

## A ESCALA “QUEST\_ RESILIÊNCIA” COMO FERRAMENTA DE SUPORTE PARA ORIENTAR PROCESSOS DE COACHING ESPORTIVO

BARBOSA, GS\*

BARBOSA, MA\*\*

### 1. Introdução

Temos conceituado resiliência como a capacidade ou habilidade desenvolvida a partir de esquemas de crenças determinantes. Essas crenças estruturam o comportamento resiliente das pessoas (Brooks e Goldstein, 2003). A superação de adversidades e desafios advém da possibilidade de uma pessoa ou equipe desenvolver crenças positivas e produtivas para o sucesso na tomada de decisões apropriadas (Flach, 1991), visando superar e vencer os obstáculos nas diferentes áreas da vida. (Barbosa, 2008).

A escala “Quest\_Resiliência – Versão Adolescentes: Ambiente para esportes” foi estruturada em 2009 sendo proposta para a avaliação e mapeamento dos índices de resiliência em sujeitos de 11 a 17 anos como desdobramento das pesquisas iniciais na resiliência (Barbosa, 2006). A escala é dividida em duas partes. A primeira no modelo de uma *escala nominal* se trata de um levantamento de dados sociais e demográficos dos respondentes. A sequência dos conjuntos temáticos de itens buscou abordar os dados em uma perspectiva do geral (local de nascimento, idade, etc.) e menos sensível para o particular (religião, doença ou acidentes marcantes). E para captar e manter o interesse do respondente nós inserimos logo no início do levantamento uma solicitação relativa ao tema da resiliência (pessoa que mais o ajudou na vida) e só depois apresentamos as perguntas gerais como nome, sexo, etc., uma vez que tais perguntas não possuem, a priori, o caráter de fixar o respondente, porém elas deveriam nos servir apenas para caracterizar a amostra que responde ao questionário.

Na segunda parte, na busca de quantificar o conceito de resiliência em áreas específicas, estruturamos os 72 itens como uma escala *likert* devido estarmos efetivando o levantamento de opiniões do respondente quanto suas crenças relacionadas à resiliência na qual buscamos medir em termos de intensidade entre uma condição de “raras vezes” até “quase sempre”. Permitindo-nos que por meio das quatro modalidades de respostas pudéssemos determinar uma distribuição de frequência e a seguir inferirmos um grau de relevância e significância para o respondente. Tendo em consideração uma escala Likert, buscamos estruturar os itens de modo que houvesse um número deles contrários, de tal forma que o respondente pudesse se posicionar ora dizendo isso se aplica muito ao modo como pensa e ora dissesse que muito pouco se aplica à maneira como compreende a realidade.

No trato de cada área seguimos a orientação de trabalhar do geral para o específico e misturarmos os itens de modo que eles se apresentassem intercalados ao longo da sequência.

Na elaboração dos itens procuramos nos ater que as afirmações tivessem o atributo de serem específicas, breves, claras, além de estarem escritas em vocabulário apropriado para o público com formação educacional básica e com uma fonte bem legível. Em relação à especificidade dos itens procuramos manter o princípio de se obter uma resposta única e com sobre um tema com clareza específica.

Para efetivar as características básicas elaboramos sete esboços da escala e cada uma delas foi lido e criticado por pessoas que se fizeram voluntárias. Nesse sentido buscamos garantir que a afirmação fosse compreendida de modo consistente. De igual modo fosse comunicada de uma forma clara e para isso buscamos a melhor fonte a adequada

distribuição gráfica do conjunto de itens. Dessa maneira buscamos garantir que o nosso objetivo de mensurar o índice de resiliência em modelos específicos do comportamento humano de adultos, com formação técnica ou superior (Barbosa, 2011 a), fossem conceituadas por meio das respostas assinaladas, dando-nos a indicação quantitativa de como se estruturam as crenças do respondente sobre cada um das áreas. Possibilitando ter uma variação entre a escala numérica linear proposta e as crenças.

