



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES – IEFES
CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LÍVIA CAMPOS VIEIRA

**NÍVEL DE RESILIÊNCIA EM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS PRATICANTES DE
MODALIDADES ESPORTIVAS COLETIVAS**

FORTALEZA – CE

2023

LÍVIA CAMPOS VIEIRA

NÍVEL DE RESILIÊNCIA DE ATLETAS UNIVERSITÁRIOS PRATICANTES DE
MODALIDADES ESPORTIVAS COLETIVAS

Trabalho de Conclusão do Curso
submetido ao Instituto de Educação Física
e Esportes como requisito para a obtenção
do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Eduardo V. M. e Silva
Mota

Coorientador: Prof. Dr. Ricardo Hugo
Gonzalez

FORTALEZA – CE

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Sistema de Bibliotecas
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

- V716n Vieira, Lívia Campos.
Nível de resiliência em atletas universitários praticantes de modalidades esportivas coletivas / Lívia Campos Vieira. – 2023.
34 f. : il. color.
- Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2023.
Orientação: Prof. Dr. Eduardo Vinícius Mota e Silva.
Coorientação: Prof. Dr. Ricardo Hugo Gonzalez.
1. Resiliência. 2. Atletas universitários. 3. Esportes coletivos. I. Título.

CDD 790

RESUMO

A resiliência em atletas pode ser entendida como a capacidade de avaliar e enfrentar as situações geradoras de estresse presentes no ambiente esportivo. Diante disso, a presente pesquisa buscou analisar os níveis de resiliência dos atletas das diversas modalidades coletivas que representam a UFC em competições esportivas e comparar a resiliência entre sexo, modalidade praticada e tempo de prática esportiva. Participaram desse estudo 71 atletas universitários de ambos os sexos, praticantes das modalidades coletivas Handebol, Futsal/Futebol, Basquetebol e Voleibol, com idade média $21,73 \pm 2,49$. Como instrumento de coleta de dados, utilizou-se a Escala de Resiliência no Esporte (RS-Sp), validada por Bicalho, Melo e Noce (2021), contendo 15 itens estruturados em uma escala somativa tipo *Likert*, divididos em cinco dimensões: Experiência esportiva, Apoio familiar, Recursos e competência social, Espiritualidade e Apoio Social. Poderiam ser respondidas de 1 (absolutamente não concordo) a 5 (absolutamente concordo). Os dados obtidos receberam tratamento estatístico pelo SPSS 25.0, analisado por estatística descritiva e estatística inferencial. Os resultados indicaram níveis de resiliência com média $10,47 \pm 2,00$, sendo classificado como Baixo. Foi observada diferença significativa entre os sexos, em que atletas femininas têm um nível de resiliência menor do que atletas masculinos. Já entre as modalidades, a faixa etária e o tempo de prática não houve diferença significativa. Em vista disso, recomenda-se promover o aumento dos níveis de resiliência dos atletas universitários da UFC, principalmente em atletas do sexo feminino.

Palavras-chave: resiliência; atletas universitários; esportes coletivos.

ABSTRACT

Resilience in athletes can be understood as the ability to evaluate and face stress-generating situations present in the sporting environment. That said, this research sought to analyze the levels of resilience of athletes from the different collective sports modalities that represent the UFC in sports competitions and compare resilience between gender, sport practiced and time spent practicing sports. 71 university athletes of both genders participated in this study, practicing the collective sports Handball, Futsal/Football, Basketball and Volleyball, with an average age $21,73 \pm 2,49$. As a data collection instrument, the Sports Resilience Scale was used validated by Bicalho, Melo e Noce (2021), containing 15 items structured in a summative Likert scale, divided into five dimensions: Sports experience, Family support, Resources and social competence, Spirituality and Social Support. They could be answered from 1 (absolutely do not agree) to 5 (absolutely agree). The data obtained received statistical treatment by SPSS 25.0, analyzed by descriptive statistics and inferential statistics. The results indicated levels of resilience with an average $10,47 \pm 2,00$, being classified as Low. A significant difference was observed between the genders, with female athletes having a lower level of resilience than male athletes. Between the modalities, age group and time of practice there was no significant difference. In view of this, it is recommended to promote increased resilience levels in UFC university athletes, especially female athletes.

Key words: resilience, college athletes, collective sports.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 — Classificação da ER-Sp

Figura 2 — Teste de Kruskal-wallis para verificar diferença entre os grupos

Figura 3 – Nível de resiliência total e por dimensões

Figura 4 — Teste de Kruskal-Wallis entre Tempo de prática

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 — Teste de normalidade

Tabela 2 — Médias e Desvios-padrão do nível de resiliência do grupo

Tabela 3 — Teste não paramétricos e descritivos entre os sexos

Tabela 4 — Classificação do Nível Geral de Resiliência entre os sexos

Tabela 5 — Análise descritiva e classificação entre as modalidades praticadas

Tabela 6 — Estatística descritiva do grupo Faixa Etária

Tabela 7 — Estatística descritiva do grupo Tempo de prática

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

UFC — Universidade Federal do Ceará

ER-Sp — Escala de Resiliência no Esporte

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
2	OBJETIVOS.....	15
2.1	Objetivo geral	15
2.2	Objetivos específicos.....	15
3	REFERENCIAL TEÓRICO.....	16
3.1	Estresse competitivo em atletas	16
3.2	Resiliência e <i>coping</i> esportivo	18
4	METODOLOGIA	20
4.1	Caracterização do estudo	20
4.2	Sujeitos e amostra	20
4.3	Delineamento do estudo	20
4.4	Instrumentos da coleta de dados.....	20
4.5	Procedimento	21
5	RESULTADOS.....	22
5.1	NÍVEL DE RESILIÊNCIA GERAL..... Erro! Indicador não definido.	
5.2	NÍVEL DE RESILIÊNCIA POR GÊNERO	23
5.3	NÍVEL DE RESILIÊNCIA POR MODALIDADE.....	24
5.4	NÍVEL DE RESILIÊNCIA POR FAIXA ETÁRIA.....	25

