonomia, auto-estima, capacidade em lidar com mudanças, adaptações e resolução de problemas.

Uma visão que captura a complexidade deste mundo sociocultural da resiliência, uma característica pessoal que sofre influências tanto do ambiente quanto do processo de interação entre o indivíduo e seu contexto, é o Modelo Bioecológico do Desenvolvimento Humano desenvolvido por Bronfenbrenner (1996) e que foi utilizado para fundamentar esse estudo.

De acordo com o modelo de Bronfenbrenner o desenvolvimento de um indivíduo ocorre dentro de um sistema complexo composto por quatro elementos: processo, pessoa, contexto e tempo.

O Processo é o construto fundamental do modelo, é constituído por formas particulares de interação que ocorrem entre organismo e ambiente e operam por um período de tempo. São esses mecanismos primários do desenvolvimento humano que Bronfenbrenner define como Processos Proximais (KREBS, 2009). Para esse desenvolvimento ser efetivo é necessário que estejam em ação os seguintes fatores: 1) engajamento da pessoa em uma atividade; 2) a interação deve acontecer em uma base relativamente regular por um longo período de tempo; 3) complexidade progressiva das

atividades em que a pessoa está inserida; 4) reciprocidade entre as relações interpessoais; 5) os objetos e símbolos presentes no ambiente devem estimular a exploração e a imaginação do indivíduo (NARVAZ e KOLLER, 2004).

O segundo componente do Modelo Bioecológico é a Pessoa. Nessa perspectiva, o indivíduo é um ser ativo, capaz de sofrer influências dos contextos nos quais participa direta e indiretamente, ao mesmo tempo em que neles determina mudanças e são afetadas por uma variedade de influências ambientais, do ambiente mais próximo ao indivíduo aos mais amplos (COPETTI e KREBS, 2004). O elemento da pessoa é descrito por Bronfenbrenner por meio de três características pessoais que atuam no desenvolvimento e influenciam nos processos proximais: disposições (forças), recursos e demandas.

As disposições são as características comportamentais (forças geradas por energia psicológica, ou seja, a motivação da pessoa para realizar algo) que podem tanto colocar os processos proximais em movimento, como retardar e até impedir sua ocorrência. Quando essas características apresentam atributos negativos tais como impulsividade, distração, incapacidade para adiar gratificações, prontidão para recorrer a agressões e violência, ou seja, dificuldade para manter o controle sobre as emoções e comportamentos, elas são chamadas de disruptivas.

Os recursos constituem o que Bronfenbrenner e Morris (1998) denominam de ativos e passivos biopsicológicos, e têm o poder de influenciar a capacidade de um organismo de envolver-se efetivamente no processo de desenvolvimento. Esses recursos são manifestados em duas categorias: a primeira relacionada às condições passivas da pessoa que limitam ou rompem a integridade funcional de um organismo, tais como defeitos genéticos, baixo peso, dificuldades físicas, danos cerebrais causados por acidentes ou doenças graves; e a segunda categoria se refere às condições ativas, relacionadas às habilidades físicas da pessoa, as experiências e o conhecimento que ela possui desenvolvido ao longo do tempo (COPETTI, 2001). Os recursos pessoais também podem assumir um importante papel na interação para desencadear, fortalecer ou enfraquecer determinadas disposições pessoais, tanto positiva quanto negativamente, ou seja, quando se têm a disposição pessoal para reorganizar ações quando estas não estão surtindo o efeito desejado numa determinada atividade, será necessário um conjunto de recursos pertinentes a ela. Deve-se

considerar também que dentre esses recursos são incluídos todos os conhecimentos que a pessoa já possui de uma determinada atividade, e das outras pessoas que estão participando dela, bem como das suas próprias capacidades e habilidades pessoais.

Já as demandas, são os atributos da pessoa que afetam o desenvolvimento por sua capacidade para provocar ou inibir reações dos ambientes sociais que ela participa, as quais podem romper ou favorecer os processos proximais. É, portanto, a “primeira impressão” que o indivíduo desperta nas pessoas, que faz com que receba atenção, afeto, ou por outro lado, desperte sentimentos negativos como desprezo, raiva. Exemplos são encontrados em bebês nervosos versus bebês felizes, na aparência física atrativa versus sem graça, ou ainda, passividade versus hiperatividade (KREBS, 1995).

