

RESILIÊNCIA E AUTOESTIMA EM ATLETAS DO HANDEBOL PARANAENSE

Izabela Carvalho Oler (PIC/Uem), Aryelle Malheiros Caruzzo, Lenamar Fiorese
(Orientadora), e-mail: lenamarfiorese@gmail.com

Universidade Estadual de Maringá / Centro de Ciências da Saúde/Maringá, PR.

Ciências da Saúde – Educação Física

Palavras-chave: resiliência, autoestima, esporte.

Resumo:

A competição se configura como um contexto de inúmeras adversidades, confronto de medos e pressões para os atletas. No entanto, existem evidências de que atletas com níveis elevados de resiliência e autoestima apresentam melhores níveis de performance nessas situações. Este estudo teve como objetivo analisar a resiliência e autoestima em atletas do handebol Paranaense. Foram sujeitos 79 atletas participantes da etapa final do Campeonato Paranaense de Handebol-2017, categoria adulto, de ambos os sexos. Foram utilizados como instrumentos a Escala de Resiliência de Connor-Davidson e a Escala de Autoestima de Rosenberg. Os dados foram analisados por meio dos testes Kolmogorov Smirnov, teste t para amostras independentes e coeficiente de correlação de Pearson ($p < 0,05$). Os resultados evidenciaram que, em geral, os atletas apresentaram níveis elevados de resiliência e autoestima, não havendo diferenças em função do sexo ($p > 0,05$). Na comparação das variáveis em função do ranking na competição foram observadas diferenças significativas ($p < 0,05$) somente para a resiliência dos atletas do sexo masculino, com valores superiores sendo apresentados para as equipes com a 3ª e 4ª colocação na competição. Foram observadas correlações positivas e significativas entre a resiliência e autoestima ($r = 0,35$). Conclui-se que os atletas paranaenses de handebol se apresentam resilientes e com autoestima positiva, sendo estas importantes para a superação das adversidades encontradas nas competições.

Introdução

No contexto esportivo de rendimento, qualidades psicológicas como autoconfiança, autoestima, otimismo e controle emocional são importantes para superar adversidades futuras e promover a resiliência (GALLI; VEALEY, 2008). Além disso, a resiliência pode atuar como promotor da autoestima e autoconfiança, e ser uma estratégia capaz de atenuar os efeitos das pressões sentidas pelos atletas (ZUKERFELD, 2005).

Já a autoestima reflete na forma como o sujeito aceita a si mesmo e ao quanto está satisfeito ou insatisfeito com seu desempenho pessoal. Quando sua manifestação é positiva, geralmente o indivíduo se sente mais confiante, competente e possui valor pessoal alto (APRILE; SCHULTHEISZ, 2013). O aumento claro da autoestima não é

um produto automático da aplicação de programas de exercício, no entanto este aumento da autoestima pode ocorrer dependendo da importância atribuída por certas pessoas (FOX, 2000).

Considerando a relevância dos atributos psicológicos para o controle emocional, bem-estar e desempenho dos atletas, torna-se importante verificar as implicações da resiliência e autoestima no contexto do handebol. Dessa forma, este estudo teve como objetivo analisar a resiliência e a autoestima de atletas paranaenses de handebol.

Materiais e métodos

Este estudo teve como população alvo 8 equipes de handebol participantes do Campeonato Paranaense de Handebol, da chave ouro, no ano de 2017. Foram sujeitos 79 atletas, de ambos os sexos, sendo 44 do sexo feminino e 35 do sexo masculino.

Os instrumentos utilizados foram a Escala de Resiliência de Connor-Davidson de 10 itens (CD-RISC-10), validada para o Brasil na língua portuguesa por Lopes e Martins (2011) e a Escala de Autoestima de *Rosenberg*, revisada e validada por Hutz e Zanon (2011) para o contexto brasileiro.

Os dados foram analisados no pacote estatístico SPSS 20.0, utilizando-se os testes Kolmogorov-Smirnov, teste *t* para amostras independentes e o coeficiente de correlação de *Pearson*, adotando-se $p < 0,05$.

Resultados e Discussão

A comparação da resiliência e autoestima em função do sexo não apontou diferenças ($p > 0,05$), sendo que, em geral os atletas apresentaram níveis satisfatórios de resiliência e autoestima.

A Tabela 1 apresenta a comparação da resiliência e autoestima em função do ranking classificatório do campeonato paranaense de handebol. Foram observadas diferenças somente para a resiliência no sexo masculino ($p < 0,05$), com resultados inferiores para os atletas com melhor classificação (1º lugar). Tais aspectos podem demonstrar que a resiliência não se mostrou um fator preponderante para o desempenho esportivo deste grupo de atletas. Conforme abordado na literatura, a vitória ou a derrota são aspectos fundamentais da competição, uma vez que o esporte de alto rendimento faz exigências bastante rigorosas aos seus praticantes (AMBLARD, 2012). Segundo o mesmo autor, as situações adversas remetem à certa racionalização dos erros e acertos cometidos durante o jogo, bem como despertam sentimentos de superação individual e da equipe, sendo estes comportamentos considerados importantes para o desenvolvimento da resiliência.