5.5 NÍVEL DE RESILIÊNCIA CONFORME O TEMPO DE PRÁTICA
27

6	DISCUSSÃO	29
7	CONCLUSÃO	31
	REFERÊNCIAS.....	32

1 INTRODUÇÃO

Para Venditti Junior et al. (2019), em geral, ambientes esportivos despertam diversas emoções nos atletas de diferentes idades, modalidades e categorias. Dessa forma, é necessário compreender como os contextos esportivos influenciam no estado emocional dos atletas. Ademais, o esporte universitário, bem como todos os outros, está relacionado aos aspectos competitivos e ao desempenho esportivo, seja qual for a dimensão do evento e a modalidade em questão (VENDITTI JUNIOR et al., 2019). Segundo De Rose Junior (2002), a competição pode representar uma fonte de estresse para os atletas, dependendo de aspectos físicos, técnicos e psicológicos. Considera-se que aconteça o mesmo com os outros indivíduos envolvidos com o esporte: técnicos e árbitros, por exemplo. Ou seja, a competição é um processo que envolve diversos aspectos que relacionam os atletas com diversos fatores esportivos, como ambiente, adversários, torcida, preparação, entre outros.

Tudo depende de como o atleta avalia as diversas situações geradas pelo processo competitivo e de que modo ele irá enfrentá-las (DE ROSE JUNIOR, 2002). Segundo Pinheiro (2004), essa capacidade de o indivíduo enfrentar as adversidades, ser transformado por elas, mas conseguir superá-las é, frequentemente, definida como resiliência.

Já que o esporte está associado à melhora do humor, à redução da ansiedade e à melhora da cognição, ele pode regular o perfil resiliente. Independente da modalidade praticada e da idade, ex-atletas de alto rendimento demonstram uma maior resiliência e menor ansiedade em relação a indivíduos não atletas. Além disso, a resiliência na fase adulta pode ser influenciada pelo resultado em competições, tipo de modalidade e suporte social recebido (CEVADA et al., 2012) .

Com base nessas considerações e observando a crescente participação da Universidade Federal do Ceará (UFC) em competições universitárias como os Jogos Universitários Cearenses (JUCs), Jogos de Universidades Federais (JUFs) e mesmo Jogos Universitários Brasileiros (JUBs) e em competições não universitárias como campeonatos organizados pelas federações estaduais de cada modalidade, chegou-se à seguinte questão: o nível de resiliência de atletas universitários é diferente de acordo com as variáveis sociodemográficas?

Mediante a participação efetiva em equipes esportivas desde a idade escolar até a universidade e ao envolvimento em treinamentos e campeonatos esportivos, foi possível observar/presenciar diversas situações desafiadoras que o meio esportivo revela e como os atletas possuem posturas diferentes ao enfrentá-las.

Este estudo pode contribuir significativamente para o campo da psicologia do esporte, por meio da análise de questões como o estresse e a ansiedade envolvidas em sua prática e seus impactos a longo prazo. E contribuir para o desenvolvimento de trabalhos realizados no campo do esporte universitário.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Analisar os níveis de resiliência dos atletas das diversas modalidades coletivas que representam a UFC em competições esportivas universitárias e não universitárias.

2.2 Objetivos específicos

- Comparar os níveis de resiliência conforme a modalidade.
- Comparar os níveis de resiliência conforme o tempo de prática.
- Comparar os níveis de resiliência conforme o gênero.
- Comparar os níveis de resiliência conforme a idade.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Estresse competitivo em atletas

De acordo com Cruz e Nascimento (2019), o estresse pode ser entendido como combinações ou situações que uma pessoa percebe como ameaçadoras e causam ansiedades. No contexto esportivo, as situações estressantes, como pressão excessiva por parte do técnico, da torcida e dos próprios companheiros, podem gerar efeitos negativos na saúde do atleta, tanto físicos quanto psicológicos (PEIXOTO et al., 2019). Quando o atleta não consegue lidar com as situações estressoras de maneira positiva, seu rendimento esportivo fica altamente comprometido, podendo gerar frustração e ansiedade, afetando sua habilidade técnica e tática.

Segundo Aroni (2014), “a competição pode se apresentar como uma fonte inesgotável de situações causadoras de estresse, sejam elas individuais, situacionais ou extracompetitivas”. Além dos fatores técnicos, táticos e físicos, o aspecto psicológico também pode influenciar no rendimento esportivo dos atletas. Dessa forma, fornecer suporte psicológico é essencial, já que cada atleta responde de diferentes maneiras aos estímulos externos durante uma competição (FABIANI, 2009). Portanto, o apoio do técnico, dos colegas de equipe e da torcida é relevante para o desempenho esportivo.

Um dos fatores psicológicos que mais interfere na performance esportiva de um atleta ou de uma equipe é o estresse advindo dos diferentes tipos de pressão que o atleta sofre durante uma competição (STEFANELLO, 2007). Segundo Claudino et al. (2008), essa interferência pode gerar respostas negativas (preocupação/medo) ou positivas (motivação). Quando em intensidades baixas, o estresse auxilia o corpo a reagir ao estressor, sendo benéfico ao rendimento do atleta, porém, ao ser submetido a altas intensidades e por um longo período, pode diminuir seu desempenho (BECKER DA SILVA; ENUMO, 2016). Dessa forma, Claudino et al. (2008), cita que o estresse esportivo é um dos fatores psicológicos mais estudados na área da Psicologia do Esporte, por ser tão influente no rendimento esportivo, em especial, durante a competição.

Diversas situações podem gerar estresse e é nesse momento que o atleta precisa saber lidar, sem que isso atrapalhe seu desempenho e sua tomada de decisão

em diferentes momentos da competição. O confronto, a disputa, o resultado, a busca pela vitória, as frustrações e a derrota são aspectos inerentes à competição. Esses fatores estressantes, desencadeadores do desempenho, podem ser mecânicos, fisiológicos, emocionais, comportamentais e psicossociais (DE ROSE JUNIOR et al., 2004).

Segundo Barbosa e Cruz (1997), o estresse competitivo está presente em todo ambiente esportivo, independente do gênero, idade, função e nível competitivo (apud DE ROSE JUNIOR et al., 2004). Porém, os agentes estressores, o nível e os sintomas do estresse competitivo podem diferir de acordo com essas variáveis. Um atleta, em sua primeira competição, pode se sentir muito mais pressionado e ansioso do que um atleta experiente.

