



UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA  
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



## **Resiliência no Desporto: uma Análise Global**

Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre  
em Psicologia do Desporto

Orientador: Professor Doutor António Fernando Boleto Rosado

Júri:

Presidente

Professor Doutor António Fernando Boleto Rosado

Vogais

Professor Doutor Sidónio Olivério da Costa Serpa

Professora Doutora Ana Sofia Pedrosa Gomes dos Santos

Joana Tavares Ferreira

2012

À minha Amiga Teresa Mariano,  
De sonhos e de dissabores,  
Da partilha,  
Do orgulho e da dignidade  
Da força e da esperança  
Numa reciprocidade genuína,  
Em tão antiga Amizade.

## AGRADECIMENTOS

A concretização da presente dissertação, com vista ao grau de Mestre, revelou-se possível devido a uma série de fatores de natureza intrínseca, como o meu esforço e motivação em concluir esta etapa final, e extrínseca, como todas as pessoas que me apoiaram e estiveram comigo durante este longo percurso. Assim, quero deixar registado os meus sinceros agradecimentos a estas pessoas que tão bem enriquecem a minha vida.

Em primeiro lugar e em destaque nesta fase, quero fazer um especial agradecimento ao meu orientador Professor Doutor António Boleto Rosado, por todas as importantes aprendizagens e pelo recíproco esforço e esperança. Também, pela incansável disponibilidade, orientação e atenção em momentos de concentração e desenvolvimento de trabalho, bem como, pela boa-disposição, alegria e ânimo com que admiravelmente se apresentou a mim, em momentos de algum desalento e dificuldades de gestão de tarefas, não apenas da minha vida académica como profissional, com as quais me defrontem. Foi um enorme prazer trabalhar consigo, muito obrigada “Professor Rosinhas!”

À Professora Túlia Cabrita, a qual, sempre que precisei se disponibilizou a ajudar-me e a partilhar a sua opinião comigo.

Ao Professor Doutor Sidónio Serpa, coordenador do Mestrado, por proporcionar aos alunos, a oportunidade de vivenciar todas as experiências e partilhas de conhecimentos e visões que dele o caracterizam.

Ao Professor Paulo Malico, que de uma maneira muito simples e atenciosa, valorizou o estudo em causa.

Ao Professor Duarte Araújo, por em breves minutos, me ter sintetizado tão bem o pensamento com a sua opinião.

O meu mais sincero agradecimento, aos meus fantásticos e especiais amigos, do passado e do presente, que me souberam apoiar e acreditar no meu esforço e no meu trabalho, e tão bem me despertam o mais natural dos sorrisos, a cada sol que nasce. Eles sabem quem são!

Aos meus colegas e amigos Catarina Fonseca e Gianni Rocha, por todas as partilhas de informações, de opiniões, de gargalhadas e de risos! À Catarina, um agradecimento especial pela fantástica amiga e confidente que se tornou ao longo desta caminhada e pela sua inigualável força. Obrigada “Zumbi!”

A todos os clubes, associações de Desporto Adaptado e Desporto Convencional, treinadores, dirigentes e acima de tudo, aos atletas, que tão atentamente colaboraram e apoiaram, pois sem eles, não seria possível a realização do estudo.

Á Amiga Rita Gonçalves, por tão bonita Amizade!

Ao Pedro Jacinto, pela grande ajuda nos contactos com os atletas, com vista à participação no estudo. Muito obrigada Pedrinho!

Aos meus sobrinhos, Bianca, Daniel, Duarte e Filipa, por me colorirem os dias mais preguiçosos!

Ao “Mimo”, por todo o Amor e Amizade!

Ao meu Pai, Carlos Tavares Ferreira e à amiga Fátima Borges, por acreditarem no que sou, no que posso vir a ser e me desejarem os sonhos mais reais!

Aos meus irritantes e Amigos irmãos, Paulo Monteiro e Carlos Tavares.

Por fim, à minha “doce-Xuxa”, a minha Mãe, que longe ou perto e de uma maneira tão característica e genuína, me renova a esperança, me apoia e me faz conquistar diariamente a vida, desde que me lembro de existir.

## ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	iii
ÍNDICE .....	v
ÍNDICE DE TABELAS .....	vii
<b>Artigo Teórico</b>	
RESUMO .....	1
ABSTRACT .....	2
INTRODUÇÃO .....	4
Resiliência: Traço ou Processo?.....	6
INVESTIGAÇÃO SOBRE A RESILIÊNCIA .....	7
Domínios da Resiliência .....	8
Factores de Risco .....	9
Factores de Proteção.....	9
A Resiliência na Prática Desportiva.....	10
Instrumentos de Medição da Resiliência .....	12
CONCLUSÃO.....	16
REFERÊNCIAS .....	17

**Artigo Empírico**

RESUMO .....	1
ABSTRACT .....	2
INTRODUÇÃO À RESILIÊNCIA .....	4
Avaliação na Resiliência.....	5
A Identidade Atlética.....	6
MÉTODO .....	8
Participantes .....	8
Instrumentos e Procedimentos de Aplicação .....	8
Procedimentos estatísticos .....	9
RESULTADOS .....	10
Discussão de Resultados.....	11
CONCLUSÃO.....	14
REFERÊNCIAS .....	15

**ÍNDICE DE TABELAS**

Tabela 1 - Estatísticas descritivas na totalidade dos participantes ( $n=75$ ).....	10
Tabela 2 - Sumário da análise de regressão linear das variáveis preditoras da Resiliência em estudo ( $n=75$ ) .....	11

## *A RESILIÊNCIA: DA CONCEPÇÃO À PRÁTICA*

### **RESUMO**

O objetivo do presente artigo é o estudo da resiliência e respetiva conceptualização e processos. A resiliência é um termo utilizado para fazer referência à resistência do sujeito ao enfrentar situações adversas, sendo definida como a capacidade que o indivíduo possui para fazer face às situações de risco, conseguindo ultrapassá-las de forma positiva. Neste estudo pretende-se sintetizar a investigação sobre a resiliência no contexto das práticas desportivas deixando pistas para a investigação e intervenção por parte dos psicólogos do desporto e do exercício, de treinadores e de outros profissionais que intervêm na área. Nesse sentido, pretendemos fazer uma breve revisão das concepções teóricas sobre resiliência e sobre a sua medição no âmbito de uma análise crítica da literatura sobre esta temática em Desporto.

**Palavras-chave:** Resiliência, prática desportiva, capacidades, adversidade, factores de risco, factores de protecção, atletas.

## ABSTRACT

The aim of this article is to study the resilience and its conceptualization and processes. The term resilience is used to make reference to the resistance due to adversity, and can be defined as the individual ability to cope when faced with risky situations, being able to bounce back in a positive way. In this study we pretend to synthesize the investigation and intervention of the sport and exercise psychologists, coaches and others professionals in the area. This way, we pretend to make a short analysis about theoretical conceptions in resilience and its measurement for a review in this theme in the sport context.

**Keywords:** Resilience, sport practice, abilities, adversity, protective factors, risk factors, athletes.



## INTRODUÇÃO

Etimologicamente, a palavra resiliência provém do latim *resilire* que significa “*to recoil*” ou “*leap back*” (Masten & Gewirtz, 2006). Na literatura este conceito é empregue ao nível das ciências exactas e das ciências humanas. Relativamente às ciências exactas (Física e Engenharia), a resiliência corresponde a uma energia de deformação máxima que um material possui (Yunes, 2003). A resiliência humana não é, no entanto, tão linear (Luthar et al. 2000), uma vez que o Homem, quando comparado a uma matéria física, não pode absorver uma determinada energia e voltar ao seu estado inicial (Poletto & Koller, 2008). É frequente a referência ao termo resiliência como rigidez, elasticidade, plasticidade e flexibilidade, no entanto, estes termos diferem todos entre si (Trzesniak, Libório e Koller). Nas ciências sociais, este termo associa-se à Psicologia Positiva, tendo em conta as potencialidades e qualidades dos sujeitos (Yunes, 2003), considerando dois factores: 1) situação de ameaça ou de risco elevado ou exposição a uma adversidade, onde o indivíduo manifesta sempre uma adaptação positiva (Masten & Coatsworth, 1998); 2) existência de factores de risco e factores de protecção, onde os factores de protecção permitem a manifestação de uma resposta positiva à situação (Fergus & Zimmerman, 2005).

O conceito de resiliência, é muitas vezes confundido, com outros conceitos, como por exemplo, invulnerabilidade, ajustamento positivo, e coping. No entanto, em estudos realizados com crianças, verificou-se que nenhuma delas é invulnerável, sendo que quanto maior o nível de risco, menor a probabilidade da criança conseguir fugir às consequências da adversidade (Masten & Gerwitz, 2006). Em relação aos conceitos de ajustamento positivo e coping, estes estão directamente relacionados com a resiliência, na medida em que o ajustamento positivo e o coping são respostas resilientes situações de adversidade. Os investigadores que se têm debruçado sobre o estudo da resiliência têm encontrado bastantes contradições na sua definição. Para Madsen e Abell (2010) o maior obstáculo é a falta de consenso acerca da definição de resiliência.

Para Rutter (1999), a resiliência é um termo utilizado para descrever a resistência do sujeito às resistências de risco psicossocial e não pode ser vista como um atributo individual ou característica de personalidade, devendo ser percebida como um processo dinâmico.

De acordo com a pesquisa desenvolvida por alguns autores (Cecconello & Koller, 2000; Chan, 2008), o conceito de resiliência, encontra-se intimamente associado ao conceito de adaptação: ser resiliente, é ter a capacidade de adaptação normal, após a superação de obstáculos ou dificuldades. Mais recentemente, afirma que a resiliência não deve ser vista, apenas, como uma competência social ou característica de saúde mental positiva, mas como “um conceito interactivo que envolve a combinação de experiências de risco e um efeito psicológico relativamente positivo, apesar dessas experiências” (Rutter, 2006).