Tabela 1 – Comparação da resiliência e autoestima em função do ranking em atletas do handebol paranaense (n = 79).

Ranking	Resiliência		Autoestima	
Feminino (n=44)	$\bar{x}$ (dp)	p	$\bar{x}$ (dp)	p
1º Lugar (n= 16)	25,31 (8,73)		31,75 (4,72)	
2º Lugar (n= 08)	29,50 (5,65)	0,19	33,13 (4,91)	0,92
3º Lugar (n= 11)	30,91 (5,17)		31,82 (4,09)	
4º Lugar (n= 09)	27,56 (5,17)		32,44 (6,82)	
Masculino (n= 35)				
1º Lugar (n= 08)	25,38 (3,15) ^{A,B}		31,63 (4,68)	
2º Lugar (n= 10)	29,00 (5,24)	0,01	31,10 (3,87)	0,33
3º Lugar (n= 11)	31,64 (4,41) ^A		34,36 (5,02)	
4º Lugar (n= 06)	32,50 (3,93) ^B		32,50 (2,25)	

Nota: A= Diferença significativa entre 1º e 3º lugar (p=0,038); B = Diferença significativa entre 1º e 4º lugar (p=0,043); Significância adotada para p<0,005.

Na Tabela 2 são apresentadas as correlações entre das variáveis autoestima, resiliência, idade, tempo de prática dos atletas, sexo, posições de jogo e ranking classificatório das equipes do handebol paranaense.

Tabela 2 - Correlação entre Autoestima, Resiliência, Idade, Tempo de prática, Sexo, Posição de jogo e Ranking dos atletas do handebol paranaense (n=79).

	Autoestima	Resiliência	Idade	Tempo de prática	Sexo	Posição de jogo	Ranking
1-Autoestima	-	,35**	-,00	,01	-,03	,14	,09
2-Resiliência		-	,11	-,14	-,14	,14	,31**
3-Idade			-	-,16	-,05	,05	,16
4-Tempo de prática				-	,13	-,01	-,25**
5-Sexo					-	-,01	-,06
6-Posição de jogo						-	-,02
7-Ranking							-

*Diferença significativa (p<0,005). ** (p<0,01).

Foram encontradas correlações positivas (p<0,05) entre resiliência e autoestima (r=0,35), evidenciando que na medida em que os atletas se autoavaliam de forma positiva, sua resiliência aumenta na mesma proporção. Yunes e Szymanski (2003) apontam a existência de fatores que caracterizam um grupo resiliente, dentre os quais encontra-se a autoestima. Zukerfeld (2005) complementa ao afirmar que a promoção da resiliência pode atuar como promotor da autoestima, atuando como uma estratégia capaz de diminuir as pressões sentidas pelos atletas.

Conclusões

Os atletas do handebol Paranaense apresentaram níveis satisfatórios de resiliência e autoestima. Além disso, a autoestima positiva dos atletas incide sobre outros atributos psicológicos como a resiliência, contribuindo para o enfrentamento das adversidades no contexto esportivo, ao longo dos treinamentos e competições.

Referências

AMBLARD, I. “**A gente anda com o bom e o mau ao lado...**”: representações sociais da vitória/derrota segundo atletas do esporte de alto rendimento. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de Pernambuco, CFCH, Recife, 2012.

APRILE, M.R.; SCHULTHEISZ, T.S.V. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 5, n.1, p. 36-48, 2013.

FOX, K. H. Self-esteem, self-perceptions and exercise. **Internation journal of Sport Psychology**, v. 31, p. 228-240, 2000.

GALLI, N.; VEALEY, R. S. “Dando a volta por cima” Frente as adversidades: As experiências de atletas resilientes. **The Sport Psychologist**, p. 316-335, 2008.

HUTZ, C. S.; ZANON, C. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. **Revista Avaliação Psicológica**, v. 10, n. 1, p. 41-49, 2011.

LOPES, V. R.; MARTINS, M. do C. F. Validação Fatorial da Escala de Resiliência de Connor-Davidson (Cd-Risc-10) para Brasileiros. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 11, n. 2, p. 36-50, 2011.

ZUKERFELD, R. Psicanálise, psicossomática e medicina: sobre vulnerabilidade e a resiliência. **Revista da Sociedade de Psicologia do Rio Grande do Sul**, v. 4, n. 1, p. 7-27, 2005.

YUNES, M. A. M.; SZYMANSKI, H. Crenças, sentimento e percepções acerca da noção de resiliência em profissionais da saúde e da educação que atuam com famílias pobres. **Revista Psicologia da Educação**. p. 119-137, 2003.