Em um estudo de caso descritivo realizado com dois atletas de vôlei de praia, participantes do circuito mundial, em que se buscou analisar as situações geradoras de estresse durante a competição, foram encontradas como fontes de estresse mais significativas: a facilidade/dificuldade da partida, a competência e a conduta dos adversários, as condições climáticas e as preocupações com lesões ou desconfortos musculares (STEFANELLO, 2007).

Outro estudo realizado por Nascimento Junior et al. (2010), com atletas do sexo masculino na categoria infantil e juvenil, buscou identificar os níveis de estresse desse público. Os autores verificaram que atletas da categoria juvenil possuíam níveis de estresse superiores aos atletas da categoria infantil e aqueles que tinham como função “a defesa” apresentaram maiores níveis de estresse do que os que tinham como função “o ataque”.

Com a presença do estresse competitivo, ocorrem algumas alterações no organismo que aparecem como sintomas. Essas alterações podem ser fisiológicas (suor, batimentos cardíacos, sede, boca seca...) ou socioemocionais (medo, aflição, preocupação, impaciência, etc.) (CAPUTO; ROMBALDI; DA SILVA, 2017; NASCIMENTO JÚNIOR et al., 2018). Para Nascimento Júnior et al. (2018), atletas adolescentes do sexo feminino apresentam mais sintomas de estresse pré-competitivo do que atletas adolescentes do sexo masculino.

De acordo com o modelo de Smith (1986 apud De Rose Junior, 2002, 2004), o estresse competitivo é composto por três fatores: “a situação”, “a avaliação cognitiva” e as “respostas”. De maneira geral, esses fatores serão afetados pela personalidade do atleta e pelos fatores motivacionais presentes.

De Rose Junior et al. (2004) cita que as principais situações causadoras de estresse estão relacionadas com a competência individual e coletiva (erros) e a pessoas importantes, como os árbitros, os técnicos e até os companheiros de equipe.

3.2 Resiliência e *coping* esportivo

A definição de resiliência foi construída sócio historicamente, sendo proveniente da Física. Porém, na década de 70, surgiram os primeiros estudos na área da saúde, em que foi constatado que pessoas que eram submetidas a fatores de riscos para doenças psíquicas (impactos emocionais), não adoeciam como esperado. Contudo, o significado de resiliência, seus fatores de riscos e seus protetores são variados para diferentes populações (SOUZA; CERVENY, 2006).

O conceito de resiliência tem sido explorado e aplicado em diversas áreas que envolvem o ser humano, sua rede de relacionamento e o contexto em que está inserido (SOUZA; CERVENY, 2006). Na área da psicologia, de acordo com Duvaresch e Santos (2014), a resiliência é considerada um processo dinâmico e dependente do ambiente externo, referindo-se a capacidade de superação perante a situações adversas. Quando o indivíduo transita por experiências positivas, ele se torna capaz de se adaptar a mudanças e processos, alcançando um conjunto de comportamentos e características capazes de solucionar problemas naturalmente, como a autoestima, a autoeficácia e a autonomia (GARCIA, 2001 apud ANGST, 2017).

A resiliência não anula as situações de risco, mas prepara o indivíduo para enfrentá-las com êxito, quando colocado frente a essa situação novamente (SILVA et al., 2005). Segundo Codonhato et al. (2018), essas experiências podem desempenhar um papel essencial na prevenção de problemas habituais, relativos ao estresse no âmbito esportivo. De modo geral, a prática esportiva pode auxiliar a desenvolver ou a aperfeiçoar características ligadas à resiliência (SANCHES, 2007). Essa habilidade de enfrentar, gerenciar e resolver problemas resultantes de situações estressantes específicas é chamada de *coping* (PIRES, 2020).

Codnhato et al. (2018) confirmou, em seu estudo, que a resiliência auxilia no *coping* (enfrentamento/resolução/gerenciamento de problemas) e na recuperação dos atletas, além de facilitar o fortalecimento do repertório de abordagens para lidar com futuras adversidades. De acordo com Secades et al., (2014, 2017), indivíduos com altos níveis de resiliência se adaptam melhor a eventos estressantes do que aqueles que possuem níveis baixos. Por isso, espera-se que atletas tenham respostas mais adaptativas ao estresse (CODONHATO et al., 2018), já que esses sujeitos lidam diariamente com episódios geradores de estresse, como treinos e competições. Secades et al. (2017) apontaram em seus estudos que os níveis de resiliência não sofrem alterações de acordo com período competitivo (antes e durante), já o nível de estresse aumenta significativamente com o decorrer dessa etapa.

Estratégias relacionadas ao *coping* estão envolvidas na recuperação positiva de vivências desfavoráveis, permitindo o desenvolvimento de um perfil resiliente em atletas. Portanto, treinadores esportivos devem incentivar e desenvolver estratégias de enfrentamento para auxiliar os atletas a enxergarem os desafios como algo motivador e digno de superação, além de contribuir para o desenvolvimento da resiliência (BELEM et al., 2014).

Coimbra et al. (2013) sugerem que diferentes contextos interferem na aquisição de habilidades de *coping* em atletas. Assim dizendo, a quantidade e a qualidade de competições em que os atletas participam interfere na escolha de estratégias mais adequadas e efetivas para enfrentamento dos problemas. Esportes coletivos têm maior potencial de fortalecimento do *coping* esportivo, por conterem mais situações inesperadas e imprevisíveis do que esportes individuais.

4 METODOLOGIA

4.1 Caracterização do estudo

Este estudo caracteriza-se como descritivo-exploratório, em que se faz registro e análise através da aplicação de um instrumento específico, abordando métodos quantitativos para descrever as características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis (GIL, 2002).

4.2 Sujeitos e amostra

A amostra foi constituída por 71 atletas universitários de ambos os sexos, praticantes de modalidades esportivas coletivas Handebol (n 11), Futsal (n 22), Voleibol (n 23) e basquetebol (n 13) com idade média $21,73 \pm 2,49$ da Universidade Federal do Ceará.