A resiliência é comumente definida em psicologia, como a capacidade que o indivíduo, grupo ou organização utiliza para enfrentar situações adversas, em que, num processo dinâmico, as consegue ultrapassar (Pinheiro, 2004).

Segundo Anaut (2005), a resiliência é “a capacidade de sair vencedor de uma prova, que poderia ter sido traumática, com uma força renovada” (p. 43). Ainda segundo a autora, as referências à resiliência sugerem dois tipos de reacções de adaptação: o desenvolvimento normal do indivíduo apesar dos riscos e o seu auto-domínio após situação traumática.

Também para Prince-Embury (2006), a resiliência é a habilidade que cada indivíduo possui para resistir e ultrapassar um obstáculo ou para recuperar de uma situação negativa.

A resiliência é entendida como uma articulação de processos psicológicos com processos sociais. O conceito encontra-se intimamente vinculado à maneira como a pessoa percebe os obstáculos e adversidades com que se depara durante a vida (Anaut, 2005).

Segundo Rutter (2006) a resiliência refere-se à “resistência” referente às experiências de risco, tanto a nível ambiental, como a nível pessoal, devendo ser vista como um processo ou uma forma de reagir perante situações de risco/adversidades. O mesmo autor salienta, ainda, que o facto de uma pessoa se mostrar resiliente num determinado momento da sua vida, não significa que demonstrará mais comportamentos resilientes no futuro. Para Assis et.al. (2006) a resiliência é “*a capacidade de resistir às adversidades, a força necessária para a saúde mental estabelecer-se durante a vida, mesmo após a exposição de riscos. Significa a habilidade de se acomodar e reequilibrar frente às adversidades*”.

O conceito de resiliência ajuda a reconhecer os pontos fortes do sujeito e a construir estratégias de trabalho sobre as capacidades já existentes associadas à força

interior, competência, otimismo, flexibilidade e habilidade para lidar eficazmente face à adversidade (Wagnild, 2009).

A resiliência não pode ser considerada um processo estável e estático, uma vez que é um processo em contínua construção variando de acordo com as circunstâncias da vida (Anaut, 2005; Luthar et al., 2000).

Wagnild (2009) afirma que indivíduos resilientes têm a capacidade de escolher uma vida autêntica. De acordo com o autor, “todos tropeçamos e caímos de vez em quando, mas cada um de nós tem a capacidade de se voltar a erguer e seguir em frente. A esta capacidade (...) chamamos resiliência” (p.1).

Luthar et. al. (2000), dá a conhecer que a resiliência, se encontra associada a duas ideias fulcrais: o indivíduo estar exposto a alguma ameaça ou adversidade, e desenvolver uma “positiva adaptação”, ainda que, seja submetido a essas dificuldades, durante todo o processo.

Pessoas resilientes distinguem-se de pessoas não resilientes, pela simples razão das primeiras desenvolverem capacidades de adaptação, que lhes possibilita lidar com as dificuldades, as adversidades ou os obstáculos passíveis de surgir na vida de qualquer pessoa, no núcleo social, familiar ou pessoal.

### **Resiliência: Traço ou Processo?**

Alguns autores consideram a resiliência, um processo (Anaut & Luthar et al.). Já outros, consideram-na uma característica ou um traço individual do indivíduo (Trzesniak, Libório, & Koller). A perspectiva de traço afirma que a resiliência é uma característica pessoal, sendo que cabe ao indivíduo enfrentar e ultrapassar as adversidades (Luthar et al., 2000).

Segundo Luthar et al. (2000), existem dois termos que são utilizados para fazer referência à resiliência, resiliency e resilience. O primeiro, segundo o autor, refere-se a traços de personalidade, a personalidade resistente e com flexibilidade para responder a várias circunstâncias do envolvimento, sendo que deve ser utilizado quando se faz referência a um traço específico da personalidade.

O segundo termo refere-se a um processo dinâmico onde existe uma adaptação positiva a adversidades significativas e deve ser utilizado apenas quando se refere a um processo ou fenómeno de competência. Rutter (1999) não concorda com a perspectiva traço, na medida em que algumas crianças podem mostrar-se resilientes a algumas

adversidades e a alguns riscos, no entanto, podem não se mostrar resilientes a todas as adversidades a que são sujeitas.

Assim, a resiliência não se deve exclusivamente a características pessoais, mas sim a todo o contexto e experiências de vida do próprio indivíduo. É a junção de fatores intrapsíquicos e sociais de risco ou de protecção, que origina o processo dinâmico, complexo e em desenvolvimento que é a resiliência.

Opondo-se à perspectiva traço, existe a perspectiva que compreende a resiliência como um processo dinâmico que resulta da interacção entre o sujeito e o ambiente (Yates, 2006).

De acordo com Morales (2008), a resiliência varia ao longo do tempo, sendo que o fato de um sujeito ter sido resiliente numa determinada situação da sua vida, não significa que o seja em todas as situações que enfrenta (Simões, 2007).

Num estudo de Galli (2005) mostrou-se que as características de personalidade e os factores protectores têm de ser tidos em consideração na compreensão da resiliência. Este autor verificou que os atletas mostraram um conjunto de crenças e de processos psicológicos que lhes possibilitou ultrapassar com sucesso as adversidades, como: crenças de auto-eficácia, “robustez mental”, que lhes permite um comprometimento ao sucesso e elevados níveis de persistência, coping activo e determinação.

## **INVESTIGAÇÃO SOBRE A RESILIÊNCIA**

As origens da investigação sobre a resiliência remontam aos anos 60 e 70, mais especificamente a estudos desenvolvidos com filhos de pessoas com um diagnóstico de esquizofrenia (Luthar, 2006).

A grande maioria dos estudos realizados sobre resiliência, foram desenvolvidos com crianças em situação de risco (Campbell-Sills et al., 2006; Galli, 2005; Luthar et al., 2000; Wagnild & Young, 1993).

De acordo com Masten (2001), a resiliência consiste num fenómeno comum que advém de processos normativos próprios à adaptação humana. A resiliência é, ainda, um processo que pode modificar ao longo do tempo (Luthar, 2006).

A adaptação resiliente parece ser dependente de factores externos à criança, sendo que é importante ter em conta as famílias e o meio social (Masten & Garmezy; Werner & Smith citados por Luthar et al., 2000).

Dois importantes factores para o desenvolvimento de resiliência são a vinculação da criança a cuidadores competentes e afectivos e um funcionamento intelectual eficiente da mesma (Masten & Coatworth, 1998).

Apesar de não existir um perfil individual de resiliência, é possível afirmar a existência de um conjunto de características comuns: superioridade cognitiva e autonomia (Rouse, Longo & Trickett, 2003).

Uma das limitações destas pesquisas é o facto de estas se terem baseado em investigação unicamente em crianças, sendo que pouco se sabe sobre a resiliência nas restantes fases do desenvolvimento humano (e.g.: Campbell-Sill et al., 2006; Luthar et al., 2000).

No entanto, Greene (2002) estudou um grupo de sobreviventes do Holocausto entre os 45 e os 90 anos, verificando que estes demonstraram resiliência após a experiência traumática que passaram, afirmando que a família e a comunidade os ajudaram, funcionando como factores de protecção; para conseguirem reestruturar as suas vidas, os sujeitos identificaram o suporte da família e a religião como factores fundamentais.

Frederickson, Tugade, Waugh e Larkin (2003), por sua vez, verificaram que o traço de resiliência se encontra associado a benefícios psicológicos. Observou que uma elevada pontuação no traço de resiliência, está relacionada com o afecto positivo, assim como a um conjunto de recursos psicológicos (satisfação com a vida, optimismo e tranquilidade).

### **Domínios da Resiliência**

De acordo com Anaut (2005), existem três tipos de manifestações de Resiliência: Resiliência Social (adequação das competências sociais), Resiliência Escolar (capacidade de adaptação cognitiva e escolar) e da Resiliência Emocional (bem-estar psicológico).

As competências nos domínios pertencentes ao âmbito comportamental, emocional e social, podem assim manifestar-se de forma independente, sendo que, o individuo pode desenvolver características resilientes, num ou noutra domínio de competências ou até em todos (Anaut, 2005; Walsh et al. 2010). Significa assim, que apesar de uma criança demonstrar sucesso num domínio, pode na mesma, apresentar ausência de domínios em outras áreas da sua vida (Ungar, 2003). Em caso de evidência

em vários domínios, não podemos esquecer o facto, de em simultâneo, poder estar a ocorrer desajustamentos em outras áreas da sua vida (Luthar et al. 2000).

### **Factores de Risco**

Os factores de risco estão intimamente associados à vulnerabilidade dos jovens face ao seu envolvimento. Para Abramovay et al. (2002), vulnerabilidade é o *resultado negativo da relação entre a disponibilidade dos recursos materiais ou simbólicos dos atores, sejam eles indivíduos ou grupos, e o acesso à estrutura de oportunidades sociais, económicas, culturais que provêm do Estado, do mercado e da sociedade.*

Pesce et al. (2004) definem os factores de risco como obstáculos individuais ou ambientais que aumentariam a vulnerabilidade da criança para resultados negativos no seu desenvolvimento.

A resiliência está relacionada com um factor de risco que foi evitado ou que não foi alcançado (Keyes, 2004).

Os factores de risco estão associados a variáveis relacionadas com desajustamentos e problemas patológicos (Arnaut, 2005). De acordo com este autor, dentro dos factores de riscos existem três grupos: factores centrados na criança; factores familiares e factores socioambientais. Já Ribeiro e Sani (2009) agrupam os factores de risco em quatro grupos: individuais, familiares, escolares, de pares e comunitários.

O comportamento adaptativo surge na interacção entre os factores de risco e os factores de protecção, sendo que, estes últimos, são factores que atenuam o risco quando este existe (Richman & Frase, 2001).

### **Factores de Protecção**

Segundo Rutter (1990, 1999) para que o conceito de resiliência seja percebido, é fulcral conhecer a forma de atuar e o desenvolvimento dos factores de protecção no comportamento do ser-humano.