O terceiro componente do modelo, o contexto, é compreendido como os ambientes imediatos ou remotos que têm o poder de influenciar o desenvolvimento. Bronfenbrenner (1996) define o contexto em quatro níveis ambientais sociais integrados: microssistema, mesossistema, exossistema e macrossistema. O microssistema é o ambiente mais imediato no qual a pessoa em desenvolvimento participa ativamente. Bronfenbrenner e Morris (1998) afirmam que um microssistema é um padrão de atividades, papéis sociais e relações interpessoais experienciados pela pessoa em desenvolvimento em um dado ambiente com características particulares. O mesossistema envolve o conjunto de relações sociais que ocorre entre dois ou mais ambientes, no qual a pessoa participa ativamente em certo momento, o qual passa a influenciar os ambientes mais próximos. O exossistema é composto pelos ambientes nos quais a pessoa em desenvolvimento não participa, mas é influenciado por ele e também irá influenciá-lo. Já o macrossistema, é visto como estruturas sociais mais amplas, que envolvem sistemas de valores, ideologias, sistema de governo, culturas, religiões, que influenciam o desenvolvimento da pessoa.

A dimensão do Tempo no Modelo Bioecológico deve ser compreendida como um sistema integrado que possui três níveis: microtempo, mesotempo, e macrotempo (KREBS, 2009). Santos (2006) ressalta que o Tempo deve ser estudado a partir de um ponto de vista histórico-evolutivo, importando tanto o processo proximal que determina o desenvolvimento ao longo do tempo, quanto o processo histórico que envolve a pessoa e o ambiente. Como o tempo exerce um papel no desenvolvimento a partir de mudanças e continuidades características do ciclo de vida, o

microtempo é determinado pela continuidade e descontinuidade observadas dentro de pequenos episódios dos processos proximais. O mesotempo envolve a periodicidade dos episódios de processo proximal por meio de intervalos maiores de tempo como dias, semanas. E o macrotempo relaciona-se a eventos em mudança dentro da sociedade por meio de gerações (COUTO, 2007).

Diante do exposto acima, o objetivo desse estudo foi investigar na perspectiva do paradigma bioecológico a resiliência no contexto do esporte de alto rendimento no basquetebol feminino.

## Método

Este estudo caracterizou-se por uma pesquisa descritiva de abordagem qualitativa, cujo processo investigativo segundo Miles; Huberman (1994), leva o pesquisador a compreender gradualmente o sentido de um fenômeno social, no caso desse estudo a resiliência, ao relatar, comparar, reproduzir e relacionar o objeto do estudo na análise dos dados. A investigação da resiliência foi feita na perspectiva do Modelo Bioecológico de Bronfenbrenner (1996) no qual segundo o autor, as propriedades da pessoa e do meio ambiente e os processos que ocorrem dentro e entre eles devem ser considerados e analisados de forma interdependente. Assim, fatores individuais e sociais que estão implícitos na própria definição da resiliência, foram analisados a partir das características pessoais das atletas, do processo de desenvolvimento, e do contexto esportivo no qual as atletas participaram ou ainda participam ativamente.

## Amostra

A amostra foi constituída de maneira não probabilística intencional e composta por atletas e ex-atletas (N=7) da Seleção Brasileira de Basquetebol Feminino. Dentre essas, seis participaram de campeonatos mundiais, seis estiveram em Olimpíadas e todas participaram de, no mínimo, um Jogo Pan-Americano e um Pré-Olímpico no período que vai aproximadamente de 1980 a 2000 (duas ainda continuam jogando).