Organizamos de acordo com a literatura específica da TCC, da perspectiva Psicossomática e da Psicologia Positiva (Barbosa, 2010) um agrupamento de afirmações que são reconhecidamente características de pessoas resilientes.

A seguir classificamos em domínios de crenças e obtivemos oito áreas que em pilotos se demonstraram mensuráveis e possíveis de serem desenvolvidos por meio de programas de ensino e treinamentos focados.

Dentre as oito áreas foram levantadas crenças que se evidenciaram como básicas na interpretação da realidade (Barbosa, s.d.) e foram organizadas como modelos de crenças determinantes da resiliência (Barbosa, 2011 b). Sendo o Autocontrole um modelo mental que permite expressar de modo apropriado as emoções nos diferentes contextos de vida, particularmente a de tomar decisões com equilíbrio emocional em situações de estresse. A Autoconfiança como o modelo mental que favorece a convicção de ser eficaz nas ações propostas. A Análise do Contexto são aquelas crenças que contribuem para identificar e perceber precisamente as causas, as relações e as implicações dos problemas, dos conflitos e das adversidades presentes no ambiente. A Empatia é o conjunto de crenças que possibilitam ao indivíduo emitir mensagens que promovam interação e aproximação, conectividade e reciprocidade entre as pessoas. O Conquistar e Manter Pessoas como o modelo mental que permite se vincular a outras, sem receios ou medo do fracasso, conectando-se para a formação de fortes redes de apoio e proteção. A Leitura Corporal são as crenças que desenvolvem as características pessoais e das crenças expressas na postura corporal assumida. O Otimismo para com a Vida são aquelas crenças que interpretam que as coisas podem mudar para melhor (Dell’Aglío, Koller e Yunes, 2011). Reflete um investimento contínuo no entusiasmo e muita convicção na capacidade de controlar o destino da vida, mesmo quando o poder de decisão está fora das mãos. O Sentido da Vida são os modelos de crenças que evidenciam o entendimento de um propósito vital de vida (Ferry, 2009). Os oito modelos de crenças determinantes (MCDs) são estruturados em uma proposta de treino e capacitação comportamental, não se caracterizando como qualquer tipo de mensuração ou avaliação da personalidade dos atletas. Por isso mesmo, de acordo com a distribuição, os intervalos são classificados em cinco tipos de categorias que revelam a condição de resiliência nas crenças do respondente. Elas são as categorias de Fraca, Moderada, Boa, Forte e Excelente resiliência.

## 2. Objetivo

Estruturar um método de capacitação de jovens atletas para a resiliência, a partir da metodologia conhecida como Abordagem Resiliente (AR).

## 3. Método

3.1 População: O método se organiza em uma população de 250 jovens masculinos, com idade entre 10 e 17 anos, todos alunos de uma escola de iniciação em futebol em um bairro central da cidade de São Paulo (Brasil). A pesquisa foi desenhada para ocorrer entre os meses de março e outubro de 2012.

3.2 Cronograma: Em sua programação foram previstas duas etapas. Na primeira etapa desenvolvida entre os meses de março a agosto de 2012 e, já encerrada, ocorreu: a) Contato e assinatura de Termos de responsabilidade, b) Explicação e sensibilização sobre a temática da resiliência, c) Aplicação e discussão de projeto piloto com o técnico e

voluntários, d) Mapeamento de índices de resiliência se utilizando da escala “Quest\_Resiliência – Versão Adolescentes: Ambiente para esportes”, e) Tabulação estatística com o SPSS. Na segunda etapa que será desenvolvida entre setembro e outubro de 2012 está previsto: a) Análise dos dados da primeira etapa, b) O segundo mapeamento de índices de resiliência com a escala escolhida, c) Tabulação estatística dos dados coletados com o SPSS, d) Análise dos dados da segunda etapa da pesquisa, e) Orientação dirigida a indivíduos e equipes e f) Relatório final para a instituição e publicação.