De acordo com Richman e Frase (2001) os factores de protecção estão relacionados com as características individuais ou com as condições do envolvimento que permitem que o indivíduo resista ou contrarie os riscos. Para estes autores existem três grupos categorias de factores de protecção: factores individuais, factores familiares e factores extra-familiares.

## **A Resiliência na Prática Desportiva**

De acordo com Holt e Dunn (2004), resiliência é a capacidade que o atleta possui em recuperar-se depois de uma adversidade, sendo portanto, uma capacidade em superar obstáculos pessoais e contextuais.

Ao longo do seu percurso desportivo, os atletas vão-se confrontando com situações adversas, situações essas que os atletas têm de saber gerir e ultrapassar (Cheng, Marsh, Dowson & Martin, s.d.; Vigário, 2009). Para Tabares (2006) a prática desportiva está associada ao desenvolvimento de características psicossociais positivas de vida.

Alguns autores afirmam que o contexto é fundamental para o desenvolvimento da resiliência (Fergus & Zimmerman, 2005; Masten & Coatworth 1998; Rutter, 1999).

No contexto desportivo, a pesquisa realizada por Galli (2005) afirma a resiliência como um processo, uma vez que os atletas estudados afirmaram que perante as adversidades que enfrentaram (lesões, diminuição do rendimento, doenças e transições), a superação destas foi um processo decorrido ao longo do tempo. Este mesmo processo foi influenciado pelas características de personalidade (desenvolvidas através de interações com outros e de experiências de anteriores adversidades) e pelo suporte social.

Mummary, Schofield e Perry (2004) tentaram compreender o modo como determinadas medidas psicológicas podiam diferenciar atletas bem sucedidos e resilientes, de atletas não resilientes. Observaram que os atletas resilientes se diferenciavam dos outros, na medida em que apresentavam uma elevada auto-estima e recursos de *coping* que os ajudava a ultrapassar um desempenho menos bom.

Segundo um estudo realizado por Holt e Dunn (2004) foram identificadas quatro competências psicossociais facilitadoras do desenvolvimento do talento em atletas durante a adolescência: disciplina, compromisso, resiliência e suporte social. A resiliência foi considerada como a capacidade dos atletas utilizarem estratégias de coping, permitindo que ultrapassem determinados obstáculos. Martinek e Hellison (1997) afirmam que a resiliência é uma das características positivas que pode potenciar a prática desportiva. Devido às diversas adversidades com as quais os praticantes desportistas se deparam e à respectiva superação, ou não, das mesmas, o desporto parece estar associado a um contexto de promoção ou desenvolvimento da resiliência. Numa visão do desporto enquanto transformador de atitudes, estes autores, acreditam que a prática desportiva é um excelente possibilitador de promoção e desenvolvimento

de características resilientes. Defendem que os programas de prática desportiva com jovens carenciados, que têm como objetivos a promoção e o reforço da resiliência, devem focar-se em características relacionadas com o conceito, bem como o desenvolvimento da auto-estima, a dignidade, a competência social, a autonomia e a esperança nesses mesmos jovens.

É sabido que a prática de atividade desportiva contribui positivamente para o desenvolvimento de diversos aspetos psicológicos e sociais, tendo benefícios a nível físico e a nível psicológico (Balaguer & Castillo, 2002; Dias et al., 2008).

Henley et al. (2008) em seus trabalhos, mostram a importância do desporto e da existência de programas com jogos, em crianças ou jovens que foram submetidos a situações stressantes e traumatizantes, e conseguiram adaptar comportamentos/respostas resilientes. Significa assim, que crianças ou jovens que provenham de um meio familiar e social de alguma maneira conturbado, expostas a algum tipo de programa de ambiente desportivo ou lúdico, terão, provavelmente, um melhor desenvolvimento a nível de comportamentos resilientes. Ainda assim e como já foi referido em cima ainda são poucos os estudos que comprovam a veracidade desta relação e respetiva utilidade.

Galli & Vealey (2008), Vigário (2009), de Sanches (2007) e Zocateli (2011,) são alguns dos autores que trouxeram estudos ao campo da resiliência em contexto desportivo.

Perim (2011) ao comparar níveis de resiliência de jovens praticantes e não praticantes de desporto, bem como, ao estudar as relações entre estes níveis, o género, idade e suporte social percebido e ao verificar o envolvimento de jovens em projectos sociais, praticantes de Desporto com jovens praticantes de Desporto não envolvidos em quaisquer projectos sociais, mostrou que os níveis de resiliência dos jovens, além de se relacionarem significativamente com a sua prática desportiva, não se revelaram significativamente diferentes aquando considerado o seu género, mas sim, a sua idade. Também verificou, que apesar dos níveis de resiliência serem significativamente inferiores nos jovens envolvidos nos projectos sociais, os resultados dos jovens institucionalizados há mais tempo foram mais altos do que os níveis dos jovens institucionalizados recentemente.

Também através de uma Análise Factorial Confirmatória (AFC) comparou o grau de ajustamento de cada um dos modelos encontrados na Literatura sobre a Resiliência: o modelo de 2 factores (original de Wagnild & Young), modelo de 3

factores (na adaptação transcultural para Brasil e Portugal) e o modelo da estrutura original de 5 factores. De uma maneira geral, todos os modelos revelaram a existência de uma aceitável consistência. Ao considerar de melhor ajustamento o modelo de 5 factores, para a amostra em causa, com jovens brasileiros, recomenda a sua utilização, destacando o facto do mesmo, apesar de ter evidenciado uma boa qualidade global de ajustamento, pode coexistir com outros modelos.

Considerando a informação dos estudos já desenvolvidos e da literatura existente até à data, referentes à resiliência, e sabendo que o conceito abrange não apenas o individuo e as suas características individuais de personalidade, como também a sua interacção com o meio social e familiar, um outro instrumento também muito utilizado é o Social Support Questionnaire (Sarason et al. 1983), também adaptado para língua portuguesa – Brasil (Matsukura et al., 2002).

Vários estudos têm demonstrado a importância e eficácia do desporto, em projectos de intervenção social, como o de Sanches (2007), onde o autor afirma “constatou-se que o projeto de atletismo em questão contribuiu para o fortalecimento da rede de apoio social e afetivo dos participantes, para a promoção de saúde psicológica dos mesmos, aumentando também diversos factores de protecção, diminuindo outros factores de risco e promovendo a resiliência desses jovens” (Sanches, 2007, p.9).

Schinke e Jerome (2002), numa perspectiva interventiva, concluíram ser possível desenvolver a resiliência nos atletas, através da mudança de interpretação que os mesmos realizam na presença de momentos de dificuldade/adversidade.

Enquanto autores como Gould et al. (2002) e Holt & Dunn (2004), associam a resiliência ao desempenho de alto nível e ao desenvolvimento de talentos, outros autores como Galli (2005), procuram perceber o procedimento do fenómeno em contexto desportivo, com base em estudos qualitativos.

### **Instrumentos de Medição da Resiliência**

Associado a todo o conceito da Resiliência, encontram-se os instrumentos de medida, que permitem testar o constructo.

A escassez de publicações sobre instrumentos de avaliação da Resiliência, é um dos maiores constrangimentos para a população portuguesa, no âmbito da investigação deste tema.

Ribeiro e Morais (2010), adaptaram e validaram para a população portuguesa a *Brief Resilient Coping Scale* (Escala Breve de Coping Resiliente). Outra escala adaptada e validada especificamente para crianças com idades entre os 12 e os 17 anos, a *Health Kids Resilience Assessment* foi levada a cabo por Martins (2007). Diversos estudos abordam as questões de validação dos instrumentos que avaliam a resiliência e demonstraram a existência de discrepâncias, no que respeita, à sua estrutura factorial.

Perim (2011), no seu estudo sobre a resiliência e prática desportiva com adolescentes brasileiros, demonstra a necessidade de esclarecer a questão em causa, recorrendo desta maneira, à técnica estatística da Análise Factorial Confirmatória, a qual é adequada para o efeito e que, até ao momento, ainda não teria sido introduzida pelos investigadores que trabalharam e testaram a respetiva escala.

A Escala da Resiliência (RS) criada e desenvolvida por Wagnild e Young em 1993, é a escala mais utilizada no estudo da resiliência. Neste modelo conceitual, os autores consideraram e confirmaram cinco fatores como características essenciais da Resiliência: auto-suficiência, sentido de vida, equanimidade, perseverança e singularidade existencial, através do estudo pioneiro e da revisão de literatura (Wagnild & Young, 1990, 2009a). Assim, no factor 1, denominado por auto-suficiência, entende-se pela confiança que o sujeito possui em si próprio, nas suas forças e nas suas potencialidades pessoais, conhecedor dos seus limites.

No factor 2, denominado por sentido de vida, associa-se à percepção que a pessoa possui sobre o sentido da vida ou sobre a crença de um bom motivo para se viver.

No factor 3, denominado por equanimidade, expressa-se na capacidade do sujeito enfrentar os vários acontecimentos na sua vida com flexibilidade, isto é, aceitando-os como um processo pelo qual deverá passar da melhor maneira possível. Sujeitos considerados equânimes, são em geral, pessoas bem-humoradas.

No factor 4, denominado como perseverança, entende-se pela capacidade do sujeito em seguir em frente e ultrapassar adversidades, contrariando sentimentos de fraqueza ou derrota.

O factor 5, denominado por Singularidade Existencial, traduzido directamente do inglês significa “*Solidão Existencial*”, o que não expressa o que este factor tenciona medir, isto é, o sentimento de que somos todos diferentes e nos tornamos únicos em algumas experiências com as quais nos deparamos e que, por sua vez, podem potenciar um sentimento de liberdade única ou exclusiva (Wagnild & Young, 1993).

Após estudar as propriedades psicométricas da escala criada, os autores através de uma análise factorial exploratória (AFE), decidiram não adotar este modelo conceitual de cinco factores, mas o modelo de apenas dois factores: “Competência pessoal” e “Aceitação de si e da vida”. Durante este processo, também lhes foi possível verificar que o alfa de Cronbach, que mede a consistência da escala, atingiu um nível de 0.94 e de 0.80 para cada um dos factores (Wagnild, 2009; Wagnild & Young, 1993).