Os critérios de inclusão dos participantes foram: (1) participar regularmente dos treinos das seleções esportivas da UFC; (2) já ter participado de competições da modalidade praticada e (3) aceitar participar da pesquisa.

4.3 Delineamento do estudo

O estudo foi desenvolvido nas seguintes etapas: a) contato entre pesquisador e indivíduos e envio do link de acesso ao questionário; b) aceite do TCLE; c) preenchimento de dados sociodemográficos: sexo, idade, modalidade praticada e experiência esportiva; d) resposta ao questionário de resiliência.

4.4 Instrumentos da coleta de dados

O instrumento utilizado para medir o nível de resiliência foi a Escala de Resiliência para o Esporte (ER-Sp), dos autores Bicalho, Melo e Noce (2021), adaptada e validada para ser utilizada no âmbito esportivo. Foi disponibilizada através do Formulário Google. A ER-Sp consiste em 15 itens estruturados em uma escala somativa tipo *Likert*. As respostas variam de “absolutamente não concordo” (1) a “absolutamente eu concordo” (5).

Os itens são divididos em cinco dimensões: Experiência esportiva, Apoio familiar, Recursos e competência pessoal, Espiritualidade e Apoio Social. As médias obtidas podem ser classificadas em: extremamente baixo, baixo, moderado, alto e extremamente alto.

Os parâmetros de referência para ER-Sp podem ser observados abaixo (Figura 1).

Figura 1 — Classificação da ER-Sp

<i>Parâmetros de referência normativos para Rs-Sp.</i>						
Classificação (nível)	esportivo Experiências	Família Social <small>Apoio, suporte</small>	Pessoal Recursos e Competência	Espiritualidade	esporte social <small>Apoio, suporte</small>	RS-Sp
Extremamente baixo	<11,9	<9,2	<9,8	<9,5	<7,5	<10,4
Baixo	≥11,9 < 13,5	≥9,2 < 11,9	≥9,8 < 11,5	≥9,5 < 12,31	≥7,5 < 9,5	≥10,4 < 11,7
Moderado	≥13,5 < 14,4	≥11,9 < 13,7	≥11,5 < 12,9	≥12,3 < 14,0	≥9,5 < 11,29	≥11,7 < 12,7
Alto	≥14,4	≥13,7 < 14,7	≥12,9 < 14,4	≥14,0 < 14,9	≥11,29 < 13,28	> 12,7 < 13,6
Extremamente alto	-	≥14,7	≥14,4	≥14,9	≥13,28	≥13,6
Significar	13,41	11,95	12,0	12,13	10,33	11,96
mediana	14,07	12,86	12,28	13,22	10,42	12,21
Desvio padrão	2,02	3,18	2,47	3,24	2,99	1,84

Fonte: Bicalho, Melo e Noce (2021).

4.5 Procedimento

O tratamento estatístico foi realizado através do SPSS Versão 25.0. Para a análise dos dados, foram utilizados os seguintes métodos estatísticos: estatística descritiva, com cálculo de médias e desvios-padrão dos dados sociodemográficos; estatística inferencial (Kolmogorov-Smirnov para teste de normalidade; Kruskal-Wallis e U de Mann-Whitney).

5 RESULTADOS

Este estudo contou com 71 atletas da Universidade Federal do Ceará, sendo 52,1% do sexo masculino e 47,9% do sexo feminino. Os esportes praticados por eles eram voleibol (35,2%), futsal/futebol (31%), basquetebol (18,3%) e handebol (15,5%).

A fim de verificar a normalidade dos dados, aplicou-se o teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov (Tabela 1). Apurou-se que a distribuição é não normal ($p < 0,005$) para todas as dimensões da ER-Sp, indicando, portanto, a necessidade de aplicar testes não paramétricos.

Tabela 1 — Teste de normalidade

ER-Sp	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estatística	df	Sig.
Experiência esportiva	0,328	71	0,000
Apoio familiar	0,282	71	0,000
Recursos e competência social	0,246	71	0,000
Espiritualidade	0,313	71	0,000
Apoio social	0,173	71	0,000
ER-Esp total	0,259	71	0,000

Fonte: Elaborada pelo autor através do SPSS (2023)

5.1 NÍVEL GERAL DE RESILIÊNCIA

Buscando identificar o nível de resiliência dos atletas, aplicou-se estatística descritiva, utilizando média e desvio-padrão, em que os valores encontrados estão apresentados na tabela a seguir:

Tabela 2 – Médias e Desvios-padrão do nível de resiliência do grupo

	ER-Sp	Experiencia esportiva	Apoio familiar	Recursos e Competência pessoal	Espiritualidade	Apoio social
M	10,4761	12,6056	9,6056	11,5070	8,6761	9,9859
N	71	71	71	71	71	71
DP	2,00096	2,54939	3,00703	2,19658	3,33284	2,98325

Fonte: Elaborada pelo autor através do SPSS (2023)

Os atletas apresentaram um nível de resiliência classificado como baixo ($>10,4 < 11,7$). Espiritualidade foi a dimensão com menor nível de resiliência entre os atletas, classificando-se como extremamente baixo ($<9,5$). Recurso e competência pessoal ($> 11,5 < 12,9$); e apoio social ($>9,5 < 11,29$) foram as dimensões com maior classificação: nível moderado. Seguido de apoio familiar ($>9,2 < 11,9$) com nível baixo. As classificações de acordo com a média estão presentes na figura 1.

5.2 NÍVEL DE RESILIÊNCIA POR GÊNERO

Tabela 3 — Teste não paramétricos e descritivos entre os sexos

	ER-Sp	Masculino	Feminino
U de Mann-Whitney	429,500	-	-
Z	-2,298	-	-
Sig.	0,022	-	-
Média	-	11,04	9,85
DP	-	1,69	2,14
Mediana	-	11,40	10,2
AI	-	2,70	2,35

Fonte: Elaborada pelo autor através do SPSS (2023).

A Tabela 3 mostra que, ao comparar o nível de resiliência total entre os sexos, foi possível verificar, através do teste U de Mann-Whitney, que houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos, pois o valor de p estava abaixo de 0,05 (U = 429,500, P < 0,05). Em que os atletas do sexo masculino (MD= 11,4; AI=2,70) apresentaram o nível de resiliência maior que atletas do sexo feminino (MD = 10,2 e AI = 2,35).