#### 4. Resultados:

Os dados coletados por meio do mapeamento estão sendo organizados nas planilhas que compõem a AR e que demonstram os índices em cada um dos MCDs distribuídos nas categorias correspondentes. Essas tabelas indicativas das condições de cada um dos atletas possibilitarão treinos e orientações personalizadas em resiliência, como também para equipes específicas restaurando modelos de crenças com maior rigidez e consolidando modelos de crenças flexíveis.

Os resultados já obtidos permitiram um programa de esclarecimento e ensino com os atletas sobre os oito domínios explicando suas implicações na resiliência pessoal e das equipes. Na outra fase com base nos dados complementares se espera aprofundar tais ensinamentos elevando a resiliência para o âmbito da família e de suas perspectivas nos esportes.

#### 5. Considerações Finais

A Abordagem Resiliente até aqui tem se apresentado como uma ferramenta reflexiva de resgate e manutenção de crenças que favorecem o comportamento resiliente diante de adversidades e elevados desafios.

6. Palavras chave: Resiliência, Esportes, Jovens atletas

#### 7. Referências Bibliográficas

Barbosa, GS. (2006). Índices de resiliência: Análise em professores do Ensino Fundamental. In *Proceedings of the 1. I Congresso Internacional de Pedagogia Social*, São Paulo (SP) [online]. [cited 16 January 2008]. Acessado em: [http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=MSC0000000092006000100014&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=MSC0000000092006000100014&lng=en&nrm=iso&tlng=pt)

Barbosa, GS. (2008). Resiliência? O que é isso? Acessado em: [http://www.eca.usp.br/nucleos/njr/voxsocientiae/george\\_barbosa\\_38.htm](http://www.eca.usp.br/nucleos/njr/voxsocientiae/george_barbosa_38.htm)

Barbosa, GS. (2010). Os pressupostos nos Estilos Comportamentais de se expressar resiliência. in: *Divulgação Científica: Enfrentamentos e Indagações*. Kreinz, Glória, Pavan, Octávio H., Gonçalves, Rute M. (orgs). São Paulo: NJR/USP. <http://abradic.com/abradic/>

Barbosa, GS. (2011 a). *Resilience in the Brazilian woman executive. A trend for the future? Brazilian Society of Resilience*, Bruxelas, Belgica. Acessado em: [http://www2.kenes.com/iawmh/scientific/Pages/Posters\\_Session.aspx](http://www2.kenes.com/iawmh/scientific/Pages/Posters_Session.aspx)

Barbosa, GS. (2011 b). A aplicação e interpretação do conceito de resiliência em nossa teoria. (Congresso ISMA). Acessado em: <http://www.sobrare.com.br/sobrare/publicacoes.php>

Barbosa, GS. (s.d.). Desdobramentos do conceito de resiliência. Acessado em: [http://pt.wikipedia.org/wiki/Resili%C3%Aancia\\_%28psicologia%29](http://pt.wikipedia.org/wiki/Resili%C3%Aancia_%28psicologia%29)  
[BARBOSA, George](#).

Brooks, B. e Goldstein, S. (2003). The power of resiliense. NY: McGraw.

Dell'Aglio, D., Koller, S.; Yunes, M. (2011). Resiliência e Psicologia Positiva, Interfaces do Risco à Proteção. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Ferry, Luc (2009). Aprende a Viver II. São Paulo: Objetiva.

Flach, Frederich (1991). Resiliência - A Arte de Ser Flexível, São Paulo: Ed Saraiva.

\*Barbosa, GS. Doutor em Psicologia. Diretor Tesoureiro Nacional da Associação Brasileira de Medicina Psicossomática, Diretor Científico da Sociedade Brasileira de Resiliência [SOBRARE]

\*\* Barbosa, MA. Publicitário e pesquisador associado da Sociedade Brasileira de Resiliência [SOBRARE]