Deu-se, assim, origem, à Escala de Resiliência (RS), inicialmente composta por 50 itens, em que, após um ano da pesquisa original, se transformou numa escala de tipo Likert, com 25 itens, que variam entre 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente). A escala apresenta uma variância entre 25 a 175, ou seja, os sujeitos demonstram um maior ou menor grau de resiliência, se atingirem um maior ou menor valor, sendo que, valores até 125 demonstram uma baixa resiliência, entre 125 e 145 uma resiliência média e acima de 145 uma alta resiliência (Wagnild, 2009a).

Esta mesma escala também demonstrou possuir uma forte correlação positiva com escalas que medem a satisfação com a vida, escalas de desenvolvimento moral e correlações negativas com escalas de depressão (Ospina Muñoz, 2007; Pesce et al., 2005; Wagnild, 2009).

Ao se considerar uma escala fiável e de características psicométricas aceitáveis, vários investigadores de diferentes países, adoptaram a escala de Wagnild & Young, após a sua tradução e adaptação a diferentes realidades (Aroian et. al., 1997; Girtler et. al., 2010; Heilemann, Lee & Kury, 2003; Lundman et. al., 2007; Pesce et. al., 2005; Vara & Sani, 2006; Vigário, 2009; Perim, 2011, entre outros).

Ainda que o estudo original de Wagnild & Young (1993) apresentarem os 5 factores da resiliência já descritos em cima, os estudos têm sido desenvolvidos apenas com os dois factores “Competência pessoal” e “Aceitação de si e da vida”, à excepção dos estudos realizados no Brasil e em Portugal, como os de Vara e Sani (2006) e Pesce et al. (2005), onde foram utilizados três factores que explicavam a maioria da variância comum.

Para Eaves & Williams (2006), a importância da utilização AFC encontra-se na possibilidade de se avaliar o ajuste global dos modelos à teoria, isto é, permite a verificação dos construtos teóricos articulados no modelo pelos autores, aquando da criação da RS. Em caso da existência de vários modelos, a AFC possibilita, ainda, o melhor ajustamento para cada um deles.

Perim (2011), com base nos três modelos da resiliência que a literatura nos apresenta: o modelo de dois factores (original de Wagnild e Young); o modelo de três factores (na adaptação transcultural para o Brasil e Portugal) e o modelo de cinco factores que compõe a escala original da resiliência de Wagnild & Young (1993), antes de procurar encontrar um qualquer outro modelo teórico, decidiu testar a validade do modelo inicial de cinco factores através de uma Análise Fatorial Confirmatória e comparar o grau de ajustamento para com os outros dois modelos.

Os resultados obtidos através do Qui-Quadrado, permitiram concluir que nos três modelos estudados, o valor era estatisticamente significativo sugerindo o melhor ajustamento do modelo de cinco factores. Relativamente à utilização do Alfa de Cronbach para verificar a consistência interna do modelo original dos cinco factores, Perim (2011), verificou que embora no factor 5 o valor tenha sido ligeiramente abaixo de 0.60, de forma geral, todos os factores, revelaram a existência de uma aceitável consistência.

## CONCLUSÃO

O foco da resiliência tem vindo a transformar-se ao longo do tempo, isto é, de uma perspectiva do foro patológico e fraco, começou a observar-se e a desenvolver-se numa perspectiva positiva, de integração e adaptação a adversidades, potencializando capacidades fortes e robustas, como uma forte personalidade, suficientemente adequada a situações inesperadas na vida de uma pessoa. Desta forma, aquando condições ou situações adversas ou percebidas com algum risco, o indivíduo será capaz de individualmente ou em grupo, ultrapassar de forma original e com resultados positivos, ultrapassar o problema, por meios de enfrentamento do mesmo.

Para uns, é entendida como uma característica individual da pessoa, já para outros, é percebida como um processo dinâmico e complexo constituído por factores de risco e de protecção. Entendida como um processo dinâmico, não se torna possível uma medição directa da mesma. Neste sentido, devemos destacar o facto da dificuldade da sua medição.

Apesar da definição de resiliência não ser consensual entre os vários autores que a estudam, o aumento do interesse pelo tema e os investigadores que se continuam a interessar pelo mesmo, tem vindo a contribuir para a especificidade do conceito.

Inerentes à Resiliência e com vista a uma maior contribuição no entendimento do conceito, destaca-se os domínios de competências e a variabilidade do conceito com o decorrer do tempo e das vivências do sujeito. Assim, o processo ao não se revelar estático, permite que indivíduos que desenvolvam comportamentos resilientes nuns desses domínios, não desenvolvam necessariamente nos outros.

## REFERÊNCIAS

- Anaut, M. (2005). *A Resiliência: Ultrapassar os traumatismos*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Abramovay, M., Castro, M.G., Pinheiro, L. d. C., Lima, F. d. S. & Martinelli, C. d. C. (2002). *Juventude, violência e vulnerabilidade social na América Latina: desafios para políticas públicas*. Brasília: UNESCO.
- Boardman, J. D., Blalock, C. L., & Button, T. M. M. (2008). Sex differences in the heritability of resilience. *Twin Research and Human Genetics*, 11(1), 12-27.
- Campbell-Sills, L, Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behavior, Research and Therapy*, 44, 585-599.
- Cecconello, A. M. & Koller, S. H. (2000). Competência social e empatia: um estudo sobre resiliência com crianças em situação de pobreza. *Estudos de Psicologia*, 5(1), 71-93.
- Cheng, J. H. S., Marsh, H. W., Dowson, M., & Martin, A. J. (2005). Exploring the effect of relationship dynamics and dimensions of support on gymnasts' and figure skaters' self-concept, education & psychological resilience: A research proposal. *Australian Association for Research in Education*, 1-16.
- Dalichau, S.; Demets, A. & Möller, T. (2010). Maintaining lasting effects outpatient medical rehabilitation for asbestosis patients. *Arbeitsmedizin Sozialmedizin Umweltmedizin*, 45 (9), 537-544. Consultado a 8 de Fevereiro de 2012, disponível na base de dados Scopus.
- Davey, M., Eaker, D. G., & Walters, L. H. (2003). Resilience processes in adolescents: Personality profiles, Self-worth and coping. *Journal of Adolescent Research*, 18(4), 347-362.

- Dias, C.; Corte-Real, N.; Corredeira, R.; Barreiros, A.; Bastos, T. & Fonseca, A.M. (2008) – A prática desportiva dos estudantes universitários e suas relações com as autopercepções físicas, bem-estar subjectivo e felicidade. *Estudos de Psicologia*, 13 (3).
- Eaves, R. & Williams, T. O. (2006). Exploratory and Confirmatory Factor Analyses of the pervasive Developmental Disorders Rating Scale for Young Children With Autistic Disorder. *The Journal of Genetic Psychology*, 167 (1), 65-92. Consultado em 28 de Dezembro 2010, disponível na base de dados E-Journals.
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5(4), 517-528.
- Frederickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.
- Fleming, J., & Ledogar, R. J. (2008). Resilience and Envolving Concept: a review of literature relevant to aboriginal research. *Pimatisiwin*, 6(2), 7-23.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419.
- Galli, N. (2005). *Bouncing back from adversity: An investigation of resilience in sport*. Dissertação de mestrado não publicada, Miami University, Oxford, Ohio.
- Galli, N. & Vealey, R.S. (2008) Bouncing Back From Adversity: Athlets Experiences of Resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335. Consultado em 12 de Janeiro, disponível na base de dados Pubmed.

- Greene, R. R. (2002). Holocaust survivors: A study in resilience. *Journal of Gerontological Social Work*, 37(1).
- Keyes, C. L. M. (2004). Risk and resilience in human development: as introduction. *Research in Human Development*, 1(4), 223-227.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Madsen, M. D. & Abell, N. (2010). Trauma Resilience Scale: Validation of Protective Factors associated with adaptation following violence. *Research on Social Work Practice*, 20(2), 223-233.
- Masten, A. S. & Cicchetti, D. (Eds.), *Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology*. New York: Cambridge University Press.
- Masten, A.S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favourable and unfavourable environments. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten, A. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S., & Gerwitz, A. H. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. *Encyclopedia on Early Childhood Development*. 1-6.
- Martinek, T. J. & Hellison, D. R. (1997). Fostering Resiliency in Underserved Youth Through Physical Activity. *Quest*, 49, 34-49.
- Martins, M.H. (2007). Resiliência: Para além da adversidade e do risco. Em: *I*

*Congresso Família, Saúde e Doença – Modelos, Investigação e Prática em diversos contextos de Saúde*. Braga, 2007, Universidade do Minho.

Morales, E. E. (2008). Academic Resilience in Retrospect: Following Up a Decade Later. *Journal of Hispanic Education*, 7(3), 228-248.

Mummery, W. K., Schofield, G., & Perry, C. (2004). Bouncing back: The role of coping style, social support and self-concept in resilience of sport performance. *The Online Journal of Sport Psychology*, (6)3, 1-18.

Pesce, R.P., Assis, S. G., Santos, N. & Oliveira, R. d. V.C. d. (2004). Risco e Protecção: Em Busca de Um Equilíbrio Promotor de Resiliência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2), 135-143.

Perim, P. (2011) *Resiliência e prática desportiva, um estudo realizado com adolescentes brasileiros*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Doutor em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Pinheiro, D. P. N. (2004). A Resiliência em Discussão. *Psicologia em Estudo*, 9(1), 67-75.

Pinheiro, M.R.M.; Ferreira, J.A.G. (2002). O Questionário de Suporte Social: Adaptação e Validação da versão portuguesa do Social Support Questionnaire (SSQ6). *Psychology*, 30, 315-333.

Poletto, M., & Koller, S. H. (2008). Contextos ecologicos: promotores de resiliência, factores de risco e de protecção. *Estudos de Psicologia*, 25(3), 405-416.