Tabela 4 — Classificação do Nível Geral de Resiliência entre os sexos

Sexo	Classificação	Frequência	%
masculino	extremamente baixo	13	35,1
	baixo	9	24,3
	moderado	8	21,6
	alto	6	16,2
	extremamente alto	1	2,7
	Total	37	100,0
feminino	extremamente baixo	18	52,9
	baixo	9	26,5
	moderado	6	17,6
	alto	1	2,9
	Total	34	100,0

Fonte: Elaborada pelo autor através do SPSS (2023)

Dos atletas do sexo masculino, 35,1% e 24,3% apresentaram nível de resiliência extremamente baixo e baixo, respectivamente; 21,6% apresentaram nível moderado; 16,2 % nível alto e apenas 2,7%, nível extremamente alto. Já as atletas do sexo feminino, 52,9% apresentaram nível extremamente baixo; 26,5% baixo; 17,6% moderado; 2,9% alto e nenhuma atleta apresentou um nível extremamente alto.

5.3 NÍVEL DE RESILIÊNCIA POR MODALIDADE

Foi realizado o teste de kruskal-wallis e não foi possível verificar diferença entre as modalidades [$X^2(3) = 7,626$; $p > 0,05$]. Ao observar a Tabela 5, verifica-se que a modalidade handebol apresentou a classificação “extremamente baixo”. Apesar disso, todos os grupos são iguais estatisticamente (Figura 2), não sendo possível afirmar que a modalidade praticada influencia no nível de resiliência.

Figura 2 — Teste de Kruskal-wallis para verificar diferença entre os grupos

	Hipótese nula	Teste	Sig.	Decisão
1	A distribuição de ERS.GERAL.MEDIA é a mesma entre as categorias de Esporte.	Teste de Kruskal-Wallis de Amostras Independentes	,054	Retar a hipótese nula.

Fonte: elaborado pelo autor (2023) através do SPSS.

Tabela 5 — Análise descritiva e classificação entre as modalidades praticadas

Esporte		N	Mediana	AI	Média	DP
futsal/futebol	ER-Sp	22	11,13	2,50	10,9818	1,72589
	Classificação		Baixo			
handebol	ER-Sp	11	9,60	5,00	8,6000	2,85237
	Classificação		Extremamente baixo			
basquetebol	ER-Sp	13	11,60	3,00	11,1385	1,60704
	Classificação		Baixo			
voleibol	ER-Sp	25	10,20	1,50	10,5120	1,51776
	Classificação		Baixo			

Fonte: Elaborada pelo autor através do SPSS (2023)

5.4 NÍVEL DE RESILIÊNCIA POR FAIXA ETÁRIA

O nível de resiliência total de atletas entre 18 e 21 anos, atletas entre 21 e 24 anos e atletas entre 25 e 30 anos não apresentou diferença entre os grupos [$X^2(2) = 0,204$; $P > 0,05$]. Ademais, mesmo, quando analisado entre as dimensões, não houve diferença significativa entre as faixas etárias (ver figura 3).

Figura 3 – Nível de resiliência total e por dimensões

Resumo de Teste de Hipótese				
	Hipótese nula	Teste	Sig.	Decisão
1	A distribuição de Experiencia. esportiva é a mesma entre as categorias de faixa.etaria.	Teste de Kruskal-Wallis de Amostras Independentes	,912	Reter a hipótese nula.
2	A distribuição de Apoio.familiar é a mesma entre as categorias de faixa.etaria.	Teste de Kruskal-Wallis de Amostras Independentes	,489	Reter a hipótese nula.
3	A distribuição de recur. competencia.pessoal é a mesma entre as categorias de faixa.etaria.	Teste de Kruskal-Wallis de Amostras Independentes	,075	Reter a hipótese nula.
4	A distribuição de espiritualidade é a mesma entre as categorias de faixa.etaria.	Teste de Kruskal-Wallis de Amostras Independentes	,953	Reter a hipótese nula.
5	A distribuição de apoio.social é a mesma entre as categorias de faixa.etaria.	Teste de Kruskal-Wallis de Amostras Independentes	,881	Reter a hipótese nula.
6	A distribuição de ERS.GERAL.MEDIA é a mesma entre as categorias de faixa.etaria.	Teste de Kruskal-Wallis de Amostras Independentes	,903	Reter a hipótese nula.

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

Fonte: elaborado pelo autor (2023) através do SPSS.

A Tabela 6 mostra que a classificação de ER-Sp de atletas entre 18 e 20 anos foi extremamente baixa (<10,4), já entre 21 e 24 anos e 25 e 30 anos foi baixa (>10,4 <11,7);