## Instrumento e procedimentos

O instrumento utilizado para essa investigação foi uma entrevista semi-estruturada composta por nove perguntas relacionadas à vida pessoal da atleta, suas dificuldades, suas motivações, o relacionamento com técnicos e colegas de equipe e pessoas que foram significativas em sua vida: 1) Como surgiu o interesse pelo basquetebol? Alguém te influenciou?; 2) Durante a carreira esportiva, você viveu algum evento que considera

ter sido negativo (ou alguma dificuldade) na sua vida pessoal e/ou esportiva? Como lidou com a situação?; 3) Me fale um pouco das pessoas que você considera que são/foram importantes na sua vida como atleta; 4) Como você se sente quando está num ambiente diferente do habitual com pessoas que você não conhece?; 5) Me conte como foi sua experiência como atleta da Seleção Brasileira; 6) Como é/era o relacionamento com seus técnicos e colegas de equipe?; 7) Qual a sua reação (como você se sente/sentia) quando o técnico por alguma razão chama(va) a sua atenção?; 8) Quais as situações que fazem/faziam você se sentir mais motivada para continuar jogando?; 9) Durante todos esses anos como atleta pensou em algum momento em desistir da carreira esportiva? Me conte como foi. O critério utilizado para formulação do roteiro para a entrevista foi baseado nos elementos do Modelo Bioecológico (PPCT), sendo que o tempo de gravação de cada entrevista variou de 30 a 50 minutos e, para tal, fizemos uso de um gravador da marca Panasonic modelo RR-US430. A entrevista foi marcada previamente de acordo com as possibilidades e local preferido de cada atleta (em sua própria casa, no ginásio, no hotel, local de trabalho, etc.). Ressalta-se ainda que a participação nesse estudo foi voluntária e todas as atletas tiveram seus nomes e respostas resguardados sob sigilo.

A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da USJT sob o protocolo número 041/09.

### Análise dos dados

A análise das entrevistas foi feita de acordo com os procedimentos recomendados por [Maxwell](#) (2002) composto pelas seguintes etapas: a) transcrição palavra por palavra das respostas relatadas pelas atletas, sem qualquer interpretação, para ter uma visão geral de todas as proposições e obter um sentido dos relatos dos sujeitos; b) leitura exaustiva das entrevistas com o objetivo de familiarizar-se completamente com elas; c) em um primeiro momento da projeção do estudo foram feitas opções, de acordo com os objetivos, que conduziram a uma primeira seleção das informações consideradas relevantes, escolhendo como unidades de registro frases e/ou afirmações; d) redução dos dados aplicando-se um sistema de codificação, reunindo-se assim as diversas afirmações em categorias de análise com características comuns, definidas a partir das questões do estudo; e) interpretação dos resultados por si e do relacionamento entre os resultados de acordo com os elementos PPCT do Modelo Bioecológico de Bronfenbrenner tal como mostra o fluxograma apresentado na figura 1.



**Figura 1.** Fluxograma do modelo de análise construído para o estudo

Para a análise dos quatro elementos (PPCT) adotaram-se os seguintes critérios:

Pessoa – Verificaram-se os atributos pessoais identificando as três características (disposições,

recursos e demandas) que podem ser representados tanto por elementos facilitadores quanto inibidores no envolvimento e desenvolvimento das atletas no basquetebol

através da maneira delas pensarem e agirem no dia a dia.

Processo – Analisou-se o desenvolvimento e a interação duradoura das atletas no ambiente esportivo caracterizados pelos processos proximais que fez com que permanecessem envolvidas com o basquete e chegassem ao alto rendimento.

Contexto – Para identificar o contexto do esporte de alto rendimento a partir desse microsistema identificaram-se os fatores de risco e os fatores de proteção evidenciados pelas atletas e os supostos tutores da resiliência.

Tempo – Nessa dimensão procurou-se entender o processo evolutivo das atletas ao longo da carreira esportiva.

## Resultados e Discussão

Nos discursos das atletas encontramos características tanto positivas quanto negativas em relação às disposições pessoais. Dentre as características consideradas positivas, as que mais se destacaram foram a capacidade de superação e a determinação, tanto em relação à vontade de atingir objetivos quanto à superação de dificuldades emocionais, físicas ou de relacionamento; e depois a curiosidade. Os discursos a seguir exemplificam isso.