Prince-Embury, S. (2006). *Resiliency Scales for Adolescents: a profile of personal strengths*. Texas: Psycorp.

Ribeiro, M. C. O., & Sani, A. I. (2009). Risco, protecção e resiliência em situações de violência. *Revista da Faculdade de Ciências da Saúde*, 6, 400-407.

- Ribeiro, J. L. P., & Morais, R. (2010). Adaptação Portuguesa da Escala Breve de Coping Resilience. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 11(1), 5-13.
- Richman, J. M., & Fraser, M. W. (2001). Resilience in Childhood: the role of risk and protection. In J. M. Richman & M. W. Fraser (Eds.), *The Context of Youth Violence Resilience, Risk and Protection* (pp. 1-12). Westport, CT: Praeger Publishers.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119-144.
- Rutter, M. (2006). The Promotion of Resilience in face of Adversity. In Clarke-Stewart, A. & Dunn, J. (Eds.), *Families count: effects on child and adolescent development: The Jacobs Foundation series on adolescence* (26-50). Cambridge University Press.
- Rouse, K., Longo, M., & Trickett, M. (2003). Fostering resilience in children. *The Ohio State University*, 875-99.
- Sarason, I.G., Levine, H., Basham, R. & Sarason, B. (1983). Accessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 127-139.
- Simões, M. C. R. (2007). *Comportamentos de risco na adolescência*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Schinke, R., & Jerome, W. (2002). Understanding and refining the resilience of elite athletes: Na intervention strategy.
- Holt, N. L., & Dunn, J. G. H. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 199-219.

- Tabares, J. F. (2006). Esporte e recreação como dispositivos para a atenção da população em situação de vulnerabilidade social. In Mello, V. A. & C. Tavares (Eds.), *O exercício reflexivo do movimento: educação física, lazer, e inclusão social*. (212-224)- Rio de Janeiro: Shape
- Trzesniak, P., Libório, R. C., & Koller, S. H. (no prelo). Resilience and children's work in Brazil: Lessons from Physics for Psychology. In M. Ungar (Ed.), *The social ecology of resilience: Culture, context, resources and meaning*. New York, Springer.
- Ungar, M. (2003). Qualitative Contributions to Resilience Research. *Qualitative Social Work*, 2(1), 85-102.
- Vigário, M. (2009). *Talento desportivo, prática desportiva e resiliência: Um estudo com atletas adolescentes do sexo masculino no futebol*. Dissertação de mestrado não publicada, Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.
- Yates, T. M. F. (2006). Resilience at an early age and its impact on child development. *Encyclopedia on Early Childhood Development*. 1-5.
- Yunes, M. A. (2003). Psicologia Positiva e Resiliência: o foco no indivíduo e na família. *Psicologia em Estudo*, 8, 75-84.
- Wagnild, G. & Young, H. M. (1990). Resilience Among Older Women. *Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252 – 255.
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Wagnild, G. (2009). A Review of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*.

Wagnild, G. (2009). *The Resilience Scale User's Guide for the US English Version of the Resilience Scale and the 25-item Resilience Scale (RS-25)*. EUA: Edited by Paul E. Guinn.

Walsh, W. A., Dawson, J., & Mattingly, M. J. (2010). How we measuring resilience following childhood maltreatment? Is the research adequate and consistent? What is the impact on research, practice and police?. *Trauma, Violence & Abuse*, 11(1), 27-41.

Zocateli, V. (2010). *Resiliência e Prática Desportiva: um estudo com jovens Brasileiros e Portugueses*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.

## ***RELAÇÕES ENTRE RESILIÊNCIA E IDENTIDADE ATLÉTICA***

### **RESUMO**

O propósito deste artigo, foi desenvolvido o estudo da resiliência e das suas relações com o conceito de identidade atlética. Neste sentido, foi utilizada uma amostra de 75 desportistas, ( $M_{idade}=26.94$ ;  $DP=10.95$ ) de ambos os géneros (masculino  $N=61$ ; feminino  $N=14$ ), de diferentes modalidades desportivas, com e sem deficiência (com deficiência  $N=33$ ; sem deficiência  $N=42$ ). Recorremos à análise estatística para estudo descritivo da amostra, aplicando também um modelo de regressão linear múltipla com objetivo de avaliar se as variações da Resiliência podem ser explicadas pelas variações das variáveis que lhe estão, teoricamente, associadas, como a identidade atlética, controlando o efeito de outras variáveis independentes também potencialmente associadas. Concluiu-se que a resiliência pode ser predita pelas variáveis idade e identidade atlética.

**Palavras-chave:** Resiliência, Identidade Atlética, atleta, contexto, Desporto Adaptado, Desporto Convencional, desenvolvimento, adversidade, factores de proteção, factores de risco, adaptações.

### ABSTRACT

The purpose of this article was the study of resilience and its relations with the athletic identity concept. For so, a sample of 75 athletes was used ( $M_{age}=26.94$ ;  $DP=10.95$ ), with both genders (male  $N=61$ ; female  $N=14$ ), from different sports, and with or without disability (with disability  $N=33$ ; without disability  $N=42$ ). We used the statistical procedures for the descriptive analysis of the sample and a multiple linear regression model to determine if the resilience variations can be explained with variations in other variables which are, theoretically associated, and controlling the effects of others also potentially associated. It has been concluded that resilience can be predicted by the variables age and athletic identity.

**Keywords:** Resilience, Identity Athletic, environment, Disabled Sports, Conventional Sports, development, protective factors, Risk factors, adaptations.



## INTRODUÇÃO À RESILIÊNCIA

O conceito de Resiliência é usado nas ciências exactas como a Física e a Engenharia, como uma energia de deformação máxima que um material possui (Yunes, 2003) e nas ciências humanas, como a Psicologia e a Psiquiatria, definida como a capacidade positiva e normal após superação de adversidades, bem como, a capacidade que um indivíduo, um grupo ou organização, utiliza para enfrentar situações adversas, e em que, num processo dinâmico, as consegue ultrapassar (Cecconello & Koller, 2000; Chan, 2008; Pinheiro, 2004). Não deve ser vista, como uma competência social ou característica psicológica positiva, mas como uma dinâmica entre comportamentos de risco e um efeito positivo psicológico (Rutter, 2006).

A resiliência é entendida como a capacidade de ultrapassar uma situação traumática com uma força renovada, isto é, uma adaptação positiva face a dificuldades que podem surgir no indivíduo ou um desenvolvimento normal perante a existência de factores de risco, possibilitando um autodomínio após um traumatismo (Anaut, 2005).

Para Junqueira e Deslandes (2003) a Resiliência, representa uma visão positiva face ao obstáculo percebido, propondo a possibilidade de confronto e superação do mesmo.

Para Luthar et al. (2000), a resiliência é constituída por dois termos: o primeiro, refere-se a traços de personalidade resistentes, com vista a responder a várias situações do envolvimento, usado aquando referenciado um traço específico da personalidade. O segundo termo, refere-se a um processo dinâmico perante adversidades significativas, onde a adaptação do sujeito, se revela positiva face à superação das mesmas.

No que respeita à Resiliência no Desporto, sabe-se que a prática de actividade desportiva desenvolve capacidades, tanto do foro psicológico como do foro social, demonstrando benefícios físicos e psicológicos bastante positivos (Balaguer & Castillo, 2002; Dias et al., 2008).

Atletas inseridos num contexto desportivo, aprendem a gerir e ultrapassar diferentes situações aquando o confronto com as mesmas e, associada à prática desportiva encontra-se o desenvolvimento de características psicossociais e positivas de vida (Cheng, Marsh, Dowson & Martin, in Vigário, 2009; Tabares, 2006). Para diversos autores, o contexto aparece como factor fundamental para o desenvolvimento da resiliência (Fergus & Zimmerman, 2005; Masten & Coatworth 1998; Rutter, 1999).

No estudo de Galli (2005), em contexto desportivo, a resiliência é vista como um processo, pelo facto dos atletas, perante adversidades como lesões, diminuição do rendimento, doenças e transições, tenham conseguido com o decorrer do tempo, ultrapassar positivamente as mesmas. Neste processo, aparece a influência de características de personalidade, desenvolvidas na interacção com os outros e nas experiências que o meio social proporciona.

Segundo Gould et al. (2002) e Holt & Dunn (2004) a resiliência encontra-se associada ao desempenho de alto nível e ao desenvolvimento de talentos, já outros autores como Galli (2005), debruçam-se sob o estudo da resiliência no contexto desportivo, através de estudos qualitativos.

### **Avaliação na Resiliência**

Segundo Anaut (2005) o método de avaliação da Resiliência a utilizar, depende dos fatores de resiliência, que geralmente se encontram associados a características cognitivas, comportamentais e psicossociais.

O objeto de avaliação da resiliência pode ser determinado pelas capacidades do sujeito, ou pode ser uma avaliação com o objetivo de determinar a possibilidade de existência de perturbações comportamentais ou psicopatológicas. De acordo com a mesma autora, os investigadores têm utilizado essencialmente critérios relacionados com níveis de ansiedade e depressão do indivíduo, níveis de competência social, êxito intelectual e sintomatologia clínica.

Libório, Castro e Coelho (2006), salientam a resiliência como um fenómeno complexo que deve ser avaliado, essencialmente em função dos processos e não das características individuais e dos papéis dos fatores de risco e de proteção. Desta forma, deve ser atribuída grande importância à interpretação que o indivíduo faz do contexto situacional. Isto implica que um instrumento de avaliação quantitativo, pode constituir uma limitação, dado que poderá não estar adequado à avaliação da percepção que o indivíduo tem sobre um problema.

Em função destas limitações, surge a necessidade de aprofundar a investigação qualitativa, muito mais focada no contexto.

## **A Identidade Atlética**

A Identidade atlética foi definida como sendo o grau de força e de exclusividade que um atleta identifica o seu papel atlético (Brewer, Van Raalte, & Linder, 1993) e consiste no grau de importância, de força e de exclusividade relacionada com o papel do atleta, suportada pelo ambiente e pelo próprio (Cieslak, 2004).