Tabela 6 — Estatística descritiva do grupo Faixa Etária

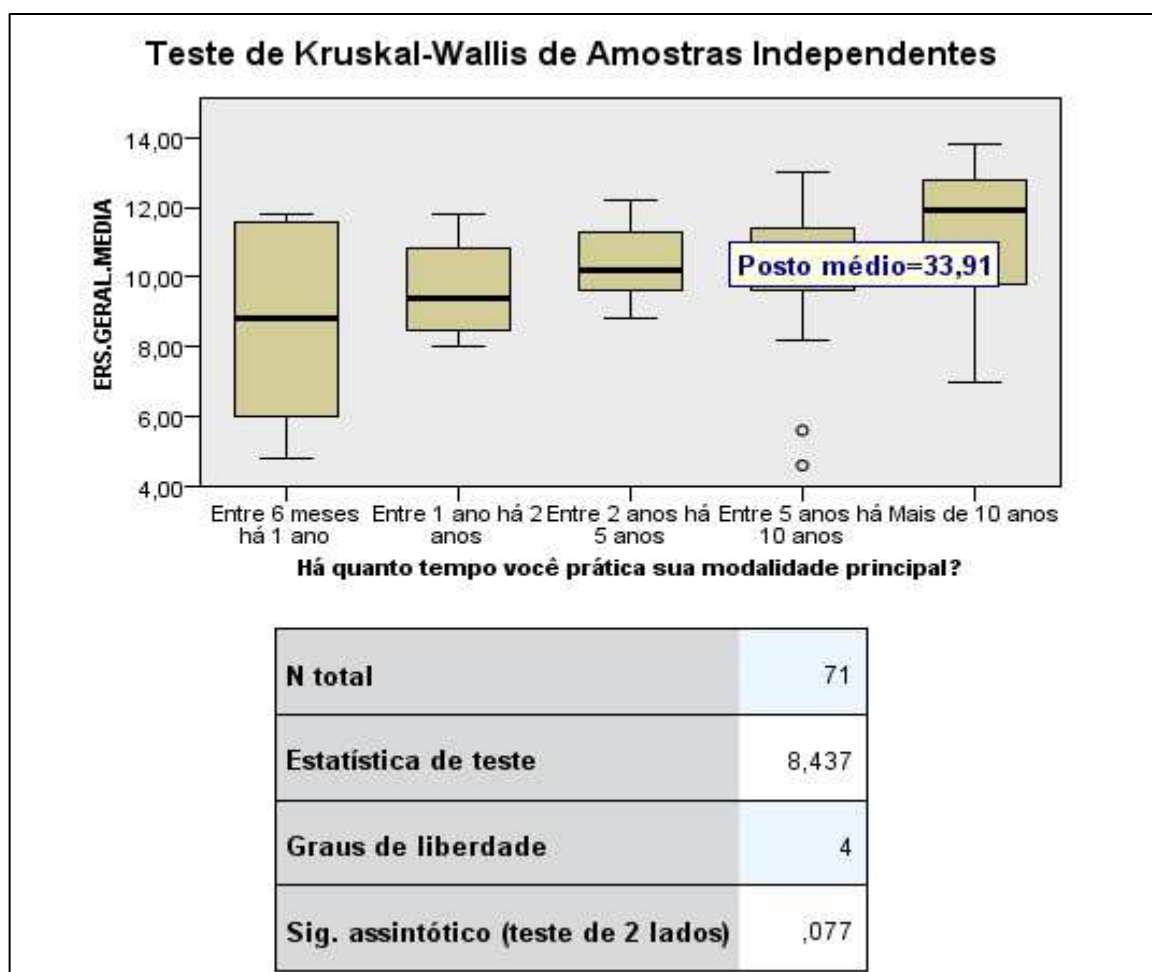
FAIXA ETÁRIA		N	Mediana	AI	Média	DP
entre 18 e 20 anos	ER-Esp	22	10,90	2,40	10,2636	2,21285
	Classificação	Extremamente Baixo				
entre 21 e 24 anos	ER-Esp	44	10,50	2,50	10,5682	1,96099
	Classificação	Baixo				
entre 25 e 30 anos	ER-Esp	5	10,60	3,20	10,6000	1,63095
	Classificação	Baixo				

Fonte: Elaborada pelo autor através do SPSS (2023)

5.5 NÍVEL DE RESILIÊNCIA CONFORME O TEMPO DE PRÁTICA

Ao observar a Figura 4, comprova-se que, na categoria tempo de prática, não houve diferença entre os grupos quando comparado o nível total de resiliência [$\chi^2(4) = 8,437; p > 0,05$].

Figura 4 — Teste de Kruskal-Wallis entre Tempo de prática



Fonte: elaborado pelo autor (2023) através do SPSS.

A tabela 7 apresenta que todas as categorias do tempo de prática na modalidade obtiveram classificação do nível de resiliência como extremamente baixo (<10,4).

Tabela 7 — Estatística descritiva do grupo Tempo de prática

Tempo de prática	N	Mediana	AI	Média	DP
6 meses-1 ano ER-Sp	5	8,80	6,30	8,60	3,181

Tempo de prática		N	Mediana	AI	Média	DP
	Classificação	Baixo				
1 ano-2 anos	ER-Sp	4	9,40	3,05	9,65	1,611
	Classificação	Extremamente baixo				
2 anos-5 anos	ER-Sp	7	10,20	2,00	10,42	1,218
	Classificação	Baixo				
5 anos-10 anos	ER-Sp	33	10,40	2,00	10,32	1,811
	Classificação	Extremamente baixo				
+10 anos	ER-Sp	22	10,90	3,10	11,30	1,976
	Classificação	Baixo				

Fonte: Elaborada pelo autor através do SPSS (2023)

6 DISCUSSÃO

De modo geral, esperava-se que o nível de resiliência dos atletas universitários da Universidade Federal do Ceará fosse de moderado a alto, já que a resiliência é considerada um fator importante para a permanência de atletas no esporte de rendimento (CEVADA et al. 2012, apud. BICALHO et al. 2022). Contudo esta hipótese foi rejeitada, uma vez que o resultado encontrado foi classificado como baixo. Cabe questionar se, caso comparado a universitários não atletas, haveria diferença entre os níveis de resiliência dos dois grupos. Zocateli (2010) não encontrou diferença nos níveis de resiliência entre jovens que praticam esportes e jovens que não praticam, e assim concluiu que praticar esporte por si só não garante o desenvolvimento do perfil resiliente, mas pode ser uma ferramenta facilitadora para isso. Se bem orientados, os praticantes de esporte podem desenvolver recursos para enfrentar adversidades que o próprio ambiente esportivo apresenta, tornando-se indivíduos resilientes, capazes até de levar essa habilidade para outros campos da vida (SANCHEZ; RUBIO, 2010). Isto não significa que praticantes de esporte sejam indivíduos mais resilientes de modo geral, mas o universo esportivo promove esse benefício.

O presente estudo indica que há diferença significativa entre atletas do *naipe* masculino e do *naipe* feminino, em que os homens possuem um nível de resiliência maior do que as mulheres. Este resultado reforça o estudo de Blanco-García et al. (2021), que, ao estudar 1.047 atletas de diversas modalidades, também encontrou diferenças significativas entre os gêneros, sendo o nível de resiliência maior em homens do que nas mulheres. O'Brien et al. (2021) afirmam que atletas femininas enfrentam dificuldades que atletas masculinos não enfrentam, como a desigualdade e a discriminação de gênero, distúrbios alimentares e de auto imagem, entre outros. Portanto, desenvolver a resiliência em atletas femininas desde a adolescência é indispensável para o desenvolvimento de um bom desempenho esportivo e crescimento pessoal.