*“Eu operei o joelho cinco vezes, três vezes o joelho direito e duas vezes o esquerdo, e isso é motivo para desanimar, eu tinha que ficar parada quatro, cinco meses, e cada vez eu tinha que recomeçar, mas eu sempre tinha vontade de me superar” (Atleta 1); “No momento que a gente se encontra pressionada ou desgostosa com algum resultado, a gente tem que fazer com que o limão vire uma limonada, é o poder de se superar, e é engraçado que isso permanece na vida da gente depois” (Atleta 3).*

As características consideradas negativas encontradas nas atletas foram a arrogância, timidez e insegurança. No entanto, aparentemente essas características foram se modificando ao longo do tempo principalmente no que diz respeito às relações interpessoais. Exemplos disso podem ser encontrados nos seguintes discursos:

*“Eu era uma pessoa metida à besta, porque eu não tinha nada e achava que tinha tudo, e eu fui aprendendo com as pessoas que não é por aí, porque o esporte fez eu me tornar uma pessoa muito melhor do que eu era” (Atleta 2); “Eu sou tímida, então às vezes isso passa uma certa arrogância, eu gosto muito de chegar num lugar e analisar muito onde estou” (Atleta 3).*

Em relação aos recursos (características relacionadas às habilidades físicas, conhecimento e experiências desenvolvidas pelas atletas ao longo do tempo), três atletas citaram serem habilidosas, ou seja, ter coordenação, agilidade e força para jogar basquete; duas delas citaram ter estatura favorável e apenas uma delas relatou que desde criança já tinha facilidade para aprender os fundamentos do basquete. Os recursos relacionados ao conhecimento e experiência desenvolvida ao longo do tempo, duas atletas citaram ser disciplinadas, e duas outras, ter jogo de cintura. São exemplos de discursos relacionados aos recursos:

*“Ele me ensinou o que era ser realmente uma jogadora de basquete: ter disciplina, cumprir horários, ter respeito, cumprir com o meu contrato” (Atleta 2); O basquetebol nos ensina muita coisa, é um esporte coletivo, você aprende a conviver, respeitar, ter jogo de cintura, eu nunca tive dificuldade de me relacionar com ninguém” (Atleta 4).*

A terceira característica dos atributos pessoais diz respeito ao que [Bronfenbrenner](#); Morris (1998) denominam de demandas da pessoa, sendo essa a capacidade do indivíduo de provocar ou inibir reações dos ambientes sociais que irão afetar seu desenvolvimento. As características identificadas nas atletas que de alguma forma ajudaram a se desenvolverem e atingirem seus objetivos foram: ser extrovertida, ser divertida, simpatia, humildade, se dar bem com todos, tolerância e a sinceridade. A seguir exemplos de discursos relativos aos atributos pessoais:

*“Eu sempre fui uma pessoa muito querida no meio do basquete, eu acho que isso é importante porque por onde eu passei, ou por onde eu venha passar, eu tenho certeza de que as portas estarão sempre abertas pra mim por que eu sou sincera, eu sou dedicada, eu sempre me dei bem com todos” (Atleta 1).*

Ao se fazer uma análise geral dos atributos pessoais das atletas de basquetebol em termos de disposições, recursos e demandas observa-se que mostram habilidades para estabelecer laços de intimidade com outras pessoas, independência, humor, iniciativa e competência para resolver problemas. Essas características, segundo [Melillo](#) e Suárez Ojeda (2004), são equivalentes às características encontradas em pessoas resilientes. No entanto, devemos lembrar que essas características não podem ser analisadas de maneira isolada, pois, segundo os autores, elas dependem das condições do ambiente, e da presença ou ausência dos fatores de risco e dos fatores de proteção para que

possam ter efeitos positivos no desenvolvimento do indivíduo. Além do mais, a interpretação de um determinado acontecimento poderá ser diferente de um indivíduo para outro, o que é fator de risco para um, pode não ser para o outro. Nesse estudo, pudemos constatar que essas características se mostraram consistentes mesmo diante das adversidades enfrentadas ao longo da carreira esportiva.