O processo da identificação dos atletas no desporto, influencia frequentemente as suas experiências pessoais, os seus relacionamentos interpessoais e o seu envolvimento em atividades desportivas (Cornelius, 1995).

Os atletas com uma identidade atlética forte parecem ter uma auto-identidade mais vincada, assim como mais interações sociais, exibindo níveis elevados de autoconfiança. Igualmente apresentam experiências mais positivas do que os atletas com níveis mais baixos de identidade atlética (Brewer, Raalte & Linder, 1993; Lamont-Mills & Christensen, 2006; Wiechman & William, 1997).

No entanto, um nível muito alto de Identidade Atlética, pode levar a um envolvimento exagerado em atividades desportivas, assim como a dificuldades emotivas associadas com uma possível carreira desportiva, a perturbações de humor, ao abuso de substância, a expectativas irreais relacionadas com uma carreira desportiva, resultando numa falta de preparação para vida e para o mercado do trabalho, fora do mundo do desporto (Grove, Lavalley & Gordon, 1997; Horton, & Mack, 2000; Hurst, Hale, Smith, & Collins, 2000).

Os atletas com altos níveis de identidade atlética, tendem a basear a sua auto-valorização apenas no seu desempenho atlético. A maioria dos atletas fortalece e reduz a sua identidade, baseando-se no seu êxito desportivo, negligenciando outras áreas da sua vida como (família, amizade, percurso académico, relações amorosas, etc.). A intensidade de Identidade Atlética está associada ao relacionamento passado com o desporto e com as experiências atuais do atleta a nível desportivo. Igualmente as experiências pessoais com êxitos e fracassos desportivos, influencia a Identidade Atlética (Horton & Mack, 2000).

Os indivíduos que estão intensamente envolvidos com o desporto e que recebem incentivos para a sua participação, focam a sua auto-identidade no papel de um atleta (Rotella & Heyman, 1993).

Quando um atleta se lesiona, a sua identidade atlética pode ficar sob ameaça, uma vez que o seu foco principal é o desporto, sendo que a lesão pode levar a reacções emotivas e psicológicas, geralmente negativas (Green & Weinberg, 2001). A Identidade

atlética está significativamente relacionada com a depressão após uma lesão, sendo que atletas com níveis mais elevados de Identidade Atlética reagem mais negativamente à lesão do que atletas com níveis mais baixos (Brewer, 1993; Green & Weinberg, 2001).

Atletas com níveis mais altos de Identidade Atlética, parecem apresentar níveis mais baixos de auto-estima após a ocorrência de uma lesão (Green & Weinberg, 2001).

Brewer & Cornelius (2001) propuseram um modelo onde a Identidade Atlética era constituída por três factores: identidade social, exclusividade e afetividade negativa. Este modelo foi muito usado, tendo dado origem a uma Escala de Identidade Atlética (*The Athletic Identity Measurement Scale – AIMS*). Cabrita e Rosado (2007) validaram esta escala para a população portuguesa.

No entanto, existem algumas críticas a esta escala, sendo uma delas o facto de a Identidade Atlética corresponder a apenas uma dimensão da identidade, sendo que este modelo não aborda as outras características da identidade (Nasco & Webb, 2006).

Muitos estudos referem a necessidade de expandir e de melhorar a Escala de Identidade Atlética, incluindo outras características no conceito de identidade (Brewer & Cornelius, 2001; Brewer, Cornelius, Stephan & Van Raalte, 2010; Groff & Zabriskie, 2006; Hale, James & Stambulova, 1999; Li & Anderson, 2004; Martin, Mushet & Eklund, 1997; Mastean, Tusak & Faganel, 2006; Visek, Hurst, Maxwell, Watson, 2008).

Estas críticas deram origem a várias escalas: PPAIS - Public-Private Athletic Identity Scale (Nasco & Webb, 2006; Shapiro & Martin, 2010; Webb, Nasco, Riley & Headrick, 1998), AIMS-Plus (Cieslak, 2004; Cieslak, Fink & Pastore, 2005; Delgado, Stanford & Cieslak, 2005; Jun, 2008; Richard, 2007; Schmid, Adams & Cheng, 2009), e AIQ-Athletic Identity Questionnaire (Anderson, 2004; Anderson, & Coleman, 2008; Anderson, Louise, Zhang, Coleman, & Chang, 2009; Anderson, Louise, Zhang, Coleman, & Chang, 2011; Anderson, Mâsse, & Hergenroeder, 2007).

## MÉTODO

### Participantes

Para este estudo utilizámos 75 atletas ( $M_{idade}=26.94$ ;  $DP=10.95$ ) de diferentes modalidades desportivas: basquetebol (12), ténis (3), judo (9), goalball (6) e boccia (3). 33 atletas apresentavam algum tipo de deficiência e os restantes 42 sem qualquer tipo de deficiência. A amostra foi constituída por atletas de ambos os géneros, sendo 61 atletas do género masculino e 14 do género feminino.

### Instrumentos e Procedimentos de Aplicação

Os questionários foram distribuídos e recolhidos pelos treinadores dos respetivos clubes e investigadores do estudo, que contactaram e instruíram toda a equipa quanto aos procedimentos e regras de aplicação destes questionários. Os treinadores garantiram a permissão para a colaboração no estudo e asseguraram o consentimento informado por parte dos atletas. Foi assegurada a confidencialidade dos dados recolhidos e referida a intenção dos dados dos estudos: meramente para investigação em curso. Os procedimentos foram também referenciados aos princípios éticos, para e de investigação da Faculdade de Motricidade Humana (Universidade Técnica de Lisboa).

Foi administrado a todos os participantes um conjunto de dois instrumentos, com vista a medir as características sociodemográficas, o nível de resiliência e o nível de identidade atlética.

*Questionário sociodemográfico* – Construído com o objetivo de caracterizar os sujeitos em estudo permitiu recolher informação quanto ao género, idade, nível competitivo, tipo de deficiência - com ou sem deficiência -, modalidade e escalão.

*Escala de medida da identidade atlética-plus* (AIMS-plus: Cielak, 2005; validado para a população portuguesa por Cabrita, Rosado, Leite & Sousa, in press). A versão portuguesa do AIMS-plus consiste num total de 15 itens distribuídos em 5 subescalas; (1) identidade social, (2) exclusividade, (3) auto-identidade, (4) afetividade positiva e (5) afetividade negativa. A escala, com uma escala de resposta que varia entre 0 (completamente em desacordo) e 100 (totalmente de acordo), permite calcular valores parciais por dimensão e obter uma medida global de IA. Resultados mais elevados indicam níveis mais fortes de identificação ao papel de atleta.

Foi utilizada a *Escala de Resiliência (RS)* construída em 1990 por Gail Wagnild e Heather Young e desenvolvida para avaliar o grau de resiliência individual. Constituída por 25 itens escritos de forma positiva aos quais os sujeitos respondem de acordo com a escala de *Likert* de 7 pontos (1 – “Discordo totalmente” a 7 – “Concordo totalmente”). Os resultados variam entre os 25 e os 175 pontos, ou seja, quanto mais alta se apresenta a pontuação, mais resiliente o sujeito é.

Recorremos à versão portuguesa de Vigário e Serpa (2009), para avaliar a resiliência nos atletas de Desporto Adaptado e nos atletas de Desporto Convencional.

### **Procedimentos estatísticos**

Calculámos médias, desvios-padrões, valores mínimos e máximos para caracterizar a amostra. A significância dos diferentes preditores sobre a Resiliência foi avaliada com um modelo de regressão linear múltipla, implementado no SPSS Statistics (IBM SPSS v.19). Verificaram-se as condições de aplicação do modelo por recurso à estatística de Durbin-Watson e à estatística VIF.. Este método tem como objetivo, avaliar se as variações da variável dependente – Resiliência -, podem ser explicadas, de forma significativa pelas variações das variáveis independentes género, idade, nível competitivo, tempo de prática, habilitações literárias, tipo de deficiência e identidade atlética. Também para facilitar os procedimentos estatísticos a escala do AIMS-plus foi convertida de 0-100 para 0-10. As análises foram todas desenvolvidas com recurso ao programa IBM-SPSS v.19.

## RESULTADOS

Apresentam-se de seguida os resultados obtidos das diferentes análises estatísticas realizadas.

Com o objetivo de caracterizar os participantes nas variáveis em estudo, efetuámos estatísticas descritivas (tabela 1). Observámos que, de uma forma geral, os atletas participantes apresentam como traços da resiliência mais evidentes, o sentido de vida, seguido da singularidade existencial e da perseverança. Em contrapartida e com menores níveis de resiliência, encontra-se o traço da auto-suficiência. No que diz respeito à Identidade Atlética, os participantes do estudo, evidenciam níveis mais elevados de afectividade positiva, seguida da afectividade negativa e da auto-identidade. Níveis menos elevados da Identidade Atlética, revelam-se na exclusividade e na identidade social.