Ao verificar o nível de resiliência entre as modalidades Futsal/futebol, handebol, basquetebol e voleibol, não foi encontrada diferença significativa entre elas, apesar de atletas de basquetebol terem apresentado mediana e média maior (11,60; 11,13), não foi o suficiente para apresentar diferenças estatisticamente significativas.

Todas as modalidades se classificaram como nível baixo de resiliência ($>10,4 <11,7$), exceto o handebol, que se classificou como nível extremamente baixo ($<10,4$). Portanto, esses resultados estariam de acordo com o estudo de Blanco-García et al. (2021), que também não encontrou diferenças significativas nos níveis de resiliência de acordo com o esporte praticado, mesmo quando esportes coletivos foram comparados com esportes individuais.

Esperava-se encontrar diferenças significativas entre as idades, porém, como apresentado, não foi possível achar tais diferenças. Os atletas separados por faixa etária apresentaram médias e medianas muito semelhantes: entre 18 e 20 anos (10,90; 10,26); entre 21 e 25 anos (10,50; 10,56); entre 25 e 30 anos (10,60; 10,60). Entretanto um resultado diferente foi encontrado por Blanco-García et al. (2021), no qual encontraram diferença entre a idade dos atletas e afirmaram que quanto maior a idade, maior o nível de resiliência. Perin et al. (2015) também se deparou com resultados positivos ao analisar a resiliência em função da idade, em que indivíduos mais velhos exibiam níveis de resiliência maiores do que os mais novos, mas estes não necessariamente eram praticantes de esportes. O presente estudo mostrou que os atletas de 18 a 21 anos se classificaram como nível de resiliência extremamente baixo ($<10,4$), enquanto atletas de 21 a 24 anos e 25 a 30 anos se classificaram como nível baixo ($>10,4 <11,7$).

Não foi encontrada diferença entre o tempo de prática e o nível de resiliência total. Porém, Pires et al. (2019) analisou tempo de prática x estratégias de *coping* (estratégias para resolução de problemas) e observou que há correlação entre os dois, significando que o tempo de prática oportuniza o desenvolvimento de habilidades de *coping*. Como já citado, essa habilidade auxilia a desenvolver características ligadas a um perfil resiliente.

7 CONCLUSÃO

Diante dos resultados obtidos, pode-se concluir que os atletas universitários da UFC possuem o nível de resiliência baixo, existindo diferença entre os sexos, em que atletas femininas possuem o nível menor que atletas masculinos. Em contrapartida, não foi encontrada diferença significativa entre a modalidade praticada, faixa etária e tempo de prática. Entretanto, em todas essas variáveis, a ER-Sp total foi classificada entre extremamente baixa e baixa.

Dada a importância da resiliência no ambiente esportivo e levando em consideração o resultado obtido nesse trabalho, faz-se necessário promover o aumento dos níveis de resiliência nos atletas de modalidades coletivas da UFC, principalmente em atletas do sexo feminino, que apresentaram perfil menos resiliente.

Recomenda-se comparar esportes coletivos e esportes individuais, além de levar em consideração outras variáveis, a fim de identificar outros resultados ou confirmá-los.

Faz-se necessário ainda que cada modalidade seja investigada mais a fundo, levando em consideração as dimensões da ER-Sp, com o objetivo de entender a singularidade de cada um e auxiliar os profissionais que trabalham com o esporte universitário.

REFERÊNCIAS

- ANGST, R. Psicologia e resiliência: Uma revisão de literatura. **Psicologia Argumento**, v. 27, n. 58, p. 253, 2017.
- ARONI, A. L. ET AL. O estresse e o coping no esporte. *Psicologia do Desporto e Exercício*, p. 35–44, 2014.
- BECKER DA SILVA, ANDRESSA MELINA; ENUMO, S. R. F. Estresse em atletas de modalidades coletivas: Uma revisão sistemática0,. *Arquivos em Movimento*, v. 12, n. 1, p. 91–115, 2016.
- BELEM, I. C. et al. Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, p. 447–455, jan. 2014.
- BLANCO-GARCÍA, Cecilia et al. “Resilience in Sports: Sport Type, Gender, Age and Sport Level Differences.” *International journal of environmental research and public health* vol. 18,15 8196. 3 Aug. 2021, doi:10.3390/ijerph18158196
- BICALHO, Camila C Fonseca; MELO, Gislane Ferreira de; NOCE, Franco. Development and validation evidence for the Resilience Scale for Sport (RS-Sp). **International Journal Of Sport Psychology**, [S. L], v. 6, n. 52, p. 494-527, Jan. 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/360072902_Development_and_validation_evidence_for_the_Resilience_Scale_for_Sport_RS-Sp. Acesso em: 24 jan. 2023.
- BICALHO, Camila *et al*, Avaliação da resiliência psicológica em atletas do basquetebol brasileiro, **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 12, n. 1, 2022.
- CAPUTO, E. L.; ROMBALDI, A. J.; DA SILVA, M. C. Sintomas de estresse pré competitivo em atletas adolescentes de handebol. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 39, n. 1, p. 68–72, 2017.
- CEVADA, T. et al. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 39, n. 3, p. 85–89, 2012.
- CLAUDINO, J. et al. Análise dos fatores de estresse e ansiedade pré-competitiva em jogadores de futebol de campo da categoria sub-20. **Revista Brasileira de Futebol**, v. 01, n. 1, p. 11–19, 2008.
- CODONHATO, R. et al. Impact of resilience on stress and recovery in athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 24, n. 5, p. 352–356, 2018.
- COIMBRA, D. R. et al. Habilidades psicológicas de coping em atletas brasileiros. v. 9, n. 1, p. 95–106, 2013.
- CRUZ, I. M. DA; NASCIMENTO, M. P. DO. Níveis de estresse no período pré-competitivo em atletas de muaythais em nível iniciante, não federado e federado. *Anais da IV Jornada de Educação Física do Estado de Goiás*, p. 350–353, dez. 2019.

DE ROSE JUNIOR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. **Rev. bras. ciênc. mov**, v. 10, n. 4, p. 19–26, 2002.