Em relação ao contexto esportivo de alto rendimento, por apresentar um padrão de atividades, papéis e relações interpessoais com características próprias, é considerado um microsistema conforme as descrições feitas por [Bronfenbrenner](#); Morris (1998), e que nesse estudo foi o microsistema de maior foco, dentre todos os outros que as atletas também participam por ser esse o ambiente no qual elas experienciam a realidade de seu dia a dia sendo, portanto o ambiente mais imediato para o seu desenvolvimento. Assim, no microsistema identificamos os fatores de risco e os fatores de proteção que estariam influenciando no processo de desenvolvimento das atletas a partir das experiências vivenciadas por elas. Dentre os fatores que podem ser considerados de risco, diretamente relacionado ao esporte, salário atrasado aparece como um fator importante - uma das atletas relatou que em uma fase de sua carreira ficou três meses com o salário atrasado, o que a levou a se desmotivar e voltar para casa pensando em parar de jogar e tentar outra carreira. Dentre os fatores de risco relacionados a aspectos pessoais estão morte de familiares, gravidez inesperada e lesões e dentre os fatores interpessoais estão a cobranças da família e pressão dos treinadores. Exemplos de discursos relacionados a esses tópicos podem ser observados a seguir:

*“Quando eu sofri outra lesão depois da primeira cirurgia eu pensei realmente em parar de jogar, mas eu falava não é hora de parar, eu não tinha um plano para encerrar a carreira, então até que esse plano fosse construído eu tinha que continuar jogando, tanto pela questão financeira como psicológica”*

*(Atleta 5); “Algo que incomodou bastante na minha carreira foi o problema com o joelho que me fez em alguns momentos pensar em desistir, mas o seu desejo, a vontade de estar fazendo o que você gosta é muito maior” (Atleta 3).*

*“Eu tive problema com a minha técnica naquela época da gravidez porque ela me criou como se eu fosse filha dela, e ela achou que eu trai a confiança dela, que eu não tive confiança de contar pra ela, ai ela cortou relação comigo, nem*

*conversava, e algumas meninas por causa disso também me viraram as costas, foi um momento meio traumático” (Atleta 7).*

A pressão exercida pelos técnicos também foi outro fator de risco que ficou evidente na fala de duas atletas. Condições ou situações de pressão nas quais são feitas cobranças e exigências de resultados, também tendem a gerar reações negativas de estresse, uma vez que os atletas não têm controle sobre o resultado de uma partida ([BRANDÃO](#), 2000). A pressão dos treinadores e familiares para vencer jogos são típicas situações de pressão no esporte de rendimento. Do ponto de vista cognitivo, [Cohn](#) (1990) afirma que a percepção de pressão do próprio jogador e dos outros para desempenhar-se bem implica em uma grande tensão sobre os atletas até o ponto no qual as demandas do esporte podem ultrapassar as recompensas. Quando o atleta não consegue lidar com esta "sobrecarga" de expectativa, a atividade esportiva se torna fator de estresse negativo. Vejam os exemplos de discursos abaixo:

*“Eu nunca gostei que chamasse a minha atenção então eu me cobrava muito, já tinha a cobrança de fora, porque tinha técnico que queria tanto que a menina desse seu máximo que ele acabava passando dos limites, e como eu não queria que acontecesse isso comigo ficava aquele pânico sabe” (Atleta7); “Existia uma sobrecarga muito grande, tinha a cobrança por parte dos técnicos, de querer ser técnico, pai, mãe, médico, ser tudo do time e isso era complicado” (Atleta 3).*

Portanto, toda tensão biológica, psicológica e social que o atleta enfrenta desde que inicia no esporte, exige grande capacidade de adaptação, pois a atividade esportiva é, ao mesmo tempo, fonte de prazer e frustração, no entanto, para que o atleta consiga lidar com todas essas demandas e obtenha sucesso, dependerá como essa atividade será conduzida, pois segundo [Sanches](#) (2007), o esporte também pode possibilitar ao indivíduo vivenciar experiências positivas e até mesmo desenvolver algumas características que favoreçam a promoção da resiliência, como por exemplo: aprender a controlar seus sentimentos, disciplina pessoal, comportamento direcionado a metas, tolerância ao sofrimento dentre outras. Essas características adquiridas por meio da prática esportiva, segundo [Bell](#) e [Suggs](#) (1998) podem criar um escudo protetor que auxilia na exposição às influências negativas no decorrer da vida, pois o espírito de luta vivenciado no esporte também vai ser importante na superação dos desafios que a vida nos apresenta.