**Tabela 1 - Estatísticas descritivas na totalidade dos participantes (n=75)**

Variáveis	Estatísticas Descritivas					
	M	DP	Min	Máx	Assimetria	Curtose
<b>RESILIÊNCIA</b>						
Auto-Suficiência	5.65	0.75	3.40	7	-0.24	-0.20
Sentido de Vida	5.35	0.75	2.20	6.80	-1.17	3.23
Equanimidade	5.23	0.67	3.80	6.80	-0.30	-0.31
Perseverança	5.85	0.70	3.60	7.00	-0.60	0.24
Singularidade Existencial	5.77	0.83	3.80	7.00	-0.33	0.68
<b>Resiliência Global</b>	<b>5.57</b>	<b>0.58</b>	<b>3.72</b>	<b>6.52</b>	<b>-0.60</b>	<b>0.58</b>
<b>IDENTIDADE ATLÉTICA</b>						
Identidade Social	7.29	1.74	00	10	-1.30	2.97
Exclusividade	6.53	1.90	1.00	9.67	-0.54	-0.07
Auto-identidade	8.32	1.39	4.67	10.0	-0.81	-0.22
Afetividade Positiva	8.84	1.22	5.33	10.0	-1.22	0.89
Afetividade Negativa	7.72	2.09	1.00	10.0	-1.01	0.54
<b>Identidade Atlética Global</b>	<b>7.41</b>	<b>1.23</b>	<b>3.23</b>	<b>9.14</b>	<b>-1.06</b>	<b>1.24</b>

O modelo de regressão linear múltipla da Resiliência, em função da idade, do género, do tempo de prática, do nível competitivo, das habilidades académicas, do tipo de deficiência e da identidade atlética, revelou-se estatisticamente significativo

[( $R^2_{ajustado}$ =.26;  $F(8.66)$ =2.90);  $p$ =.008]. Contudo, a análise dos coeficientes de regressão e da sua significância estatística revelou que dos 7 preditores considerados, apenas a idade ( $\beta$  =0.31;  $t(66)$ =2.07;  $p$ =0.04) e a identidade atlética ( $\beta$  =0.38,  $t(66)$ =3.39;  $p$ =0.001), são preditores significativos da Resiliência (tabela 1).

**Tabela 2 - Sumário da análise de regressão linear das variáveis predictoras da Resiliência em estudo ( $n=75$ )**

Variáveis	$\beta$	T	p	VIF
Idade	.31	2.07	.04	2.04
Género	-.015	-.12	.89	1.18
Tempo de Prática	-.041	-.34	.73	1.24
Nível Competição	.034	.26	.79	1.49
Hab. 1	.103	.62	.53	2.39
Hab. 2	.001	-.004	.99	2.89
Tipo de Deficiência	.076	.51	.60	1.93
Identidade Atlética	.388	3.3	.001	1.16

$\beta$ =Beta, T= valor de T; p=valor de p; VIF = valor de inflação da variância.

## Discussão de Resultados

De acordo com a classificação atribuída por Wagnild & Young ao construto que visa medir a Resiliência, os parâmetros variam entre o “muito baixo”, o “baixo”, o “moderadamente baixo”, o “moderadamente alto”, o “alto” e o “muito alto”, sendo que, os participantes deste estudo, apresentam valores de 1.3% com muito baixa resiliência; de 4% com baixa resiliência; de 18.7% com moderada a baixa resiliência; de 40% com moderada alta resiliência; de 28% com alta resiliência e, por fim, de 8% com muito alta resiliência, o que nos permite, concluir que os maiores níveis de resiliência se encontram na escala de “moderadamente alta” resiliência e os menores níveis, na escala de “muito baixa” resiliência.

As variáveis *Tempo de Prática*, *Género*, *Tipo de Deficiência*, *Nível Competitivo* e *Académico* não apresentaram associações significativas com a resiliência.

As variáveis independentes que se associaram à resiliência foram, apenas, a *Idade* e a *Identidade Atlética*.

Considerando o *Tempo de Prática*, não se encontraram diferenças, significando que o tempo de prática da modalidade não pode ser visto como preditor da resiliência. Na realidade, o tempo de prática da modalidade parece não constituir estímulo suficiente para potenciar esta competência, muito inscrita em determinantes personalísticos (e.g. ego-resiliência). Este resultado vai ao encontro do estudo desenvolvido por Zocateli (2010), com jovens brasileiros e portugueses, onde não se encontraram diferenças com o significado estatístico entre a Prática Desportiva e a Resiliência. Contrariamente, os estudos de Galli e Vealey (2008) e Sanchez (2007), desenvolvidos com atletas de elite, e o de Vetter et. al. (2010), com um grupo de crianças vítimas de um ataque terrorista, evidenciam a relação significativa e positiva entre a Prática Desportiva e a Resiliência. Besharat e Hosseini (2010) e Dalichau et al. (2010) também encontraram relações positivas entre a prática desportiva, o bem-estar psicológico e a resiliência, com vista à melhoria da qualidade de vida.

No que se refere à variável *Tipo de Deficiência* (praticantes de desporto adaptado versus praticantes de desporto não-adaptado) constatamos níveis idênticos de resiliência. A escassez de estudos nesta área não permite confrontar os dados obtidos com a literatura existente devendo sublinhar-se que os praticantes com deficiência apresentam níveis de resiliência equiparáveis aos praticantes sem necessidades especiais. Níveis estes, tendencialmente elevados, não nos parecendo que sobre esta competência de lidar com a adversidade, estes atletas estejam numa situação desfavorável face aos outros atletas.

As variáveis *Nível Competitivo* e *Académico*, demonstraram ser não relevantes na sua associação com a Resiliência. Uma possível justificação para este resultado, será o facto de qualquer pessoa ter a possibilidade e oportunidade de desenvolver a Resiliência, independentemente do seu grau académico ou competitivo.

As variáveis *Idade* e *Género*, são variáveis bastante utilizadas em estudos sobre a Resiliência. Sabe-se de algumas discordâncias referentes aos resultados das análises sobre a idade e o género, não se compreendendo assim, claramente as suas relações com a Resiliência (Ceconello & Koller, 2000; Cohu, 2005; Pesce et al., 2004; Wagnild, 2009). No presente estudo, a variável género, revelou ser uma variável não preditora da resiliência, significando assim, que o facto de ser homem ou ser mulher não apresenta nenhuma relação com a Resiliência. Já a idade, na relação com a Resiliência, revelou-se significativamente positiva. Ao considerarmos indivíduos com mais idade, lembramos que estes já passaram por fases de desenvolvimento e de transições que

demarcam não só o seu percurso profissional como o pessoal, tornando-os, assim, mais resilientes através de todos os seus acontecimentos de vida e que, de alguma forma, nos parece importante referir, o impacto destes acontecimentos não só no “*self*”, bem como na sua própria personalidade.

A variável *Identidade Atlética* também se revelou preditora da Resiliência. Neste sentido, consideramos importante explicar estes resultados, não como uma relação de causalidade, mas como uma relação de associação entre as duas, com a possibilidade de existência de uma terceira variável explicativa da associação entre as duas, à qual, denominamos por vivências do contexto. Desta forma, este processo potencia uma variância comum entre as duas variáveis, visto que, aquando do aumento de uma, acontece o mesmo com a outra. Concluímos, assim, que vivências no contexto desportivo, como o alargamento da rede social, a presença de desafios desenvolvidos em conjunto ou a mera prática da modalidade, aumentam a identidade atlética e a resiliência do atleta. Neste sentido, pensamos que estudos futuros na Resiliência e no Desporto, devem integrar como variáveis os acontecimentos de vida, os recursos disponíveis, o suporte familiar, e o suporte social.

## CONCLUSÃO

Apesar da escassez de instrumentos em português que avaliam a Resiliência, foi-nos possível, desenvolver mais um estudo que aborda esta temática em relação à Identidade Atlética de cada desportista, com vista a encontrar relações entre os dois conceitos.

Ainda que, consideremos que o modelo de resiliência de Wagnild & Young (1993), necessita de estudos complementares de validação, presente a variabilidade dos resultados dos diversos testes à sua validade, concluímos ser um modelo com boas características psicométricas para o estudo.

A variável *Identidade Atlética*, ao mostrar-se preditora da Resiliência, apesar da inexistência de estudos desenvolvidos referentes a esta problemática e da necessidade de aprofundar as relações entre Identidade e Resiliência. Consideramos pertinente em estudos futuros, o desenvolvimento de uma abordagem não apenas quantitativa, como qualitativa.

Acreditamos que, com base na premissa de que existe uma relação positiva entre a Resiliência e a Identidade Atlética, é agora possível o desenvolvimento de estudos que possam clarificar este processo. O desenvolvimento de diferentes temáticas e a exploração de questões futuras, como por exemplo: quais os aspectos da Identidade Atlética que realmente contribuem ao desenvolvimento de Resiliência? Quais as relações possíveis entre um constructo e outro? Serão os contextos aos quais os atletas estão expostos que influenciam toda a sua identidade, inclusivamente a Identidade Atlética e, nesse sentido, potenciam comportamentos resilientes? Haverá diferenças em desportistas de cada uma das vertentes (desporto adaptado *versus* desporto não-adaptado), nas várias modalidades existentes, relativamente à Identidade Atlética e à Resiliência?

## REFERÊNCIAS

- Anaut, M. (2005). *A Resiliência: Ultrapassar os traumatismos*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Balaguer, I., & Castillo, I. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescência temprana. In I. Balaguer (Org.), *Estilos de vida en la adolescência* (pp. 37-63). Valencia: Promolibro.
- Brewer, B., Van Raalte, J., & Linder, D. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237-254.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Petitpas, A. J. (2000). Self-identity issues in sport career transitions. In D. Lavallee & P. Wylleman (Eds.), *Career transitions in sport: International perspectives* (pp. 29-43). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Cabrita e Rosado (2007) *The Athletic Identity Measurement Scale – AIMS*. Validade da Escala para a População Portuguesa.
- Cecconello, A. M. & Koller, S. H. (2000). Competência social e empatia: um estudo sobre resiliência com crianças em situação de pobreza. *Estudos de Psicologia*, 5(1), 71-93.
- Cheng, J. H. S., Marsh, H. W., Dowson, M., & Martin, A. J. (2005). Exploring the effect of relationship dynamics and dimensions of support on gymnasts' and figure skaters' self-concept, education & psychological resilience: A research proposal. *Australian Association for Research in Education*, 1-16.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419.