DE ROSE JUNIOR, D. et al. Situações de jogo como fonte de “stress” em modalidades esportivas coletivas. *Rev. bras. educ. fís. esp*, v. 18, n. 4, p. 385–395, 2004.

DUVARESCH, L. C. R.; SANTOS, D. L. T. Resiliência Psicológica: Impactos das emoções em profissionais na geração y. p. 539–558, 2014.

FABIANI, M. T. Psicologia do esporte: A ansiedade e o estresse pré-competitivo. **Psicologia.com.pt**, p. 1–10, 2009.

GIL, A. C. **Como Encaminhar uma Pesquisa?** 4. ed. São Paulo: [s.n.].

NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A. DO et al. Estresse pré-competitivo e experiência esportiva em adolescentes de Petrolina-PE. **Psicologia Revista**, v. 27, p. 615–631, 2018.

NASCIMENTO JUNIOR, J. R. et al. Análise Do Estresse Psicológico Pré-Competitivo E Estratégias De Coping De Jovens Atletas De Futebol De Campo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 18, n. 4, p. 45–53, 2010.

O'BRIEN, Kimberly H et al. “Psychological Resilience in Young Female Athletes.” *International journal of environmental research and public health* vol. 18,16 8668. 17 Aug. 2021, doi:10.3390/ijerph18168668

PEIXOTO, E. M. et al. Inventário de Coping para Atletas em Situação de Competição: Evidências de Validade. **Avaliação Psicológica**, v. 18, n. 1, p. 1–12, 2019.

PERIM, Paulo Castelar; CORTE-REAL, Nuno; DIAS, Cláudia; PARKER, Melissa; SOUZA, Lidio de; FONSECA, Antonio Manuel. Resiliência, suporte social e prática esportiva: relações e possibilidades de intervenção social. *Psicologia e Saber Social*, [S. l.], v. 4, n. 2, p. 207–223, 2015. DOI: 10.12957/psi.saber.soc.2015.15194. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/psi-sabersocial/article/view/15194>. Acesso em: 17 nov. 2023.

PINHEIRO, D. P. N. A resiliência em discussão. **Psicologia em Estudo**, v. 9, n. 1, p. 67–75, 2004.

PIRES, D. A.; LIMA, P. A.; PENNA, E. M. Resiliência em atletas de Artes Marciais Mistas: relação entre estressores e fatores psicológicos de proteção. *CPD, Murcia*, v. 19, n. 2, p. 243-255, 2019. Disponible en <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232019000200019&lng=es&nrm=iso>. acesso em: 22 out. 2023. Epub 13-Jul-2020.

PIRES, Daniel Alvarez et al, Dimensões de Burnout, Estratégias de Coping e Tempo de Prática como Atleta Federado em Jogadores Profissionais de Futebol, *Cuadernos de Psicología del Deporte*, v. 19, n. 2, p. 175, 2019.

SANCHES, Simone. M. A prática esportiva como uma atividade potencialmente promotora de resiliência. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 1, n. 1, 22 mar. 2018.

SANCHEZ, Simone, M. ; RUBIO, Katia, Reflexões Sobre O Conceito De Resiliência: Superando Adversidades No Contexto Esportivo, **Polêmica**, v. 09, n. 02, 2010.

SECADES, X. G. et al. La resiliencia en el deporte: Fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 14, n. 3, p. 83–98, 2014.

SECADES, X. G. et al. Resilience and recovery-stress in competitive athletes. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 17, n. 2, p. 73–80, 2017.

SILVA, M. R. S. DA et al. Resiliência e promoção da saúde. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 14, n. spe, p. 95–102, 2005.

SOUZA, M. T. S.; CERVENY, C. M. DE O. Resiliência psicológica: Revisão da literatura e análise da produção científica. **Interamerican Journal of Psychology**, v. 40, n. 1, p. 119–126, 2006.

STEFANELLO, J. Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 7, n. 2, p. 232–244, 2007.

TRIGUEROS, R. et al. Validación y adaptación española de la escala de resiliencia en el contexto deportivo (ERCD). **Psychology, Society and Education**, v. 9, n. 2, p. 311–324, 2017.

VENDITTI JUNIOR, R. et al. Estresse e ansiedade em atletas universitários de handebol. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 17, n. 2, p. 83–92, 2019.

ZOCATELI, Vinícius. Resiliência e prática desportiva: Um estudo com jovens Brasileiros e Portugueses. 2010. Tese de Doutorado. Universidade do Porto (Portugal).

ANEXO – ESCALA DE RESILIÊNCIA PARA O ESPORTE

Escala de Resiliência no Esporte

Responda os itens objetivamente com o grau de certeza que você possui sobre as questões abaixo, sendo 1 (absolutamente NÃO CONCORDO) e 5 (Absolutamente EU CONCORDO)

1 - Eu consigo superar meus pensamentos negativos após um desempenho ruim no esporte. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2 - Nos momentos difíceis de uma competição, eu peço ajuda a Deus ou ao destino. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3 - Eu conto com meu treinador para resolver as situações difíceis do esporte *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4 - Quando estou em situações difíceis no esporte eu procuro apoio na minha família ou nos meus amigos. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5 - Eu sempre mantenho minha fé em situações difíceis no esporte. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6 - Eu me sinto realizado no esporte porque minha família ou a minha escola/universidade valorizam minha participação. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7 - Eu confio no meu potencial dentro do esporte. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8 - Quando estou em situações difíceis no esporte eu procuro os meus colegas de treino. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9 - Eu sinto que tenho controle emocional em situações de pressão dentro do esporte. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10 - Nos momentos difíceis de uma competição eu acredito em mim. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11 - Eu penso positivo mesmo em momentos difíceis da minha carreira. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12 - Quando os problemas do treino não tem uma solução clara, eu peço a Deus ou o destino para ajudar. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13 - Eu confio no meu desempenho durante os treinos. *

1

2

3

4

5

14 - Quando estou frustrado eu converso com colegas da minha equipe ou com meu treinador. *

1

2

3

4

5

15 - Quando penso em desistir, minha família me dá suporte para continuar. *

1

2

3

4

5