Quanto aos fatores de proteção, que se referem ao suporte sócio-afetivo, todas evidenciaram a importância e a presença do apoio da família e dos relacionamentos com pessoas significativas para suas vidas. A dimensão desse tipo de relacionamento expõe a extensão e natureza dos vínculos com pessoas que são significativas para os atletas e que exercem influência sobre seu desempenho (BRANDÃO, 2000) e que estão integralmente envolvidas na estrutura, dinâmica e ambiente social do esporte praticado. Entretanto, vale ressaltar que o apoio social destas pessoas significativas pode tanto ser um fator de proteção quanto um fator de risco. Exemplos dos discursos sobre fatores de proteção podem ser observados a seguir:

*“Meu primeiro técnico foi uma pessoa fundamental na minha vida porque quando fui morar fora com 12 anos, eu estudava de manhã e a tarde treinava, e como não tinha dinheiro pro ônibus nem pra comer, ele levava todos os dias pra mim um lanche, alguma coisa pra comer, porque depois eu só voltava à noite pra casa, penso que se não fosse ele, será que eu teria continuado?” (Atleta 1); “Quando eu fui contratada pra jogar em outro clube e mudei de cidade, na verdade eu nem queria ir, mas eu continuei graças a uma companheira de equipe que eu tinha amizade e confiava bastante, me deu suporte, o alicerce e o equilíbrio pra manter tudo o que eu já tinha conquistado no basquetebol” (Atleta 4). A seguir, um exemplo em que a família se torna também um fator de risco:*

*“Num primeiro momento meus pais foram meus maiores incentivadores, aí passa a outro momento que é o momento da cobrança por parte deles, além da nossa própria cobrança eles começam a cobrar seu rendimento, você tem que estar bem todos os dias pra eles” (Atleta 3).*

É preciso ressaltar também a grande influência do técnico na promoção de fatores protetores através do esporte, pois segundo Grunspun (2006) este deve cultivar e fortalecer em seus atletas a auto-estima, autoconfiança, expectativa positiva, coragem e garra. No entanto, é preciso muito cuidado ao se analisar essa influência, pois às vezes o comportamento e atitude dos técnicos, ao invés de trazer benefícios, podem trazer consequências psicológicas desastrosas ainda maiores para os atletas, se transformando, desta forma, num fator de risco. De acordo com Machado (2006), a personalidade, o perfil e as funções do técnico são de extrema importância na interação com os atletas, pois mesmo sendo um técnico inteligente e capacitado, se não souber lidar com as diferenças individuais de seus atletas

e se abalar emocionalmente diante de uma situação em que a tensão for grande e na qual todos esperam que ele tenha controle emocional para inverter uma situação desfavorável, os relacionamentos interpessoais na equipe ficarão comprometidos.

E, finalmente, ao se analisar a interação entre as atletas e o ambiente esportivo através da interpretação que fizeram das experiências vivenciadas ao longo da carreira esportiva, observa-se capacidade de superação e determinação no enfrentamento de situações desfavoráveis, uma vez que, tendiam a encarar as experiências negativas como fazendo parte do processo e também um aprendizado para a sua vida. Isso fica claro nos exemplos de discursos a seguir:

*“Muitas coisas ruins aconteceram, mas tudo é superável, no outro dia, dali uma semana já passava, mas o que é difícil de superar é a lesão, porque às vezes te tira de momentos importantes da competição, momento que você sonhou o ano inteiro” (Atleta 3); “Eu acho que na vida de qualquer esportista existem dificuldades que nós temos que passar, a minha maior dificuldade foi sair muito cedo de casa, mas teve seus prós e contras, porque como lição de vida melhor impossível, você aprende a se virar sozinha, a ser uma adolescente com responsabilidade” (Atleta 1).*

Assim, através da análise do processo de desenvolvimento das atletas no ambiente esportivo ao longo da carreira, observou-se que houve uma adaptação positiva ao ambiente tanto em função das disposições pessoais positivas inerentes a cada uma das atletas, quanto às negativas que foram moldadas com o decorrer do tempo; e as demandas que fizeram com que provocassem uma reação favorável do ambiente para que assim pudessem permanecer engajadas no esporte. Além disso, as relações interpessoais ocorridas dentro desse microssistema instigaram e fortaleceram o envolvimento das atletas na prática do basquetebol.