- Galli, N. (2005). *Bouncing back from adversity: An investigation of resilience in sport*.  
Dissertação de mestrado não publicada, Miami University, Oxford, Ohio.
- George, L., Helson, R., & John, O. (2011). The “CEO” of women’s work lives: How big five conscientiousness, extraversion, and openness predict 50 years of work experiences in a changing sociocultural context. *Journal of Personality and Social Psychology, 101*(4), 812-830.
- Good, A. J., Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Mahar, M. T. (1993). Identity foreclosure, athletic identity, and college sport participation. *Academic Athletic Journal, 8*, 1-12.
- Hansenne, M. (2003). *Psicologia da Personalidade* [Psychology of Personality]. Lisboa: Climepsi Editores.
- Hoyt, A., Rhodes, R., Hausenblas, H., & Giacobbi, P. (2009). Integrating five-factor model facet-level traits with the theory of planned behaviour and exercise. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 565-572.
- Hughes, S., & Case, S. (2003). Personality profiles of iditasport ultra-marathon participants. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 256-261.
- Jackson, B., Dimmock, J., Gucciardi, D., & Grove, J. (2011). Personality traits and relationship perceptions in coach-athlete dyads: Do opposite really attract. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 222-230.
- John, O., Naumann, L., & Soto, C. (2008). Paradigm shift to the integrative big five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. In O. John, R. Robins, & L. Pervin (Eds.). *Handbook of personality (3<sup>rd</sup> ed.)*(pp. 114-158). New York: Guilford Press.

- Kaiselar, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2011). Effects of the big five personality dimensions on appraisal coping, and coping effectiveness in sport. *European Journal of Sport Science, 1*, 1-11.
- Khani, M., Farokhi, A., Shalchi, B., Angoori, P., & Ansari, A. (2011). The relationship of personality dimensions and self-regulation components to the success of Iranian boxers. *Journal of Sport Sciences, 5*(1), 21-28.
- Lamont-Mills, A., & Christensen, S. (2006). Athletic identity and its relationship to sport participation levels. *Journal of Science and Medicine in Sport, 9*, 472-478.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development, 71*(3), 543-562.
- Nasco, S., & Webb, W. (2006). Toward an expanded measure of athletic identity: The inclusion of public and private dimensions. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 28*(4), 434-453.
- Pinheiro, D. P. N. (2004). A Resiliência em Discussão. *Psicologia em Estudo, 9*(1), 67-75.
- Serdar, T. (2011). The big five personality traits and risky sport participation. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 39*(8), 1105-1111.
- Rhea, D., & Martin, S. (2010). Personality that differs of traditional sport athletes, bullriders, and other alternative sport athletes. *International Journal of Sport Sciences and Coaching, 5*(1), 75-85.
- Roberts, B., & DelVecchio, W. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin, 126*, 3-25.

- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119-144.
- Rutter, M. (2006). The Promotion of Resilience in face of Adversity. In Clarke-Stewart, A.& Dunn, J. (Eds.), *Families count: effects on child and adolescent development: The Jacobs Foundation series on adolescence* (26-50). Cambridge University Press.
- Tabares, J. F. (2006). Esporte e recreação como dispositivos para a atenção da população em situação de vulnerabilidade social. In Mello, V. A.& C. Tavares (Eds.), *O exercício reflexivo do movimento: educação física, lazer, e inclusão social*. (212-224)- Rio de Janeiro: Shape
- Tasiemski, T., Kennedy, P., Gardner, B.P., & Blaikley, R.A. (2004). Athletic identity and sports participation in people with spinal cord injury. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 21(4), 364-378.
- Tusak, M., Faganel, M., & Bednarik, J. (2005). Is athletic identity an important motivator? *International Journal of Sport Psychology*, 36, 39-49.
- Vigário, M. (2009). *Talento desportivo, prática desportiva e resiliência: Um estudo com atletas adolescentes do sexo masculino no futebol*. Dissertação de mestrado não publicada, Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.
- Wiechman, S. A., & Williams, J. (1997). Relation of athletic identity to injury and mood disturbance. *Journal of Sport Behavior*, 20, 199-231.
- Yunes, M. A. (2003). Psicologia Positiva e Resiliência: o foco no indivíduo e na família. *Psicologia em Estudo*, 8, 75-84.



**ANEXOS**

## Escala de Identidade Atlética

*Túlia Cabrita & António Rosado (2007)*

Esta escala é composta por algumas afirmações referentes à vivência desportiva dos atletas. Não existem respostas certas ou erradas. Coloque um círculo no número que melhor reflecte o grau da sua experiência pessoal como atleta.

	Discordo totalmente	Neutro	Concordo totalmente
	↓	↓	↓
1. Considero-me um(a) atleta.	0	60	100
2. Tenho muitos objectivos relacionados com o desporto.	0	60	100
3. A maioria dos meus amigos pratica desporto.	0	60	100
4. O desporto é a parte mais importante da minha vida.	0	60	100
5. Eu passo mais tempo a pensar sobre desporto, do que em qualquer outro assunto.	0	60	100
6. As outras pessoas vêem-me como um(a) atleta.	0	60	100
7. Sinto-me mal comigo mesmo(a) quando tenho um fraco desempenho, nos treinos ou competições	0	60	100
8. O desporto é a única coisa importante na minha vida.	0	60	100
9. Ficaria muito deprimido(a), se me lesionasse e não pudesse competir.	0	60	100
10. Sou feliz quando estou a praticar desporto.	0	60	100
11. A minha família espera que eu pratique desporto.	0	60	100
12. Sinto-me mal quando falho na concretização dos meus objectivos desportivos.	0	60	100
13. Sou um atleta e quero fazer carreira no desporto.	0	60	100
14. É importante que os outros conheçam o meu envolvimento no desporto.	0	60	100
15. Obtenho satisfação quando pratico desporto.	0	60	100
16. A minha participação no desporto é uma parte muito positiva da minha vida.	0	60	100
17. Habitualmente, organizo o meu dia de modo a poder praticar desporto.	0	60	100
18. Eu ficaria muito deprimido(a) se fosse excluído(a) da equipa e ficasse impedido(a) de competir.	0	60	100
19. Pratico desporto pelo reconhecimento/fama.	0	60	100
20. O meu envolvimento no desporto tem influenciado as minhas decisões do dia-a-dia	0	60	100
21. Ser um(a) atleta é uma parte importante do que sou.	0	60	100
22. Sinto-me bem comigo próprio(a) quando tenho um bom desempenho nos treinos ou competições.	0	60	100

### Escala de Resiliência™

(tradução e adaptação de Serpa & Vigário, 2009)

Por favor, leia atentamente as afirmações que se seguem. À sua direita encontrará sete números que variam entre "1" (Discordo totalmente) e "7" (Concordo totalmente). Faça um círculo à volta do número que melhor descreve a sua posição face à afirmação. Por exemplo, se discorda totalmente da afirmação faça um círculo no número 1, se lhe for neutra faça um círculo no número 4, e se concordar totalmente faça um círculo no número 7.

	<b>Discordo</b>			<b>Concordo</b>			
	<b>Totalmente</b>			<b>Totalmente</b>			
<b>1. Quando faço planos levo-os até ao fim.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>2. De uma forma ou de outra consigo lidar com os problemas.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>3. Sou capaz de depender de mim próprio mais do que qualquer outra pessoa.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>4. Para mim é importante manter o interesse pelas coisas.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>5. Consigo ficar por minha conta se for preciso.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>6. Sinto orgulho pelo que já consegui alcançar na minha vida.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>7. Costumo fazer as coisas sem muita preocupação.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>8. Sou amigo de mim mesmo.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>9. Sinto que consigo lidar com vários problemas ao mesmo tempo.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>10. Sou determinado.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>11. Raramente penso sobre o objectivo das coisas.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>12. Faço cada coisa que tenho a fazer a seu devi-do tempo.</b>	1	2	3	4	5	6	7

	<b>Discordo</b>					<b>Concordo</b>	
	1	2	3	4	5	6	7
<b>13. Consigo enfrentar situações difíceis porque já passei por dificuldades antes.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>14. Costumo ser disciplinado.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>15. Costumo manter o interesse pelas coisas.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>16. Encontro muitas vezes motivos para rir.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>17. Acreditar em mim mesmo ajuda-me a enfrentar momentos difíceis.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>18. Numa emergência, sou alguém em quem as pessoas geralmente podem confiar.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>19. Geralmente consigo ver uma situação de várias formas.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>20. Às vezes obrigo-me a fazer coisas queira fazê-las queira não queira.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>21. A minha vida tem sentido.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>22. Não insisto em coisas que não posso mudar.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>23. Quando estou numa situação difícil encontro normalmente uma solução.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>24. Tenho energia suficiente para cumprir as minhas obrigações.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>25. Não há problema se houver pessoas que não gostem de mim.</b>	1	2	3	4	5	6	7

## DADOS DEMOGRÁFICOS

### **Caro Atleta,**

Estamos a realizar um estudo na área da psicologia do desporto, tendo como tema central a Resiliência e a Identidade Atlética em Desporto Adaptado. O Estudo está a ser realizado por Joana Ferreira sob orientação do Professor Doutor António Rosado.

Vimos pedir a sua colaboração para preencher um questionário que lhe apresentamos seguidamente. Este questionário insere-se como parte integrante de um trabalho com vista ao grau de Mestre em Psicologia do Desporto.

As suas respostas são inteiramente confidenciais e serão utilizadas apenas para a realização deste trabalho.

Neste sentido agradecemos a sua disponibilidade e colaboração preenchendo as questões das páginas seguintes.

Data de Nascimento:

Género:

Habilitações Académicas:

Tipo de Deficiência:

Tipo de deficiência que o acompanha (Congénita ou Adquirido)?

Modalidade:

Escalão:

Há quanto tempo pratica?

Nível Competitivo (faça uma cruz na resposta que indica a sua situação competitiva):

Lazer \_\_\_\_ Competição \_\_\_\_ Alta-competição \_\_\_\_

Por **lazer** entende-se – Pratica a modalidade desportiva sem regularidade, apenas com fim de se divertir com os amigos ou pela sua saúde.

Por **competição** entende-se – Pratica a modalidade com treinos semanais e competição regular. Tem objectivos competitivos elevados e pertence a um clube.

Por **alta-competição** entende-se – Pratica a modalidade com elevado número de treinos semanais, elevada exigência desportiva, já representou a selecção nacional, título atribuído pelo Instituto do Desporto de Portugal (alta-competição ou percurso de alta-competição).