Por meio dos discursos das atletas, constata-se a relação antagônica vivida por elas entre o estresse do esporte de alto rendimento e a gratificação que ele proporciona. Segundo Vieira (1999), o indivíduo é responsável por seus comportamentos os quais conduzem ao resultado, e o processo é avaliado por ele mesmo e pelos outros que o avaliam em termos de sucesso ou fracasso.

Com relação as experiências positivas, as atletas consideraram gratificante o fato de terem tido a oportunidade de fazer muitas amizades, conhecer lugares com culturas diferentes que

vieram acrescentar novas experiências e conhecimentos para sua vida, e que se não fosse o esporte, talvez não tivessem tido essa oportunidade.

### Considerações Finais

Esses dados podem ser discutidos em três direções: a discussão quanto a um processo bem sucedido no contexto esportivo ao longo do curso de vida no esporte de rendimento; dos fatores de risco e proteção presentes e a utilização do modelo ecológico em termos de pessoa, processo, contexto e tempo para se explicar a resiliência.

Processo bem sucedido no esporte se refere ao desenvolvimento e manutenção de determinadas atitudes e comportamentos que são conseguidos através do controle de processos relacionados com a busca de objetivos esportivos. Nesse sentido a escolha dos objetivos de ação para lidar com as adversidades, com o sucesso e fracasso no esporte é levada em conta.

Pôde-se observar que determinados mecanismos pessoais serviram para manter, aprimorar e corrigir as competências e recursos motivacionais após experiências de desafios e insucessos. Aparentemente, esses aspectos iniciaram nas atletas um processo que pôde levar ao aparecimento ou fortalecimento de comportamentos resilientes atuais e futuros. De fato, um aspecto chave para o processo de resiliência para as atletas deste estudo pareceu ser a percepção de resultados positivos que ocorreram como resultado das adversidades. As atletas viram que determinadas experiências, embora dolorosas, muitas vezes, serviram para reforçar seus recursos pessoais para lidar com diferentes situações.

Outro aspecto importante observado foi que as relações interpessoais e familiares são sistemas ecológicos importantes para o fortalecimento do envolvimento no contexto de prática do basquetebol. Portanto, por ser o esporte de alto rendimento um ambiente em que os atletas estão constantemente expostos ao risco e ao estresse constatou-se que as atletas desse estudo tiveram uma adaptação positiva a partir da interação entre características pessoais e fatores ambientais, o que de acordo com o modelo bioecológico significa dizer que as atletas tiveram uma carreira de sucesso como resultado positivo dos processos proximais.

Assim, as atletas por possuírem recursos pessoais e socioculturais importantes não só puderam responder com sucesso frente às

adversidades do esporte, mas desenvolveram recursos que lhes permitiram responder com êxito frente as adversidade no futuro.

Embora a grande maioria das atletas desse estudo respondesse as questões de uma forma retrospectiva, uma vez que são ex-atletas e, portanto, não estavam mais vivenciando as situações adversas, diferentemente das atletas que ainda são ativas na carreira esportiva, foram capazes de discorrer sobre como enfrentaram as adversidades pelas quais passaram ao longo da carreira e os resultados em longo prazo dessas experiências.

No entanto, cabe aqui uma ressalva de que é difícil concluir através desse estudo se as atletas se tornaram resilientes a partir do enfrentamento de experiências adversas no esporte ou se conseguiram enfrentar de forma positiva as adversidades por serem pessoas resilientes. Um estudo longitudinal poderia responder a essa questão.

### Referências

- BELL, C. C.; SUGGS, H. Using sports to strengthen resilience in children: training hearth. In: **Child Adolescent Psychiatric**, p. 859-865, 1998.
- BRANDÃO, M. R. F. **Fatores de stress em jogadores de futebol profissional**. 189f. Tese (Doutorado em Psicologia), Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2000.
- BRONFENBRENNER, U. **A ecologia do desenvolvimento humano**: experimentos naturais e planejados; trad. Maria Adriana Verissimo Veronese. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.
- BRONFENBRENNER, U. **Making Human Beings Human**: ecological perspectives on human development. California: Sage, 2005.
- BRONFENBRENNER, U.; MORRIS, P. The Ecology of Developmental Processes. In: DAMON, W.; LERNER, R.M. (Orgs.) **Handbook of child psychology: Theoretical models of human development**. New York: John Wiley, v.1, p.992-1027, 1998.
- COHN, P. J. An explanatory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. In: **The Sport Psychologist**, v.4, p. 95-106, 1990.
- COPETTI, F. **Estudo exploratório dos atributos pessoais de tenistas**. 218f. Tese (Doutorado em Educação Física e Desportos) Universidade Federal de Santa Maria. Santa Maria, 2001.

COPETTI, F.; KREBS, R. As propriedades da pessoa na perspectiva do paradigma bioecológico. In: KOLLER, S. H. (Org.) **Ecologia do desenvolvimento humano- pesquisa e intervenção no Brasil**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

COUTO, M. C. P. P. **Fatores de risco e de proteção na promoção de resiliência no envelhecimento**. 144f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Rio Grande do Sul, 2007.

GRUNSPUN, H. **Criando filhos vitoriosos: quando e como promover a resiliência**. São Paulo: Atheneu, 2006.

KREBS, R. J. Bronfenbrenner s Bioecological Theory of human development and the process of development of sports talent. **International Journal of Sports Psychology**, Rome, v. 40, n.1, p.108-135, 2009.

KREBS, R. J. **Urie Bronfenbrenner e a ecologia do desenvolvimento humano**. Santa Maria: Casa Editorial, 1995.

MACHADO, A. A. Estresse infantil e competição esportiva. **Psicologia do Esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MAXWELL, J.A. Understanding and validity in qualitative research. In: HUBERMAN, A. M.; MILLES, M. B.(eds.). **The qualitative researcher's companion**. Thousand Oaks, CA: SagePublications, p. 37-64, 2002.

MELILLO, A.; SUÁREZ OJEDA, E.N.S. **Resiliencia- descubriendo las propias fortalezas**. Buenos Aires: Paidós, 2004.

MILLES, M. B.; HUBERMAN, A. N. **Qualitative data analysis: an expanded sourcebook**. Thousand Oaks: Sage, 1994.

MORAIS, N. A.; KOLLER, S. H. A abordagem ecológica do desenvolvimento humano, psicologia positiva e resiliência: ênfase na saúde. In: Koller, S.H. (Org.) **Ecologia do desenvolvimento humano: pesquisa e intervenção no Brasil**. São Paulo: Casa do Psicólogo, p.91-107, 2004.

NARVAZ, M. G.; KOLLER, S. H. O modelo bioecológico do desenvolvimento humano. In: Koller, S. H. (Org) **Ecologia do desenvolvimento humano: pesquisa e intervenção no Brasil**, p.55-69 São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

POLETTTO, M. E KOLLER, S. H. Resiliência: uma perspectiva conceitual e histórica. In: DELLAGLIO, D.; KOLLER, S. H.; YUNES, M. A. M. (Org.) **Resiliência e Psicologia Positiva:**

Interfaces do risco à proteção. São Paulo: Casa do Psicólogo, p. 19-44, 2006.

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

SANCHES, S. M. A prática esportiva como uma atividade potencialmente promotora de resiliência. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**. São Paulo. v.1, n.1, p.1-15, 2007.

SANTOS, L. L. **Habitar a rua: compreendendo os processos de risco e resiliência**. 126f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2006.

VIEIRA, J. L. L. **O processo de abandono de talentos do atletismo do estado do Paraná: um estudo orientado pela teoria dos sistemas ecológicos**.147f. Tese (Doutorado em Educação Física) Universidade Federal de Santa Maria. Santa Maria, 1999.

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

Endereço:

Rita de Cássia da Costa Fontes  
Rua Juca Fernando, 661/51 Bairro: São Dimas  
Piracicaba SP Brasil  
13416-070  
Telefone: (19) 34331758 (19) 81751174  
e-mail: [ritafv@terra.com.br](mailto:ritafv@terra.com.br)

Recebido em: 22 de fevereiro de 2011.  
Aceito em: 6 de fevereiro de 2013.



Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro, SP, Brasil - eISSN: 1980-6574 - está licenciada sob [Creative Commons - Atribuição 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)